

תוכן העניינים

מבוא.....	3
1. פעילות גופנית	
1.1. מהי פעילות גופנית?.....	5
1.2. ספורט.....	5
1.3. השפעות פיזיות של פעילות גופנית.....	6
1.4. חינוך גופני במערכת החינוך.....	7
2. השפעות בתחום המנטלי	
2.1. מהי יכולת מנטלית?.....	9
2.2. השפעות בתחום המנטלי.....	9
2.2.1. שיפור הישגים ושאיפה למצוינות.....	10
2.2.2. נחישות והתמדה.....	11
2.2.3. תפקוד במצבי לחץ.....	12
2.2.4. מוטיבציה ומשמעת עצמית.....	13
3. השפעות בתחום החברתי	
3.1. מהי התפתחות חברתית?.....	15
3.2. השפעות בתחום החברתי.....	15
3.2.1. דימוי עצמי.....	16
3.2.2. שיתוף פעולה ועבודה בצוות.....	17
3.2.3. עזרה לזולת וקבלת האחר.....	19
3.2.4. הגינות ויושר.....	19
סיכום.....	21
ביבליוגרפיה.....	23

מבוא

"מטרתו החינוכית של החינוך הגופני היא בראש ובראשונה לכוון קשר בין העצמי לבין ההוויה הגופנית והתנועתיות... יש לחדול מעשייה מכנית של הדברים באותה דרך ישנה. או אז יתחיל האדם להתרכז, להאזין לעצמו ולגלות דרך חדשה של פעילות...הוא רוכש מודעות חדשה של גופו וגישה חדשה לחיי היומיום שלו...כתוצאה מכך, משתחררת אנרגיה שהייתה עצורה עד כה ומתגלים מקורות שקיומם היה בלתי צפוי בשביל חיי היומיום" (צוטט אצל קוש-זוהר, 2016 : 149-150). כך מגולמת להיות ייחודיותה של הפעילות הגופנית כדרך למידה בלתי רגילה שיכולה להעביר מסר רחב ובעל השפעה לילדים.

לפעילות הגופנית יש תפקידים שונים במשך חיינו אך השפעתה הניכרת היא על מרכיבי איכות החיים כמו בריאות גופנית, בריאות נפשית ויחסים חברתיים קונסטרוקטיביים. כבר מגיל צעיר הילדים מבלים זמן רב באינטראקציה עם הסביבה דרך פעילויות גופניות כמו זחילה, הליכה, קפיצה וריצה. תקופת הילדות עבור הילד היא קריטית במיוחד מאחר וזו התקופה בו הוא לומד כיצד עליו להתנהל מול העולם וכן להכיר גם הערך העצמי שלו. פעילות גופנית בקרב ילדים ובני נוער נמצאה בספרות הענפה בתחום כמרכיב חיוני התורם לבריאות הילד ולהתפתחותו התקינה. המיומנויות השונות שהפעילות הגופנית מקנה לילד משפיעות על סגנון חייו ועל האופן שבו הוא ימשיך להתנהל גם בעתיד.

בעבודה זו ברצוני לחקור ולדון בהשפעות החיוביות השונות של הספורט על התפתחות ילדים ונוער בישראל. מסקר רחב שנערך בישראל בקרב בני הנוער בישראל נמצא כי 62% מבני הנוער מעוניינים להיות יותר פעילים בספורט מאחר והם ערים ליתרונות שלו וליכולת שלו להטיב עם חייהם (הראל-פיש, ריז, שטיינמץ, לובל, וולש, בוניאל-נסים, וטסלר, 2016 : 2). מבין מגוון ההשפעות הנכללות בעת העיסוק בספורט, הייתי רוצה להתייחס בעיקר להשפעות בתחום הנפשי ובתחום החברתי כאשר כל תחום יחולק גם לתת קטגוריות הרלוונטיות למחקר. הטענה שלי במחקר זה היא כי יש לטפח ולפתח תוכניות ומסגרות בתחום שיונגשו לכלל ילדי ישראל, כך שהמודעות לעניין תהיה גדולה הרבה יותר.

שאלת המחקר שלי היא :

"מהם סוגי ההשפעות החיוביות של הספורט על ההתפתחות של ילדים ובני נוער בישראל?"

עבודה זו היא עבודה עיונית המבוססת על מאמרים ומחקרים אקדמיים קיימים. אדאג לכלול מגוון רחב ועשיר של ספרות מחקרית גם בשפה העברית וגם בשפה אנגלית על מנת להעניק מענה רחב הכולל את כל נקודות המבט בכל קטגוריה. אבסס את השלכות ההשפעות של הפעילות הגופנית על תיאוריות קיימות ועתיקות אשר יכולות להסביר את שינוי ההתנהגות של הילד בתחילה ובאדם הבוגר יותר בהמשך. אבטא את אופן ההשפעה של היכולות השונות שלו דרך דוגמאות מוחשיות וביטויים מחיי היום יום הנורמטיביים.

בפרק הראשון אתייחס למונח פעילות גופנית בהרחבה. אציג את ההגדרה שלו הבסיסית שלו תחילה ולאחר מכן ארחיב על סגנונות הספורט הכלליים הקיימים, על רמות שונות של הפעילות הספורטיבית המוכרת וכן על הספורט באופן כללי בארץ ובעולם. לאחר מכן אדון בקצרה על השפעות הפיזיות של הפעילות הגופנית מן הספרות המחקרית העשירה הקיימת בתחום. ולבסוף אדון על החינוך הגופני במערכת החינוך בישראל, בשיעורי החינוך הגופני, בחשיבות הקיימת להם ובמשקל שלהם להשפעה

פרק ראשון: פעילות גופנית

1.1 מהי פעילות גופנית

ההגדרה הבסיסית לפעילות גופנית היא "תנועה גופנית המופקת על ידי כיווץ שרירי השלד וגורמת להוצאה אנרגטית" ולפי הגדרה זו ניתן להבין שכל תנועה שאנו עושים בעצם היא סוג של פעילות גופנית למשל פעילות הקשורה בחיי היום יום כמו עלייה במדרגות, הרמת משאות, הליכה, רכיבה על אופניים לעבודה מוגדרת כפעילות בלתי מכוונת. פעילות גופנית מכוונת יכולה להיעשות למטרות שונות, כמו לשם הנאה ופנאי, שיפור הכושר הגופני, שיפור יכולות אתלטיות, שיפור מראה ועוד.

כאשר מדברים על פעילות גופנית יש להתייחס לארבעה מרכיבים; סוג הפעילות, משך הפעילות, עצימות הפעילות ותדירות הפעילות. בעת ביצוע פעילות מתחוללים שינויים פיזיולוגיים כמעט בכל מערכות הגוף ומרבית האיברים מתגייסים לביצועה (נייס וענבר, 2003).

ישנם המכנים את הפעילות הגופנית כ"ספורט".

1.2 ספורט

ספורט הוא ענף בידור ופנאי הכולל פעילות גופנית שבה מאמנים או משפרים מיומנויות או כישורים גופניים, ושמטרתה השתתפות בתחרות, בבידור עצמי או בהנאה ודרכים אחרות. בדרך כלל הספורט יכול לפעילות גופנית מאומצת, יחד עם זאת יש ענפי ספורט דוגמת שחמט שאין בהם פעילות גופנית רבה. קיימים מאות ענפי ספורט, מהם הדורשים השתתפות של זוגות בלבד המתמודדים אחד נגד השני ועד כאלו המתקיימים בקבוצות או אף מאות משתתפים בו זמנית (ויקפדיה).

יש להבדיל בין רמות שונות של פעילות ספורטיבית:

- ספורט פנאי- פעילות חברתית ספורטיבית בעלת גוון בידורי בדרך כלל בעוצמה נמוכה עד בינונית. כגון השתתפות בצעדה או מירוץ עממי.
- ספורט תחרותי- פעילות שבה ההתמודדות בין פרטים או קבוצות משמשת פסגה ומטרה רשמית, למרות שההנאה מהפעילות עצמה ו/או מהאימונים היא העיקר. לדוגמה, טורניר בית ספרי לכדורסל.
- ספורט הישגי- פעילות שבה ההישג הוא המטרה. לדוגמה, תחרות ריצה.
- ספורט צמרת – ספורט הישגי ברמה מקצוענית תוך שאיפה להגיע להישג ברמה בין לאומית. לדוגמה, השגת שיא באליפות עולמית ובאולימפיאדה.

מרכיב חשוב נוסף בפעילות הגופנית הוא עוצמת הפעילות, והוא כולל בדרך כלל קביעת מרחק, זמן, משקל וכדומה.

על פי הנתונים משנת 2010, ברחבי העולם 23% מהמבוגרים ו- 81% מהמתבגרים (בגילאי 11-17)