

2.....	מבוא
3.....	פרק א': דפוסים של השתתפות ילדים ונוער בספורט
6.....	פרק ב': חשיבות הספורט להתפתחות ילדים ונוער – היבטים פיזיים, חברתיים וקוגניטיביים
10.....	פרק ג': השתתפות בספורט והתפתחות קוגניטיבית של ילדים ונוער
13.....	פרק ד': השתתפות בספורט והישגים לימודיים בבית הספר
19.....	דיון ומסקנות
21.....	סיכום
22.....	ביבליוגרפיה

מבוא

כבר פילוסופים גדולים ביוון העתיקה, כמו סוקרטס אריסטו ואפלטון, טענו בחשיבות הפיזיקלית של פעילות גופנית בתור אמצעי לשמירה על בריאות הנפש. הם ראו קשר ישיר בין היכולת לבצע פעילות גופנית ובין היכולת של האדם לשמור על היכולת השכלית שלו. מחקרים מצביעים על קיומו של קשר מתון בין פעילות גופנית לבין התפתחות קוגניטיבית והישגים לימודיים, וגם מחקרים מישראל מצביעים על שיפור בהישגים הלימודיים וברכיבים המסייעים ללמידה בקרב ילדים בבתי הספר. לעומת זאת, קיימים גם מחקרים שבהם לא נמצא קשר בין פעילות גופנית שאינה הישגית לבין הישגים. לעומת זאת, מחקרים שעוסקים בפעילות גופנית הישגים מצביעים על קיומו של קשר חיובי בין ספורט לבין הישגים לימודיים בחלק מהמקרים, בתנאי שהתלמידים מצליחים להתמודד גם עם העומס והלחץ אשר כרוכים בשילוב בין לימודים לספורט.

ספורט ומשחק מהווים חלק מרכזי וחשוב בחיי היומיום של ילדים ומתבגרים, ויש להם השפעות על תחומי חיים מרובים ובהם הישגים אקדמיים. ספורט ומשחק מספקים לתלמיד אנרגיה, וכן מספקים לתלמידים תחושת אחדות, שיתוף פעולה ומשמעת, אשר אלו מעודדים תפקוד אקדמי. בהתאם לכך, היעדר ספורט ומשחק עשוי להוביל לתפקוד ירוד בלימודים. לכן חשוב לחקור האם ובאיזה אופן עיסוק בספורט תורם להישגים בלימודים בבית ספר.

עבודה זו תבקש לבחון את הסוגייה של הקשר שבין העיסוק בספורט ובין ההישגים הלימודיים של בני נוער וילדים. היא תעמוד על הקשר שבין המשתנים השונים ותראה האם ביכולת של העיסוק בספורט לשפר את ההישגים של התלמידים אשר לומדים במסגרת בית הספר. שאלת המחקר של העבודה תהיה אם כן:

האם ובאיזה אופן עיסוק בספורט תורם להישגים לימודיים בבית הספר?

כדי לענות על שאלת המחקר בחרתי לערוך את המבנה הבא של ראשי הפרקים של העבודה. הפרק הראשון של העבודה יעמוד על דפוסי ההשתתפות של בני נוער וילדים בתכניות ספורט שונות. הפרק יתאר את הדפוסים הללו ואת האופן שבו הילדים ובני הנוער עוסקים בפעילות ספורטיבית. הפרק השני של העבודה יעסוק בהשפעה של העיסוק הספורטיבי על היבטים קוגניטיביים, חברתיים ורגשיים בקרב ילדים ובני נוער אשר עוסקים בספורט. הפרק השלישי ירחיב את העיסוק בנושא של ההשפעה הקוגניטיבית כאשר הוא יבקש לבחון האם העיסוק בספורט בגילאים צעירים יכול לסייע בהתפתחות של היבטים קוגניטיביים שונים. הפרק הרביעי של העבודה יסקור באופן ישיר את נושא ההשפעה של העיסוק הספורטיבי לגבי הביצועים הלימודיים של התלמידים אשר עוסקים בספורט. לבסוף אערוך דיון מסכם בנושא של שאלת המחקר.

השערת המחקר היא כי ימצא קשר מתון בין ההישגים בלימודים ובין העיסוק של הצעירים בפעילות ספורטיבית במהלך תהליך ההתגברות של הילדים ובני הנוער. חשיבות המחקר היא בכך שעל ידי ברור של ההשפעות השונות ניתן יהיה לבצע תכניות ספורטיביות אשר יהיו מסוגלות לא רק לעזור להיבטים גופניים של התפתחות הילדים אלא גם לשפר את הביצועים הלימודיים שלהם במסגרת הלימודים שלהם בבית הספר שלהם.

פרק א': דפוסיים של השתתפות ילדים ונוער בספורט

השתתפות ילדים ונוער בספורט היא נושא אשר מקבל חשיבות רבה במחקר. תכניות ספורט רבות מבקשות לשפר היבטים שונים בתפקודים של בני הנוער מתוך התפיסה הכללית כי ביכולת של הפעילות הגופנית בכלל והספורט בפרט יכולים לסייע לבני הנוער וילדים בעולם. אמנת אונסק"ו אשר עסקה בנושא של החינוך הגופני קבעה כי:

"לכל אדם יש זכות בסיסית לגישה לחינוך הגופני ולספורט החיוני להתפתחות המלאה של האישיות שלו" (Abieraba, Addai-Tuffour & Opoku, 2019. P 51).

ספרות המחקר מבחינה בין שתי רמות של עיסוק בפעילות גופנית בקרב ילדים. האחת היא פעילות לא הישגית אשר כוללת תוספת של שיעורי חינוך גופני או חוגי ספורט לצורך הנאה. השנייה היא פעילות הישגית אשר כוללת מסגרת נוקשה יותר של שעות אימון רבות ושל תחרויות (שחף, כץ, ושובל, 2013). לפי ספרות המחקר סטודנטים ספורטאים מוצאים דרכים משלהם כדי לפצות על אובדן שעת לימודים עיוניים לטובת ההשקעה בפעילות ספורטיבית. למרות זאת ספורטאים אשר עוסקים בפעילות גופנית בצורה הישגית מעבירים ומקדישים את מירב תשומת הלב שלהם לספורט ולא לעבודה האקדמית שלהם (Abieraba, Addai-Tuffour & Opoku, 2019).

אם דפוסי העבודה שלהם בספורט לא ייקחו בחשבון את החשיבות של הלמידה האקדמית לצד הפעילות הספורטיבית, אז ההישגים הלימודיים שלהם, כמו שאר דפוסי ההתנהלות שלהם במוסדות הלימודים, יכולים להיפגע בצורה משמעותית (Abieraba, Addai-Tuffour & Opoku, 2019). חינוך גופני וספורט בית ספרי נחשבים כבר מבחינה היסטורית בתור חלק חיוני של הילדות אשר יכול לקדם מגוון של יתרונות כמו בריאות הילדים, יכולת קוגניטיבית טובה יותר, מיומנות מוטוריות והתנהגות פרו חברתית (Bradley, Keane, & Crawford, 2013).

ההשפעה החיובית של ספורט ופעילות גופנית על דפוסי החיים של הילדים הינם ידועים בקרב ספרות המחקר אשר עסקה בתחום זה. הדור הנוכחי של מדינת אירלנד משחק שני שליש פחות ספורט בתור ילדים מאשר הוריהם. רק אחוזים בודדים מבין הילדים עומדים בתנאים של משרד הבריאות ואת המלצות משרד הבריאות אשר מציעים לפעילות של שעה לפחות כל יום ברמה פיזית מתונה עד נמרצת. הזמן הממוצע בבתי הספר גם לא משרת את הסטנדרט הזה. הדבר מביא לעלייה של עודף משקל ושל השמנת יתר באירלנד. באירלנד של היום יש שכוחות של ילדים עם עודף משקל, במידה גבוהה בהרבה מאשר היה בעבר (Bradley, Keane, & Crawford, 2013).

דפוסי המחיייה הללו מביאים לכך שתכניות הלימודים באירלנד מבקשים לשנות את דפוסי ההשתתפות של הילדים השונים בספורט. לכן הוכן על ידי משרד הבריאות האירי תכנית לימודים חדשה אשר תדע לשלב ספורט בצורה רבה יותר בתוך מערכת הלימודים האירית. כיום באירלנד 76 אחוזים מהספורט למבוגרים הוא ספורט אישי כאשר התחומים הפופולריים ביותר הוא אירובי, שמירה על כושר, שחייה, ריצה ורכיבה על אופניים. לעומת זאת משחקי הקבוצה הם הפופולריים ביותר במסגרת בית הספר כאשר כדורסל וכדורגל הם ענפי הספורט הפופולריים ביותר במדינה (Bradley, Keane, & Crawford, 2013). ההבנה היא כי שילוב של מקצועות רבים יותר בתחומי הספורט של התלמידים באירלנד עשויים לשפר את דפוסי ההתמודדות