

עניינים תוכן

מבוא	2
פרק ראשון: ספורט ופעילות גופנית	3
השפעת הפעילות הגופנית	3
השפעות מנטליות ונפשיות	5
ספורט	6
עיסוק בספורט	7
פרק שני: קידום חינוכי וערכי בקרב בני נוער	9
קידום חינוכי	9
חינוך גופני	11
פרק שלישי: תכניות ספורט ככלי חינוכי וחברתי	12
רקע תיאורטי	12
תרומת החינוך הגופני	13
תפיסת תלמידים את החינוך הגופני	14
תכניות לקידום ערכי בספורט	15
תכניות בקרב בני נוער בעולם	18
ביקורת על תכניות הספורט	19
ביקורת: שילוב הספורט בבתי הספר	20
סיכום	21
ביבליוגרפיה	22

מבוא

נושא העבודה: קידום חינוכי באמצעות תכניות ספורטיביות

שאלת המחקר: כיצד הספורט והפעילות הגופנית יכולים לשמש ככלי קידום חברתי עבור בני נוער

כבר בימי יוון העתיקה נטבע המונח: "נפש בריאה בגוף בריא". עוד מאז נתפסה הפעילות הגופנית כזו אשר הינה הכרחית לקיומה של חברה בריאה ובעלת יסודות מועילים לה. עד לעת המודרנית הייתה הפעילות הגופנית חלק בלתי נפרד מאורח החיים של בני האדם. כיום הפעילות הגופנית נעשית בדרך כלל, ועבור מרבית החברה, הפעילות הגופנית היא עניין של בחירה. בני הנוער הם העתיד של החברה הישראלית. אנו עדים, כפי שנראה להלן, לעלייה מבחינת פשיעה ומבחינת התנהגות ערכית של בני הנוער. משרד החינוך מנסה למצוא פתרונות עבור בעיות ערכיות וחינוכיות אלו בדרכים שונות. מטרת עבודה זו היא לנסות ולהצביע על אפשרות אחת כזו, השימוש בתכניות ספורט ככלי לקידום חברתי וחינוכי. סקירה זו תכלול תכניות ספורטיביות מן הארץ ומן העולם, וכמו כן רקע תיאורטי אשר נכתב על ידי חוקרים שחקרו רבות את התחום.

עבודה זו היא עבודה עיונית אשר תנסה לסקור את הספרות המחקרית אשר ערכה מחקרים בנושא על מנת לענות על שאלת המחקר. ראשית אתאר בפרק הראשון את הספורט ואת חשיבות הפעילות הגופנית. אגדיר את המושגים העיקריים אשר קשורים לתחומים אלו ואנסה לבחון מהי התרומה הפיזית, הקוגניטיבית, הרגשית והחברתית של ביצוע פעילות ספורטיבית זו ושל פעילות גופנית באופן כללי. לאחר מכן אבחן את נושא הקידום החינוכי והערכי במדינת ישראל. מדוע חשוב לקדם ערכים חינוכיים בימינו וכיצד מנסה משרד החינוך לבצע את קידום הערכים הללו. בפרק המרכזי של העבודה אבחן את תופעת תכניות הספורט והשפעתן האפשרית על קידום הערכים.

ראשית אתאר את הרקע התיאורטי אשר מסביר מדוע תכניות כאלה עשויות להיות מועילות. לאחר מכן אתאר את תרומת שיעורי החינוך הגופני לתלמידים אשר נוטלים בו חלק. אנסה גם לתאר את תפיסת התלמידים בנוגע לשיעורי החינוך הגופני ולראות עד כמה הם מוכנים להשקיע בשיעורים אלו כדי לדעת כמה יעילה יכולה להיות הפעלה של תכניות כאלה בקנה מידה גדול בחברה הישראלית. לאחר מכן אתאר תכניות ספורטיביות אשר נועדו להביא לתמורה חינוכית או ערכית בארץ ובעולם. האם תכניות אלו הצליחו להביא לתמורה מסוימת או שמא היה ערכם נמוך. לבסוף אציג גם ביקורת אשר נוגעת לתכניות הספורטיביות וביקורת כללי כלפי האפשרות של תכניות מן הסוג הזה ככלי חינוכי לשינוי חברתי, הטעמת ערכים ושיפור חברתי של בני הנוער.

פרק ראשון: ספורט ופעילות גופנית

השפעת הפעילות הגופנית

פעילות גופנית היא פעילות פיזית אשר נעשית למען מטרות שונות, משימוש יומיומי ועד לפעילות ספורטיבית מאורגנת. המטרה העיקרית של הפעילות הגופנית היא לשפר את הכושר הגופני, לרדת במשקל ולשפר את המצב הבריאותי והנפשי של האדם. את הפעילות הגופנית ניתן לחלק לשני סוגים עיקריים. הסוג הראשון הוא פעילות אירובית. פעילות אירובית היא פעילות אשר כוללת הפעלת מאמץ גופני אשר מפעיל קבוצות שרירים גדולות לאורך זמן ממושך (Coe & Lubach, 2006). סוג שני של פעילות גופנית היא פעילות אנאירובית אשר מפעילה שרירים לטווח קצר אך בעצימות גבוהה (תרגילי כוח). ניתן למדוד את הפעילות הגופנית לפי כמה מאפיינים שונים כמו קבוצת השרירים הפועלים, רמת אינטנסיביות, משך הפעילות ומאפיינים נוספים. פעילות גופנית קבועה ורציפה, לצד תזונה בריאה הינה חשובה במיוחד לבריאות של ילדים ובני נוער כשם שהיא חשובה לבריאות המבוגרים (צימרמן, 2011).

מחקרים ממליצים לכל האנשים לשלב פעילות גופנית באורח החיים שלהם על מנת לשפר את המצב הבריאותי, את היכולות הגופניות ואת ההרגשה הכללית של האדם. בעת הפעילות הגופנית הגוף מעלה את קצב חילוף החומרים שלו ומייצר הורמונים שונים אשר אחראים על תפקודים שונים במערכת גוף האדם. כמו כן פעילות גופנית יכולה גם לשפר את יכולת הנשימה של האנשים, מרמת סיבולת לב הריאה אשר ניתן לשפר אותה על ידי פעילות אירובית ועד ליכולת הנשימה התאית (צימרמן, 2011). על ידי הגדלת היכולת של הנשימה התאית כלי הדם מתרחבים ואם אדם מתמיד בפעילות הגופנית הוא יכול לשפר את זרימת הדם שלו בהווה ובעתיד. יש מחקרים אשר סבורים כי מידת ההזדקנות של האדם נקבעת במידה רבה לפי כמות הפעילות הגופנית שהוא מפעיל במהלך חייו. כלומר, אדם אשר מקפיד על פעילות גופנית ויש לציין שהדבר תמיד מוזכר לצד תזונה נכונה) ידחה את תהליכי ההזדקנות אשר מתרחשים בקרבנו כל הזמן (Coe & Lubach, 2006).

בימינו פעילות גופנית אשר נדרשת לביצוע מטלות יומיומיות נחשבת לטרח שיעדיף להימנע ממנה ואם אדם רוצה לעסוק בפעילות גופנית הוא לרוב עושה זאת באופן יזום ובתנאים אשר מתאימים לו (יערון וכץ, 2012). אחד ההשפעות של השינוי הזה היא שפעילות גופנית הפכה להיות פעילות אשר דורשת זמן וכסף, ולא נעשית באופן שוטף. בשנת 2011 נערך סקר על ידי משרד הבריאות בשיתוף משרד התרבות והספורט. סקר זה בחן את הרגלי הפעילות הגופנית בקרב תושבי ישראל מעל לגיל 21 (ארדיטי בבצ'וק, 2011). סקר זה חשוב לעניינו משום שהוא יכול ללמד אותנו על ההרגלים של בני הנוער בבגרותם. האם הם קיבלו את הערכים אשר מלמדים אותם לשמור על הבריאות שלהם (כפי שהדבר מתבטא בבגרותם). הסקר נערך בקרב 3000 אנשים מכל המגדרים ומכל המגזרים השונים בחברה הישראלית (ארדיטי בבצ'וק, 2011).