

השפעת הפעילות הגופנית המתונה או העצימה על יכולת הריכוז

השפעת הפעילות הגופנית המתונה או העצימה על יכולת הריכוז הבאה בסמוך אליה בקרב ילדים ומתבגרים בשעות השונות של היום
ד"ר יגאל פנחס וד"ר אבי מויאל

רציונל- מורים בבית ספר מתלוננים פעמים רבות על כך שהקשב והריכוז של התלמידים נפגם אחרי השתתפות בשיעורי חינוך גופני. בדרך כלל, אחרי השתתפות בשיעורי חינוך גופני, התלמידים צריכים לחזור לכיתתם, ולהמשיך בלימודים העיוניים. מצב זה גורם למורים להניח שהפעילות הפיזית בשיעורי החינוך הגופני, כנראה, גורמת לעוררות אצל התלמידים באופן הפוגע בקשבהנדרש לשיעורים הבאים לאחר מכן. הנחת יסוד זו משפיעה הן על התלמידים (בהתנהגות במהלך השיעור ולאחריו) והן על המורים לחנוך גופני (תכני השיעור), והן על הגישה הבית ספרית (בבניית מערכת השעות) והמורים המלמדים בסמוך אליהם (השיעורים שבאים אחרי שיעורי החינוך הגופני).

בנוסף לכך, לשאלת המחקר לגבי ההשפעה של הפעילות הגופנית על יכולת הריכוז הבאה בסמוך אליה בקרב ילדים ומתבגרים בשעות השונות של היום. למחקר וממצאיו, השלכות מעבר לענייני משרד החינוך אלא גם, לכוחות הביטחון על זרועותיו המגוונות כאשר החוקר מייצג את העניין שלהם בו.

יש לציין שלמרות העניין הרב שמעלה שאלת המחקר, באופן מפתיע למרות ההשלכות המגוונות של נושא זה בסקירת הספרות נמצא שלא נעשו מספיק מחקרים בנושא ובממצאי המחקר הקיימים לא נמצאה תשובה חד משמעית.

לאור האמור לעיל התעוררה שאלת המחקר, **כיצד משפיעה הפעילות הגופנית העצימה על יכולת הריכוז הבאה בסמוך אליה בקרב ילדים ומתבגרים בשעות השונות של היום?**

בהתבסס על הסקירה הספרותית העוסקת בקשר שבין מאמץ גופני ויכולת ריכוז נגזרו שלוש מטרות המחקר הנוכחי:

1. לבדוק אם יש הבדלים בין הגילאים לגבי ההשפעה של הפעילות הגופנית העצימה או המתונה על יכולת הריכוז.

2. לבדוק את ההשפעה של סוג המאמץ, קשה מול קל על יכולת הריכוז.

3. לבדוק את ההשפעה של עיתוי הביצוע בוקר לעומת צהרים על יכולת הריכוז.

מתודולוגיה – המחקר נערך על כ-321 (222 קבוצת ניסוי ו-99 קבוצת ביקורת) תלמידים מחמישה בתי ספר תיכוניים במרכז הארץ המחקר נמשך 3 ימים אשר במסגרתו התלמידים נדרשו לבצע מטלת שדה כזו אשר תייצג פעילות גופנית מתונה (ריצה "בינונית" בקצב 12 דקות לשני קילומטר) או פעילות גופנית עצימה (ריצה "קשה" בקצב 9 דקות לשני קילומטר). במהלך הפעילויות השונות התלמידים נדרשו למלא שאלונים ולבצע את המבחנים הבאים:

1. מבדק לזיהוי סגנון קשב אופייני (ניידפר, 1974)

2. מבדק ריכוז² (Brickenkamp, 1962)

3. דיוק במטלת הזריקה

4. מטלות משוב עצמי: דוח עצמי – "מידת הריכוז שלך"

5. שאלון למורה – "מידת הריכוז של התלמיד"

תהליך המחקר מתואר בלוח 3. מערך המחקר. **למחקר הנוכחי שני ממצאים בולטים**. ראשית, לפעילות הגופנית האירובית, המתונה והעצימה, יש השפעה חיובית על יכולת הריכוז. לאחר מאמץ קשה וקל, הנבדקים הצעירים והבוגרים כאחד, שיפרו את ביצועיהם במבדק הקליעה למטרה ובמבדק d^2 . הממצא השני הבולט במחקר זה מצביע על כך, שיכולת הריכוז עלתה לאחר מאמץ קשה בשעות הבוקר ואילו בשעות הצהריים יכולת הריכוז הייתה גבוהה יותר לאחר מאמץ קל. לממצאים אלו השלכות בהיבט המחקרי ובהיבט היישומי לבית הספר, דהיינו, לתכנון מערכת השעות הרצויה בבית הספר, ולתכנון מערך האימונים ותפיסות מבצעות בקרב כוחות הביטחון.

*פנחס, י. מויאל, א. (2004). השפעת הפעילות הגופנית העצימה או המתונה על יכולת הריכוז הבאה בסמוך אליה בקרב ילדים ומתבגרים בשעות השונות של היום. **שנתון החינוך וסביבו כ"**, עמ' 219-232.