

# טיפול תרבות עשייה בקרב פרחי הוראה לחינוך גופני במכללת סמינר הקיבוצים, ממצאי מחקר אורך

**רקע** – מחקרים מצביעים על תרומתה המגוונת של הפעילות הגופנית למערכות ביולוגיות שונות בגוף האדם ולתחושת הרווחה הסובייקטיבית של הפרט. עם זאת, כ-70% מקרב האוכלוסייה מדווחים שאינם עוסקים בפעילות גופנית (הלר, 1994).

**מטרות המחקר הנוכחי** הייתה לבדוק האם "דור המכנכים", קרי, המורים לעתיד בחינוך גופני מודעים לחשיבות של הפעילות הגופנית? ביתר פירוט, האם פרחי הוראה עוסקים בפעילות גופנית? אם כן, באיזה היקף? מהי ההשפעה של קורס כושר גופני מעשי ועיוני במכללה על עמדות הסטודנטים לגבי נושאים הקשורים בפעילות גופנית ועל שיפור יכולתם הגופנית?

**הליך המחקר** – פותחה תכנית התערבות המורכבת מקורס עיוני וקורס מעשי העוסקים בנושאים הקשורים לחינוך גופני בכלל וכושר גופני בפרט. תכנית ההתערבות הכוללת שיעור עיוני ושיעור מעשי הופעלה במשך סמסטר אחד של לימודים בתדירות של פעם בשבוע. לבדיקת השפעות הקורסים פותחו שאלוני עמדות וסוללת מבדקי כושר גופני (כוח, גמישות, סבולת לב ריאה, יציבה, משקל, אחוזי שומן ומסת הגוף). נוסף על כך, במהלך המחקר פותחה תוכנת מחשב ייחודית המאפשרת לקבל פרופיל של כושר גופני בהתאם לסוללת מבדקי הכושר אותם ביצע הסטודנט במהלך המחקר. הסטודנטים נבדקו כל שלושה חודשים; סך הכל ארבע פעמים בשנה. המחקר בחן את ההשפעות ארוכות הטווח של הקורס על עמדות ופעילות גופנית בקרב פרחי הוראה ( $n=165$ ) הלומדים חינוך גופני במכללת סמינר הקיבוצים.

**ממצאי המחקר** העיקריים גילו שלפירחי ההוראה בקרב שני המינים יש נטייה להעלות במשקל ובאחוזי השומן במהלך הכשרתם. עם זאת, נמצא שיפור בקרב שני המינים במרכיב הכוח. בקרב הבנים בלבד נמצא שינוי במרכיב היציבה. נוסף לכך, ממצאי השאלונים הראו שהתכנית השפיעה בצורה חיובית על ההניעה והמודעות לפעילות גופנית בקרב פרחי ההוראה. הסטודנטים הגבירו את מודעותם לקשר בין פעילות גופנית לבין בריאות פיזית ומנטלית.

**מסקנות המחקר הישומיות** – בהמשך למחקר ולאור ממצאיו הוחלט לפתוח קורס חדש וייחודי מסוגו במכללה בשם "למידה עצמית" שמטרתו תהייה: (א) לחנך ללקיחת אחריות על היכולת הגופנית האישית.

(ב) לקיחת אחריות לשיפור צרכי הכושר האישי ומיומנויות הספורט, (ג) התנסות מעשית במגוון פעילויות ספורט, (ד) להקנות ידע והבנה בחשיבות ובתרומה של הפעילות הגופנית בשעות הפנאי. יהיה מעניין להוסיף ולחקור את ההשפעות של שיעורים תיאורטיים על הסטודנטים. שיעורים אלה צריכים להתמקד בהסברים (מודלים תאורטיים) לגבי הקשר בין פעילות גופנית והיבטים שונים הקשורים בכך כגון: בריאות, דימוי-עצמי, ותחושת רווחה מתוך תקווה, ששיעורים אלה יגבירו את המודעות, הגישה וההנעה של הסטודנטים. נראה כי בטווח הארוך אלה הם המשתנים, שיגרמו למורים להישאר בכושר. לכן, יותר ידע על ההשפעות של משתנים כאלה היו יכולים לעזור לפתח תוכניות יעילות יותר, מכאן שיש מקום לשיתוף פעולה בין מכללות בנושא.

יש לקוות, שתכניות מסוג זה, במתכונת כזו או אחרת, תסייענה להתמודד עם "תרבות הישיבה" המתפתחת ולממש את מטרות החינוך הגופני המוצהרות על ידי משרד החינוך.

פנחס, י. (2002). **טיפול תרבות עשייה בקרב פרחי הוראה לחינוך גופני במכללת סמינר הקיבוצים: ממצאי מחקר אורך. הצגת פוסטר**. הכינוס הבינלאומי הרביעי להכשרת מורים, הכשרת מורים כשליחות חברתית- מפתח לעתיד. י"ג-י"ז בתמוז תשס"ב, 27-23 ביוני 2002. אחווה- המכללה האקדמית לחינוך.