
תחומים ערכיים וחינוכיים בזיקתם למצוינות בספורט במערכות החינוך הגופני בבתי הספר

הלל רסקין

המאמר מציג את הבעייתיות, מבחינה ערכית וחינוכית, הנובעת מהדגשת המצוינות בספורט במסגרת מערכת החינוך הגופני בבתי הספר, אף על פי שבידי המצדדים בהשגת מצוינות זו מצויה רשימה ארוכה של ערכים ויכולות הנובעים, כביכול, מהשתתפות הילד בפעילות כזו. הבעייתיות נובעת מתת-פעילות, מפעילות יתר, מפעילות לא נכונה ומפעילות לא נכונה במזיד, המונעים התייחסות מאוזנת לחינוך הגופני בבתי הספר. המאמר מציע קווים מנחים, שלדעת המחבר, עשויים לסייע בהשגת מטרות החינוך הגופני בצורה טובה יותר, וביניהם פיתוח מנגנוני בקרה ייחודיים למערכות הספורט ההישגי בבתי הספר.

מדוע קשה להגיע לפעילות גופנית נכונה?

מאז שקיים מקצוע החינוך הגופני כמקצוע הוראה בבתי הספר, מתקשים אנשי המקצוע העוסקים בו בקביעת איזון הולם בין הדרישות להקנות לתלמיד **סוגים שונים** של פעילות גופנית מועילה לבין הקניית ממדים של כמות ומינון הולמים לפעילות זו. מציאת האיזון הינה חשובה מכיוון שהיא תורמת ליצירת השפעה רצויה על התלמיד הן בעת היותו תלמיד והן בחייו כמבוגר בעתיד.

במציאות, ניתן לאתר מצבים שונים, שבהם הפעילות הגופנית היא ברמה נמוכה מדי או ברמה גבוהה מדי, זו פעילות ברמה הגורמת לנזק כתוצאה מביצוע לא נכון של

תאריכים: חניג בבתי ספר; ספורט בבתי ספר; פעילות גופנית; סוציולוגיה של החינוך הגופני; מחוננים בספורט; תכניות לימודים.

הפעילות או כתוצאה מחוסר ידע, או כתוצאה מביצוע שידוע שהינו גורם לנזק. דהיינו, ביצוע רע במזיד.

השאלות המרכזיות, הנגזרות ממצואות זו הן אלה:

- ★ כיצד ניתן להגדיר מהי פעילות נכונה (right use) הן מבחינת התלמיד, הן מבחינת המורה, והן מבחינת המערכת הסביבתית כולה?
- ★ האם ניתן להשיג מטרות מוצהרות בחינוך גופני באמצעות תכניות החינוך הגופני לבני הגילים השונים?
- ★ האם אין פערים ניכרים בין תכניות אלה לבין המציאות?

ערכה של השתתפות התלמיד בספורט תחרותי והישגי

בספרות המקצועית ניתן לאתר הצהרות רבות המעידות על ערכה, לכאורה, של השתתפות התלמיד בספורט תחרותי והישגי (Sport Medicine, 1989; Lams & Anderws, 1988; UNESCO, 1986; Silva & Weinberg, 1984; Thomas, 1983; Geron, 1982; Loy, Kenyon & McPherson, 1981; Berry, 1972; Weiss, 1969; Bannister, 1964; Berkowitz, 1961; Hainila, 1961; Gardner, 1962). מורים רואים בהצהרות אלה הצדקה להנהגת תכניות חינוך גופני במערכת בתי הספר, שיש בהן דגש על פיתוח הספורט התחרותי-הישגי, ותוצאתן הקניית ערכים ופיתוח יכולות גופניות.

רשימה חלקית של הקניית ערכים ופיתוח יכולות הנובעים מהשתתפות בפעילות כזו תכלול,

- ★ **הקניית ערכים של:**
 - מנהיגות ויושר כלליים
 - התנהגות אתית
 - הקרבה עצמית למען התועלת הכללית של הקבוצה
 - התנהגות חברתית מקובלת בעת עיסוק בספורט
 - כבוד והערכה לפעילותו של האחר
 - בקרה ומשמעת עצמית
 - צניעות
 - נאמנות
 - הגינות בספורט ומשחק הוגן

★ **פיתוח יכולות של:**

- מודעות לגוף וליכולתו בהתאם למגבלות היחיד
- התאוששות לאחר נסיגות והפסדים, ויכולת לשאת בהפסד
- קבלת סמכות
- התשוקה להגיע למצוינות
- שיתוף פעולה עם אחרים והתחשבות בהם
- יכולת לפתח ידידות וחברויות
- הזדהות עם אחרים ואמפטיה
- שיפור כושר גופני וניהול אורח חיים בריא
- הערכה עצמית
- גילויי אחריות
- סובלנות, שליטה עצמית והתגברות על אלימות הפרט
- הפוגה ממתחים
- הנאה מן ההשתתפות בפעילות ספורטיבית
- ביטוי עצמי ומימוש עצמי
- יכולת לביטוי גופני
- שליטה במיומנויות הגוף
- גיוון בביצוע הגופני
- שליטה ביסודות ההתמודדות התחרותית עם אחרים
- הכרה עצמית ויכולת לקבל תפקידים מוגדרים
- פיתוח תחביב ספורטיבי לחיים.

רשימה ארוכה זו מעלה שתי שאלות:

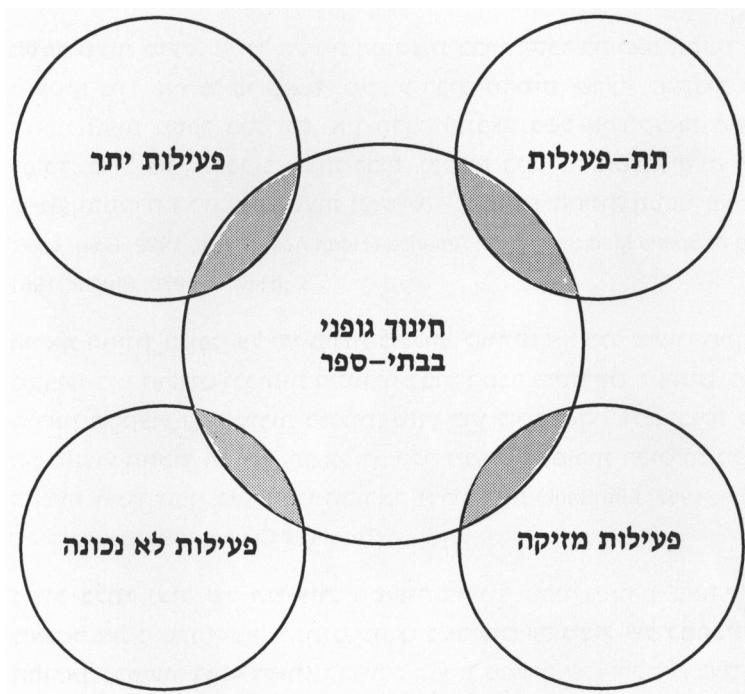
- ★ האם ניתן לממש את רשימת הערכים והיכולות המפורטים לעיל בעת הפיתוח של המצוינות בספורט בקרב ילדים?
- ★ האם אין רשימה זו מצביעה על משאלות שבלב ועל הצהרת כוונות בלבד?

מטרת המאמר

במאמר שלהלן נעשה ניסיון לענות על שאלות אלה, ולהציע קווים מנחים, שלדעת המחבר, עשויים לסייע בהשגת המטרות של החינוך הגופני בצורה הטובה יותר.

השפעות שליליות: מהותם ואפיונם

טיפוח המצוינות בספורט עשוי להביא לכמה השפעות שליליות. את ההשפעות השליליות ניתן למיין לארבע קבוצות, כמתואר באיור 1.



איור 1:

תחומים של פעילויות לא נכונות במערכת החינוך הגופני בבתי הספר העלולות לנבוע מטיפוח המצוינות בספורט

לכל אחת מקבוצות ההשפעות השליליות יש לפתח מנגנוני בקרה ייחודיים למערכת הספורט ההישגי.

תת-פעילות (disuse)

בדרך כלל, טיפוח המצוינות בבתי הספר מחייב פעילות יתר. אולם, בחינה זהירה של אפיוני הטיפוח של המצוינות עשויה לגלות, שקיימת **תת-פעילות** כללית במערכת החינוך הגופני, שהינה בעלת השלכות לכל פעילות יתר הנדרשת במערכת.

הסיבות לתת-הפעילות הן אלה:

- ★ **מספר שעות מועט.** מספר השעות המוקצות בבתי הספר להוראת החינוך הגופני מועטות מדי. אף על פי שאנשי מקצוע רבים גורסים, שרצוי להקצות לחינוך הגופני שעות מספר בכל יום, אין הדבר מתבצע בשל אי הקצאת משאבים. לפיכך, ברוב בתי הספר בארצות רבות, נכללות במערכת השעות שעה אחת (1 ש"ש), ובמקרה הטוב שתי שעות (2 ש"ש) - להוראת החינוך הגופני (American College of Sports Medicine, 1978; American Heart Association, 1992; Bain, 1988; Reville, 1970; Studer, 1981).
- ★ **הוראת החינוך הגופני על ידי מורות כוללות.** לעיתים אין כלל שיעורי חינוך גופני מקצועי בגני הילדים ובכיתות הנמוכות בבתי הספר היסודיים. לעיתים, מופקדת הוראת המקצוע בידי מורות כוללות, שאין להן לא הכשרה, ולא יכולת להורות את מקצוע החינוך הגופני. יתר על כן, חלק ניכר של המורות הכוללות מפסיקות להורות חינוך גופני בגין קשיי ההוראה ודרישותיה (AAHPER, 1987; Elm Bank Teachers' Centre, 1989; Reville, 1970).
- ★ **ניצול בלתי יעיל של השיעור.** השיעור בחינוך גופני מאורגן באורח שאינו מאפשר את ניצולו היעיל. נתונים שונים מצביעים על **ניצול של כמחצית מזמן ההוראה** (בשיעור בן 45 דקות), להפעלה גופנית ממשית של התלמיד, בעוד שחלק ניכר מיתרת הזמן מופנית לסידורים מינהליים שונים. כלומר, כמות השעות השנתית מופחתת עוד בהשפעת חוסר יעילות מערכתית (Beauchamp, Darst & Thompson, 1990; Symons & Gascoigne, 1990; Koslow, 1988; Reville, 1970; Studer, 1981).
- ★ **חוסר ציוד ומתקנים.** בבתי ספר רבים חסרים ציוד ומתקנים מתאימים להוראת החינוך הגופני, על פי תכניות הלימודים הפורמליות. משום כך אין אפשרות של הפעלה בו זמנית יעילה של כל התלמידים בכיתה אחת, או בכיתות מספר הפועלות במקביל.

- ★ **העדר התייחסות אישית.** ההתייחסות האישית של המורה לתלמיד, מוענקת במשורה, בגין שני גורמים. האחד, יחס מספרי בלתי רצוי בין המורה לבין התלמידים. בכיתות שבהן מורה אחד מלמד ארבעים תלמידים (בגין אילוצים כלכליים), קשה מאוד להתייחס לכל תלמיד במידה הדרושה. הסיבה השנייה קשורה למיעוט הזמן המוקדש להוראת החינוך הגופני (Kelly, 1989; Peterson & Renstrom, 1986; Thomas, 1983; Fenten & Bussey, 1979; Reville, 1970; (International Council of Sport & Physical education, 1964).
- ★ **העדר תכניות העשרה.** הן במסגרת החינוך הפורמלי והן במסגרת החינוך הבלתי פורמלי, אין תכניות העשרה עבור תלמידים נעדי קואורדינציה גופנית, בעלי ליקויי יציבה והשמנת יתר, בעלי בעיות נשימה וסוכרת נעורים. והרי דווקא פלחי אוכלוסיה אלה דורשים תשומת לב רבה יותר למרכיבי כושר גופני שונים, הואיל ורמתם אצל ילדים אלה נמוכה מאד (Sanbord & Hartmann, 1970).
- ★ **התעלמות מהצורך לפתח כושר לב-ריאה.** ההתייחסות לפיתוח כושר לב-ריאה כמרכיב חשוב במיוחד בין מרכיבי הכושר הגופני של התלמיד הינה מועטה מדי. רמה נאותה של כושר קשורה במניעת מחלות לב וכלי דם, מגורמי התחלואה והתמותה העיקריים בחברות רבות. פעילות גופנית אירובית, המפתחת כושר זה, ומקיימת אותו, משפיעה על גורמי סיכון למחלות הנגרמות מהשמנת יתר, מעודף משקל, מריבוי שומנים בדם, מיתר לחץ דם, וממתח נפשי. חוסר פיתוח נאות של מרכיב כושר זה בבית הספר והכנת התלמיד לעיסוק הולם בשמירתו ובפיתוחו כאורח חיים שגרתי כמבוגר בעתיד, הינם מן הגורמים המרכזיים לתסמונת תת-פעילות גופנית, שיש לה השלכות בריאותיות שליליות (Lindsey & Corbin, 1989; (American Academy of Physical Education, 1984; Berkowitz, 1962).
- ★ **חוסר ידע וחוסר הבנה באשר למהות הפעילות הגופנית.** אין התייחסות מספיקה בבתי הספר לפיתוח ידע והבנה באשר למהות הפעילות הגופנית ולהכרת גוף האדם בזיקתם לאורח חיים בריא, למניעת מחלות, ולתרבות פנאי מאוזנת. אלו מהווים גורמים מרכזיים בהתפתחות הפסיביות המאפיינת את רוב החברות המודרניות, ואת אי השימוש הרווח בגוף, המביא לחוליים רבים (American Heart Association, 1992; Peddie & Pennewell, 1991; Lindsey & Corbin, 1989; Bain, 1988; Kelly, 1989; Sport Medicine, 1989; Lams & Anderws, 1988; Lindsey, (Peddie, Peterson & Renstrom, 1986; Weiss, 1969).

לאור האמור לעיל, ברור, שהקדשת זמן לפיתוח המצוינות של ילדים, שבאופן טבעי מופנה כלפי תלמידים יחידים במערכת החינוך הגופני, עלולה לבוא על חשבון הזמן והמשאבים (בכוח אדם, בציווד ובמתקנים) המועטים, העומדים לרשות כלל התלמידים. מכאן שרוב התלמידים נחשפים לתת-פעילות במידה רבה יותר.

פעילות יתר (over-use)

בכל דיון באימון יתר יש להבחין מהם מרכיבי הכושר או התנועה שאימון זה פוגע בהם. ילדים המתאמנים באימון ספורטיבי עלולים לעסוק באימון אירובי רב מדי, בהשוואה לקצב גדילתם, משום שהשלד והשרירים גדלים מהר יותר מאשר מערכות הלב והריאה. על כן, יש להימנע מעומס יתר על מערכות אלה (Elm Bank Teachers' Centre, 1989; Peterson & Renstrom, 1986; American College of Sports Medicine, 1978).

בדרך כלל, מערכות החינוך בבתי הספר מדגישות את המערכות התנועתיות (הקשורות לזריזות, מהירות, קואורדינציה, שיווי משקל, דיוק בתנועה), ופחות מדי את מרכיבי הכושר הקשורים לנושאי בריאות (כמו: כושר לב-ריאה, סבולת וחוזק שרירי, מסת הגוף, גמישות), ובכך הם גם מחטיאים את הבנייה הנכונה של גוף הילד בתהליך הגדילה וההתפתחות וגם את הכשרת הילד לפעילות ולאורח חיים בריא במהלך החיים (Beauchamp, Darst & Thompson, 1990; Blackwell, 1990; F.I.E.P., 1971; Lindsey & Corbin, 1989; UNESCO, 1986).

העוסקים בספורט הישגי נוטים להגזמות. ספורטאים צעירים ומבוגרים נקלעים לתסמונת של אימון יתר או של עיסוק בענפי ספורט שבהם קיימת הגזמה, כמו ריצות מרתון והעיסוק בענפי הטריאתלון. גוף האדם אינו זקוק לעיסוקים מוגזמים אלו. רפואת הספורט איתרה כבר את גבול הנזקים לגוף (מיפרקים, שרירים, עצמות) בקרב ספורטאים הרצים יותר ממרחק נתון של קילומטרים מצטברים לשבוע, או בקרב מתעמלות ורקדניות הפועלות במשך שעות אימון ממושכות כל יום, ובשל כך נגרמים להם שברי מאמץ ונזקים אורתופדיים אחרים (American College of Sports Medicine, Elm Bank Teachers' Centre, 1989; Peterson & Renstrom, 1986).

חשיפת ילדים בבית הספר היסודי ובחטיבת הביניים, לפעילות תחרותית במשך השנים שבהן מעוצב גופם, היא בלתי רצויה לחלוטין. בשלב זה הילדים עדיין אינם בשלים

פיסולוגית, חברתית ונפשית לעמידה בלחצים הכבדים להגיע להישגים המופעלים עליהם על ידי המורה, המאמן, ההורים והחברה. אלו השנים שיש להניח את הבסיס למיומנויות הספורט לכל החיים, לכלל האוכלוסייה, ואין ליחד את מרב המשאבים לפיתוח הצטיינות של יחידים כשרוניים. רוב הילדים אינם מסוגלים להגיע לרמה של השתתפות בקבוצה ייצוגית בספורט. האם פירושו של דבר שיש להזניחם (F.I.E.P., 1971; Geron, 1982; Jewett & Mullan, 1977; Koslow, 1988)?

המשאבים העומדים לרשות מערכות החינוך הגופני הם כמעט תמיד מוגבלים. על כן, יש צורך באמות מידה ובסדרי עדיפויות נאותים. משאבים אלה כוללים הן את הזמן ואת האנרגיה של הסגל לחינוך גופני, הדרושים להוראה ולארגון, והן את התקציבים ואת המתקנים הזמינים. ספורט תחרותי הישגי דורש תשומת לב רבה, וכמובן הקצאת חלק ניכר מן המשאבים לילדים הכשרוניים. ואולם, הילדים ה**בלתי כשרוניים** ראויים להזדמנויות שוות לפחות בארגון המשאבים במערכות החינוך הגופני. לפיכך, גישה מאוזנת, המתייחסת לילד ה**בלתי כשרוני** חשובה לא פחות, ואולי יותר, מן ההתייחסות המוגזמת לילד הכשרוני (Koslow, 1988; Sanbord & Hartmann, 1970).

אחת המטרות החשובות של החינוך הגופני היא להביא את מרב התלמידים לידי השתתפות פעילה בספורט בשעות הפנאי במהלך חייהם, לשם קיום בריאות וכושר גופני תקינים. על כן, בשנים של הילדות וההתבגרות, כאשר הילדים הם בעלי מוכנות ובעלי יכולת לימודית גבוהה בקליטת מיומנויות חדשות, יש לשים את הדגש על אימונים מהנים ומעוררי עניין, במגוון רחב ככל האפשר של מיומנויות, שמתוכן יוכל הילד לברור את המיומנויות המתאימות לכישוריו האישיים. אימון אינטנסיבי והתמחות, אין מקומם בשלבי הגדילה וההתפתחות המתרחשים בתקופה שהתלמיד לומד בבית הספר היסודי ובחטיבת הביניים (Curry, 1990; Ellis, 1988; F.I.E.P., 1971; Reville, 1970; International Council of Sport & Physical Education, 1964).

נושא חשוב יותר קשור להנחה כי יש להתחיל מוקדם, ככל האפשר, את אימוני הספורט בקרב ילדים וכי אימון מוקדם זה משפיע טוב יותר על אותם ילדים בשלבים מאוחרים יותר. יש להדגיש, שאין הוכחה מדעית חד-משמעית התומכת בהנחה זו. השאלה העיקרית בהקשר זה היא האם אימון יותר עצים בגיל מוקדם, הינו בעל השפעות שליליות על הילד ועל חייו כמבוגר בעתיד. אחת ההשפעות השליליות היא הפסקה

מוחלטת של הפעילות הגופנית אצל ילדים רבים לא רק בצעירותם אלא גם כמבוגרים בעתיד.

פעילות בלתי נכונה (misuse)

פעילות לא נכונה בשיעורי החינוך הגופני מתבטאת בהוראה בלתי נכונה של תרגילי גוף שונים. שורה ארוכה של תרגילי גוף אשר מורים לחינוך הגופני מלמדים בבתי הספר, גורמים יותר נזק מאשר תועלת, והקנייתם מביאה לשימוש לא נכון ולא נכון של הגוף (Lindsey & Corbin, 1989). הוראת החינוך הגופני נעשית בו זמנית לקבוצה גדולה של תלמידים, המבצעים את התרגילים בו זמנית. עובדה זו מביאה להתחשבות מעטה מאוד, אם בכלל, בהבדלים הבין אישיים. היות שאין טיפול פרטני, המתחשב במגבלות האישיות של כל תלמיד, אין תכנית אימונים ייחודית לכל פרט, ולפיכך אין גם הקפדה על ביצועה התקין. יש להימנע, למשל, מהקשתה לאחור של תלמידים הסובלים מלורדוזה מותנית. המורה לחינוך גופני לא יתייחס על פי רוב לילדים הלוקים במגבלה זו בעת מתן התרגול הכללי בכיתה. תנועות חוזרות ונשנות המבוצעות בהתעמלות ובענפי ספורט שונים גורמות למיקוטרואומה, **לנזקים קטנים ומצטברים**. הפעיל אינו שם לב, בדרך כלל, לנזק מצטבר זה עד שהשפעתו המתמשכת גורמת לנזק אורטופדי כזה או אחר.

בעיה אחרת של שימוש בלתי נכון נובעת מעצם העובדה, שהפעיל איננו מודע או איננו מבין כראוי את מהות הביומכניקה הנכונה, או את השימוש הנכון בגוף ובתנועותיו. מורים רבים לחינוך גופני מניחים שיש להחזיר ידע והבנה **דרך הרגליים**, דהיינו דרך למידת התנועה עצמה. גם אם נצא מן ההנחה שנבחרה הפעילות הגופנית הטובה והיא נלמדה בצורה נכונה, אין להתעלם מן העובדה שלמידה קוגניטיבית מחייבת גם הוראה עיונית ותרגול המלווה אותה. מורי החינוך הגופני בכל רחבי העולם נרתעים מסוג זה של הוראה, הן מחוסר יכולת ומחוסר ניסיון בהוראה מסוג זה, והן משום הדעה הרווחת ש"חבל על זמן", ועדיף שהילד ימצא בפעולה זמן רב יותר ככל האפשר.

הוראה עיונית של האנטומיה, הפיסיולוגיה, הביומכניקה והביומכניקה של גוף האדם חשובה כלשעצמה. כל עוד לא תיעשה כהלכה בבתי הספר כחלק לגיטימי של תכנית הלימודים בחינוך הגופני, קשה להניח שרוב הילדים שסיימו את תכנית החינוך הגופני

בבתי הספר יצאו מוכנים לחיים של פעילות ספורט נכונה, לכל תקופת חייהם (Sterne, 1991; Lindsey & Corbin, 1989; Koslow, 1988; Pate & Ross, 1987; Fenton & Bussey, 1970; Hellison, 1973; F.I.E.P., 1971; Reville, 1970).

פעילות בלתי נכונה במזיד (abuse)

התופעה החמורה ביותר בין אלו המתוארות לעיל היא תופעת השימוש הבלתי נכון בגוף הפעיל, הנעשה בכונה תחילה.

כל פעולה, הנעשית על ידי מורה, מאמן, מדריך או על ידי הספורטאי עצמו, מתוך ידיעה והכרה ברורה לנזק שהיא עשויה לגרום, היא פעולה הנעשית במזיד. בעולם החינוך הגופני והספורט ניתן למנות שורה של פעולות מסוג זה, למשל:

- ★ מספר מאמני ספורט גורמים לספורטאים צעירים או למבוגרים להתאמן ולשחק, גם כשברור שהספורטאים חולים ואינם במצב כשיר למשחק.
- ★ יש מאמני ספורט המביאים לידי טיפול פרה-רפואי או רפואי המשתק כאב (כמו באמצעות זריקות), כדי שהספורטאי יוכל לשחק גם כאשר הינו פגוע, אף על פי שמצב הפגיעה חמור ביותר.
- ★ קורה שמאמני ספורט או מארגני ספורט רושמים ספורטאים למסגרות פעילות, אף על פי שהם יודעים בבירור שאלו אינם כשירים לפעילות, או כאשר הם נמנעים מלהביאם לבדיקות רפואיות ספורטיביות כדי לקבוע את כשירותם לעמוד בעומסים של דרישות הפעילות הספורטיבית.
- ★ מאמנים, מארגני ספורט וספורטאים משתמשים לעתים בסמים שונים, האסורים בחוק כדי להגיע להישג ספורטיבי טוב יותר, אף על פי שידוע כי הם עלולים לגרום נזקים קשים ביותר לגוף הספורטאי.
- ★ מורים, מאמנים, מדריכים וספורטאים עלולים לנקוט כל צעד אפשרי ועלולים להפר את כל כללי ההגיונות הספורטיבית במגמה להגיע לניצחון בכל מחיר, גם אם אלה כוללים הונאה, אלימות והתנהגויות אישיות וציבוריות פסולות כגון הימורים ושוד.

פעילות בלתי נכונה הנעשית במזיד הינה אחת מן המאפיינים השליליים המלווים את הפעילות הגופנית והספורטיבית מאז תחילת הציוליציה האנושית. ייתכן, שזהו

פוטנציאל שלילי של הטבע האנושי שקשה מאוד להימנע ממנו, אלא אם כן ננקטת שורה של פעילויות חינוכיות ואירגוניות מרחיקות לכת המחנכות להימנע מכך (Elm Bank Teachers' Centre, 1989; Lams & Anderws, 1988; Peterson & Renstrom, 1986; Berkowitz, 1962).

מה "נכון" בחינוך גופני?

לאור הדיון שלעיל, ברור שהתשובה לשאלה מהו חינוך גופני נכון תלויה במציאת **שביל זהב** בין התכנים של תכנית לימודים, ובין דרך הוראתה. "פחות מדי", "יותר מדי", "לא נכון" בחינוך גופני, מביאים לתכנית בלתי מאוזנת. העוסקים בהוראת החינוך הגופני חייבים להימנע מהוראה שיש בה אחת מהתסמונות האלה. להלן מספר קווים מנחים העשויים לסייע בהשגת המטרות של החינוך הגופני בצורה טובה יותר (בניסוחם התבסס המחבר גם על המקורות האלה: (American Heart Association, 1992; Peddie & Pennewell, 1991; Peterson & Renstrom, 1986; UNSECO, 1986; Pate & Ross, 1987; American College of Sports Medicine, 1978; Jewett & Mullan, 1977; Hellison, 1973; Sanbord & Hartmann, 1970; International Council of Sport & Physical Education, 1964; Hainila, 1961).

★ **תכניות החינוך הגופני חייבות להיות מאוזנות ומגוונות.** על תכניות החינוך הגופני להציע מגוון רחב של פעילויות אישיות, זוגיות וקבוצתיות, המתאימות גם לפעילות משפחתית, לבני גיל ולבני מין שונים. המגמה צריכה להיות הפעלה מרבית של בני אדם לכל תקופת החיים, והימנעות מהדגשת פעילויות למידה המתאימות לגילים מסוימים ולתלמידים מעטים, או לטיפול מצוינות של יחידים.

★ **פעילות גופנית משמעותית לכל החיים פירושה פעילות עצימה, במשך ובתכיפות נאותים.** אפיונים אלה לא מתפתחים מעצמם. על תכנית החינוך הגופני בבתי הספר להכשיר את התלמיד לדעת ולהבין כיצד להרכיב תכנית פעילות הבנויה על אפיונים אלה בכל מרכיב ומרכיב של הכושר הגופני. דבר זה חשוב במיוחד באשר למרכיב האירובי. כלומר, מרכיב הכושר של מערכת הלב והריאות. למשל, המידע המדעי העומד לרשותנו קובע, שיש להכשיר אדם מבוגר לפעילות בתכיפות של 3 עד 5 פעמים בשבוע, כל פעם במשך 15 עד 60 דקות, ובעצימות של 75% עד 85% מפעילות הדופק המרבית (American College of

(Sports Medicine, 1978). הרגלים של פעילות מסוג זה **יש להקנות**. על מערכת החינוך הגופני לכלול תכנית תרגול מובנית, החוזרת על עצמה, במגוון של דרכים, אשר תסייע לתלמידים להבין את **מהות הפעילות**, וגם את **תועלתה** במניעת מחלות לב ובעיות בריאות אחרות. הבנה כזו תסייע לפתח הרגלי פעילות לכל תקופת חייהם. והוא הדין גם לגבי אפיוניהם של מרכיבי הכושר הגופני האחרים. ידע והבנה בכל התחומים הקשורים באורח חיים בריא ובקידום הבריאות הם אפיונים הכרחיים לחינוך הגופני. גם טיפוח המצוינות של יחידים יכול לכלול אפיונים אלה.

★ **על התכנית להדגיש פעילות גופנית בעלת ערך מתמשך במהלך החיים.** פעילויות גופניות תיחשבה כבעלות ערך מתמשך, אם ניתן יהיה להשתמש בהן גם כאשר התהליכים הניווניים של הזיקנה יקשו על הפעילות. פעילויות כאלה צריך שתילמדנה בנקל, שיהיה ניתן להשתמש בהן בצורה לא פורמלית ובמקומות לא פורמליים, ומבלי שיהיה צורך בהדרכה, במתקן ובציוד פורמליים. פעילויות למידה מתאימות הן אלו שניתן לבצען בדרגת מאמץ מתונה, ללא דרישות למאמץ גופני עצים ובכיווני תנועה נדיים העלולים לגרום לנזקים גופניים. פעילויות ספורט לכל החיים הן אלו המדגישות את ההתמודדות של האדם למען שיפור הישגיו ויכולתו העצמיים או את התמודדותו עם קשיים בחיק הטבע, או אלה המביאים לידי מנגנוני הגנה והפרדה בעת פעילות ספורט, שניתן להשתמש בה במחבטים, במקלות חבטה, ברשת בין יריבים ובקיר חבטה. פעילויות מסוג זה מתאימות לרוב בני האדם וניתן לעסוק בהן באורח פעיל ברוב שנות החיים.

רוב הפעילויות לטיפוח המצוינות בספורט אינן עונות על אפיונים אלה, משום שענפי הספורט הנבחרים לטיפוח המצוינות אינם מתאימים לפעילות מתמשכת לכל מהלך החיים. התמחות בענפים אלה באה, בדרך כלל, על חשבון הגיוון בתכניות ההכשרה לחיים.

★ **על תכנית החינוך הגופני לפתח ולשפר את יכולת הבחירה החופשית של התלמיד לשימוש נבון בשעות הפנאי.** שעות הפנאי ההולכות ומתרבות מאופיינות בחופש הבחירה העומד לרשות כל פרט. ואולם, הבחירה צריכה להיעשות בצורה נבונה. בהעדר יכולת כזו, הפרט עלול לבחור פעילויות המזיקות לו ולאחרים. **תכניות של החינוך הגופני המכוונות לגילוי ולחקירה** (exploration or discovery in physical education) מאפשרות לכל תלמיד לגלות בכוחות עצמו

ולטעום ממטעמי ה"סופרמרקט" של פעילויות גופניות, אגב חידוד יכולתו לבחור בעצמו את המתאים לו ולכישוריו. תכנית לימודים כזו, היא הרצויה להכשרת התלמידים לניצול נכון של שעות הפנאי הרבות העומדות לרשות האזרחים כיום, וניתן לשער שמספר השעות הפנויות ילך ויגבר בשנות האלפיים. פיתוח יכולת הבחירה החופשית, משמעו גם פיתוח יכולת הבחירה של תרגילים ומשחקים גופניים נכונים, והימנעות מאלו שעלולים לגרום לנזקים. טיפוח מצוינות בענף ספורט אחד עומד בניגוד לפיתוח חופש הבחירה הרצוי.

★ **תכנית נאותה של חינוך גופני חייבת לקיים בקרה טובה.** יש לקיים בקרה יעילה על כל נטייה של מנהלים, של מורים, של מדריכים ושל מאמנים להגזים בפעילויות הגופניות, לרבות בפעילות ספורט הישגי לילדים בגיל בית הספר היסודי ובחטיבת הביניים. חלק נכבד ממטרות החינוך הגופני נועד לחנך את הילד באמצעות הפעילות הגופנית. פירוש הדבר שפיתוח אישיות הילד, פיתוח חינו החברתיים והנפשיים הן מטרות שאותן יש להדגיש בתכנית הלימודים, יחד עם המטרות הגופניות פיסיולוגיות או הגופניות מוטוריות. מדיניות חינוכית הולמת חייבת לקיים מנגנוני בקרה על משאבים (כמו תקציבים, זמן-מתקן, זמן ואנרגיה מינהלית, זמן הוראה ואימון), המופנים לפיתוח מוגזם של ספורט הישגי לתלמידים מעטים. על תכנית החינוך הגופני להבטיח שרוב המשאבים הללו יופנו למרב התלמידים בבית הספר, שעקרון שוויון ההזדמנויות לכל התלמידים יישמר, ושתתקיים מערכת היצע של פעילויות פורמליות ובלתי פורמליות גם לילדים המתקשים בפעילותם הגופנית, הזקוקים להעשרה ולהתייחסות מיוחדת, כמו חסרי קואורדינציה גופנית, הסובלים מהשמנת יתר, בעלי ליקויי יציבה, והסובלים ממחלות ריאה וסוכרת.

★ **פיתוח הספורט ההישגי בבתי הספר מחייב מנגנוני בקרה ייחודיים.** על מנגנוני הבקרה הייחודיים לקחת בחשבון את ההבדלים הניכרים בהתפתחות הגופנית השונה של בני גיל כרונולוגי דומה (בשלבי הילדות וההתבגרות), את הצורך ללמד מיומנויות תוך התייחסות אינדיבידואלית להבדלים אלה, את הצורך ללוות את האימון הספורטיבי בגילים אלה בפיקוח רפואי, כולל בדיקות במאמץ, את הצורך בהעסקה של מורים ומאמנים בעלי הכשרה מתאימה הכוללת ידע והבנה בנושאים כמו גדילה והתפתחות, פיסיולוגיה, אנטומיה, ביומכניקה, עבודה חברתית ועקרונות חינוכיים פסיכולוגיים, וכן את הצורך לטפח קניית **עקרונות חינוכיים והיגיונות בספורט** בכל שלב ושלב של הפיתוח של הספורט ההישגי.

הקניית עקרונות אלה יסייעו להימנע משימוש בלתי נכון במזיד, הרווח בקרב רבים בתחום הספורט ההישגי.

ס י כ ו ם

בתכנית הלימודים בחינוך הגופני יש להימנע מהדגשת יתר של פעילויות הספורט המוציאות באורח סלקטיבי את הילדים הפעילים פחות ממעגל הפעילויות. בבתי הספר יש ללמד מהם היתרונות ומהי התועלת שבתרגול הגופני. יש לפתח כושר גופני תקין ולשמר אותו לפרק זמן ממושך. טיפוח המצוינות של ילדים יחידים איננו עונה בהכרח על כלל זה.

עד שמערכות החינוך הגופני ברחבי העולם לא ישכילו לבנות ולהפעיל תכניות לימודים אשר תיצורנה נורמות של התנהגות גופנית נבונה ואורח חיים בריא במשך כל חייו של האדם, הן תמשכנה להצהיר על מטרות יפות, שהן בבחינת "אגדות". דהיינו, שהקשר בינן לבין המציאות הינו רופף ביותר. רשימת הערכים והיכולות שהספורט התחרותי-הישגי עשוי לפתח, כביכול, בקרב ילדים מחוננים מבחינה ספורטיבית, היא בעלת חשיבות משנית לעומת המטרות של יצירת נורמות התנהגות גופנית נאותה למשך זמן ארוך.

הגיעה השעה אפוא, שהמורים לחינוך הגופני יפסיקו להפריח סיסמאות ואגדות על התועלת ועל היתרונות שבחינוך הגופני, ובעיקר בטיפוח המצוינות בספורט, ויגדירו נכונה מטרות ריאליות שתהיינה ניתנות ליישום בבתי הספר, ולגרום בכך לשינוי משמעותי בהכשרת התלמידים.

רשימת המקורות

- רסקין, ה. (עורך). (1989). **תכנית לימודים בחינוך גופני בישראל: לקראת שנות ה-2000**. ירושלים: משרד החינוך והתרבות והספורט.
- AAHPER. (1987). **The shape of the nation: A survey of state physical education requirements**. Reston, VA.
- American Academy of Physical Education (1984). **Papers, 17**. Champaign ILL.: Human Kinetics Publishers.
- American College of Sports Medicine. (1978). Recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults. **Medicine and Sciences in Sports, 10**, 7-10.
- American Heart Association. (1992). Position statement on exercise. **Circulation, 86** (1), 14-28.
- Bain, L.L. (1988). Beginning the journey: Agenda for 2001. **Quest, 40**(2), 96-106.
- Bannister, R. (1964). The meaning of athletic performance (64-73). In: Simon, (Ed.). **International research in sport & physical education**. Springfield ILL: Charles C. Thomas.
- Beauchamp, L., Darst, P.W. & Thompson, L.P. (1990) Academic learning time as an indication of quality high school physical education. **Journal of Health Physical Education, Recreation and Dance, 61**(1), 92-95.
- Berkowitz, L. (1962). **Aggression: A social psychological analysis**. N.Y.: McGraw-Hill.
- Berry, E. (1972). **The philosophy of athletics**. N.Y.: Barnes & Community.
- Blackwell, E.B. (1990). Physical fitness is a central curriculum issue. **Journal of Health Physical Education, Recreation and Dance, 61**(1), 18-31.
- Curry, D. (1990). Physical education: Blueprint for the 1990s. **Journal of Health Physical Education, Recreation and Dance, 14**-15.
- Eckerd, H. & Monteye, H. (1984). Exercise and Health. **American Academy of Physical Education Papers, 17**. Champaign, ILL.: Human Kinetics, Publishers.
- Ellis, M.S. (1988). **The business of physical education**. Champaign, ILL.: Human Kinetics.

- Elm Bank. (1989). **Health based physical education**. England: Teachers' Centre.
- Elm Bank. (1991). **Education towards relevant curriculum**. England: Teachers' Centre
- Fenten, P.H. & Bussey, E.J. (1979). **The case for exercise**. London: The Sports Council.
- F.I.E.P. (1971). **Position statement on principles and foundations of physical education**. Canada.
- Gardner, J. (1961). **Excellence: Can we be equal and excellent too?** N.Y.: Harper Colophon Books.
- Geron, E. (1982). **Introduction to sport psychology**. Netanya: Wingate Institute.
- Geron, E. (1981). **Children in sport, psycho-sociological characteristics**. Netanya: Wingate Institute.
- Hainila, K. (1961). Notes on intergroup conflicts in international sport. **The International Review of Sport**, 1, 86-91.
- Hansen, H. (1988). Needs, benefits, barriers, change strategies, politics quality daily physical education - is it possible? **Canadian Association for Health Physical Education and Recreation Journal**, 54(2), 29-38.
- Hellison, D.R. (1973). **Humanistic physical education**. Englewood Cliffs. N.J.: Prentice-Hall.
- International Council of Sport & Physical education. (1964). **Declaration on sport**. Paris: ICSPE.
- Jewett, A. & Mullan, M. (1977). **Curriculum design: Purposes and processes in physical education teaching-learning**. Washington, D.C.: AAHPER.
- Kelly, L.E. (1989). Instructional time: The overlooked factor in physical education curriculum development. **Journal of Health Physical Education, Recreation and Dance**, 60(6), 29-32.
- Koslow, R.E. (1988). Can physical fitness be a primary objective in a balanced physical education program? **Journal of Health Physical Education, Recreation and Dance**, 59(4), 75-77.
- Lams, A. & Andrews, J. (1988). ISF Joint Statement: A cult to safeguard the future of sport. **FIEP Bulletin**, 58(2/3), 7-9.

- Lindsey, R. & Corbin, C. (1989). Questionable exercises - some safer alternatives. **Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance**, 60(8), 26-32.
- Loy, J.W., Kenyon, G.S. & McPherson, B.D. (1981). **Sport culture and society**. (2nd Ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Pate, R. & Ross, J.G. (1987). The national children and youth fitness study II: Factors associated with health-related fitness. **Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance**, 58(9), 85-92.
- Peddie, D. & Pennewell, T. (1991). A step in the right direction: Fitness and physical education for the 90's. **Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance**, 62(7), 64-66.
- Peterson, L. & Renstrom, P. (1986). **Sports injuries: Their prevention and treatment**. London: Martin Dunitz Ltd.
- Reville, P. (1970). **Sport for all: Physical activity and the prevention of disease**. Strasbourg: Council of Europe.
- Sanbord, A.M. & Hartmann, B.G. (1970). **Issue in physical education**. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Silva, J.M. & Weinberg, R.S. (1984). **Psychological foundation of sport**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sport Medicine. (1989). **Performance enhancement in sport**. In: J. Shahan (Ed.), **A timely collection of articles, reprinted from Sports Medicine**. Auckland: Adis Press.
- Sterne, M.L. (1991). Conception to realization: A curriculum development process. **Journal of Health Physical Education, Recreation and Dance**, 62(1), 32-35.
- Studer, G.L. et al. (1981). **Humanities in physical education**. Reston, Va.: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Symons, C.W. & Gascoigne, J.L. (1990). The nation's health objectives: A means to school wide fitness advocacy. **Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance**, 61(6), 59-63.
- Thomas, C.E. (1983). **Sport in a philosophic context**. Florida: Lea & Febiger.
- UNESCO (1986). The place of sport in education. In: **Universiade, 1985**. Proceedings of FISU/CESU Conference, Kobe, Japan.

- U.S. Dept. of Health & Human Services (1980). **Promoting health preventing disease: Objectives for the nation.** 331-699. Washington, U.S.: Author.
- U.S. Public Health Service (1985). Physical activity and health. In: **Public health reports.** Journal of the U.S. Public Health Service, 100:2.
- Weiss, P. (1969). **Sport: A philosophic inquiry.** ILL.: Febber & Simons.