

אוניברסיטת בר-אילן

האם אימון מוטורי קבוע/מגוון משפר הישגים

לימודיים של תלמידים בכיתות ב' בקריאה וכתיבה?

אמירה סרחאן

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר שני
בבית-הספר לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן

תקציר:

תקציר: לאחרונה כמה מחקרים מראים השפעות חיוביות של פעילות גופנית ממושכת על תפקודים ניהוליים, קשב והישגים לימודיים. התוצאות מצביעות כי ההשפעה הגדולה היא כשהפעילות הגופנית היא באורך של מספר שבועות. ידוע כי תנאי אימון שונים במהלך פעילות גופנית משפיעים באופן שונה על למידה והעברה של מיומנויות מוטוריות חדשות שנרכשו. בפרט ידוע כי תנאי אימון מגוון (עם מטלות שונות בסדר מקרי או קרוב למקרי) עדיף על פני תנאי אימון שבו סדר המטלות קבוע מבחינת התוצאות לטווח ארוך וההעברה.

שיטה: במחקר הנוכחי נבדקה ההשפעה של פעילות מוטורית קבועה/משתנה למשך 5 שבועות פעמיים בשבוע על קריאה וכתובה ע"י בחינת המיצ"ב. המדגם כלל 60 תלמידים טיפוסיים בכתה ב (גיל 8) שחולקו ל 35 קבוצות 2 קבוצות אימון (אימון מגוון, ואימון קבוע) וקבוצת ביקורת.

השערת המחקר הראשונה הייתה כי לקבוצת האימון המגוון יהיה יתרון בהעברה – כך שהתוצאות של מבחן המיצ"ב החוזר לאחר האימון יהיה גבוהות יותר בקבוצה זו. השערת המחקר השנייה הייתה כי לקבוצת האימון המגוון יהיה גם יתרון בפעילות המוטורית שעליה נערך האימון. ההשערה השלישית הייתה כי השיפור בהישגי המיצב יוסבר על-ידי התפקודים הניהוליים שנמדדו לאחר האימון.

תוצאות: ההשערה הראשונה אוששה באופן חלקי, התוצאות הראו כי בקבוצה VMP (קבוצת אימון מגוון) היה שיפור גבוה יותר בחלקים מסוימים של מבחן המיצ"ב בעקבות ההתערבות, בקבוצה זו נמצא שיפור במבדק ה HTKS (מבדק שבדק קשב וגמישות מחשבתית) וזה אולי מה שמסביר את השיפור.

בהשערה השנייה בניגוד למצופה ההשערה לא אוששה, שתי הקבוצות הראו תוצאות דומות בכל הפעילויות המוטוריות למעט בפעילות אחת. קבוצת FMP (אימון קבוע) הראתה תוצאות יותר טובות מבחינת הזמן והדיוק מאשר הקבוצה VMP (אימון משתנה) בפעילות הקפצת כדור.

מסקנות: אנחנו רואים שיש צורך במחקרים נוספים, מחקרי התערבות חזקים סטטיסטית שיבדקו לעומק ובהרחבה איזה סוג ומשך הזמן של הפעילות המוטורית שעשויה להועיל באופן אופטימלי להישגים הלימודיים ובכך נצליח להפריך באופן מובהק את הטענה כי יש לקצץ בתוכניות של פעילות מוטורית בכדי להגדיל את הזמן המושקע בפעילויות אלו, ולהוכיח שתוכניות של הפעלה מוטורית עשויות להביא למעשה לשיפורים.