

תוכן עניינים

1.....	צוות המחקר המלא
2.....	פתח דבר לסקר ילדים ובני נוער של מינהל הספורט – דבר שרת התרבות והספורט...
4.....	תודות.....
5.....	תקציר מנהלים.....
13.....	מבוא.....
15.....	פרק 1: שיטת המחקר.....
16.....	סקר ה- HBSC.....
17.....	○ אוכלוסיית היעד והמדגם.....
18.....	○ הסקר הארצי על פעילות גופנית וספורט.....
19.....	○ כלי המחקר.....
19.....	○ איסוף הנתונים.....
20.....	○ ניקוי ועיבוד הנתונים.....
21.....	פרק 2: פעילות גופנית – עמדות, כוונות התנהגותיות ודפוסי פעילות גופנית.....
22.....	מבוא.....
22.....	○ מדדים.....
22.....	● מדדי תדירות פעילות גופנית.....
22.....	● מדדי כוונות התנהגותיות בנוגע לפעילות גופנית.....
22.....	○ מדדי מסת גוף (BMI).....
23.....	○ ממצאים עיקריים.....
23.....	● תדירות פעילות גופנית.....
38.....	● כוונות התנהגותיות בנוגע לפעילות גופנית.....
51.....	● מסת גוף (BMI).....
	○ ניתוח קשרים בין ביצוע פעילות גופנית לבין התנהגויות סיכון,
66.....	הישגים לימודיים ותסמינים פסיכוסומטיים.....

72..... סיכום ומסקנות. ○

73..... ביבליוגרפיה. ○

74..... פרק 3: מניעים וחסמים לעיסוק בפעילות גופנית.....

75..... מבוא. ○

75..... מדדים. ○

75..... מדדי מניעים לעיסוק בפעילות גופנית. ●

76..... מדדי מוטיבציה לעיסוק בפעילות גופנית. ●

76..... מדדי חסמים לביצוע פעילות גופנית. ●

77..... ממצאים עיקריים. ○

77..... מניעים לפעילות גופנית. ●

116..... מוטיבציה לעיסוק בפעילות גופנית. ●

126..... חסמים לביצוע פעילות גופנית. ●

144..... סיכום ומסקנות. ○

144..... ביבליוגרפיה. ○

145..... פרק 4: פעילות גופנית וסביבה מקדמת בריאות (חברתית ופיזית).....

146..... מבוא. ○

146..... מדדים. ○

146..... מדדי הרגלי פעילות גופנית של ההורים. ●

146..... מדדי נגישות למתקני ספורט ומרחבים פתוחים בסביבת המגורים. ●

146..... מדדי חוקים וכללים למשחק מחוץ לבית. ●

146..... מדדי תחושת ביטחון מרחבי בסביבת המגורים. ●

147..... ממצאים עיקריים. ○

147..... הרגלי פעילות גופנית של ההורים. ●

152..... נגישות למתקני ספורט ומרחבים פתוחים בסביבת המגורים. ●

154..... חוקים וכללים למשחק מחוץ לבית. ●

160..... תחושת הביטחון בסביבת המגורים. ●

- ניתוח קשרים בין חוסר ביצוע פעילות גופנית בקרב ההורים לאי ביצוע פעילות גופנית בקרב בני הנוער.....162
- סיכום ומסקנות.....168
- ביבליוגרפיה.....168

פרק 5: פעילות גופנית במסגרת בית הספר.....169

- מבוא.....170
- מדדים.....170
- מדדי פעילות גופנית במסגרת בית הספר.....170
- מדדים לדרכי הגעה מהבית לבית הספר וחזרה הביתה.....170
- מדדי פעילות ספורט במסגרת ביה"ס (שכיחות, מסגרת ביצוע וכו')...171
- ממצאים עיקריים.....172
- פעילות גופנית במסגרת בית הספר.....172
- דרכי הגעה לבית הספר.....179
- השתתפות בסוגים שונים של פעילות גופנית בביה"ס ב-12 חודשים האחרונים.....188

- ניתוח קשרים בין השתתפות במסגרת נבחרת ביה"ס לבין התנהגויות סיכון, נשירה סמויה, הישגים לימודיים ותסמינים פסיכוסומטיים.....196
- סיכום ומסקנות.....201
- ביבליוגרפיה.....202

פרק 6: פעילות גופנית בשעות הפנאי.....203

- מבוא.....204
- מדדים.....204
- מדדי אורח חיים "יושבני".....204
- מדדי רכיבה על אופניים עם/בלי מנוע עזר.....204

- מדדי תדירות ומסגרת ביצוע של פעילויות ספורט בשעות הפנאי.....204
- ממצאים עיקריים.....205
- אורח חיים "יושבני".....205
- רכיבה על אופניים עם/בלי מנוע עזר.....207
- תדירות ומסגרת ביצוע של פעילויות ספורט בשעות הפנאי.....214
- ניתוח קשרים בין אורח חיים יושבני לבין אי ביצוע פעילות גופנית, התנהגויות סיכון ותסמינים פסיכוסומטיים.....232
- ניתוח קשרים בין השתתפות במסגרות ספורט מאורגן מחוץ לביה"ס להתנהגויות סיכון, נשירה סמויה, הישגים לימודיים ותסמינים פסיכוסומטיים.....238
- סיכום ומסקנות.....247
- ביבליוגרפיה.....248

פרק 7: עיסוק בפעילות גופנית במסגרות שונות (ביה"ס, פנאי, חוגים וכד').....249

- מבוא.....250
- מדדים.....250
- מדדי תדירות ביצוע של פעילויות ספורט בביה"ס ובזמן חופשי:
- ממצאים עיקריים.....251
- תדירות ביצוע של פעילויות ספורט בביה"ס ובשעות הפנאי
- ניתוח קשרים בין השתתפות בספורט מאורגן (בשעות הפנאי ובביה"ס יחד) לבין התנהגויות סיכון, נשירה סמויה, הישגים לימודיים ותסמינים פסיכוסומטיים.....256
- ניתוח קשרים בין השתתפות במשחקי כדור קבוצתיים (בשעות הפנאי ובביה"ס יחד) לבין התנהגויות סיכון, נשירה סמויה, הישגים לימודיים ותסמינים פסיכוסומטיים.....265
- סיכום ומסקנות.....274
- ביבליוגרפיה.....274

פרק 8: ניתוח משווה בקרב בני נוער עולים: ניתוח משווה בין יוצאי אתיופיה וחבר העמים

275.....לילידי ישראל

276.....מבוא ○

276.....מדדים ○

• מדדי ביצוע פעילות גופנית

277.....ממצאים עיקריים ○

• הבדלים בין עולים מאתיופיה/ מחבר העמים (דור ראשון ודור שני)

277.....לבין ילידי הארץ בעיסוק בפעילות גופנית

282.....גורמי מוטיבציה לביצוע פעילות גופנית •

306.....מעורבות הורים •

310.....סיכום ומסקנות ○

פרק 9: דיון והשלכות יישומיות.....311

ביבליוגרפיה.....314