

Was der Schulsport (nicht) leisten kann - Zur Gesundheitsförderung in der Grundschule

Mag.a Brigitta Höger, Zentrum für LehrerInnenbildung, Universität Wien

Hintergrund

Vor dem Hintergrund stetiger Warnungen bezüglich des Gesundheitszustandes österreichischer Kinder und Jugendlicher rücken Initiativen zur Gesundheitsförderung durch Schulsport zunehmend in den Fokus der Forschung. Die unterschiedlichsten Instanzen (bildungspolitische, gesundheitspolitische, pädagogische, uvm.) stellen eine ganze Reihe von Anforderungen, was der unterrichtliche Schulsport, also das Fach Bewegung und Sport (Sportunterricht), zu leisten hat.

Er solle beispielsweise die physische und psychische Gesundheit fördern, die kognitive Leistungsfähigkeit steigern, soziale Lernmöglichkeiten bieten, zu einem gesunden und bewegten Lebensstil erziehen, Grundfähigkeiten und –fertigkeiten für ein lebenslanges Sporttreiben vermitteln und idealerweise solle er gleichzeitig Spaß machen und das Wohlbefinden steigern. Sport scheint zum Breitbandantibiotikum für gesellschaftliche Defizite und Anliegen zu avancieren. Diese Forderungen lassen sich grundsätzlich auch rechtfertigen, da mannigfaltige empirische Befunde derartige Wirkweisen des Sportes grundsätzlich durchaus belegen.

Als problematisch ist jedoch zu werten, dass jene Wirkmechanismen des Sportes, die unter meist hochspezifischen Bedingungen in empirischen Studien untersucht wurden, häufig unhinterfragt und vor allem uneingeschränkt auf das Unterrichtsfach Bewegung und Sport übertragen werden. „Sport macht klug!“ – „Sport steigert die Konzentrationsfähigkeit!“ – „Sport schützt vor Adipositas!“ Ungeklärt bleibt jedoch meist, welche spezifische Ausprägung von Sport gemeint ist. Sport kann unzählige unterschiedliche Formen annehmen – eine Bergwanderung, eine Yoga-Einheit, ein Ballspiel, ein Hindernisparcours, ein lateinamerikanischer Tanz, eine Jonglier-Übung, ein Dauerlauf – Sport ist nicht gleich Sport.

Jedoch wird im Kontext Schulsport meist weder hinterfragt noch spezifiziert, welche spezifische *Form* von Sport in welchem *Umfang* denn tatsächlich notwendig wäre, um eine relevante, „messbare“ Verbesserung des status quo im Hinblick auf eine bestimmte Zielsetzung herbeizuführen.

Fakt ist, dass je nach Schulstufe und Schulform in der Regel zwei - bis viermal pro Woche je 50 Minuten für das Fach Bewegung und Sport reserviert sind, in denen sich Schülerinnen und Schüler Aktivitätsmessungen zufolge nach Abzug der notwendigen Zeiten für Umziehen, Her- und Wegräumen sowie Erklärungs- und Organisationsmaßnahmen durchschnittlich 8-10 Minuten mit mindestens mittlerer Intensität bewegen (Wydra, 2009). Konsequenz zu Ende gedacht muss hinterfragt werden, ob sich dieser „Sport“ überhaupt positiv auf die aerobe Ausdauer und Fettverbrennung auswirken *kann* und wie beispielsweise in diesem Kontext Unterrichtsstunden bewertet werden, die koordinative Inhalte fokussieren, um die Konzentrationsfähigkeit zu fördern, und eine sicherlich geringere Bewegungszeit und –intensität aufweisen?

Forschungsfrage

Zwei aktuelle Forschungsprojekte, die Evaluierung der Täglichen Bewegungs- und Sporteinheit (kurz: TBuS; Kleiner et al., 2018), sowie das Projekt PIN-BEG (Kleiner et al., 2019), eine Initiative zur Förderung von Gesundheitskompetenz in burgenländischen Grundschulen, widmen sich unter anderem folgenden Fragen:

- *Wie steht es aktuell um die körperliche Fitness von Kindern und Jugendlichen im internationalen Vergleich?*
- *Welche Interventionen zur Weiterentwicklung des Schulsportes zeigen sich inwiefern als wirksam?*
- *Wie können SportmedizinerInnen sich Erkenntnisse aus der Schulsportforschung zu Nutzen machen, um Kinder bei der Sportteilnahme bestmöglich zu unterstützen?*

Die Projektinitiative PIN-BEG zielt darauf ab, die Qualität des Sportunterrichts in der Grundschule nachhaltig durch von ExpertInnen modellierte Unterrichtsplanungen zu steigern. Durch das Pilotprojekt TBuS wird die wöchentliche Bewegungszeit in der Schule durch eine von einem spezifisch ausgebildeten Bewegungscoaches durchgeführte 50-minütige Einheit erhöht. Beide Projektinitiativen wurden durch umfangreiche sportmotorische Testungen im Kontrollgruppen design (N=1119 resp. N=598) sowie qualitative und quantitative Befragungen aller Beteiligten multiperspektivisch evaluiert.

Ergebnisse

Die Ergebnisse der beiden Studien bestätigen Werte internationaler vergleichbarer Erhebungen, welchen zufolge rund 25% aller Kinder mäßig bis stark übergewichtig sind. Die Werte der sportmotorischen Leistungsfähigkeit liegen im internationalen Referenzbereich (Bös, 2009). Der statistische Vergleich der beiden Interventionen zeigt, dass der Versuch einer qualitativen Verbesserung des Sportunterrichts durch PIN-BEG weder zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit noch zu einer Veränderung des BMI führt. Im Zuge der qualitativen Interviews mit Grundschullehrkräften zeichnet sich deutlich ab, wie der Bewegungs- und Sportunterricht sowie Bewegungspausen in einem massiven zeitlichen Konkurrenzverhältnis zu anderen Fächern und Inhalten erlebt werden. Im Bereich der Kernkompetenzen (Schreiben, Lesen, Rechnen) werde der starke Druck verspürt, die SchülerInnen auf den Übertritt in die Sekundarstufe vorzubereiten, weshalb Bewegungseinheiten bei Zeitmangel häufig gekürzt würden. Zwar identifizieren die Lehrkräfte die Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien als hilfreich, jedoch lässt sich eine Steigerung der Unterrichtseffektivität auf sportmotorischer Ebene wie erwähnt nicht nachweisen.

Durch TBuS hingegen verbessert sich die sportmotorische Leistungsfähigkeit der teilnehmenden SchülerInnen signifikant im Vergleich zur Kontrollgruppe, insbesondere Mädchen und leistungsschwache Kinder profitieren von der Intervention. Hinsichtlich des BMI zeigen sich jedoch wie bei PINBEG keine signifikanten Verbesserungen. Die Befragungsergebnisse der beteiligten SchülerInnen, Bewegungscoaches und Eltern zeigen, dass das Modell der TBuS durchwegs positiv angenommen und dadurch gleichzeitig die Kooperation zwischen Schule und Verein gefördert wird. Der Vergleich der Kompetenzprofile von Grundschullehrkräften und Bewegungscoaches im Hinblick auf die Gestaltung von Bewegungseinheiten zeigt, dass die Grundschullehrkräfte nicht nur ein weniger differenziertes sportdidaktisches Fach- und Methodenkompetenzprofil aufweisen, sondern ihre Fähigkeiten in diesen Bereichen subjektiv auch geringer einschätzen, als die Bewegungscoaches. So gilt es als umso bemerkenswerter, dass sich die sportmotorischen Fertigkeiten der SchülerInnen durch TBuS verbessern, gerade obwohl die Bewegungscoaches ein einseitiges Leistungsparadigma in ihren Einheiten explizit ablehnen und klare Schwerpunkte in der Vermittlung von Sozial- und Selbstkompetenz *durch* Bewegung und Sport setzen.

Diskussion

Zunächst muss festgehalten werden, dass der *eine* Sportunterricht, der eine gesamte junge Generation gleichermaßen fit, gesund, klug, sozial kompatibel und selbstbewusst macht, wohl *nicht existiert*. Stattdessen gibt es unzählige verschiedene Ausprägungs- und Inszenierungsformen von Bewegung, Sport und körperlicher Aktivität, eine hinsichtlich ihrer Voraussetzungen und Interessen äußerst diverse Schülerschaft, ein von Schule zu Schule spezifisches Setting und völlig verschiedene Lehrkräfte, die unterschiedlich intensive Anstrengungen unternehmen, all diese Faktoren zu vereinen. Dies spiegelt sich auch in den qualitativen Daten der gegenständlichen Erhebungen wieder.

Die erfolgreiche Umsetzung selektierter Forderungen an den Schulsport (seien sie nun sportpädagogischer, gesundheitspolitischer oder anderer Natur) geschieht häufig auf Kosten anderer Aspekte und läuft Gefahr, große Teile der SchülerInnenenschaft und zahlreiche andere Anliegen auf der Strecke zu lassen. Daher gilt es eine Perspektive zu identifizieren, unter welcher Schulsport sinnvoll und wirksam sein kann und nach besten Möglichkeiten allen Schülerinnen und Schülern begegnet.

Schulsport, der eben diesen Kriterien genügt, macht es sich zur Aufgabe, den Schülerinnen und Schülern (und ihren Eltern) *multisportive Möglichkeiten für individuelle, freudvolle, gesunde, abwechslungsreiche, sichere und langfristige Sportausübung aufzuzeigen*. Er vermittelt neben anderen Dingen *Gesundheitskompetenz*, schafft also Voraussetzungen in Form von Wissen, grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Motivationen zu einem informierten, reflektierten und verantwortungsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit. Solch eine Perspektive weist eine durchaus gute Anschlussfähigkeit an das sportliche Vereinswesen und den (sport-)medizinischen Kontext in der Betreuung junger PatientInnen auf.

Die Ergebnisse der beiden präsentierten Studien unterstreichen letztendlich die Wichtigkeit vollständig und qualitativ hoch ausgebildeter Lehrkräfte (im Gegensatz zu fachfremd unterrichtenden), die in der Lage sind, Schulsport und den Unterricht im Fach Bewegung und Sport in mehrperspektivischer Weise zu gestalten. Ob die regulären zwei bis vier 50-minütigen Einheiten pro Woche für die Umsetzung dieser Anliegen ausreichen, ist nicht zuletzt auch in Anbetracht der präsentierten Ergebnisse äußerst kritisch in Frage zu stellen.

Literatur

Bös, K. (2009). Deutscher Motorik-Test 6-18. Hamburg: Feldhaus, Czwalina.

Kleiner, K., Höger, B. et al. (2018). *Tägliche Bewegungs- und Sporteinheit (TBuS) an den Schulen der 1. - 9. Schulstufe Modellregion Burgenland* (Forschungsbericht). Wien.

Kleiner, K., Höger, B. et al. (2019). *PINBEG - Prospektive Interventionsstudie und Ressourcenanalyse zur Bewegungs-, Ernährungs- und Gesundheitskompetenz bei SchülerInnen der 1. - 4. Schulstufe an Volksschulen des Burgenlandes* (Forschungsbericht). Wien.

Wydra, G. (2009). Belastungszeiten und Anstrengung im Sportunterricht. *Sportunterricht* 58(5), S. 129-136.