

Yannic Tominac

Sitzende Schülerinnen und Schüler. Ist Schule gesundheitsgefährdend?

Bewegungsmangel in der Institution Schule

Examensarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2018 GRIN Verlag
ISBN: 9783346399328

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1008371>

Yannic Tominac

Sitzende Schülerinnen und Schüler. Ist Schule gesundheitsgefährdend?

Bewegungsmangel in der Institution Schule

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

**Erste Staatsprüfung für das Lehramt an Haupt-, Werkreal- und
Realschulen (WHRPO 2011)**

Wissenschaftliche Hausarbeit

**Sitzende Schülerinnen und Schüler – ist Schule
gesundheitsgefährdend?**

Name: Yannic Tominac

Prüfungsfach: Sport

Abgabetermin: 19.04.2018

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	6
Theoretische Grundlagen	8
2. Veränderte Lebenswelt für Kinder und Jugendliche	8
2.1 Lebensstil und Freizeitgestaltung	9
2.1.1 <i>Mediennutzung</i>	10
2.1.2 <i>Teilnahme an Sportvereinen und Bewegungszeit</i>	11
2.2 Räumliche Faktoren	13
2.3 Familie und soziales Umfeld	14
3. Bewegungsmangel/Sedentarismus	16
3.1 Definition von Bewegungsmangel	16
3.2 Ursachen und Folgen von Bewegungsmangel	17
3.3 Bedeutung für die motorische Entwicklung	21
4. Sitzen als Belastung	24
4.1 Aspekte einer Physiologie des Sitzens	25
4.1.1 <i>Folgen für die Wirbelsäule</i>	26
4.1.2 <i>Weitere Aspekte des Sitzens</i>	27
4.2 Der Klassenraum aus ergonomischer Sicht	28
4.2.1 <i>Möblierung</i>	28
4.2.2 <i>Luft und Klima</i>	29
4.2.3 <i>Lärm</i>	30
4.3 Aktiv-dynamisches Sitzen	30
5. Möglichkeiten für die Schule	31
5.1 Konzept der Bewegten Schule	32
5.1.1 <i>Pädagogisch-personalstrukturelle Rahmen</i>	35
5.1.2 <i>Infrastrukturelle Rahmen</i>	35
5.1.3 <i>Unterrichtsinterne Merkmale</i>	36
5.1.4 <i>Unterrichtsexterne Merkmale</i>	37
5.2 Rückenschule	38
5.3 Motorikschule	38
5.4 Bedeutung für den Schulsport	39

5.4.1 <i>Der Erziehende Sportunterricht</i>	40
5.4.2 <i>Umsetzung einer täglichen Sportstunde</i>	42
5.5 Zwischenfazit	43
Empirie	45
6. Unterrichtsgegenstand und Forschungsfrage	45
7. Forschungsdesign.....	47
7.1 Verschiedene Ansätze empirischer Forschung.....	47
7.2 Qualitative Forschung.....	48
7.3 Datenerhebung.....	50
7.3.1 <i>Interview als Forschungsmethode</i>	52
7.3.2 <i>Interviews mit Kindern</i>	53
7.4 Stichprobe und Forschungsfeld	54
7.5 Interviewleitfaden	55
8. Auswertung der Daten.....	58
8.1 Transkription	58
8.2 Qualitative Inhaltsanalyse.....	59
9. Ergebnisse der Interviews	62
9.1 Darstellung der Ergebnisse	62
9.2 Interpretation der Ergebnisse	66
9.3 Fazit	68
Literaturverzeichnis	70
Anhang	76

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen nach Erhebungsmodus (Adjustierte Prävalenzen und 95 % Konfidenzintervalle) (Pilotstudie KiGGS Welle 2, 2017)

Abb. 2: Sportvereinsquoten ausgewählter Altersgruppen (eigene Darstellung nach Universität Karlsruhe, MoMo) (Bös et al., 2008)

Abb. 3: Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche in der Schweiz (eigene Darstellung nach BASPO 2006) (Gerber, 2008)

Abb. 4: Ursachen körperlicher Inaktivität und nachfolgender Herausbildung des Circulus vitiosus Inaktivität (eigene Darstellung nach Weineck, 2000)

Abb. 5: Folgen des Bewegungsmangels bei Schülern (eigene Darstellung nach Oppolzer, 2006)

Abb. 6: Differenzierung motorischer Fähigkeiten (eigene Darstellung nach Bös, 1994)

Abb. 7: Haus der Bewegten Schule (eigene Darstellung nach Klupsch-Sahlmann, 2007)

Abb. 8: Systematik der Schulsportentwicklungsforschung (eigene Darstellung nach Balz, 2011)

Abb. 9: Schematische Darstellung der Forschungsstrategie der qualitativen Forschung (eigene Darstellung nach Witt, 2001, in Lamnek & Krell, 2016, S. 188)

Abb. 10: Polarität von theoretischer und empirischer Kategorienbildung (eigene Darstellung nach Kuckartz, 2016, S. 64)

Abb. 11: Ablaufmodell einer inhaltlich strukturierten Inhaltsanalyse mit deduktiver Kategorienbildung (modifiziert nach Mayring, 2008, S. 84)

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Befunde von Schulanfängern, Angaben in % 1986-2008 (eigene Darstellung nach Schmidt, 2013)

Tab. 2: Schulmöbelmaße und Ergonomie der DIN ISO 5970 (eigene Darstellung nach Böttler et al., 2000)

Tab. 3: Systematisierung der in der Literatur vorhandenen Begründungsmuster für die „Bewegte Schule“ (eigene Darstellung nach Thiel et al., 2006)

1. Einleitung

„Das Leben besteht nicht nur aus Schularbeiten. Der Mensch soll lernen, nur die Ochsen büffeln. [...] Der Kopf ist nicht der einzige Körperteil. Wer das Gegenteil behauptet, lügt. [...] Man muss nämlich auch springen, turnen, tanzen und singen können [...]“

Dieses Zitat von Erich Kästner (o. J.) beschreibt eindrucksvoll, dass die Institution Schule in ihrem Bildungsauftrag neben der Wissensvermittlung auch die körperlichen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler¹ fördern muss. In unserer heutigen Gesellschaft bewegen sich Kinder im Gegensatz zu früheren Generationen wesentlich weniger. Diese Erkenntnislage wird im Laufe dieser Arbeit anhand von mehreren Studien bestätigt. Doch aufgrund welcher Faktoren wird dieser Negativtrend begünstigt und welche Lösungsansätze bieten sich hierbei für eine Verbesserung an?

Fakt ist, dass im Laufe des zeitlichen Wandels unserer Gesellschaft die Kinder und Jugendlichen von heute zunehmend ihre Freizeit vor dem Fernseher, dem Handy oder dem Computer verbringen, anstatt sich im Freien körperlich zu betätigen. Außerdem kommt hinzu, dass die Schüler ihre Unterrichtszeiten in den Schulen größtenteils im Sitzen verbringen müssen und somit nicht körperlich aktiv werden können. International vergleichende Studien (z. B. Corbin, Pangraz & Le Masurier, 2004) gehen hierbei hinsichtlich der moderaten körperlichen Aktivität bei Kindern von einer täglichen Bewegungsdauer von 60 Minuten aus (Schmidt, 2013, S. 49). Dabei zeigen die Ergebnisse der MOMO-Studie, dass nur 23,2 % der Jungen und 18,2 % der Mädchen die internationale Empfehlung für körperlich-sportliche Aktivität erreichen. Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil der Kinder, die diese Forderung erfüllen. So fällt beispielsweise der Prozentsatz von 4-jährigen Kindern von 27,2 % auf gerade noch 8,8 % bei den 12-Jährigen zurück (Woll, 2009, S. 188 f.). Dabei ist gerade Bewegung eine Komponente, die für eine kognitive, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder elementar wichtig ist. Weiterhin führt körperliche Inaktivität neben einer Beeinträchtigung der Allgemeinentwicklung von Kindern und Jugendlichen zu diversen Krankheitsbildern.

Kinder und Jugendliche verbringen ihren größten Teil des Schulalltags im Klassenzimmer. Abgesehen von den wenigen Sportstunden, die auf dem Stundenplan stehen, finden die meisten Unterrichtsstunden sitzend statt. Im Hinblick auf die oben beschriebene Erkenntnislage stellt sich somit die Frage, ob die Schule als Hort der Massenerziehung gesundheitsgefährdend für die Schüler ist. Um diese Kernfrage ausführlich beantworten zu können, ist die Arbeit in folgende Abschnitte aufgebaut:

¹ Ab dieser Stelle wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur noch die männliche Form für Personen oder Gegenstände verwendet. Mit dieser maskulinen Form sollen jedoch beide Geschlechter angesprochen sein, damit von einer Diskriminierung ausdrücklich abgesehen werden kann.

Der erste Teil der Arbeit beschäftigt sich mit theoretischen Grundlagen, die für den weiteren Verlauf relevant sind und auf dem der nachfolgende empirische Teil aufgebaut werden kann. Dabei wird zuerst auf die aktuellen Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen eingegangen. Weiterhin werden Ursachen und Folgen des Bewegungsmangels analysiert und näher erläutert. Im Anschluss wird die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus psychomotorischer Sicht behandelt. Nachfolgend wird das Sitzen als Aktivität in und außerhalb der Schule untersucht und anhand diverser Richtlinien ein schonendes Sitzverhalten näher beschrieben. Um aus schulischer Sicht den Missständen des Sedentarismus entgegenwirken zu können, wird auf das Konzept der Bewegten Schule, das meist auf spezifische Problemlagen (Sitzen als Belastung, Bewegungsmangel), fachpädagogische Programme (Gesundheitsförderung, Bewegungserziehung) oder schulpädagogische Entwicklungen (Schulprogramm, Schulkultur) zurückzuführen ist, eingegangen. Aus sportpädagogischer Sicht wird abschließend die Frage geklärt, inwieweit eine von Experten oftmals erwünschte tägliche Sportstunde in Schulen umgesetzt werden kann. Der theoretische Teil wird mit einem Zwischenfazit abgerundet.

Der zweite empirische Teil verschafft zunächst einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu Bewegungszeiten von Kindern und Jugendlichen. Im Anschluss wird die qualitative Forschungsmethode näher beschrieben, begründet und von der quantitativen Methode abgegrenzt. Die Darstellung der qualitativen Studie erfolgt in Form von Interviews mit Schülern, die zu ihren körperlichen Aktivitäten in und außerhalb der Schule befragt werden. Voraussetzung für die Teilnahme an den Interviews ist ein Sitztagebuch, in dem die Schüler im Zeitraum von einer Woche ihre sitzenden Tätigkeiten protokollieren. Für die Auswertung und Interpretation der Interviews dient hierbei die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring. Finalisiert wird die Arbeit mit einem abschließenden Fazit.

Theoretische Grundlagen

2. Veränderte Lebenswelt für Kinder und Jugendliche

Die Lebensbedingungen unserer Gesellschaft haben sich in der Vergangenheit stark verändert. Dabei ist entscheidend, dass dieser Wandel einerseits zu vermehrten psychosozialen Stressbelastungen führt, andererseits aber auch die körperliche Inaktivität zunimmt (Gerber, 2008, S. 51). Infolgedessen zeichnet sich ab, dass auch Kinder und Jugendliche von diesen Veränderungen unmittelbar betroffen sind. Der Sportphysiologe Per-Olof Astrand (2004) fasst den gesellschaftlichen Wandel wie folgt zusammen:

„If we transfer homicid history over a 4-million-year period into a 400m distance, it has been very different during the last meter (10000 years) and particularly during the last 10 mm (100 years). During those millimeters there have been more technical ‚evolutions‘ than during the preceding 399.90 meters! [...] The human body has over millions of years adapted to the need of regular, moderate physical activity [...] and a continuation of such activity is essential for its optimal functioning“ (Gerber, 2008, S. 51).

Astrand unterstreicht damit, dass eine körperliche Aktivität in jedem Zeitalter der stammesgeschichtlichen Entwicklung des Menschen ein unvermeidbarer Teil des alltäglichen Lebens war. Die tägliche Bewegung in Form von Jagen, Sammeln oder Anbauen waren essentielle Aktivitäten, die das Überleben des früheren Menschen sicherten. Ein inaktiver Lebensstil war das Privileg weniger Begünstigter. Im Verlauf der Zeit haben sich somit natürlich gegebene Bewegungsanforderungen in den emotionalen, intellektuellen und sozialen Eigenschaften des Menschen niedergeschlagen (Gerber, 2008, S. 51).

Die moderne Gesellschaft produziert eine enorme Entwicklungsdynamik: Technisierung, Medialisierung, Ökonomie oder Globalisierung sind Begriffe, die diese Prozesse legitimieren und vorantreiben. Angekoppelt an diese Avantgarde der Entwicklung sind auch gesamtgesellschaftliche Entwicklungsprozesse, die sich im Gegensatz zu anderen Komponenten lediglich in der Veränderungsgeschwindigkeit unterscheiden (Thiele, 2011, S. 16). Übertragen auf die Lebenswelt von Kindern ist festzustellen, dass seit mehreren Jahrzehnten – vielleicht gerade in den letzten zwei Jahrzehnten – Veränderungsprozesse zu verbuchen sind, die zu massiven Umstrukturierungen der Lebenswelt von Kindern führen. Innerhalb der Sportwissenschaften werden diese Veränderungen in zwei kontroverse Diskussionssträngen thematisiert: Auf der einen Seite existieren Vertreter der *Versportlichungsthese*, die unter Verweis auf konsistente Befunde neuerer Jugend- und Jugendsportsurveys davon ausgehen, dass Sportaktivitäten für die Lebensführung von Jugendlichen ein selbstverständliches Element darstellen. Die jugendliche Sportbeteiligung sei im Zeitreihenvergleich durch die Expansion und Pluralisierung für verschiedene Sportengagements tendenziell sogar gestiegen (Burrmann, 2007, S.19). Die Feststellung des Trends von Burrmann wird durch die Aussage von Renate Zimmer (1999) folgendermaßen bestätigt: