



Der DSLV informiert

Der Deutsche Sportlehrerverband ist als Berufsverband die einzige organisierte Interessenvertretung von Sportlehrerinnen und Sportlehrern in Deutschland.

Wir setzen uns dafür ein, dass Sportunterricht und Schulsport unverzichtbarer Bestandteil der schulischen Bildung ist und bleibt. Mit unseren Veranstaltungen und Aktionen versuchen wir zu sichern, dass die gesellschaftliche Bedeutung des Schulsports und die Sicherstellung der administrativen Rahmenbedingungen hierfür im Fokus der Öffentlichkeit bleiben und alle relevanten Themen in der Aus-, Fort- und Weiterbildung berücksichtigt werden.

Vor diesem Hintergrund möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen. Wir haben im nachfolgenden Text einige Grundinformationen zusammengestellt. Weiter Infos können Sie unserer Website entnehmen www.dslv-niedersachsen.de

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören und verbleiben mit sportlichen Grüßen

Ihr DSLV

Argumente pro Sportunterricht

Die Sachlage ist eindeutig - die positiven Effekte von Sportunterricht sind durch wissenschaftliche Untersuchungen vielfach belegt:

- Positive gesundheitliche Effekte (USDHHS 1996; Janssen, LeBlanc 2010)
- Entwicklung, Verbesserung oder Aufrechterhaltung motorischer Fähigkeiten
- Erwerb wichtiger sozialer Kompetenzen (Diehl et al. 2014)
- Persönlichkeitsentwicklung und allgemeines Wohlbefinden (Eime et al, 2013)
- Körperliche Aktivität und Kognition (Hillman et al., 2015)
- Kontaktmöglichkeiten außerhalb von Familie, Kita und Schule
- Möglicher Beitrag zur Integration (BMI 2010)

Die **Weltgesundheitsorganisation** empfiehlt für Kinder und Jugendliche im Minimum eine tägliche körperliche Aktivität von 60 Minuten mit anstrengenden und kräftigenden Anteilen.

Die vom **Robert-Koch-Institut** Berlin durchgeführte Studie **KIGGS** ¹ ergibt folgendes Bild:

- Kinder und Jugendliche in Deutschland treiben zwar häufig Sport, sind aber in ihrer Freizeit deutlich zu wenig körperlich aktiv, so dass die körperliche Aktivität der Kinder und Jugendlichen insgesamt zu gering ist.

¹ vgl. hierzu die Veröffentlichungen des RKI sowie <http://edoc.rki.de/oa/articles/relsecOPHagsg/PDF/29Z1rP6o7dbw.pdf>

- Nur knapp ein Drittel erreicht die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.
- Dies ist u.a. auf die Dauer der sportlichen Aktivität in der Freizeit als auch auf die körperliche Aktivität und die Häufigkeit sitzender Tätigkeiten im Alltag zurückzuführen.
- Sitzende Tätigkeiten prägen das Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen und stellen unabhängig von der körperlichen Inaktivität einen Risikofaktor für die psychische, physische und sozio-emotionale Gesundheit dar (Tremblay et al., 2011).

Zieht man eine FORSA-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse zur „**Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland**“ heran, dann zeigt sich:

- Nur 25 Prozent der Jugendlichen sind mindestens eine Stunde täglich körperlich aktiv.
- Ebenfalls 25 Prozent verbringen täglich mehr als eine Stunde vor dem Fernseher.
- 37 Prozent der Jugendlichen surfen täglich mehr als eine Stunde im Internet.
- 22 Prozent verbringen täglich mehr als eine Stunde mit Computerspielen.
- 33 Prozent erledigen nach der Schule mehr als eine Stunde Hausaufgaben.

Differenziert betrachtet ergibt sich:

- Etwa 75 Prozent der Jugendlichen in Deutschland bewegen sich zu wenig.
- Zeitvertreib mit Fernsehen, Smartphone oder Computer ist beliebter als Bewegung.
- Geschlechterunterschied: Fernsehen und Netzwerken ist Mädchen und Jungen gleichermaßen wichtig,
- Computerspiele sind dagegen eher „Jungenthema“ und
- Mädchen verbringen deutlich mehr Zeit mit Hausaufgaben oder Lesen.

Die Effekte eines derart bewegungsarmen Alltags bleiben nicht ohne gesundheitliche Folgen:

- 26 Prozent leiden unter Kopfschmerzen.
- Über 30 Prozent leiden an Konzentrationsschwierigkeiten.
- 20 Prozent leiden an Rückenschmerzen.
- 18 Prozent sind häufig schlapp und müde.
- Der Vergleich zeigt, dass Kinder mit einem aktiveren Alltag weniger Beschwerden haben als Altersgenossen mit weniger Bewegung.

Deutscher Kinder und Jugendsportbericht

- Der Deutsche Kinder und Jugendsportbericht verzeichnet zwischen 1975 und 2000 einen durchschnittlichen Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern von 10% in den Bereichen Ausdauer, Koordination und Kraft.
- Die kardio-vaskuläre Fitness im Jugendalter korreliert hoch auch im Langzeiteffekt mit Aspekten der Intelligenz (globale, verbale, logische Intelligenz).²
- Körperliche Interventionen zur Fitness zeigen deutlich positive Effekte auf den Hippocampus, der Region, die u.a. für Gedächtnisleistungen verantwortlich ist.

² Professor Burkhard Weisser, CAU auf der DSLV Podiumsdiskussion Sportunterricht, 29.9.15

Das zeigte sich im Vergleich mit einer Kontrollgruppe, die solche Interventionen nicht erhielt.

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistungen von Schülerinnen und Schülern in den 5. bzw. 6. Schulstunden sind dann im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikant besser, wenn in den Stunden davor eine Sportstunde mit körperlich aktivierender Intervention lag. Interventionen mit Aktivitätssteigerung verbessern demnach die schulische Leistung (in den anderen Fächern).

Nach Klaus Bös, Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe verbringen die Kinder im Durchschnitt etwa 9 Stunden am Tag im Sitzen, 9 Stunden im Liegen, 5 Stunden stehend und lediglich eine Stunde in Bewegung und davon vielleicht bis zu 30 Minuten intensivere Bewegung.³

Übergewicht / Adipositas Der *Kinder- und Jugendgesundheitsurvey* (KIGGS) Robert-Koch-Institut 2003 bis 2006 zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen definiert Übergewicht als das Überschreiten des 90. Perzentils und Adipositas als das Überschreiten des 97. Perzentils.

Nach dieser Definition sind 15,0 % der Kinder in Deutschland im Alter von 3-17 Jahren übergewichtig und 6,3 % leiden an Adipositas.

Ein niedriger Sozialstatus, übergewichtige Mütter und der Schulabschluss werden hierbei als negativ wirkende Faktoren herausgestellt.

Vor diesem Hintergrund fordert der DSLV

- die Realisierung der täglichen Sportstunde in der Primarstufe bzw. von drei Sportstunden in der Woche in der Sekundarstufe
- in allen Schularten Sportunterricht ausschließlich durch qualifizierte Lehrkräfte,
- die Sicherstellung des verbindlich zu erteilenden Sportunterrichtes und Minimierung des Unterrichtsausfalls,
- die Sicherstellung sonderpädagogischer Expertise im Fach Sport in Aus-, Fort-, Weiterbildung und Unterricht,
- eine qualifizierte Ausbildung für alle Sportlehrkräfte,
- die Optimierung und strukturelle Verankerung der notwendigen Zusammenarbeit von allgemeinbildenden und sonderpädagogischen Lehrkräften,
- Fachpersonal und Ressourcen für ein breites außerunterrichtliches Sportangebot für alle Schülerinnen und Schüler,
- Qualifizierung von Übungsleitern „Sport im Ganzttag“ im Sinne der Aufgaben von Schule,
- eine Einstellungspraxis, die das Fach Sport in einem angemessenen Umfang berücksichtigt.

³ BÖS, K.: Motorische Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen – Bewegungstagebücher Ernährungs-Umschau 51 (2004) Heft 9 S.354