

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, Effekte körperlicher Aktivitäten in der Schule zu untersuchen und deren Relevanz für den typischen Alltag von Schüler/innen zu diskutieren. Zu diesem Zweck wurde eine mehrperspektivische Vorgehensweise gewählt und zunächst grundlegendes Datenmaterial zu Unterrichtsstörungen, Herzfrequenzen und Konzentrationsvermögen von Schüler/innen erhoben. Im Anschluss daran sind die Effekte des Sportunterrichts und eines Bewegten Unterrichts auf die jeweiligen Parameter untersucht worden.

Wie bereits aus dem Untersuchungsansatz hervorgeht, sollte der „Parameter“ körperliche Aktivität jedoch nicht nur mit Blickrichtung auf die Gesundheitsförderung bei Schüler/innen diskutiert werden. Im Gegensatz zu vielen anderen Untersuchungen, die Sport und Bewegung in der Schule primär unter präventiven Aspekten betrachten, ging es in dieser Arbeit auch darum, weiter reichende Effekte eines „aktiven“ Schulalltags, so z. B. für den Unterricht im Klassenraum, aufzuzeigen.

Die vorliegende Studie zeigt, dass ein wachsender Anteil von Schüler/innen auf die schulischen und außerschulischen Anforderungen mit vermehrten Unterrichtsstörungen reagiert. Die Auswertung von Klassen- und Kursbüchern nach "Unterrichtsstörungen" für den Zeitraum von 1995 bis 2000 macht deutlich, dass sich durch den Sportunterricht Effekte erzielen lassen, die weit über das reine körperliche Training und die eigentlichen Sportstunden hinausgehen. So kommen Reduktionen von Unterrichtsstörungen nicht nur in der Sportstunde selbst zur Wirkung, auch der betroffene Schultag und speziell die nachfolgende Unterrichtsstunde weisen signifikant weniger Zwischenfälle auf. Die deutlichsten Effekte für einen Schultag treten in diesem Zusammenhang bei einem Sportunterricht in der 4. Stunde auf.

Die Befunde erhalten insofern eine zusätzliche Bedeutung, als dass erhebliche Schwächen im Bewegungsstatus von Schüler/innen festzustellen sind. Viele Schüler/innen leiden bereits unter Übergewicht, psychosomatischen Störungen, Koordinations- und Haltungsschwächen sowie einer insgesamt geringeren Belastbarkeit. Bei den Konzeptionen zur Prävention wird die herausragende Bedeutung körperlicher Aktivität im Lernort Schule hervorgehoben. Wie die Erstellung psychophysiologischer Tagesprofile mit Hilfe der Herzfrequenzdiagnostik deutlich macht, lassen sich durch den Sportunterricht in der Tat gesundheitsförderliche Reaktionen erkennen. So können durch Sportstunden mit hohen Bewegungsanteilen, wie sie z. B. bei sogenannten "Spielstunden" auftreten,

signifikante Herzfrequenzanstiege im Tagesprofil erzielt und die in der Literatur empfohlenen Richtwerte für eine effektive Herz-Kreislaufförderung erfüllt werden. Demgegenüber lassen sich bei einem „Bewegten Unterricht“ keine signifikanten Herzfrequenzanstiege feststellen, so dass der „Bewegte Unterricht“ in dieser Hinsicht nicht als eine gleichwertige Alternative zum Sportunterricht angesehen werden kann.

Die Untersuchungen zur Konzentrationsfähigkeit von Schüler/innen zeigen, dass im Tagesverlauf in der 3. und 4. Unterrichtsstunde die besten Ergebnisse erzielt werden. Körperliche Aktivität kann die kognitive Leistungsfähigkeit erheblich steigern: Die Konzentrationsleistungen bei einem „Bewegten Unterricht“ übertreffen die Maximalwerte des „Klassischen Unterrichts“ um etwa 6 Prozent.

Die vorliegenden Ergebnisse geben somit einerseits Anstöße für eine „Professionalisierung“ der Schul- und Unterrichtsorganisation. Daneben unterstützen sie aber vor allem die schon längst bekannte pädagogische Auffassung, dass Sport und Bewegung wesentlich mehr als nur körperliche Effekte bei Schüler/innen erzielen. In diesem Sinne sind vermehrte Bewegungsangebote und regelmäßiger Sport eben nicht nur als wichtige Präventionsmaßnahmen (z. B. Adipositas, Diabetes) zu sehen, sie können auch dazu beitragen, Stress und Konzentrationsprobleme von Schüler/innen zu reduzieren. Aus den jeweiligen Ergebnisdiskussionen geht zudem hervor, dass eine praktische Anwendung relativ „unkompliziert“ erfolgen kann.