

Jennifer Helmholdt

**Förderung der
allgemeinen Fitness im Schulsport**

Optimus

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

Helmholdt, Jennifer:

Förderung der allgemeinen Fitness im Schulsport

ISBN 978-3-941274-04-4

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2008

© Optimus Mostafa Verlag

URL: www.optimus-verlag.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes in Deutschland ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis.....	VI
1. Einleitung.....	7
2. Fitnesstheoretische Grundlagen im Relevanzbereich von Kindern und Jugendlichen	11
2.1 Begriffsbestimmung „Fitness“	11
2.2 Wissenschaftliche Zugangsweisen.....	12
2.2.1 Biologisch-trainingswissenschaftlicher Zugang.....	12
2.2.2 Pädagogisch-psychologischer Zugang	14
2.3 Funktionell-anatomische Grundlagen und ihre Bedeutung für das Fitnessstraining	16
2.3.1 Tonische und phasische Muskeln	17
2.3.2 Muskuläre Dysbalancen.....	20
2.4 Grundlegende kontextuelle Trainingsprinzipien.....	22
2.4.1 Pädagogische Trainingsprinzipien.....	22
2.4.2 Sportliche Trainingsprinzipien	26
2.5 Zwischenbilanz.....	29
3. Fitness als Meilenstein der Gesundheit im pubeszenten Bereich der Ontogenese	30
3.1 Definition des Begriffs Gesundheit.....	30
3.2 Konsequenzen gesundheitsorientierten Sporttreibens	31
3.3 Aufgaben und Ziele eines gesundheitsorientierten Fitnesskonzepts in der Schule	34
3.3.1 Erhalt und Wiederherstellung körperlicher Fitness.....	38
3.3.2 Förderung des physischen und psychischen Wohlbefindens	39
3.3.3 Ausbildung sport- und gesundheitsbezogener Handlungskompetenz	40
3.3.4 Kognitive Zielsetzungen der lebenslangen Bindung an sportliche Aktivitäten	42

3.4 Motorisch angestrebte Kompetenzausbildung des Fitnesskonzepts	43
3.4.1 Ausdauer	44
3.4.2 Kraft	46
3.4.3 Beweglichkeit	50
3.4.4 Schnelligkeit	52
3.4.5 Koordination	53
3.5 Zwischenbilanz.....	54
4. Fitness als integrativer Bereich des Niedersächsischen	
Schulcurriculums?	56
4.1 Pädagogische Perspektiven und ihre Chancen für den gegenwärtigen Sportunterricht.....	56
4.2 Ausbildung von Kernkompetenzen als zentrales Ziel des Lehrplans	63
4.3 Fitness als Integrationsmöglichkeiten in das Curriculum.....	67
4.3.1 Interventionsmöglichkeiten im Lehrplan.....	70
4.3.2 Ziele eines schulischen Fitnessprogramms	72
4.3.3 Fitnessbausteine für die schulpraktische Umsetzung	77
5. Fitness in Niedersächsischen Schulen: Eine Bestandsaufnahme am	
Felix-Klein-Gymnasium	80
5.1 Aufbau und Zielsetzung eines integrativen Fitnessprogramms im Sportunterricht.....	80
5.2 Lerngruppenspezifische Ausgangsbedingungen des Unterrichtsvorhabens	85
5.3 Didaktische Entscheidungen zur Akzentuierung der angestrebten Zielkompetenzen Ausdauer und Kraft	90
5.3.1 Thema und Schwerpunkt der Unterrichtseinheit: Ausdauer	91
5.3.2 Thema und Schwerpunkt der Unterrichtseinheit: Kraft	97
5.4 Reflexive Auswertung der durchgeführten Unterrichtsreihe.....	103
5.4.1 Lehrerperspektive	103
5.4.2 Schülerperspektive.....	105
5.4.3 Schlussfolgerungen.....	115
5.5 Möglichkeiten zur Leistungskontrolle und Leistungsbewertung	117
6. Zusammenfassung, Diskussion und Ausblick	121

7. Literaturverzeichnis	126
Anhang 1.....	134
Anhang 2.....	137
Anhang 3.....	147
Anhang 4:.....	159
Anhang 5.....	163

Abkürzungsverzeichnis

bspw. = beispielsweise

bzw. = beziehungsweise

d.h. = das heißt

ebd. = ebenda

etc. = etcetera

griech. = griechisch

KMK = Kultusministerkonferenz

lat. = lateinisch

LV = Lehrervortrag

m.E. = meines Erachtens

NschG = Niedersächsisches Schulgesetz

NsKM = Niedersächsisches Kultusministerium

RPE = Rate of Perceived Exertion

SB = Schülerbeitrag

SF = Sozialform

SuS = Schülerinnen und Schüler

u.a. = und andere

u.ä. = und ähnliches

UG = Unterrichtsgespräch

vgl. = vergleiche

z.B. = zum Beispiel

Abbildungsverzeichnis

Abb.1: Formen der Fitness

Abb.2: Hauptbestandteile der motorischen Fitness

Abb.3: Absichten, Zugänge und Methoden einer Fitnessförderung und einer
Fitterziehung im schulischen und im außerschulischen Bereich

Abb.4: Beziehung zwischen muskulärer Dysbalance und Muskelbalance

Abb.5: Gesundheit und gesundheitsgerechtes Sporttreiben

Abb.6: Häufigkeit körperlich-sportlicher Aktivität bei 11- bis 17-jährigen
Jungen und Mädchen

Abb.7: Ziele und Wege eines Fitnessstrainings als Gesundheitstraining

Abb.8: Das Sportartenkonzept

Abb.9: Überblick über Ziele und Inhalte des Sportunterrichts im
niedersächsischen Schulcurriculum

Abb.10: Modell zu Inhalten und Zielen des Fitnessstrainings im Sportunterricht

Abb.11: Häufigkeit der sportlichen Aktivität in der Woche

Abb.12: Die Bedeutung von Sport und Bewegung

Abb.13: Vorerfahrungen mit einem Ausdauerfitnessstraining

Abb.14: Vorerfahrungen mit einem Kraftfitnessstraining

Abb.15: Erwartungen der Schüler bezüglich der Trainingsmöglichkeiten

Abb.16: Subjektives Belastungsempfinden in Bezug auf das Krafttraining

Abb.17: Ergebnisse der Frage: Wie motivierend bzw. langweilig war das
Krafttraining?

Abb.18: Integration eines Krafttrainings in das Freizeitverhalten

Abb.19: Bedeutung des Ausdauertrainings in Bezug auf das Freizeitverhalten

Abb.20: Fitness als eigenständiges Lern- und Bewegungsfeld

Abb.21: Fitnessstraining als Beitrag zu einem abwechslungsreichen
Sporttreiben in der Schule

Abb.22: Integration des Sportbereichs Fitness in die Doppeljahrgangsstufe
9/10

Abb.23: Verankerung des Bereichs Fitness in der Oberstufe

Tabellenverzeichnis

- Tab.1: Muskeln die zur Verkürzung bzw. zur Abschwächung neigen
- Tab.2: Charakteristik der tonischen und phasischen Muskulatur nach SPRING
- Tab.3: Entwicklungsabschnitte in der Ontogenese
- Tab.4: Siebenstufige Skala zum subjektiven Belastungsempfinden
- Tab.5: Überblick zur Entwicklung der muskulären Anpassung und des Stoffwechsels im Kindes- und Jugendalter
- Tab.6: Mehrperspektivität in ausgewählten Sportlehrplänen
- Tab.7: Fitnessbausteine für den Schulbereich
- Tab.8: Gesamtübersicht der sechswöchigen Unterrichtseinheit
- Tab.9: Top Zehn der Sportartenpräferenzen der Klasse 9k differenziert nach Geschlecht
- Tab.10: Stundenplanung zum Thema Ausdauertraining am Beispiel Aerobic
- Tab.11: Stundenplanung zum Thema „Kraft“
- Tab.12: Prozentuale Gewichtung der Teilnoten

1. Einleitung

„Fitness macht sich einerseits objektiv durch ein bestimmtes Maß an körperlicher Leistungsfähigkeit und andererseits subjektiv durch allgemeines Wohlbefinden im psychischen, physischen, emotionalen und sozialen Sinn bemerkbar.“ (HOLLMANN/HETTINGER 1990, 128)

Eine regelmäßige körperliche Aktivität stellt demnach eines der wichtigsten Einflussfaktoren dar, die auf die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen einwirken. Neben der Ausbildung einer umfassenden motorischen Entwicklung kann eine regelmäßige körperliche Aktivität das psychosoziale Wohlbefinden steigern und wesentlich auf die Persönlichkeitsentwicklung Einfluss nehmen. Eine ausreichende körperliche Leistungsfähigkeit stellt somit eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundheitsorientiertes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen dar.

Nach wie vor ist die Bedeutung von Sport und Bewegung für Kinder und Jugendliche signifikant hoch (vgl. LAMPERT et al. 2007, 637). Dennoch häufen sich in den letzten Jahren Publikationen, die über eine Abnahme der motorischen und körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. Fitness von Kindern und Jugendlichen berichten (vgl. WIAD 2003, 20). Die Gründe dafür sind vielfältig. Als mögliche Ursache für diesen Rückgang gilt u.a. der Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen, *„der Großteil der Bevölkerung bewegt sich zu wenig“* (LAMPERT et al. 2007, 634). Die erhöhte Nutzung elektronischer Medien, die Zunahme sitzender Tätigkeiten, die Funktionalisierung städtischer Bereiche und damit das Verschwinden von Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten verhindern, dass Kinder und Jugendliche ihren Alltag *„bewegt“* gestalten können. Mögliche Folgen, die mit fehlenden körperlichen Betätigungen einhergehen, können sich in konditionellen und koordinativen Schwächen äußern. Bewegungsmangel stellt folglich ein großes Risiko für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar.

Durch gezielte Förderung eines aktiven Lebensstils und die Sensibilisierung für ein gesundheitsgerechtes Sporttreiben kann dieser Problematik entgegen gewirkt werden. Um ein umfassendes Bewusstsein für körperliche Aktivität und Gesundheit hervorzurufen, sind effektive Trainingsprogramme notwendig. Diese sind vor allem dort einzusetzen, wo alle Kinder und Jugendlichen

mit einem Bewegungsangebot erreicht werden – in der Schule. Das Setting Schule und besonders der Sportunterricht hat zur Aufgabe, ein Bewegungshandeln zu vermitteln, das den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, auf spielerische und sportliche Weise ihre physischen, psychischen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten zu trainieren und zu entwickeln.

Angesichts eines rasanten gesellschaftlichen Wertewandels, der sich seit Mitte der 60er Jahre auf den Bereich des Sports auswirkt, scheint es heutzutage in der Schule unumgänglich, neben den traditionellen Sportarten auch neuen Sportarten wie dem Fitnesstraining vermehrt Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn die Akzeptanz traditioneller Sportinhalte abnimmt und die Schüler mit zeitgemäßen neuen Bewegungs- und Lernfeldern für Bewegung, Spiel und Sport begeistert werden können, dann sollte der Sportunterricht Trends wie das Fitnesstraining aufgreifen. Für die Integration eines Fitnesstrainings in den Sportunterricht sprechen mehrere Argumente. Dem Fitnesstraining wird in der Erwachsenenwelt immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt und kann als etablierte Normalsportart betrachtet werden. Demzufolge ist es von großer Bedeutung, Schülern im Rahmen des Schulsports einen Zugang zu dieser Sportart zu gewähren. Dieser Aspekt verfolgt die Zielvorstellung, die Schüler dorthin zu befähigen, sich kritisch und selbstbestimmt mit den vielfältigen sportlichen Angeboten der modernen Sportkultur auseinanderzusetzen und ggf. in ihr sportliches Freizeitverhalten zu integrieren.

Ausgehend von bisherigen Modellen zum Fitnesstraining soll im Rahmen dieser Arbeit ein eigenständiges Trainingskonzept zu Zielen und Inhalten des Fitnesstrainings im Sportunterricht entwickelt werden. Von zentraler Bedeutung ist dabei die Konzeption eines altersadäquaten Kraft- und Ausdauertrainings.

Am Beispiel einer eigenständig durchgeführten Unterrichtssequenz wird im Verlauf der Arbeit erläutert, inwieweit sich ein Fitnesstraining im Sportunterricht sowohl praktisch als auch theoretisch umsetzen lässt.

Die vorliegende Arbeit erhebt ausdrücklich nicht den Anspruch, physische Veränderungen durch ein Fitnesstraining im Schulsport zu messen. Vielmehr geht es darum, den pädagogischen Wert zu bestimmen und Anhaltspunkte für eine praxisorientierte Durchführung von schulischen Fitnessaktivitäten zu gewinnen.

Die Arbeit beginnt mit einer Einführung in die Thematik durch eine Begriffsbestimmung des Terminus Fitness. Hierzu werden die Fragen erläutert, was die Komponente „Fitness“ bedeutet und was diese beinhaltet. Es werden wissenschaftliche Zugangsweisen aus biologisch-trainingswissenschaftlicher und pädagogisch-psychologischer Sichtweise erörtert. Bedeutsam sind die Zugänge über die funktionell-anatomischen Grundlagen und die Einbeziehung der kontextuellen pädagogischen und sportlichen Trainingsprinzipien.

Das darauf folgende Kapitel 3 beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit den Aufgaben und Zielen eines gesundheitsorientierten Fitnesskonzepts in der Schule. Ausgehend von der gegenwärtigen Gesundheitssituation von Kindern und Jugendlichen und der Chance einer Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch sportliche Aktivierungen, werden Konsequenzen eines gesundheitsorientierten Sporttreibens und die Ziele eines Fitnesskonzepts als Gesundheitstraining aufgezeigt und in vier Aufgaben zusammengefasst (vgl. Kapitel 3.3).

Im Rahmen einer umfassenden Förderung von körperlicher Fitness wird vor allem eine Ausbildung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit als immanent erachtet und deshalb im weiteren Verlauf näher erörtert (vgl. Kapitel 3.4).

Im vierten Kapitel soll die Frage geklärt werden, ob sich die Inhalte eines Fitnesskonzepts mit den Aufgaben und Zielvorstellungen des niedersächsischen Kerncurriculums für das Fach Sport vereinbaren lassen. Zunächst werden die pädagogischen Perspektiven im Hinblick auf ihre Bedeutung für den gegenwärtigen Schulsportunterricht näher betrachtet. Anhand von zwei fachdidaktischen Modellen der Gegenwart sollen Fragen nach der Bedeutung des Schulsports und den damit verbundenen methodischen Ziele beantwortet werden. In Kapitel 4.2 folgt eine Darstellung des Fachlehrplans Sport für das niedersächsische Gymnasium.

Im darauf folgenden Kapitel 4.3 wird der Themenschwerpunkt „Fitness im Sportunterricht“ zunächst aufgrund seiner methodischen und inhaltlichen Relevanz als Unterrichtsinhalt in der Schule verdeutlicht. Anhand der Vereinbarkeit mit den Zielperspektiven und Kompetenzbereichen, die der Schulsport vermitteln soll, wird aufgezeigt, dass eine Integration eines Fitnessstrainings in den Sportunterricht sich als bedeutsam herausstellen könnte.

Die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten werden im fünften Kapitel beschrieben und sollen den Kern der vorliegenden Arbeit bilden. Dabei ist das Hauptinteresse darauf gerichtet, wie ein Fitnessprogramm methodisch und didaktisch organisiert sein könnte, um die theoretisch erörterten Erkenntnisse auch in die Praxis umsetzen zu können. Am Ende der Unterrichtseinheit soll durch eine schriftliche Befragung der Schüler abgesichert werden, ob die Zielsetzungen eines Fitnesstrainings im Sportunterricht umgesetzt werden konnten und die Schüler sich vorstellen können, diese Sportart in ihr Freizeitverhalten zu integrieren.

Nach einer Zusammenfassung der Untersuchungs- und Arbeitsergebnisse und der Entwicklung von Möglichkeiten der Lernerfolgskontrolle und Leistungsbewertung soll ein abschließender Ausblick gegeben werden.