

# **Bildung braucht Bewegung**



**München, 20.01.2016**

# Agenda

- vita activa / vita contemplativa
- Bewegung und Gesundheit (allgemein, psychisch, physisch, sozial)
- Resilienz
- Einfluss von Bewegung auf kognitive Leistungsfähigkeit
- Die 72er-Regel



# Defekte der veränderten Kindheit

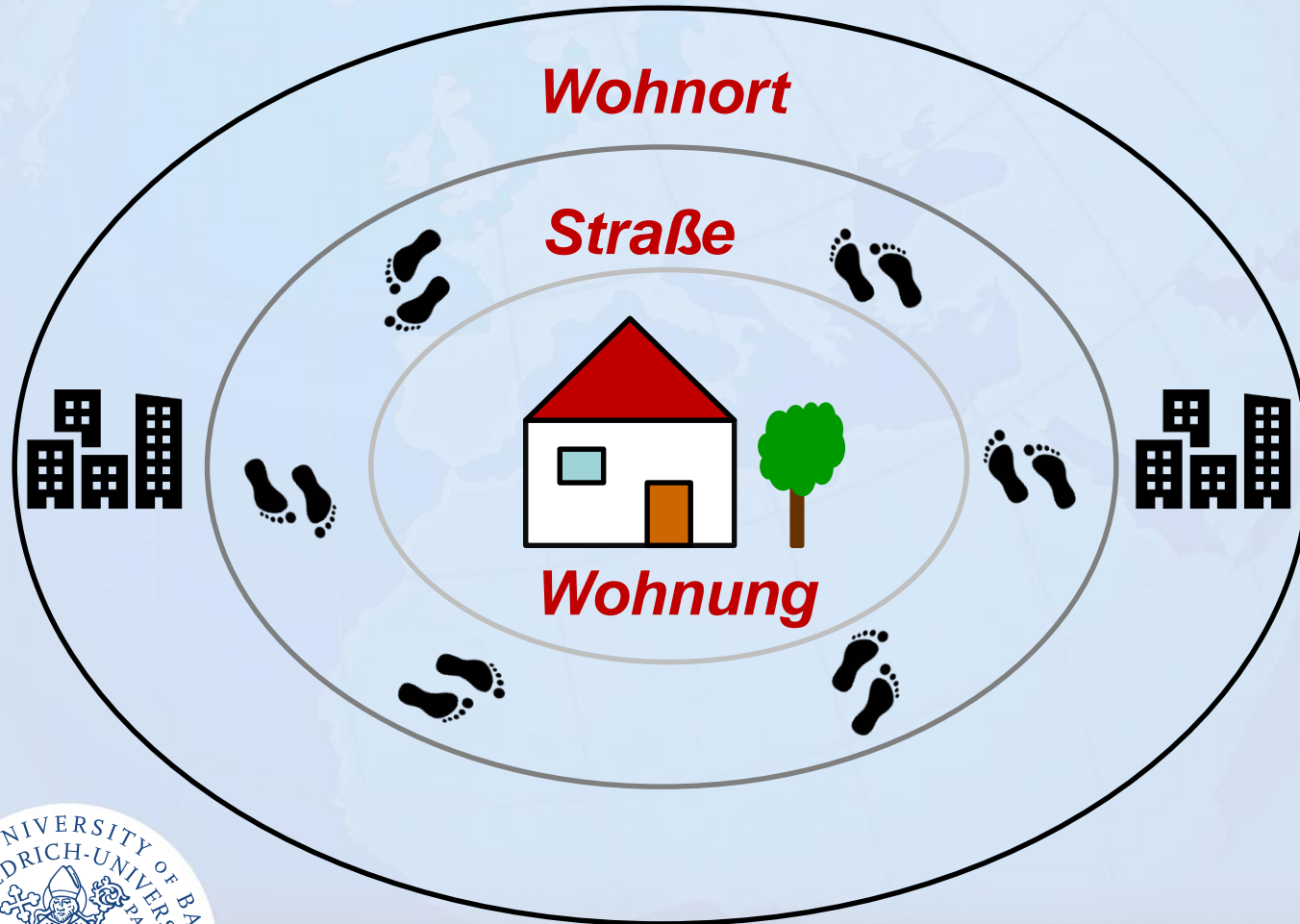


# Veränderte Kindheit (nach Prof. Dr. Fölling-Albers, Prof. Dr. Zimmer)

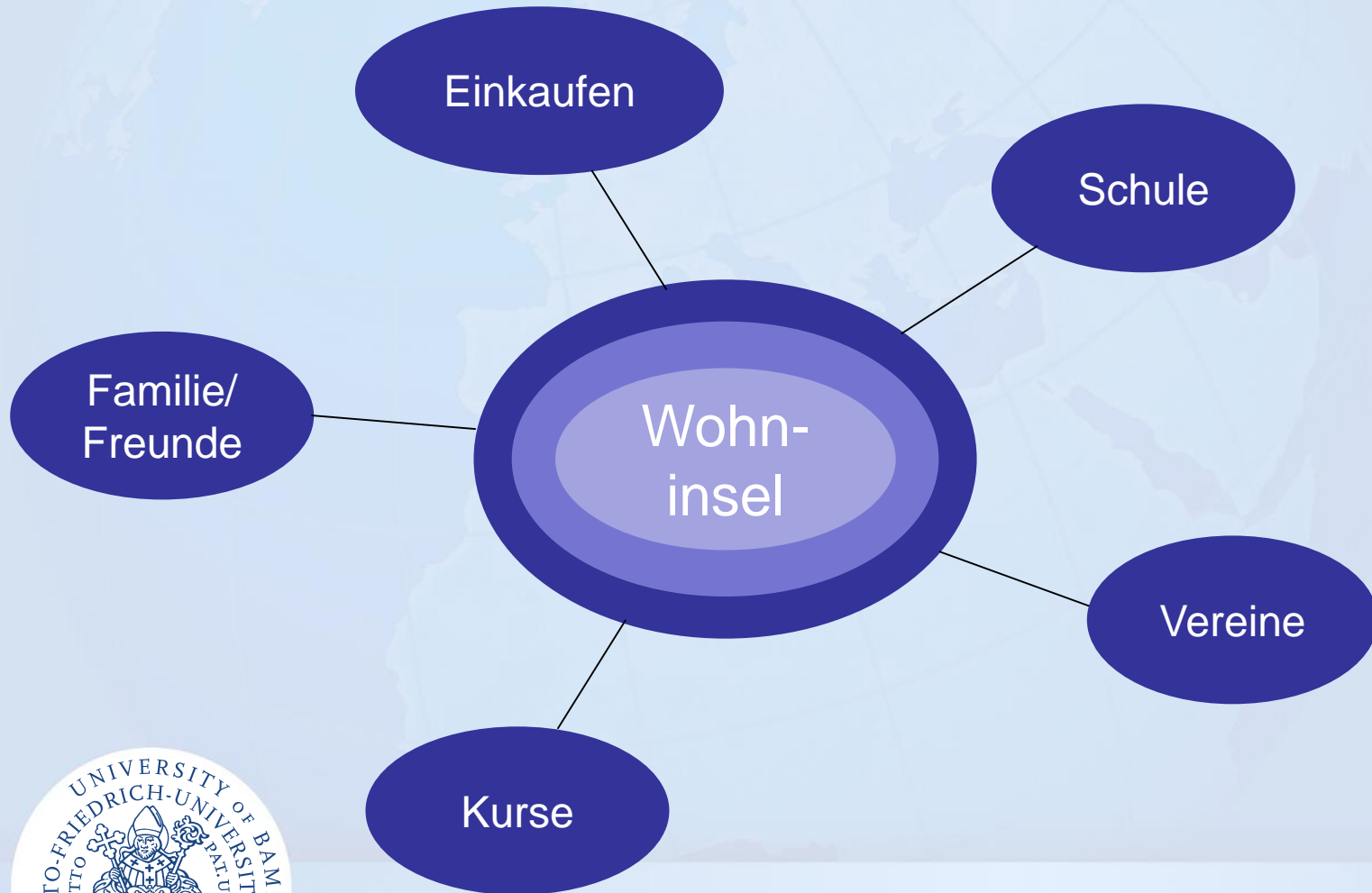
- Verhäuslichung
- Vereinsamung
- Stadtkindheit, Stadtjugend
- Spielwarenüberfluss
- Fortschreitende Mediatisierung
- Verlust von Eigentätigkeit und Primärerfahrung
- Kindheit und Jugend aus zweiter Hand
- Born-to-shop-Generation (1996)
- Generation Flatrate (2004)
- Verinselung vs. Modell der konzentrischen Kreise
- Pädagogisierung, Scholarisierung
- Terminkalenderkindheit



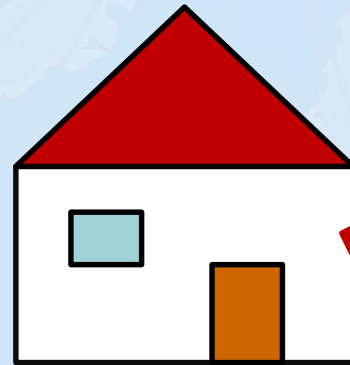
# Entwicklung in konzentrischen Kreisen



# Verinselung



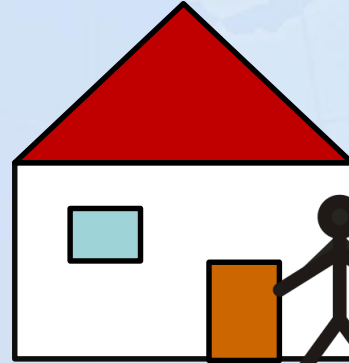
1996



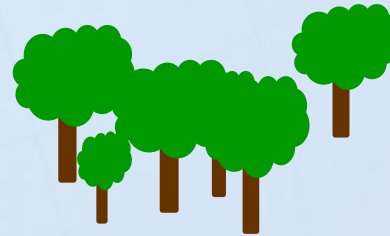
**HAUSarrest**



2016



**NAUSarrest**



Albert  
Einstein

**"Ich fürchte den Tag, an dem  
die Technologie  
unsere Menschlichkeit  
überholt.  
Die Welt wird dann eine  
Generation von Idioten sein."**



Prof. Dr. Stefan Voll  
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941  
stefan.voll@uni-bamberg.de



# Mediennutzung von Neuntklässlern in Deutschland im Jahre 2009 (Spitzer, 2012)

	<b>Jungen</b>	<b>Mädchen</b>	<b>Mittel</b>
<b>TV, Video, DVD</b>	3:33	3:21	3:27
<b>Im Internet chatten</b>	1:43	1:53	1:48
<b>Computerspiele</b>	2:21	0:56	1:39
<b>Gesamt</b>	7:37	6:50	7:14



# Gefahren übermäßiger Mediennutzung

(nach Spitzer)

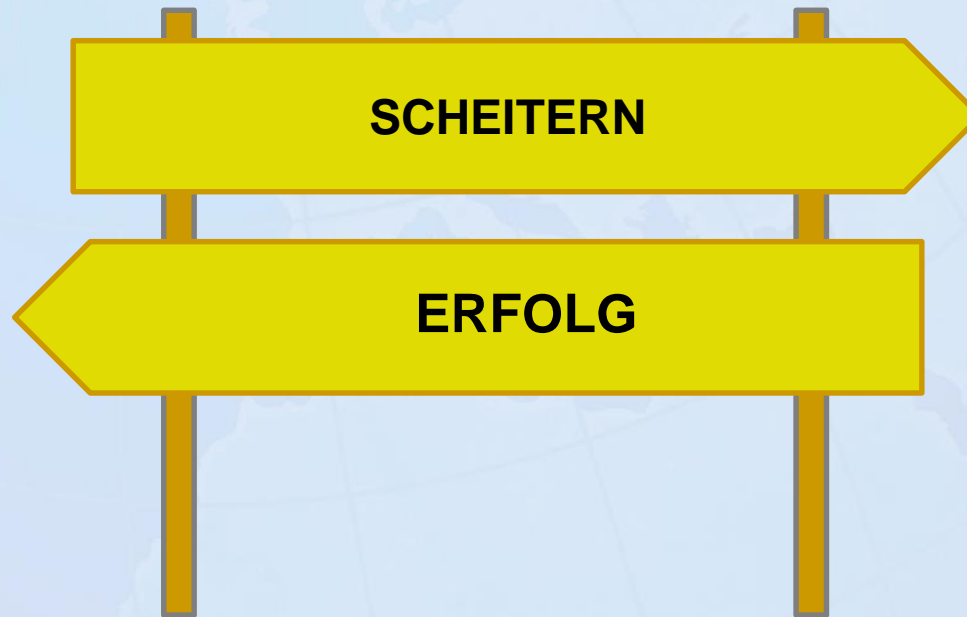
- Wir denken weniger selbst!
- Wir verlernen uns zu orientieren
- Wir merken uns weniger
- Wir lernen schlechter
- Wir werden einsamer
- Wir werden unkonzentrierter
- Wir verlieren die Selbstkontrolle



# Der „gemeinsame Nenner“ der Befundlage



# Ambivalenz des Scheiterns





# Wirkung von Bewegung

- Kompensation
- Katharsis
- Endorphine
- Sich als gelingende Person erleben...



# Warum ist sitzen so schädlich?

Schule	=	Sitzschule
Einschulung	=	Einstuhlung

## Sitzwelt:

- Grundschulkinder sitzen im Schnitt 9,5 Stunden pro Tag
- Diese Anzahl steigt in den weiterführenden Schulen noch...

„*Sitzen ist das zweite Rauchen!*“ (Prof. Dr. Froböse)

„*Den Kindern fehlen die notwendigen Reize zur gesunden Entwicklung!*“



# Bewegungstagebuch

- **Problem:** erheblicher Bewegungsmangel
  - Übergewicht
  - Skeletterkrankungen
  - gesundheitliche Probleme
- **Lösung:**
  - regelmäßige und ausreichende Bewegung
  - gesund für Herz, Kreislauf, Atemwege
  - Kondition aufbauen

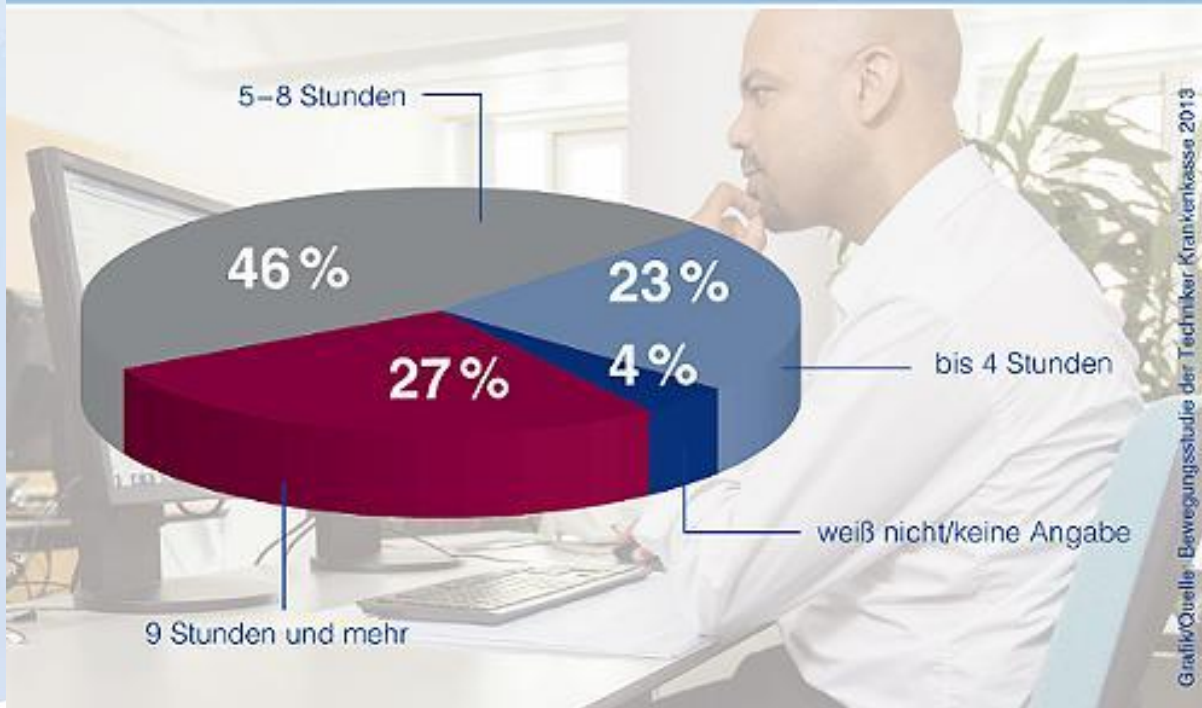




# „Wir sitzen uns krank“

## Drei von zehn sitzen neun Stunden und länger

Geschätzte Sitzzeit an einem typischen Wochentag



Quelle: Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse 2013



Prof. Dr. Stefan Voll  
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941  
stefan.voll@uni-bamberg.de

# Fitte Menschen... (nach Prof. Dr. Brehm und Prof. Dr. Horn)

- ... sind seltener schlecht gelaunt
- ... sind lebensbejahender und zufriedener
- ... schätzen ihr „Zu-Welt-Sein“ positiver ein (M. Ponty)
- ... sind in einer zunehmend entkörperlichten Welt durch den „Leib-Geist-Dualismus“ präsenter

(Forschungsergebnisse)



Mens sana in corpore sano



WORK-LIFE-BALANCE



Prof. Dr. Stefan Voll  
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941  
stefan.voll@uni-bamberg.de

# Dynamische Balance von Schule und Privatleben



Abbau der Risikofaktoren

***Was macht mich krank?***

Aufbau der Schutzfaktoren

***Was macht mich gesund?***



# Gesundheit ist ein Zustand des...

psychisches

physisches

soziales

kognitives

## Wohlbefindens



# Sportliche Aktivität

## psychisches

- Selbstvergewisserung/  
Selbstwertgefühl
- Kompensation/  
Katharsis
- Sich als  
gelingende  
Person erleben

## physisches

- Adaptation
- Ökonomisierung
- Funktionstüchtigkeit

## soziales

- Miteinander
- Freundes- und  
Bekanntes-kreis
- Zugehörigkeit

## kognitives

- Wahrnehmungsfähigkeit
- Entscheidungsfähigkeit



## Wohlbefinden



# Muskuläre Dysbalancen

= Verkürzung einer aktiven Muskelgruppe (Agonisten)  
bei gleichzeitiger Erschlaffung  
des muskulären Gegenspielers (Antagonisten)



# Degenerative Veränderungen...

- Gelenkarthrose
- Bandscheibenvorfälle
- Hexenschuss
- Ischiasprobleme
- Verspannungen des unteren Rückens und des Nackens





# Muskuläre Dysbalancen

## Neigung zur Abschwächung

- Waden
- Adduktoren
- Gesäß
- Bauch
- Brust

## Neigung zur Verkürzung

- Vorderer Oberschenkel
- Hinterer Oberschenkel
- Unterer Rücken
- Hüftbeuger



# Kindheit und Jugend im 21. Jahrhundert

- ... hochindustrialisierte, mechanisierte und von Konsum, Überfluss und Reizüberflutung geprägte Gesellschaft (Jean Baudrillard)
- ... Spannungsfeld zwischen Lebensrisiken und Lebenschancen
- massive Auswirkungen auf die jugendliche Identitätsbildung



# Aktuelle Situation des Kinder- und Jugendsports in Deutschland

- Erhebliche Ausdifferenzierung von Sportszenen
- Zeitliche Zunahme der Anwesenheit in schulischen Institutionen erfordert stärkere Einbeziehung von Bewegungen und Sport in die institutionellen Bedingungen
- Neue pädagogische Entfaltungsmöglichkeiten für den Sport durch Ganztagschule
- zu wenig Zeit für außerschulische Aktivitäten in Sportvereinen durch G8
- Engagement im Sportverein im Wandel hin zu „Was habe ich von meinem Engagement?“



# Veränderungen im Kinder- und Jugendsport

- Hoher Stellenwert der subjektiven Bedeutung und der sozialen Anerkennung
- Längerer Aufenthalt von Kindern in pädagogischen Einrichtungen → Ausdehnung von Bewegungsangeboten nötig
- Ausbau der Ganztagschule beinhaltet für den Sport neue pädagogische Entfaltungsmöglichkeiten



# Veränderungen im Kinder- und Jugendsport

- Deutlich weniger außerschulische Trainingszeiten → Kooperation Vereine-Schule nötig
- Anteil fachfremd erteilten Sportunterrichts hoch
- Engagement im Sportverein ist im Umbruch → zunehmendes Leistungs- und Gegenleistungsverständnis



# Veränderungen im Kinder- und Jugendsport

- Soziale Ungleichheiten als Chance und Herausforderung
- Sport als Integrationspotential
- Belastung des Leistungssports
- Zunehmende Wahrnehmung kommerzieller Sportangebote
- Notwendigkeit praxistauglicher Konzepte eines inklusiven Sportunterrichts



# Was bewirkt dieser Umbruch?

- Sport muss anders betrachtet werden als noch vor 20 Jahren
- Veränderung des Sports, um bestehen zu können
- Kinder- und Jugendsport Teil der Gesellschaft
- Maßgebliche Beeinflussung durch gesellschaftliche Einflüsse: demographische Entwicklung, zunehmende Institutionalisierung des Aufwachsens (GTS), Verstetigung der sozialen Ungleichheit
- Wandlungsprozesse treffen auch auf Veränderungen im Verständnis was Sport überhaupt ist



„Durch die regelmäßige Integration von systematischen Bewegungszeiten in das (all)tägliche schulische Leben sollen Ansatzpunkte für eine Habitualisierung von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen entwickelt werden, mit dem langfristigen Ziel, Bewegung (wieder) zu einem Teil des Lebensstils insgesamt werden zu lassen.“

(Thiele, 2011)





# Notwendige Konsequenz: Verabschiedung der Gluckhennenpädagogik



# Fazit

- Schwerwiegende Folgen für die Lebensqualität, Leistungsfähigkeit, das persönliche Wohlergehen
- Die aktuelle Schulwirklichkeit ist nicht in der Lage das Phänomen ‚Bewegungsmangel‘ zu kompensieren
- Sie verstärkt über Sitzzwänge diverse Zivilisationskrankheiten



Studie	Motorische Aktivität	Auswirkungen	
		<u>Kognitive Fähigkeiten</u>	<u>Beständigkeit/Permanenz</u>
<b>CDC 2010</b>	Sportliche Ertüchtigung	Schulische Leistungen	überdauernd
<b>Coe et al.</b>	Körperliche Bewegung	Schulische Leistungen: Mathematik. Sprache	überdauernd
<b>Kubesch, Hille, Häberle 2006 – 2009</b>	Konditionelle Anstrengung	Exekutive Funktionen: Arbeitsgedächtnis, Inhibition	unmittelbar
<b>Stroth &amp; Eckel 2006</b>	Konditionelle Bewegungspausen: Dynamisches Lernen	Aufmerksamkeit, Konzentration	unmittelbar
<b>Schneider et al. 2009</b>	Ausdauerbelastung: Fahrradergometer	Konzentration, sprachliche. Lernprozesse	unmittelbar
<b>Budde und Kollegen 2008</b>	Koordinative Bewegungseinheit	Konzentration, Aufmerksamkeit	unmittelbar
<b>Kubesch, Walk, Spitzer</b>	Konditionelle und koordinative Belastungen	Exekutive Funktionen	unmittelbar
<b>Zimmer 1996</b>	Bewegungsangebot	Intelligenz	überdauernd
<b>Naperville Central Highschool seit den 1990ern</b>	Konditionelle Belastungen: 1 Meile pro Tag	Aufmerksamkeit, Konzentration, Wachsamkeit, Leseleistung, schulische Leistungen	überdauernd
<b>Kubesch, Walk</b>	Konditionelle Fähigkeiten/ Fitness	Aufmerksamkeit, Inhibition	überdauernd
<b>Kramer et. al.</b>	Ausdauerprogramm	Konzentration, Aufmerksamkeit	langfristig
<b>Voelcker – Rehage et. al. 2011</b>	Koordinationstraining	Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsgeschwindigkeit	überdauernd



# Effekte im Bereich der exekutiven kognitiven Funktionen

- Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit
- Denken und schlussfolgern
- Problemlösen
- Gedächtnis
- Intelligenz
- Erkennen und urteilen
- Aufmerksamkeit
- Anpassungsfähigkeit



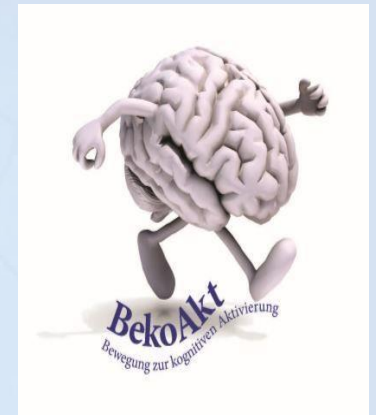
Auswirkungen auf  
das Gehirn



# BekoAkt

**Bewegung zur kognitiven Aktivierung**

Forschungs- und Anwendungsprojekt der Forschungsstelle für  
Angewandte Sportwissenschaften FFAS der Universität Bamberg



Prof. Dr. Stefan Voll  
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941  
stefan.voll@uni-bamberg.de

# Wie viel Sport braucht die Schule

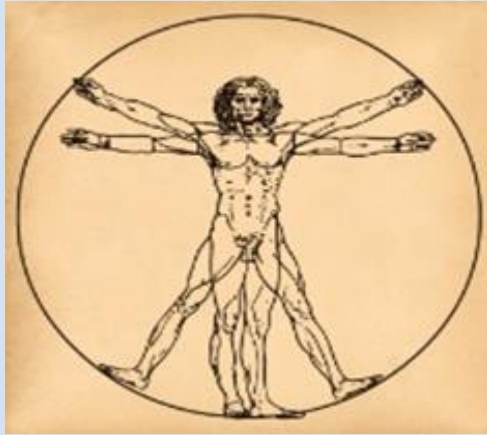
Sie braucht ...

1. mehr und qualitativ hochwertigen, an den Erfordernissen der veränderten Kindheit und Jugend ausgerichteten Sportunterricht
2. regelmäßige Bewegungspausen im Sitzunterricht
3. anwendungsorientierte Überlegungen, wie kognitive Lerninhalte mit Bewegung vermittelt werden können



„Durch die regelmäßige Integration von **systematischen Bewegungszeiten** in das (all)tägliche schulische Leben sollen Ansatzpunkte für eine **Habitualisierung** von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen entwickelt werden, mit dem langfristigen Ziel, Bewegung (wieder) zu einem **Teil des Lebensstils** insgesamt werden zu lassen.“





**„Sport hat die Kraft die Welt zu verändern!“**

Nelson Mandela

***Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!***



Prof. Dr. **Stefan Voll**

**München, 20.01.2016**

Prof. Dr. Stefan Voll  
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941  
stefan.voll@uni-bamberg.de