

Einsatz und Wirksamkeit von Pusluhren (Polar) im Sportunterricht

Elias Willi

Master thesis in Sport Science

In der vorliegenden Masterarbeit geht es um Einsatz und Wirksamkeit von Pulsuhren im Sportunterricht auf der Sekundarstufe II.

Dabei wird zuerst die aktuelle Situation des Sports im Zusammenhang mit der Digitalisierung und der Gesundheit sowie des Bewegungsverhaltens analysiert. Daraus geht hervor, dass sowohl der Medienkonsum als auch Übergewicht und Adipositas bei den Jugendlichen zunehmend sind. Hingegen sind Bewegungsverhalten und Bewegungszeiten bei den Jugendlichen in den letzten Jahren insgesamt abnehmend.

Bezogen auf den Sportunterricht wird aufgezeigt, dass eine Pulsuhr im Sportunterricht Vorteile bei der Leistungsmessung erbringt sowie den Lehrpersonen und Schüler/-innen ein objektives oder / und individuelles Feedback zur erbrachten Leistung gibt.

Aus der Analyse der verschiedenen Lehrpläne geht hervor, dass der Einsatz von Pulsuhren sowohl für die berufliche Grundbildung als auch für die Mittelschule bzw. Sekundarstufe II lehrplanmässig gut begründbar ist. Es wird auch ersichtlich, dass die Anwendung von digitalen Medien im Sportunterricht mit dem Einsatz von Pulsuhren wohl möglich ist, in der Praxis aber noch wenig genutzt wird.

Im praktischen Teil wird die Intervention mit vier Bündner Klassen der Sekundarstufe II beschrieben. Aus der Schüler/-innen-Befragung geht hervor, dass der schulische Sportunterricht bezüglich Einsatz von Pulsuhren noch Potenzial hat. Weiter kann daraus abgeleitet werden, dass Pulsuhren das Interesse an der eigenen sportlichen Aktivität erhöhen und zur Verbesserung des Bewegungs- und Leistungsverhaltens beitragen. Die Rückmeldungen zeigen auch Entwicklungshinweise für den Sportunterricht der Sekundarstufe II auf. So wünschen sich die Jugendlichen von ihren Lehrpersonen, dass sie "häufiger etwas Neues mit digitalen Medien ausprobieren".

Die vorliegende Arbeit zeigt, dass es sehr gut möglich ist, Pulsuhren sinnvoll in Sportlektionen und damit auch in den Sportunterricht zu integrieren. Der Einsatz bringt für den Sportunterricht eine Bereicherung und für die Schüler/-innen eine Verbesserung des Bewegungsverhaltens. Auch wenn es bei einzelnen Fragen kritische Rückmeldungen gibt und eine genaue Antwort zum Nutzen und zur Wirksamkeit aufgrund der eher kleinen Datenbasis schwierig ist, kann insgesamt doch ein positives Fazit gezogen werden. Die Arbeit zeigt auf, dass mit dem Einsatz von Pulsuhren der Sportunterricht der Sekundarstufe II erweitert und verbessert werden kann. Mit der direkten Art des Feedbacks ist auch eine vermehrte Individualisierung des Sportunterrichtes sowie auch eine neue Form der Leistungsbeurteilung möglich.

Prof. André Gogoll