

Corinna Fehle

Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

Starker Körper, starker Geist

Über die Bedeutung des schulischen Schwimmunterrichts

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2024.i4.a486>

Sportliche Aktivität ist essenziell für die körperliche und mentale Gesundheit. Schwimmen gilt als eine der Sportarten, die allen Altersgruppen empfohlen wird, da sie positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System hat und Stressabbau fördert – in einer Zeit, in der die Adipositasrate steigt und psychische Probleme zunehmen. Studien über körperliche Aktivität und mentale Gesundheit zeigen, dass frühzeitiger Schwimmunterricht das Stressniveau von Schüler*innen wirksam reduzieren kann. Regelmäßiger schulischer Schwimmunterricht führt zudem zu einer verbesserten Bewegungskoordination, was wiederum die motorische Entwicklung von Kindern anregt. Die Rolle der Lehrperson im schulischen Schwimmunterricht nimmt dabei einen besonderen Stellenwert ein, da die Kinder beaufsichtigt, motiviert und unterrichtet werden sollen und das breite Aufgabenspektrum der Lehrpersonen maßgeblich zu einem gelungenen Schwimmunterricht beitragen kann.

Schwimmunterricht, Schwimmen, Sportunterricht, mentale Gesundheit

Sportliche Betätigung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Kindern. Nicht nur fördert sie die körperliche Fitness, sondern schult auch die motorischen Fähigkeiten. Regelmäßige Bewegung hilft, das Risiko von Übergewicht und chronischen Krankheiten zu reduzieren und trägt zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit bei. Sport stärkt außerdem das Selbstbewusstsein und fördert soziale Fähigkeiten, da Kinder lernen, im Team zu arbeiten und Fair Play zu praktizieren. Zudem kann die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten Stressabbau fördern und die Konzentration sowie das Wohlbefinden steigern (Frick, 2022). Kurzum: Sport ist ein wichtiger und unverzichtbarer Bestandteil für ein gesundes Aufwachsen und eine ganzheitliche Entwicklung von Kindern.

Es gibt jedoch Grund zur Besorgnis: Das Bewegungsniveau von Kindern ist in den letzten Jahren erheblich gesunken. Dies ist zu einem großen Teil auf die COVID-19-Pandemie zurückzuführen, bei der etwa ein Drittel der Kinder Streamingdienste und andere Online-Technologien nutzten, um an Kursen und Unterrichtsstunden teilzunehmen (Neuber et al., 2024, S. 1). Mit dem Rückgang des Aktivitätsniveaus der Kinder haben sich gleichzeitig die körperliche Entwicklung und die psychische Gesundheit verschlechtert, wohingegen die Adipositasrate gestiegen ist (Kulze et al., 2024, S. 63 f.).

Zugleich hat in den letzten Jahren schulischer Schwimmunterricht an Bedeutung gewonnen, um altersgerechte motorische Erfahrungen zu fördern und die körperliche Aktivität bei kleinen Kindern zu entwickeln (Lange et al., 2020, S. 16 f.). In Österreich ist im Lehrplan der Volksschule das Schwimmen im Rahmen des Unterrichtsgegenstands Bewegung und Sport fest verankert. Schwimmen als sportliche Aktivität hat neben positiven Auswirkungen auf physiologische und psychologische Variablen auch günstige Effekte in Bezug auf langfristige und gesunde Lebensgewohnheiten (Burmeister, 2024, S. 8 f.).

Schwimmen und die körperliche Entwicklung bei Kindern

Unter den zahlreichen Breitensportarten bietet Schwimmen die Möglichkeit einer harmonischen Entwicklung des Körpers: Aufgrund seiner dynamischen Eigenschaften ist die Sportart geeignet für Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Fitnessniveaus (Predel et al., 2021, S. 21).

Schwimmen ist eine einzigartige Art der körperlichen Betätigung: Die besonderen Merkmale der Wirkung der Aktivität auf den Körper des Kindes sind mit aktiven Bewegungen in der aquatischen Umgebung verbunden. Im Wasser ist der menschliche Körper einer doppelten Wirkung ausgesetzt, einerseits durch körperliche Übungen, andererseits durch die einzigartigen Eigenschaften der aquatischen Umgebung, in der diese Übungen durchgeführt werden (Dietrich, 2023, S. 140). Das Wasser als Medium trägt und regt somit auch weniger sportliche Kinder zum Bewegen und Spielen an (Baartz et al., 2009, S. 3).

Es kann nicht früh genug mit Schwimmen angefangen werden, denn es wirkt sich positiv auf die Entwicklung aller Körpersysteme aus: Es verbessert die Atmung und die Durchblutung, stärkt die Muskulatur und hat zudem eine positive Wirkung auf die Aktivität des zentralen Nervensystems (Borioni et al., 2022, S. 977). Schwimmen ist als ganzheitliches Gesundheitstraining zu verstehen, da nahezu alle Muskelgruppen aktiviert werden.

Die Förderung der körperlichen Entwicklung eines Kindes ist beim Aufwachsen genauso essenziell wie eine ausgewogene, regelmäßige und vollwertige Ernährung sowie ausreichend Schlaf und häufige Aktivitäten im Freien. Beim Schwimmen, das eine Art der Massage für Haut und Muskeln ist, überwindet das Kind einen erheblichen Wasserwiderstand und das Muskelskelettsystem wird ständig trainiert, was als eine Form von Gymnastik gewertet werden kann (Dietrich, 2023, S. 141).

Beim Schwimmen werden zudem die Schweißdrüsen gereinigt, was zur Aktivierung der Hautatmung und zur Durchblutung der peripheren Organe beiträgt. Die natürliche Position beim Schwimmen ist eine Art schwereloser Zustand, der die Durchblutung anregt und das Herz-Kreislauf-System stärkt (Borioni et al., 2022, S. 981).

Während des Schwimmens befinden sich die Kreislauforgane des Kindes in einem erleichterten Aktivitätszustand aufgrund der horizontalen Position des Körpers. Die Arbeit großer Muskelgruppen in ausladenden Bewegungen, die mechanische Wirkung des Wasserdrucks

auf die Körperoberfläche, die den Blutfluss aus der Peripherie fördert und die Bewegung des Blutes zum Herzen erleichtert – all dies wirkt sich mit dem richtigen Rhythmus der Muskel- und Atmungsorgane auch positiv auf die Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems aus. Da beim Schwimmen mithilfe der Geschwindigkeit und Intensität die Belastung des Herzens individuell dosiert werden kann, ist die Sportart eine der wirksamsten Formen der therapeutischen körperlichen Ertüchtigung und trägt auch zur Entwicklung und Stärkung der Gesundheit von denjenigen Menschen bei, die eine geschwächte Herzaktivität haben (Borioni et al., 2022, S. 984 f.). Menschen, die regelmäßig schwimmen gehen, haben gut entwickelte Atemmuskeln und Atmungsorgane, da es eine Übereinstimmung zwischen Atmung und Bewegung gibt: Beim Schwimmen wird saubere, staubfreie und ausreichend mit Feuchtigkeit versorgte Luft eingeatmet. Beim Einatmen tragen die Atemmuskeln außerdem eine zusätzliche Last, da sie den Wasserwiderstand überwinden müssen. Durch die erhöhte Aktivität werden die Atemmuskeln gestärkt und entwickelt und die Beweglichkeit des Brustkorbs und die Vitalkapazität der Lungen erhöht sich (Dincher, 2022, S. 24). Auch wenn es anfängliche Schwierigkeiten beim Schwimmenlernen gibt, wie beispielsweise sich über Wasser zu halten, so erfahren Kinder ihrem Ehrgeiz entsprechend eine Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit durch die Aneignung der grundlegenden Schwimmtechniken (Baartz et al. 2009, S. 3).

Schwimmen und psychische Gesundheit

Schwimmen ist eine Sportart, die in allen Altersstufen empfohlen wird und eine große Zielgruppe hat, da sie sowohl Kinder als auch ältere Menschen anspricht. Aus psychologischer Sicht reduziert Schwimmen mentale Spannungen und Ängste, die durch Alltagsstress verursacht werden, und hilft dabei, Feindseligkeit und Frustration im Leben zu vermeiden (Papadimitriou et al., 2021, S. 1236 ff.). Schwimmen ist eine gute Möglichkeit, um nach einem anstrengenden Tag Stress abzubauen, denn der Kontakt mit Wasser ist beruhigend und hilft dabei, Körper und Geist zu entspannen. Der regelmäßige Rhythmus der Bewegungen beim Schwimmen, das Eintauchen ins Wasser und die Konzentration auf die Technik können mitunter eine meditative Wirkung haben und die allgemeine Gesundheit verbessern, da die Aktivität den gesamten Körper beansprucht (Borioni et al., 2022, S. 981).

Schwimmen ist auch eine gesellige Sportart: Wenn man einmal angefangen hat, ins Schwimmbad zu gehen, lernt man schnell Gleichgesinnte kennen. Das Schwimmbad ist auch ein Ort, an dem Menschen aller Altersgruppen zusammenkommen, was in der gegenwärtigen Gesellschaft immer seltener wird (Beckmann et al., 2020, S. 447). Viele Menschen erleben durch das Schwimmen eine Verbesserung ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit und ihres Wohlbefindens, obwohl die Häufigkeit psychischer Störungen wie Depressionen derzeit zunimmt (Dransmann, 2020, S. 68). Traurigkeit, Angst, Sorgen, Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit sind hier als Schlagworte zu nennen, die die mentale Gesundheit negativ prägen (Bujard et al., 2021, S. 5 ff.).

Kinder im Alter zwischen 10 und 14 Jahren befinden sich in der Übergangsphase von der Kindheit zur Adoleszenz. Diese Phase stellt einen Wendepunkt im Leben der Kinder dar und ist mit psychisch belastenden Problemen verbunden, die zu depressiven Symptomen führen können (Willcox-Pidgeon et al., 2021, S. 172). Der Stress, den ein Kind in die Schule bringt, kann das Schulklima beeinträchtigen und sich auf das Verhalten des Kindes und dessen schulische Leistungen auswirken. Andere häufige Stressfaktoren sind außerdem die Spannungsfelder zu Hause/Schule, bzw. Familie/Freunde (Brockhaus-Dumke, 2017, S. 40). Daher wirkt sich regelmäßige körperliche Aktivität sowohl auf die physiologische als auch auf die mentale Gesundheit positiv aus. Auch eine zunehmende Anzahl experimenteller Studien spricht dafür, dass regelmäßige körperliche Betätigung die mentale Gesundheit fördert (Willcox-Pidgeon et al., 2021, S. 173 ff.). In diesem Sinne ist der schulische Schwimmunterricht von großer Relevanz – vor allem wenn man bedenkt, dass einige Schüler*innen ohne diesen in ihrer Freizeit womöglich wenig bis gar keinen sportlichen Ausgleich haben.

Schulischer Schwimmunterricht

Schulschwimmprogramme konzentrieren sich in der Regel auf formale Schwimmtechniken wie Brustschwimmen, Rückenschwimmen und Kraulschwimmen. Diese Schwimmtechniken beinhalten komplexe Bewegungsmuster, die viel Übung erfordern, um sie effektiv zu erlernen, und denen eine angemessene Anpassung an die Umgebung im Wasser vorausgeht (Borchert, et al., 2017, S. 3 ff.). Zwar besteht ein allgemeiner Konsens darüber, welche Fertigkeiten Kindern beigebracht werden sollten, doch fehlt es an Forschungsergebnissen über die Auswirkungen verschiedener Lernprogramme auf die Schwimmkompetenz und auch darüber, wie bestimmte Schwimmfertigkeiten optimiert werden können, um die Wasserbereitschaft zu erhöhen und Ertrinken zu verhindern (Button et al., 2023, S. 18).

Schulischer Schwimmunterricht sollte stufenweise erfolgen, um schließlich mit einem Bottom-up-Ansatz von den einfachsten zu den komplexesten Fertigkeiten von Schwimmstilen zu gelangen (Borchert et al., 2017, S. 6). Die Fertigkeiten werden häufig stufenweise unter der Annahme vermittelt, dass jede der Fertigkeiten eine Voraussetzung für die nächste ist.

Die Rolle der Lehrperson

Schwimmen ist – wie auch andere Wassersportarten – mit positiven und negativen Assoziationen verbunden und bewegt sich unter anderem zwischen den Spannungsfeldern Kälte/Wärme, Mut/Zaghaftigkeit, Können/Nichtkönnen, basierend auf den individuellen Voraussetzungen und Verhältnissen der Kinder (Rabacher, 2023, S. 139). Der Schwimmunterricht stellt in diesem Zusammenhang für Lehrpersonen eine besondere Herausforderung in Bezug auf Sachkompetenz und Planung dar, da Kinder mit unterschiedlichen Voraussetzungen unterrichtet, motiviert und beaufsichtigt werden müssen – dieses breite Aufgabenspektrum zeigt, dass der Schwimmunterricht ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit und Organisationstalent seitens der Lehrpersonen fordert (Baartz et al., 2009, S. 3). Ohne

angemessene Aufsicht und Sicherheitsvorkehrungen kann Schwimmen für Anfänger*innen gefährlich sein; daher kommt Lehrpersonen ein besonderer Stellenwert im schulischen Schwimmunterricht zu: Es gilt, neben fachwissenschaftlichen Kenntnissen und fachdidaktischen Kompetenzen auch, Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Lernenden zu aufzubringen, um ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und die Ängste und Sorgen der Kinder vor dem Medium Wasser zu berücksichtigen (Rabacher, 2023, S. 147). Einige Kinder können sich anfangs unwohl fühlen oder soziale Ängste haben, die sie daran hindern, am Schwimmunterricht teilzunehmen. Lehrpersonen sollten daher eine positive und unterstützende Lernumgebung schaffen, in der Schüler*innen Selbstvertrauen entwickeln und ihre Ängste überwinden können. Gelingt es Pädagog*innen, diese Rolle mit all ihren Herausforderungen und Chancen erfolgreich auszufüllen, so hat dies ausgesprochen positive Auswirkungen auf den Schwimmunterricht und auf dessen Lernprozesse: „Lehrer*innen, die im Rahmen des Schwimmunterrichts tatsächlich vertrauensvolle und empathische Begleiter*innen sein können und durch ihr Zutrauen das Selbstwertgefühl von Lernenden stärken, sind jedenfalls an transformatorischen Lernprozessen beteiligt.“ (Rabacher, 2023, S. 148)

Fazit

Schwimmen ist eine entspannende Aktivität, die Stress abbaut und das allgemeine Wohlbefinden steigert sowie zu einer verbesserten Koordination beiträgt. Das gelenkschonende Ganzkörpertraining ist geeignet für Menschen aller Altersklassen, die ihre körperliche und mentale Gesundheit stärken möchten. Als lebensrettende Fähigkeit kann sie Ertrinkungsunfällen vorbeugen. Der schulische Schwimmunterricht ist daher von großer Bedeutung: Er stärkt die körperliche Fitness, verbessert die Ausdauer und schult die Koordination der Kinder. Durch frühzeitigen Schwimmunterricht lernen Kinder zudem Teamgeist und soziale Interaktion, was ihre sozialen Kompetenzen fördert. Der schulische Schwimmunterricht ist somit ein wichtiger Bestandteil einer ganzheitlichen Bildung, die Gesundheit und Sicherheit der Schüler*innen in den Fokus rückt: Es ist eine gesamtgesellschaftliche, bildungspolitische und pädagogische Herausforderung, dass alle Kinder und Jugendlichen schwimmen können (Borchert et al., 2017, S. 47). Eine sorgfältige Planung der Schulschwimmprogramme ist daher notwendig und unabdingbar.

Literaturverzeichnis

ARGE-ÖWR. (2006). Bestimmungen über die österreichischen Schwimmerabzeichen und die österreichischen Rettungsschwimmerabzeichen. <https://www.schwimmabzeichen.at/de/arge>

Baartz, R., Remus, R., & Tempke, D. (2009). *Schwimmen spielend lernen: Elemente für einen sicheren und praxisorientierten Schwimmunterricht in der Schule*. Unfallkasse Nord.

- Beckmann, J., & Beckmann-Waldenmayer, D. (2020). Selbstregulation im Leistungssport. *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*, 445–461.
- Borchert, T., Drewicke, E., & Siegel, R. (2017). Zur Organisation des Schwimmunterrichts in der Schule: Befunde aus Brandenburg. *Sportunterricht*, 66(2), S. 42–48.
- Borioni, F., Biino, V., Tinagli, V., & Pesce, C. (2022). Effects of baby swimming on motor and cognitive development: a pilot trial. *Perceptual and motor skills*, 129(4), 977–1000.
- Brockhaus-Dumke, A. (2017). Psychotische Störungen früh erkennen und früh behandeln. *InFo Neurologie & Psychiatrie*, 19(10), 40–52.
- Bujard, M., Von den Driesch, E., Ruckdeschel, K., Laß, I., Thönnissen, C., Schumann, A., & Schneider, N. F. (2021). *Belastungen von Kindern, Jugendlichen und Eltern in der Corona-Pandemie*. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung.
- Burmeister, F. (2024). Der (Schul-) Schwimmpass: Die neuen Abzeichen zwischen Theorie und Praxis. *Praxis in Bewegung Sport & Spiel*, 2024(2), 8–12.
- Button, C., van Duijn, T., Cocker, K., Trotter-Dunn, G., & Seifert, L. (2023). Does a combined swimming pool and open water education programme for children develop adaptable water safety competencies?. *Journal of sport and exercise science*, 7(2), 18–28.
- Dietrich, A. (2023). Bewegen im Wasser ist mehr als Schwimmsport. In *Forum Kinder- und Jugendsport* (Vol. 4, No. 2, S. 139–144). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Dincher, A. (2022). *Einfach Sport: Bewegen im Wasser-Schwimmen: Kreativ, kompetenzorientiert und sicher (1. bis 4. Klasse)*. Auer Verlag.
- Dransmann, M. (2020). Ausdauertraining mit adolescenten Jugendlichen im Sportunterricht. *Hochintensives Intervalltraining vs. extensive Dauermethode: Feldstudie zum ausdauernden Laufen im Sportunterricht*, 63–103.
- Frick, L. Sport und mentale Gesundheit—Warum sich Sport positiv auf das mentale Wohlbefinden auswirkt.
- Kulzer, B., & Schäfer, A. (2024). Prädiabetes: Motivation zu mehr Bewegung lohnt sich. *MMW-Fortschritte der Medizin*, 166(10), 63–67.
- Lange, J., & Volck, G. (2020). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule: Problemlage und ein Lösungsansatz. *Sportpädagogik-Hannover: Friedrich*, 23(5).
- Mastnak, W. (2024). Fit und aktiv – so früh wie möglich! Gesundheitsförderung durch Sport im Kindesalter. *Grundschule Sport*, 2024(43), 2–5.
- Neuber, N., & Kauer-Berk, O. (2024). Sport und Bewegung sind wichtig für das gesunde Aufwachsen. In *Forum Kinder- und Jugendsport* (S. 1–2). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Papadimitriou, K., & Loupos, D. (2021). The effect of an alternative swimming learning program on skills, technique, performance, and salivary cortisol concentration at primary school ages novice swimmers. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 9, 1234). MDPI.
- Predel, H. G., Diebold, K., & Predel, C. (2021). Körperliche Aktivität und Gesundheit. *gynäkologie+geburtshilfe*, 26(2), 19–23.



Rabacher, G. (2023). Über das Zutrauen beim Schwimmen lernen: Physikalische Gesetzmäßigkeiten verstehen und transformative Lernprozesse empathisch begleiten. *R&E-SOURCE*, 10(4), 138–149.

Willcox-Pidgeon, S. M., Peden, A. E., & Scarr, J. (2021). Exploring children's participation in commercial swimming lessons through the social determinants of health. *Health Promotion Journal of Australia*, 32(2), 172–181.

Autorin

Corinna Fehle

Seit 2023 tätig als Lehrende und als Redaktionsleitung des Web-Journals *R&E Source* an der PH Niederösterreich, davor Lehraufträge im Bereich Germanistik/Deutsch als Fremdsprache am Wabash College, University of Oregon, Indiana University und der Universität Tübingen.
Kontakt: corinna.fehle@ph-noe.ac.at