

T



BEWEGINGSONDERWIJS: MEER DAN BEWEGEN ALLEEN?

Sport en bewegen dragen bij aan de gezondheid, aan de persoonsvorming, aan de integratie, aan de sociale cohesie, aan de ... Jan en alleman, de overheid voorop, zijn daar rotsvast van overtuigd. En menig vakgenoot vindt dat dát in wezen allemaal ook geldt voor het bewegingsonderwijs.

Maar is dat zo? Is het in het bewegingsonderwijs uiteindelijk om meer dan het beïnvloeden van het bewegingsgedrag van kinderen en jongeren te doen?

We hebben het ook hier weer over de vraag hoe we het bewegingsonderwijs verantwoorden. Door: Harry Stegeman

De vraag naar de legitimatie van het bewegingsonderwijs houdt de gemoederen al zo lang als het vak bestaat flink bezig. En al sinds jaar en dag worden er in feite steeds drie stellingen betrokken. Ik spreek voor het gemak maar even van de compensatiebenadering, de 'bewegen als middel'-benadering en de 'bewegen als doel'-benadering. Over de eerste kunnen we heel kort zijn. De idee is dat het bewegingsonderwijs er is ter compensatie van het zittende bestaan verder op school, als ontspanning of afleiding tussen het geweld van al die cognitieve vakken.

Deze kijk is vooral populair onder niet-vakgenoten en zal er vast toe hebben bijgedragen dat het vak er (nog altijd) is. Maar hij is wat mager om als serieuze onderbouwing ervan te dienen.

BEWEGEN EN SPORT OP SCHOOL ALS MIDDEL

Dan is er vervolgens dus die 'bewegen als middel'-benadering. De aanhangers van deze visie huldigen de opvatting dat het bewegingsonderwijs (ook) een vehikel is voor het realiseren van andere effecten dan dat je 'beter gaat bewegen' of 'beter gaat functioneren in bewegingssituaties'. Vraag de man in de straat waar gym goed voor is, tien te-

gen één dat-ie zegt: voor de gezondheid! Maar het vak wordt vanuit dezelfde benadering ook verdedigd vanwege de bijdrage die het zou leveren aan zoiets als de sociale vorming, de karaktervorming of de persoonlijkheidsvorming: wie zich in de gymles sociaal gedraagt, zal dat daarbuiten ook wel doen.

Deze visie wordt, zeker ook onder niet-vakgenoten, misschien wel in toenemende mate gehuldigd. Bijvoorbeeld. Onlangs ondertekenden de ministeries van VWS en OCW en NOC*NSF het convenant 'Bestuurlijke afspraken brede scholen, sport en cultuur'. Dat moet ertoe leiden dat er in 2012 zo'n 2.500 combinatiefunctionarissen rondlopen, mensen die op twee of meer werkerreinen, bijvoorbeeld zowel in de sport als in het onderwijs, werkzaam zijn. In dat convenant lees ik het volgende: 'Gelet op de fysieke, mentale en sociale ontwikkeling van kinderen is voldoende sport en beweging van groot belang. Sport en beweging hebben een gunstige invloed op de schoolprestaties en verminderen schooluitval. Maar ook voor andere onderwijs- en opvoedingsdoelen, zoals de overdracht van normen en waarden, het omgaan met regels, het aanleren van discipline en het vergroten van het zelfvertrouwen en de weerbaarheid kan sport worden ingezet. Een actieve leefstijl helpt overgewicht en ziektes te voorkomen.' Dat is nogal wat.

Ik heb onlangs in opdracht van de Alliantie School & Sport gekeken naar wat er op basis van wetenschappelijk onderzoek bekend is over de relatie tussen bewegen en sport (op school) en het functioneren van kinderen en jongeren op andere terreinen dan dat van het bewegen en de sport. De vraagstelling was: wat zijn de effecten van bewegen en sport (op school) op de gezondheid, de affectieve ontwikkeling, de sociale ontwikkeling en de cognitieve ontwikkeling? Ik informeer u in kort

bestek over wat ik heb gevonden. Voor wie in het hele verhaal (inclusief literatuurverwijzingen) geïnteresseerd is: www.mulierinstituut.nl/publicaties.

Bewegen en sport op school en de gezondheid

Dat er sprake is van een positief verband tussen verantwoorde fysieke activiteit en aspecten van de fysieke gezondheid is genoegzaam aangetoond en gedocumenteerd. Bij kinderen zijn de onderzoeksresultaten overigens wat minder duidelijk en minder eenduidig dan bij volwassenen. De gevonden verbanden tussen fysieke activiteit en het risico op bepaalde gezondheidsproblemen zijn daar betrekkelijk zwak.

Nou wordt er in de gymlessen in doorsnee niet zo heel erg intensief bewogen, maar gelet op het feit dat veel kinderen en jongeren buiten school om betrekkelijk weinig bewegen leveren die paar lessen toch een redelijke bijdrage aan het totaal. Die bijdrage wordt natuurlijk groter naarmate die overheidsdoelstelling van een dagelijks aanbod van bewegen en sport op school beter wordt gerealiseerd.

Belangrijker misschien nog dan de directe bijdrage van het bewegingsonderwijs aan de gezondheid is de (vermeende) indirecte bijdrage aan het realiseren van een actieve leefstijl. De idee is, dat als de leerlingen vaardig worden en plezier ervaren

Blijvende deelname



FOTO: ANITA RIEMERSMA

in sport en bewegen, er een reële kans is dat ze er dan een actieve leefstijl op na gaan houden. En vervolgens is de aannahme dat een actieve leefstijl als kind samenhangt met een actieve leefstijl als volwassene.

Een overzicht van studies op dit terrein laat zien dat fysieke activiteit en sportparticipatie in de kinderjaren een aardige voorspeller is van het activiteitsniveau later. Er zijn met name aanwijzingen dat *inactiviteit* in de jeugd leidt tot *inactiviteit* als volwassene. Het lijkt voorts zo te zijn dat zij die als kind een adequate basis aan bewegingsvaardigheden hebben verworven zowel gedurende de jeugd als ook later een fysiek meer actief leven leiden. De late adolescentie - laten we zeggen de mbo-leeftijd - is een kritische periode. Al dan niet actief aan sport doen in deze levensfase kan bepalend zijn voor later.

Er is nog maar mondjesmaat onderzocht of *het bewegingsonderwijs* ertoe leidt dat kinderen en jongeren ook buiten schooltijd en/of op latere leeftijd meer gaan bewegen. Voorzover er al resultaten bekend zijn, nopen die tot enige bescheidenheid.

Bewegen en sport op school en de affectieve ontwikkeling

We gaan naar de relatie tussen bewegen en sport (op school) en de affectieve ontwikkeling of het psychisch welbevinden. Psychisch welbevinden wordt verschillend gedefinieerd. Het meest gangbaar is de opvatting dat daarvan sprake is bij het afwezig zijn van mentale problemen zoals angst en depressie en het aanwezig zijn van een positief zelfbeeld, dus dat je een positief gevoel over jezelf hebt. Psychisch welbevinden zou zich bij jongeren kunnen vertalen in een positieve houding ten opzichte van de school.

Er is betrekkelijk veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen fysieke activiteit en het zelfbeeld van kinderen en jongeren. Op grond van de bevindingen lijkt de conclusie gewettigd dat fysiek actieve kinderen en jongeren positiever over zichzelf denken dan minder actieve.

Er zijn echter ook studies die duiden op een negatief effect van sport en bewegen op het zelfbeeld. Dit zou de basis kunnen vormen voor een aversie tegenover fysieke activiteit die ook op latere leeftijd standhoudt.

Onderzoek wijst tevens uit dat mensen die regelmatig sporten onder bepaalde condities minder last hebben van depressies en angstgevoelens dan mensen die lichamelijke inactief zijn. En het lijkt zo te zijn dat sporters in het algemeen meer tevreden met hun leven en gelukkiger zijn dan mensen die niet sporten.

Er is nog weinig bekend over de relatie tussen het bewegen en sporten op school en de houding van leerlingen ten opzichte van de school. Enkele onderzoeken laten positieve resultaten zien in termen van minder schoolverzuim; het lijkt erop dat een toename van het aanbod van sport en bewegen op school leidt tot minder schooluitval.

Bewegen en sport op school en de sociale ontwikkeling

Er is inmiddels aardig wat onderzoek gedaan naar de relatie tussen sportparticipatie en pro-sociaal gedrag - je moet hier

bijvoorbeeld denken aan met elkaar samenwerken, rekening houden met elkaar en elkaar helpen. De resultaten zijn tegenstrijdig. De onderzoeksliteratuur wijst niet eenduidig op positieve effecten. Er zijn aanwijzingen dat het gedrag onder bepaalde omstandigheden verslechtert, dat deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten negatief, egocentrisch en agressief gedrag stimuleert.

De cruciale factor voor het al dan niet ontstaan van als positief te waarden effecten is het sociale en emotionele klimaat waarin de fysieke activiteit wordt aangeboden. Ook belangrijk zijn het aanwezig zijn van een op positieve interacties en positieve waarden gericht programma en de expliciete aandacht voor het aanbieden van activiteiten die passen bij de ontwikkelingsfase waarin de jongeren zich bevinden. Wel allemaal voorwaarden waaraan het onderwijs normaal gesproken tegemoet kan komen.

Bewegen en sport op school en de cognitieve ontwikkeling

Er wordt algemeen aangenomen dat fysieke activiteit bij jongere kinderen de cognitieve ontwikkeling stimuleert. Het bewegen is bij uitstek de brug naar de ander en het andere. Het weet krijgen van iets komt primair tot stand als aan-den-lijve ondervinden: het kind volgt de weg van grijpen naar begrijpen, niet omgekeerd. Er zijn echter nauwelijks aanwijzingen dat (regelmatige) lichaamsbeweging ook *na* de kindertijd effect blijft hebben op het cognitief functioneren van normaal functionerende jongeren en volwassenen.

In met name in het Angelsaksische taalgebied is enig onderzoek gedaan naar de invloed van fysieke activiteit op de schoolprestaties. Het ging daarbij zowel om de vraag of fysieke activiteiten een effect hebben op direct daarop volgende cognitieve leerprestaties en om de vraag of er een relatie is tussen structurele bewegingsprogramma's en de schoolprestaties. Het antwoord op de eerste onderzoeksvraag luidt in de regel bevestigend. Fysieke activiteit leidt - bij een adequate belastingsdoserings - tot een toename van de doorbloeding in verschillende gebieden van de hersenen, wat leidt tot een vergrote 'leerbereidheid': er wordt beter opgelet, de concentratie neemt toe.

Ook ten aanzien van de tweede onderzoeksvraag zijn de bevindingen voorzichtig positief. Meerdere studies laten zien dat de schoolprestaties van leerlingen die meer tijd aan bewegingsonderwijs besteden (ten koste van de lestijd voor andere vakken) gelijk bleven of verbeterden. Er zijn aanwijzingen dat scholieren die veel sporten een betere algemene werkhouding en instelling ten opzichte van school hebben, dat ze meer gemotiveerd zijn, minder verzuimen, hun schoolwerk beter organiseren en productiever zijn.

Conclusie

Tot zover in vogelvlucht over wat op basis van wetenschappelijk onderzoek bekend is over de relatie tussen bewegen en sport en het functioneren van kinderen en jongeren op andere terreinen. Wat is de conclusie?

We kunnen vaststellen dat sport en bewegen potentie heeft om bij te dragen aan de 'algemene' ontwikkeling van kinderen



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Samenwerkend bewegen

en jongeren. Terwijl de effecten op de fysieke ontwikkeling en gezondheid betrekkelijk goed gedocumenteerd zijn, is dat veel minder het geval waar het gaat om de relatie tussen fysieke activiteit en de cognitieve, affectieve en sociale ontwikkeling. Het is duidelijk dat de eventuele effecten zich niet per se, niet automatisch voordoen. Ze zijn in belangrijke mate afhankelijk van de context waarin de activiteiten worden aangeboden. Voorwaarde is dat er wordt gebruikgemaakt van de intrinsieke kracht van bewegen en sport: het is gewoon leuk om te bewegen! Voorwaarde is ook dat de beoogde meerwaarde bewust wordt nagestreefd en dat er sprake is van een gunstig sociaal-pedagogisch klimaat. De bevindingen zijn in hoofdzaak verkregen in studies buiten het onderwijs. Je kunt ze niet zonder meer overdragen naar het sporten en bewegen binnen de kaders van de school. Veruit de meeste onderzoeksresultaten zijn bovendien afkomstig uit het buitenland, met name Noord-Amerika. Voorzover die binnen de context van het onderwijs zijn verkregen, is transfer naar de Nederlandse situatie niet vanzelfsprekend; het Amerikaanse school(sport)-systeem verschilt immers nogal van dat in ons land.



Ook is het vaak niet mogelijk om precies te onderscheiden of de effecten en samenhangen die zijn gevonden zijn veroorzaakt door sport en bewegen, al dan niet op school, of door elders opgedane ervaringen. Het is erg moeilijk om de invloeden van de sport te onderscheiden van die van andere sociale verbanden als familie, vriendengroepen e.d.

Ten slotte gaat het bij de gevonden verbanden vooral om correlaties en niet om causale verbanden. We weten niet wat oorzaak is en wat gevolg. Bij voorbeeld: gaan kinderen door het sporten positiever over zichzelf denken of doen kinderen met een positief zelfbeeld meer aan sport?

Ik zou zeggen: de zojuist genoemde mogelijke 'extra' bijdragen van het bewegingsonderwijs aan de ontwikkeling van kinderen en jongeren, die zijn mooi meegenomen. We kunnen er naar de buitenwacht op de korte termijn misschien ons voordeel mee doen. Maar je put er niet of nauwelijks aanwijzingen uit voor je onderwijsprogramma. En je moet je afvragen of het 'politiek-strategisch' handig en op de lange termijn gunstig is in te zetten op een legitimeringsstrategie die empirisch niet of (nog) niet echt goed kan worden onderbouwd. De positie van

het bewegingsonderwijs wordt kwetsbaarder, naarmate het meer effecten claimt dan het kan waarmaken.

BEWEGEN EN SPORT OP SCHOOL ALS DOEL

Dat brengt mij bij de derde, en wat mij betreft, meest aangegeven en overtuigende wijze van legitimeren van ons vak. Ik kan en zal daar kort over zijn, omdat ik de benadering als meer dan bekend veronderstel.

Een opmerking vooraf. Het bewegingsonderwijs wordt geacht, net als alle andere vak- en leergebieden, bij te dragen aan het realiseren van algemene schooldoelstellingen. Je kunt daarbij denken aan het ontwikkelen van algemene sociale en communicatieve vaardigheden en van algemene leer- en ontwikkelbekwaamheid. En verder aan het overdragen van algemeen aanvaarde normen en waarden, het adequaat leren omgaan met regels en procedures, het vergroten van het zelfvertrouwen en het ontwikkelen van een eigen identiteit. Die bijdragen worden 'werkende weg' geleverd. Het gaat hier in essentie om taken die aan het leraarschap als zodanig zijn gekoppeld. Ze zijn niet specifiek voor één vak of voor bepaalde vakken, hoewel het bewegingsonderwijs op onderdelen veel kansen en mogelijkheden biedt. Het heeft die bijzondere mogelijkheden zonder enige twijfel ook als het om het creëren van een goed schoolklimaat gaat.

Maar het gaat er in ons vak in de kern om de leerlingen (beter) bekwaam te maken voor deelname aan de bewegingscultuur: bewegingsspel, fitness, sport, dans, e.d. Zoals de leerlingen op school Engels leren om die taal buiten de school te kunnen lezen, spreken en schrijven, zo is het bewegingsonderwijs er om ze bekwaam te maken om in (buitenschoolse) bewegingsituaties uit de voeten te kunnen. Want deelname aan de bewegingscultuur draagt voor heel velen - welke motieven ze ook hebben - aanmerkkelijk bij aan de kwaliteit van leven. De bewegingscultuur is een dusdanig essentieel deel van de maatschappelijke realiteit - welke de beoogde effecten ook zijn - dat het aangewezen is om de jeugd er wegwijs in te maken. Een bevredigende participatie vraagt om competenties die niet aan komen waaien, die competenties moeten worden geleerd. En de verantwoordelijkheid voor het aanleren ervan ligt, gelet op het feit dat alle jongeren gedurende ten minste twaalf jaar naar school gaan, in de handen van de school. Bewegingsonderwijs: eigenlijk niet veel meer, maar vooral ook niet minder, dan bewegen alleen!

Harry Stegeman is lector bewegen en gedragsbeïnvloeding aan de Hogeschool Windesheim te Zwolle en senior-onderzoeker bij het Mulier Instituut in Den Bosch.

Correspondentie: harrystegeman@casema.nl