Entwicklungsförderung im Spiel

Autor(en): **Horn, Hans A.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993956

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nicht alles Modische ist gut

I. Leggewie; F. Damm

In der sportärztlichen Praxis wird immer wieder die Frage nach einer zweckmässigen Sportkleidung gestellt, denn vieles, was uns die «Sportmode» beschert, scheint nicht auf der Basis der sporthygienischen Erkenntnisse produziert zu werden. Bei entsprechender Beratung kritisieren die Sportler oft, dass vorwiegend in mittelgrossen und kleineren Städten in einschlägigen Geschäften überwiegend einseitig Turn- und Gymnastikkleidung aus vollsynthetischer Ware angeboten wird.
Nicht für jeden Konsumenten ist aber eine haltbare Sportkleidung auch hautfreundlich. Was nützt es, wenn die Passform ästhetisch wirkt, die Kleidung federleicht ist, jedoch nach den ersten Anstrengungen den Anforderungen der Schweissbildung der Haut und der Wärmeabgabe nicht genügt? Die Folgen sind ein unbehagliches Kleben der Kleidungsstücke auf der Haut, Hautreizungen, Infektionen der Haut und die ekzematösen Erkrankungen bei empfindlichen Personen, sowie unangenehme Geruchsbildung und leichtere Verschmutzung der Wäsche, so dass häufiges Waschen erforderlich und die weisse Wäsche bald grau und unansehnlich wird.
Die geschilderten Nachteile der synthetischen Fasern beruhen vorwiegend auf ihrem schlechten Wasserbindungsvermögen und der wärmestauenden Wirkung. Dadurch kann der Schweissbildung der Haut und der Hautoberflächenventilation besonders bei der sportlichen Betätigung nicht Rechnung getragen werden. Bekanntlich findet durch die Haut eine gleichmässige Wasserabgabe des Körpers statt. Die Verdunstung des gebildeten Wassers bewirkt wieder die notwendige Wärmeabgabe durch die Haut, damit immer eine gleichmässige Körperinnentemperatur aufrechterhalten wird. Die Abgabe zusätzlich gebildeter Wärme durch eine Erhöhung der Aussentemperatur (Sommer, Hitze) oder der Körperinnentemperatur (zum Beispiel durch Muskelarbeit im Sport) geschieht am wirkungsvollsten über den Schweiss.

Je undurchlässiger und weniger feuchtigkeitsaufnehmend nun die Kleidung ist, desto geringer ist die mögliche Verdunstung und damit die beim Sport so wichtige Wärmeabgabe. Ausserdem wird die gleichmässige Körperinnentemperatur durch die wechselnde Durchblutung der Haut an Armen und Beinen konstant gehalten. Bei zunehmender Wärmebelastung durch ungeeignete Sportkleidung wird die Blutmenge vorwiegend benötigt, um für den Wärmeabtransport zu sorgen. Somit stehen dann den Muskeln diese Blutmengen nicht zur Verfügung und es tritt eine schnellere Ermüdung mit geringerer Leistungsfähigkeit als deren Folge auf. Bedenkt man nun, dass die normale unmerkliche Hautwasserabgabe 600 ml in 24 Stunden beträgt, die dann bei Wärmebelastung bis zu 12 Liter in 24 Stunden ansteigen kann, so spielt doch gerade bei der sportlichen Betätigung das Wasserbindungsvermögen der Sporttextilien eine wichtige Rolle. Zu ihrer Herstellung stehen der Textilindustrie

a) die natürlichen Fasern (Baumwolle, Leinen, Wolle, Seide) und
b) die synthetischen Fasern (Nylon, Perlon, Dralon, Orlon, Diolen usw.)

zur Verfügung. Von den natürlichen Fasern haben Baumwolle und Wolle das grösste, die Synthetics durchwegs ein schlechtes Wasserbindungsvermögen. Die Baumwolle hat ausserdem den Vorteil, kochbar, ausreichend reiss- und zugfest und auch noch billig zu sein.
Demnach wäre es wünschenswert, die Baumwolle in stärkerem Masse bei der Herstellung der Turn- und Gymnastikkleidung zu verwenden. Ist eine Kombination der Baumwolle mit Kunstfasern zum Beispiel zur Erhöhung der mechanischen Festigkeit oder der Elastizität nicht zu umgehen, sollte in jedem Falle der Baumwollanteil überwiegen und nicht umgekehrt, wie es leider in der Praxis oft der Fall ist. Der Arbeitskreis für Frauenfragen im Deutschen Sportärztebund bemüht sich, auf die industrielle Herstellung in diesem Bereich der Sportkleidung Einfluss zu nehmen.
Für die Praxis des Breitensports ergibt sich die Notwendigkeit, die der Haut unmittelbar aufliegende Turn- und Gymnastikkleidung zweckmässiger und bewusster auszuwählen.

Entwicklungsförderung im Spiel

Prof. Dr. Hans A. Horn

Vielen Erwachsenen ist heute noch immer nicht genügend bewusst, wie wichtig es für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder besonders im Vor- und Grundschulalter ist, dass sie ausreichend Raum und Zeit zum Spielen haben. Wird zum Beispiel eine neue Wohnsiedlung geplant, so entwirft man zuerst Wohnhäuser und danach Garagen. An Spielplätze denkt man zuletzt und nutzt gewöhnlich den Streifen, für den kein anderer Verwendungszweck denkbar ist. Auf einem solchen Spielplatz vermisst der interessierte Beobachter nicht selten die Kinder. Was sollte sie auch anziehen auf einem meist zu kleinen Platz, der dazu oft mit einer erdrückenden Menge von starren Holzelementen beziehungsweise Geräten bestückt wurde!
Es wird vergessen, dass Kinder Bewegungsraum für ihre Spiele benötigen und Gegenstände sowie Materialien, die zu vielseitigen Handlungen anregen. Sie gerade charakterisieren produktives Kinderspiel und ermöglichen – wie die jüngste Forschung bestätigt hat – die Entwicklung aller kindlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kräfte.
Von Geburt an drängt es normale Kinder dazu, ihre Umwelt im Spiel zu erkunden, mit ihr umgehen zu lernen und sich so ihrer von Jahr zu Jahr schrittweise zu bemächtigen. Dabei werden ebenfalls soziale Kontakte mit den nächsten Menschen aufgenommen und ausgebildet. In diesem um seiner selbst willen gesuchten Spielverhalten greifen die Kinder entsprechend ihres jeweiligen Entwicklungsstandes handelnd in die Gestaltung ihrer Umgebung ein. Dazu brauchen sie eine Atmosphäre, die frei ist von Zwang, Druck oder gar Bestrafung, die zum Tun in Freude und Spass auffordert. Dabei haben die Kinder auch die Möglichkeit, ihre augenblicklichen Bedürfnisse, Stimmungen, Gefühle und Wünsche spontan zu äussern. Sie lernen allmählich, die Einstellungen ihrer Partner wahrzunehmen und auf sie einzugehen, wie sie ihre eigenen beachtet wissen wollen. Das Spiel bleibt ohne die Folgen, die den Ernst des Erwachsenenlebens ausmachen. Aber trotzdem wird in einer Welt gespielt, die mit der Wirklichkeit verbunden ist. Erfolge und Misserfolge wechseln im Spiel ab; erstere überwiegen. Das Risiko des Misslingens kann man eingehen, denn negative Erfahrungen werden nicht als Belastung gewertet, und man lernt sie ohne grosse Probleme ertragen. Es steht den Spielern frei, jederzeit aufzuhören oder mit neuen Ideen weiterzuspielen. Ein besonderes Merkmal des kindlichen Spiels ist der ständige Wechsel zwischen Spannung und Lösung, Freiheit und Bindung, Spielwelt und Realität und kennzeichnet diese eigentümliche Art kindlichen Lebens und Lernens, die eine positive Entwicklung der Kinder begründet.
Den Erwachsenen kommt angesichts dieser bedeutsamen Vorgänge im Spiel eine wichtige Aufgabe zu. Sie haben dafür Sorge zu tragen, dass als notwendige Voraussetzung für sinnvolles Spiel ein Freiraum gewährleistet ist, der durch seine Gestaltung mannigfache Anregungen vermittelt. Das reicht jedoch nicht aus. Verständnis, Offenheit und Bereitschaft, mit denen die Bezugspersonen das Spiel aufmerksam verfolgen, es vielleicht manchmal in Gang bringen, gewünschten Rat geben oder auch verfahrene Situationen behutsam klären helfen, sind auf Dauer erst die sicheren Bedingungen für eine förderliche Entwicklung der Kinder im Spiel. Im Kindergarten wird seit jeher darauf schwerpunktmässig eingegangen, das Spiel als die bestimmende Tätigkeit und Form des Lernens in diesem Alter gebührend zu erfassen. Kommen die Kinder schliesslich zur Schule, so erwartet man in unserer Gesellschaft, dass sie völlig umlernen und sich auf neue Verhaltensweisen umstellen müssen. Ein pädagogisch gestalteter Schulanfang muss aber auf die Kinder eingehen und ihre gewohnte Art des Umgehens mit Menschen und Dingen aufgreifen. In diesem allein vertretbaren Verständnis von schulischer Erziehung ist zu fordern, das Spielen für die Kinder weiter zu ermöglichen, und zwar als Ergänzung zu den bislang einseitig vermittelten traditionellen schulischen Lernprozessen. Auf diese Weise gelingt es, die Kinder vor allem in emotionaler und sozialer Hinsicht auch in der Schule zu fördern und somit einen entscheidenden Bildungsauftrag der Gegenwart wahrzunehmen.
«DSB»