

Körperliche Aktivität und Fitness von Kindern und Jugendlichen – unverzichtbar für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung

Prof. Dr. Klaus Bös

Institut für Sport und Sportwissenschaft, Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften



Brauchen Kinder motorische Kompetenzen?

- Seit PISA reden wir immer von den fehlenden „**kognitiven Kompetenzen**“ unserer Schulkinder
- Die Utopie des römischen Satirikers Juvenal „**mens sana in corpore sano**“ scheint vergessen



- **Brauchen Kinder heute überhaupt noch ihren Körper?**
- **Brauchen Kinder Fitness und Geschicklichkeit?**



„Plädoyer für mehr Bewegung“

- **Situationsbeschreibung zu Aktivität und Fitness von Kindern (MoMo-Studie)**
- Chancen von Interventionsprojekten
Kriterien und Effekte
- Fazit und Perspektive
Wer kann was tun?



Wie aktiv, fit und geschickt sind unsere Kinder?



Quelle: www.wiwo.de

„Kinder sitzen mehr als je zuvor“

(Wirtschaftswoche, 2013)

„Kinder werden immer langsamer“

(Spiegel Online, 2013)



Quelle: www.spiegel.de



Quelle: www.welt.de

„Kinder werden immer dicker und psychisch labiler“

(Die Welt, 2011)

Kinder waren schon immer anders, als die Erwachsenen es gerne wollten!



und der Lehrer Lämpel spricht ...

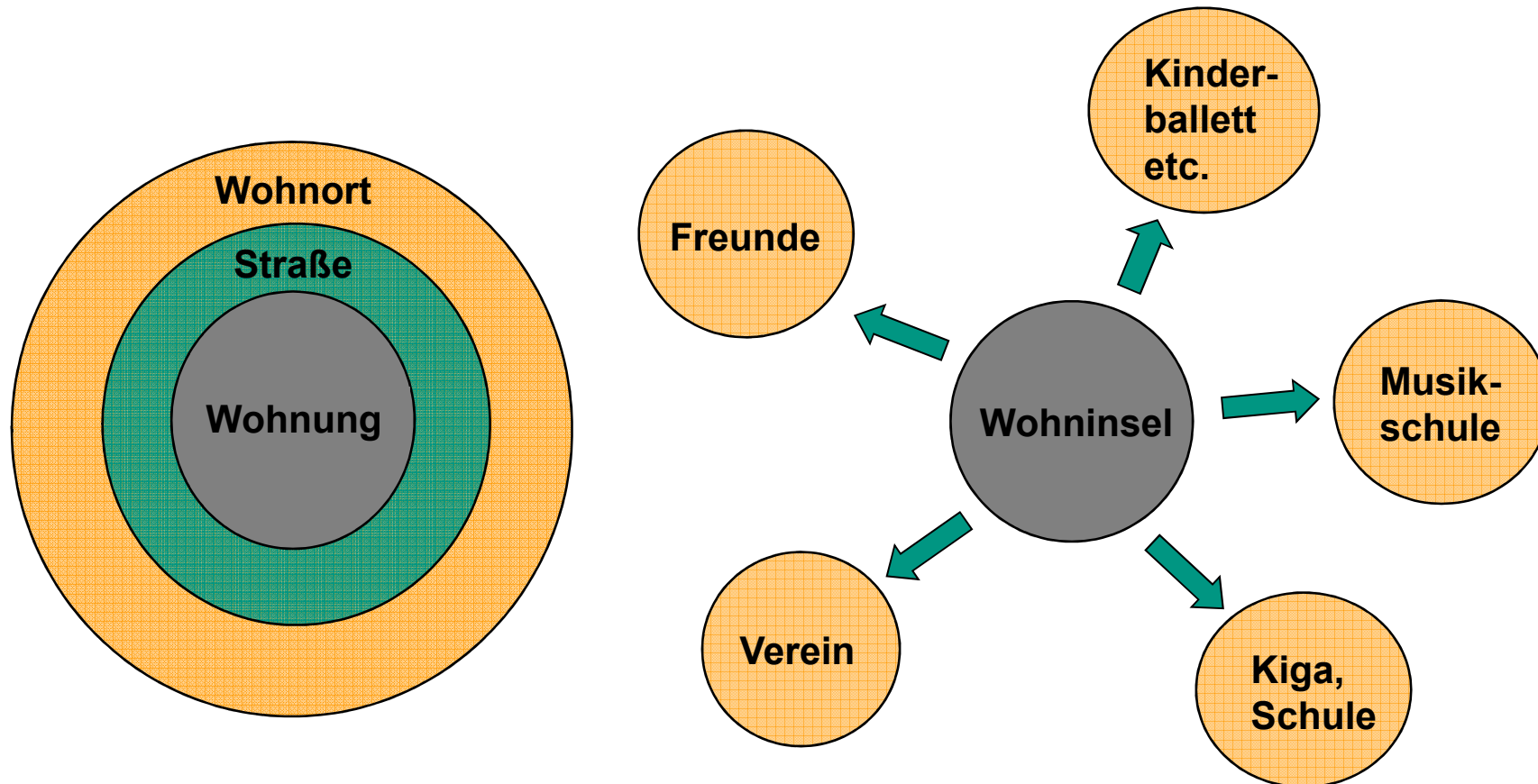


Fragen zur Lebenswelt von Kindern sind ein altes Thema, das ungebrochen aktuell ist!



Was hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert ?

Veränderungen in der Eroberung der Umwelt

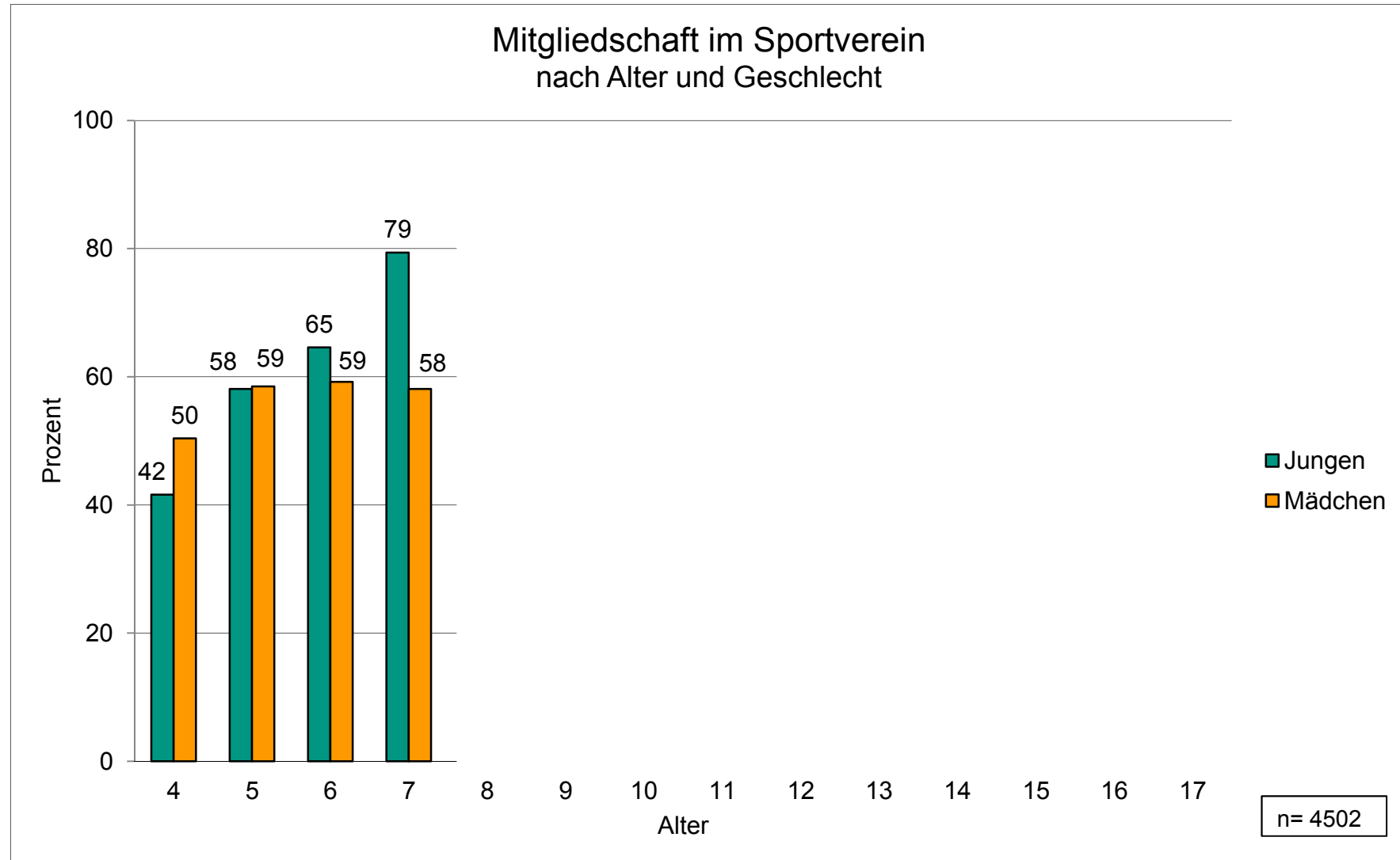


Quelle: Zeiher & Zeiher 1994

Zwei gegenläufige Trends

1. Der Organisationsgrad von Kindern im Sport nimmt zu.
2. Die körperlich- sportliche Aktivität von Kindern in der Freizeit nimmt ab.

Mitgliedschaft im Sportverein



Veränderung im Alltag

Bewegungswelt unserer Kinder wird zur Sitz-Welt



Liegen 9 Std.



Sitzen 9 Std.

Methodik

Bewegungs-
Tagebuch über
7 Tage

1000 Kinder
6-10 Jahre



Stehen 5 Std.

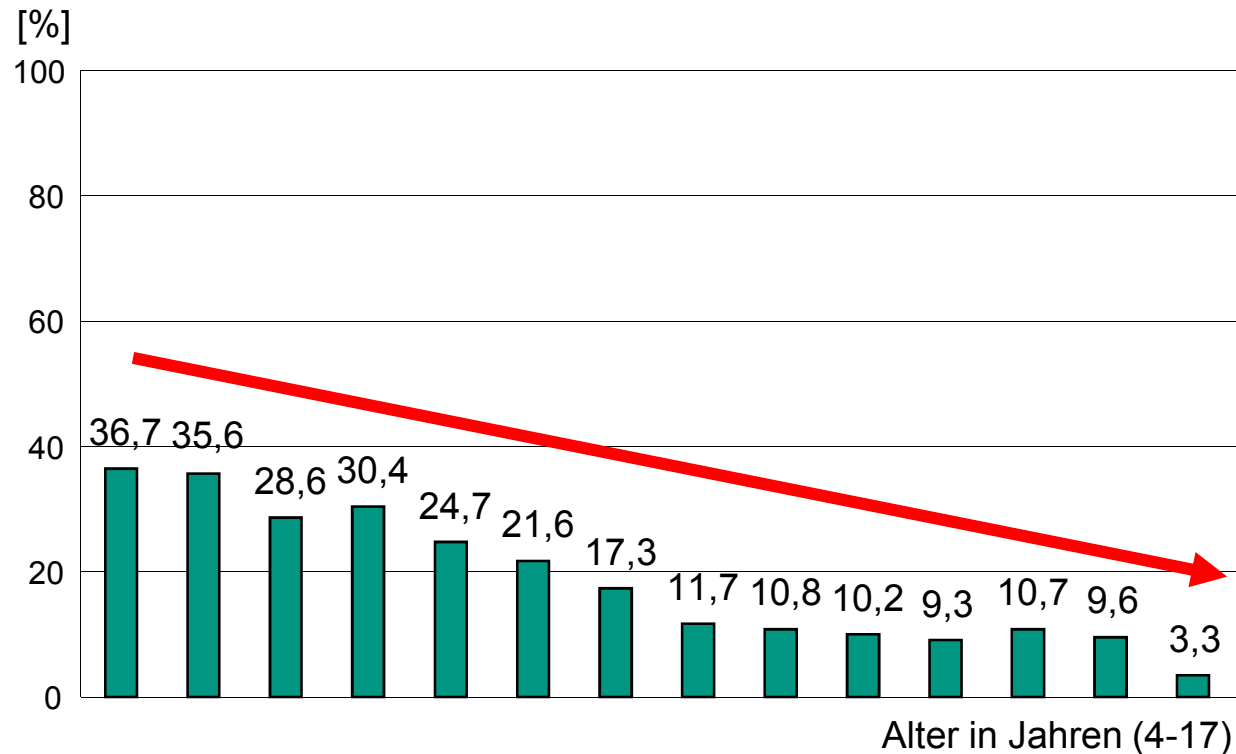


Bewegen 1 Std.

**Sport = intensive
Bewegung
15-30 Min / Tag**

Wie viele Kinder erfüllen die WHO-Guideline?

Anteil der Kinder, die für eine Stunde am Tag aktiv sind
(Index aus Schulsport, Vereinssport, nicht organisiertem Sport)



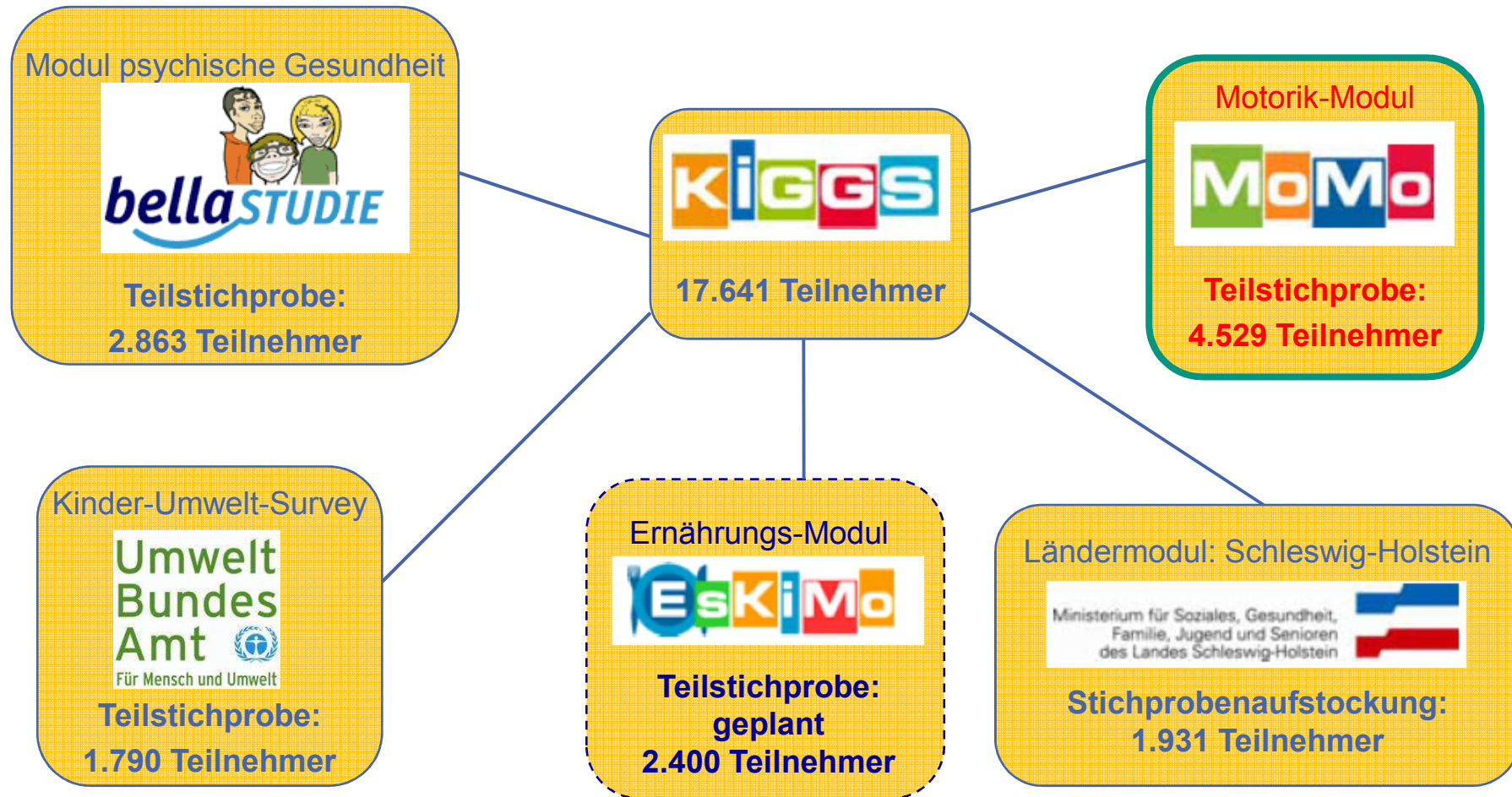
Alterseffekt: $F=32,9$; $p=.00$, $\eta^2=.10$
 Geschlechtseffekt: Signifikant, geringe Effektstärke (η^2)
Jungs sind aktiver als Mädchen

Alltagsaktivität in fremden Kulturen



KIGGS- Studien und Zusatzmodule

Forschungsstand zur Fitness



MoMo – Motorik Modul von KiGGS



Erreichen Kinder beim Rumpfbeugen den Boden?

Prozentanteil der Kinder und Jugendlichen, die beim Rumpfbeugen nicht das Fußsohlenniveau erreichen.



	4-5	6-10	11-13	14-17	Gesamt
Jungen	40%	52%	62%	53%	53%
Mädchen	23%	33%	39%	32%	33%

43% der Kinder und Jugendlichen erreichen nicht das Fußsohlenniveau beim Rumpfbeugen.

Können Kinder noch rückwärts balancieren?

Prozentanteil der Kinder und Jugendlichen, die **nicht** zwei oder mehr Schritte auf einem 3cm breiten Balken balancieren können.



ca. 2 Schritte

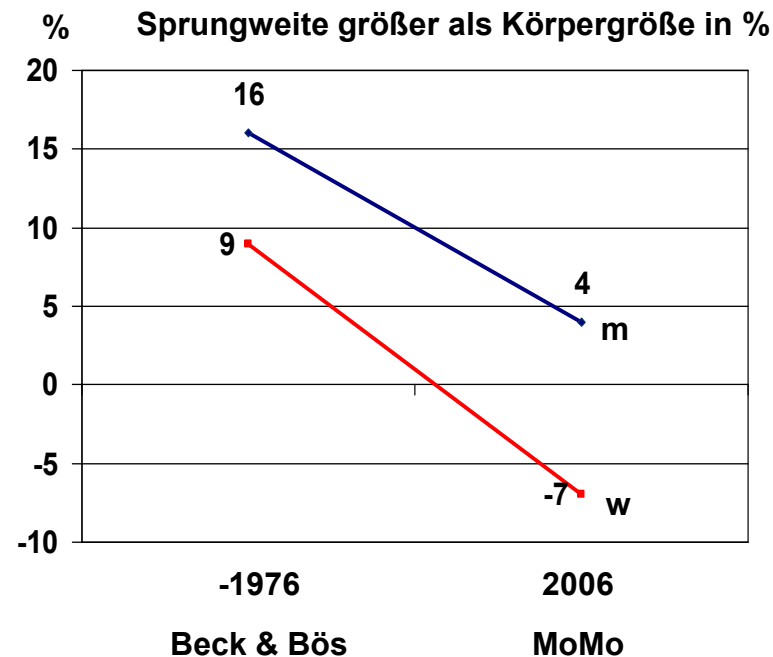
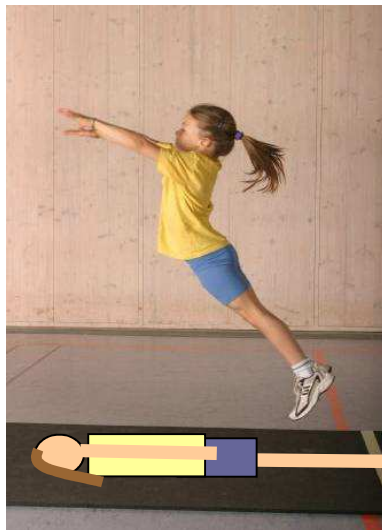
	4-5	6-10	11-13	14-17	Gesamt
Jungen	86%	45%	27%	18%	38%
Mädchen	79%	38%	17%	15%	32%

Balken 3m lang und 3cm breit

35% der Kinder und Jugendlichen können **nicht** 2 oder mehr Schritte rückwärts balancieren

Hat sich die Aktivität, Fitness und Geschicklichkeit verändert?

Kriterium ist der Quotient von Sprungweite : Körpergröße



Kinder und Jugendliche haben sich von 1976 bis 2006 hinsichtlich ihrer Leistungen im Standweitsprung um ca. **14%** verschlechtert.

Veränderung von Ernährung und Energiebilanz

früher

Energieverbrauch

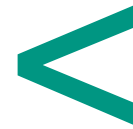


Nahrungsaufnahme



heute

Energieverbrauch



Nahrungsaufnahme

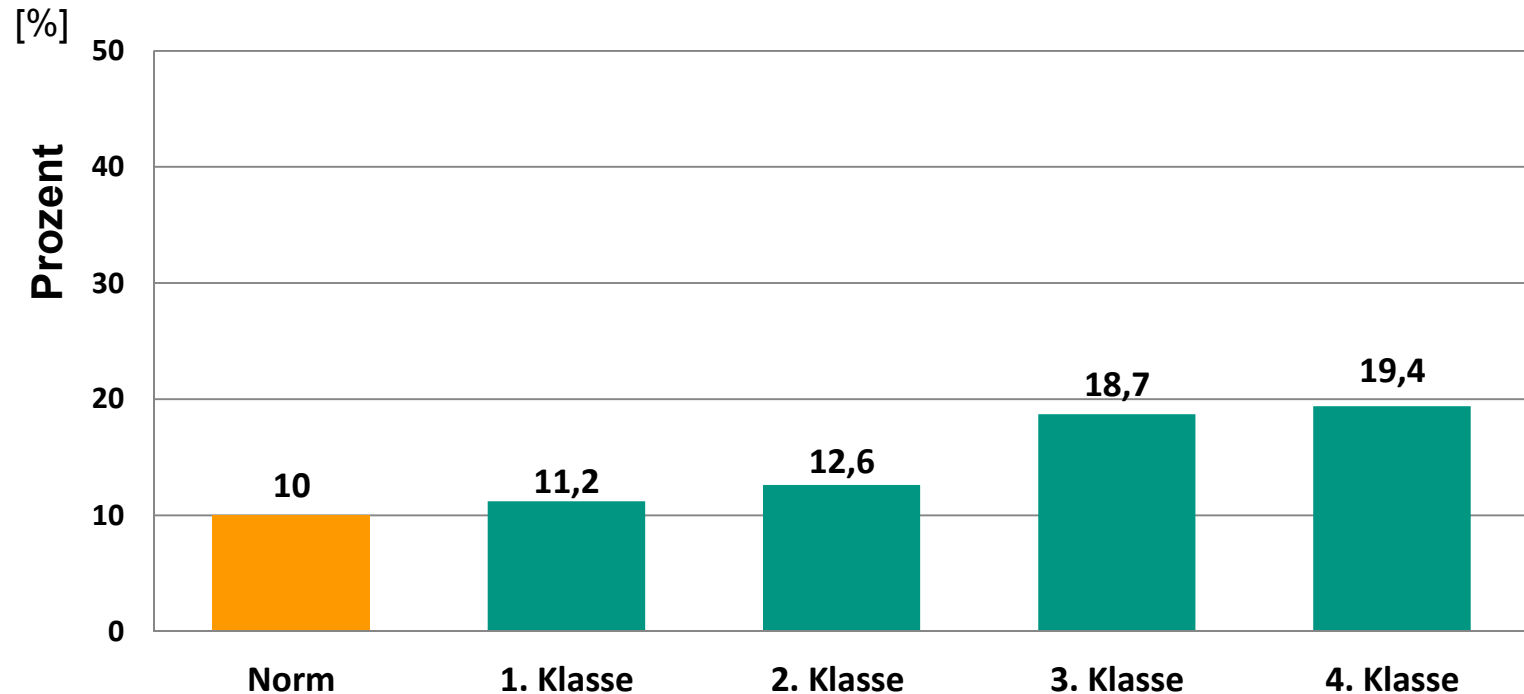


Veränderung der Körperkonstitution

20 Jahresvergleich von 10jährigen Jungen

	Bös & Mechling 1976	Bös, u.a. 2002, 2009
N	342	192
Größe	143cm (6cm)	143cm (7cm)
Gewicht	35kg (6kg)	38kg (9kg)
BMI	16,9 (2,1)	18,3 (3,3)
Übergewicht	< 10%	> 20%

Übergewicht in den Klassenstufen 1 bis 4



	Norm	Klasse 1 N=287	Klasse 2 N=381	Klasse 3 N=359	Klasse 4 N=366
Übergewicht	7%	7,7%	6,6%	11,7%	12,3%
Adipositas	3%	3,5%	6,0%	7,0%	7,1%

Fazit aus Forschungsarbeiten

- Organisierte Sport nimmt zu, unorganisierte sportliche Aktivität nimmt ab
- Fitness nimmt ab – sowohl im Durchschnitt, als auch in der Spitze
- Grundschulkindern haben gesundheitliche Risiken, z.B. Übergewicht und Krankheitssymptome

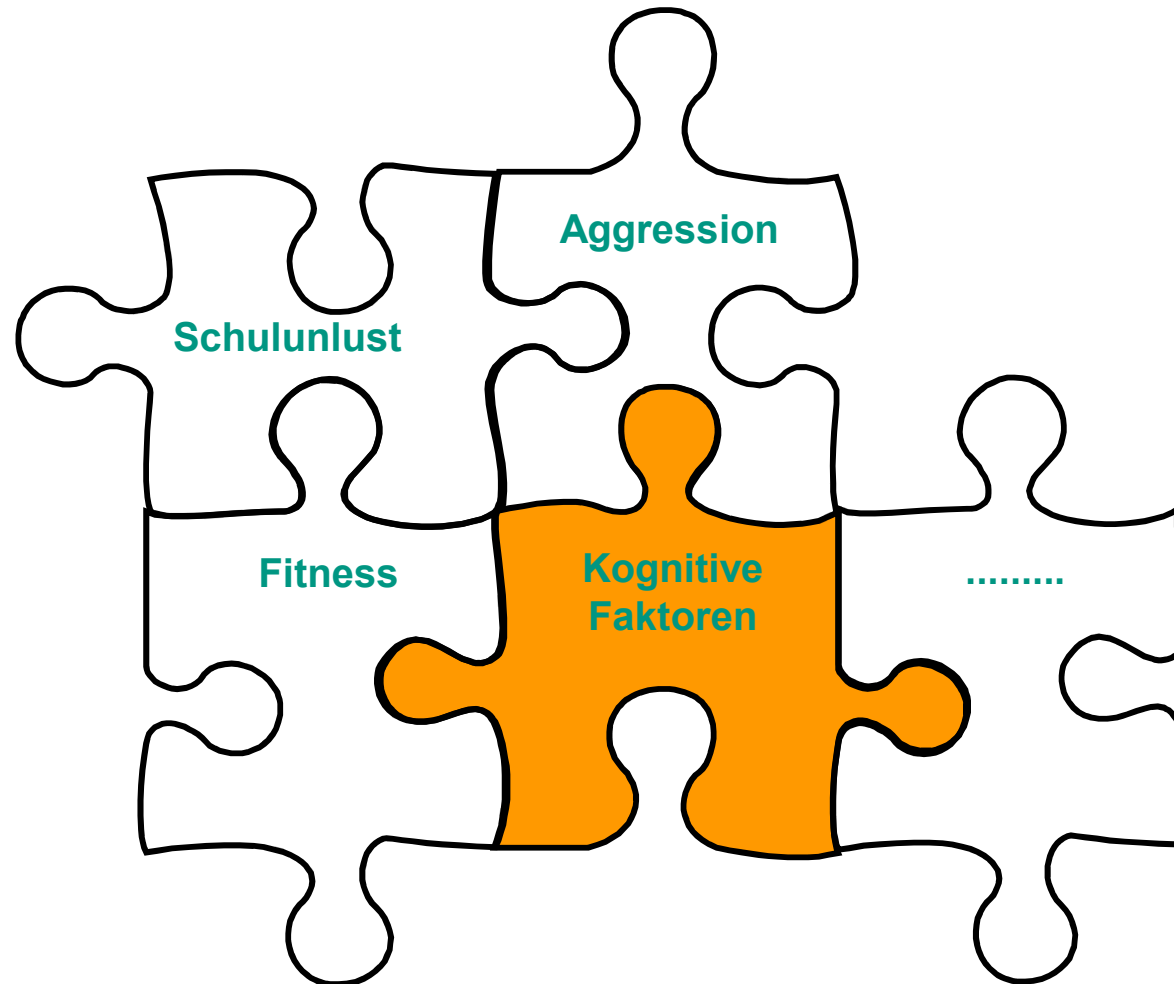


„Plädoyer für mehr Bewegung“

- Situationsbeschreibung zu Aktivität und Fitness von Kindern (MoMo-Studie)
- Chancen von Interventionsprojekten
Kriterien und Effekte
- Fazit und Perspektive
Wer kann was tun?



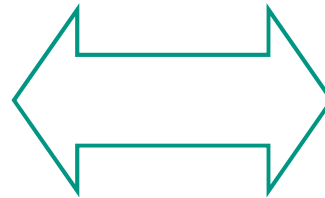
Welche Wirkung haben Bewegung und Sport? Ergebnisse aus Interventionsstudien bei Kindern



Auswirkung einer täglichen Sportstunde auf Motorik, Intelligenz, Konzentration und Schulleistung bei Grundschulkindern Klasse 1 bis 4

Grundschule Daun, 2003 - 2011

Modellklasse
(täglich Sportunterricht)



Kontrollklasse
(3 Std. Sportunterricht)



Projekträger:

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur

Lehrer/Rektoren:

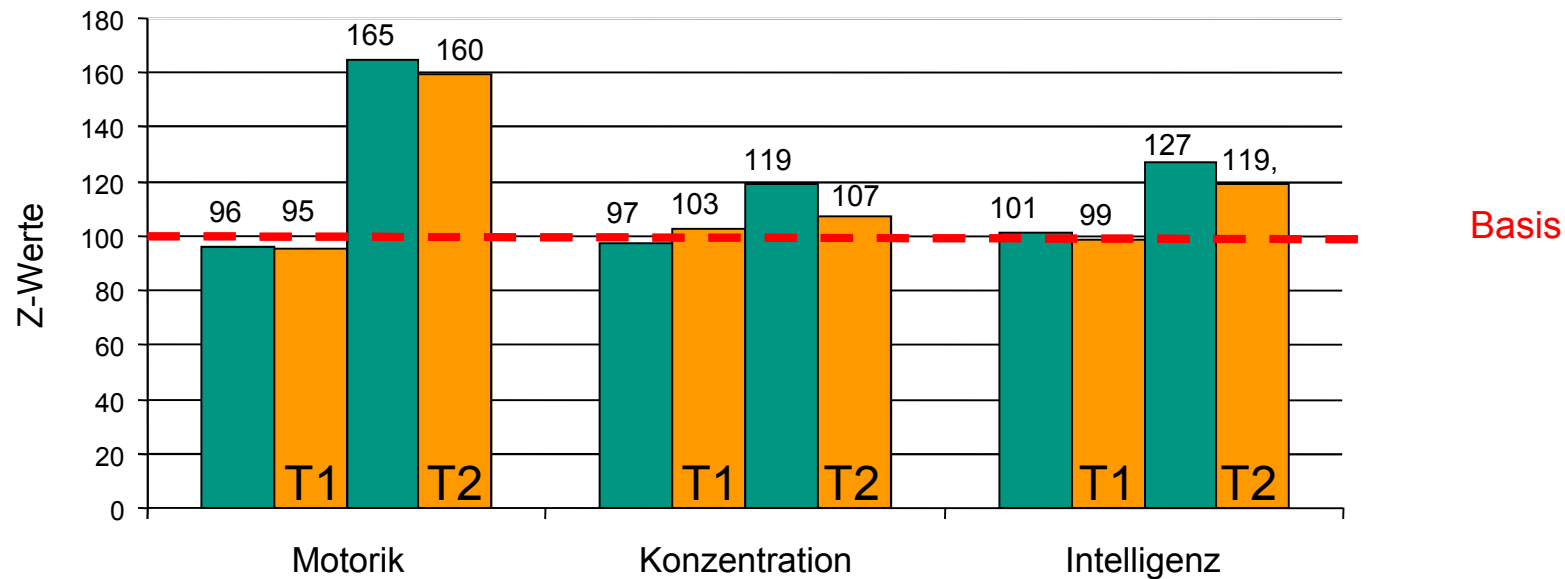
Fr. Scheid, Fr. Feilen; Hr. Lamberts, Hr. Thome

Mitarbeiterinnen:

Stefanie Haas, Judith Väth (bis 2007)

Susanne Bappert, Maike Grotz, Kristina Holl (bis 2009)

Ergebnisse zu Motorik, Konzentration und Intelligenz (1. und 2. Schuljahr, T1 – T3)



Motorik	FZ*G = 10,207; p = .000; $\eta^2 = .378$
Konzentration	FZ*G = 9,170; p = .005; $\eta^2 = .212$
Intelligenz	FZ*G = 2,876; p = .071; $\eta^2 = .148$

MK = Modellklasse

KK = Kontrollklasse

T1 = Beginn

T3 = Ende

„Plädoyer für mehr Bewegung“

- Situationsbeschreibung zu Aktivität und Fitness von Kindern (MoMo-Studie)
- Chancen von Interventionsprojekten
Kriterien und Effekte
- Fazit und Perspektive
Wer kann was tun?



Was können wir tun, um Fitness, Aktivität und Geschicklichkeit bei Kindern zu fördern?

„Noch nie waren so viele Kinder im Sportverein wie heute und nie waren Bewegungs- und Fitnessmangel so groß wie heute“



→ **Forderungen an**

- Schule
- Verein
- Kommune
- Eltern

Forderung an die Schule



- Tägliche Sportstunde in der Schule im Grundschulalter
- qualifizierte Lehrkräfte einsetzen
- Freude und Spaß vermitteln um Kinder an lebenslangen Sport heranzuführen

www.fritz-gansberg-schule-wiesbaden.de

Forderung an die Vereine



- Im Verein „Sport für Alle“
- schwierige Pubertätshürde meistern
- Bindung schaffen und Vereinshopping vermeiden

Forderung an die Kommunen

Entscheidungsträger sensibilisieren !



- sichere Schulwege (Walking Bus)
- attraktive Spielplätze (sichere Spielplätze sind langweilig)
- Projekt „Kommsport“ in NRW
Kommunen sind als Netzwerkpartner für Kitas, Schulen & Vereine nötig

Forderungen an die Eltern

- Eltern müssen Bewegungsvorbilder sein
- Eltern sollten gemeinsame Alltagsaktivitäten fördern
- Eltern sollten Sport der Kinder unterstützen



www.vigo.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler Bunte Ring 15
76131 Karlsruhe
Telefon: 0049 (0)721-60842611 (12)
E-Mail: Boes@kit.edu