

Aktiv, fit & geschickt -Chancen präventiver Maßnahmen-

Prof. Dr. Klaus Bös

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



Brauchen Kinder Aktivität, Fitness und Geschicklichkeit?

- 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?**



Brauchen Kinder Aktivität, 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?



„Macht Bewegungsmangel dumm?“

(MMW Fortschritte der Medizin)

„Nur nicht hängen lassen“

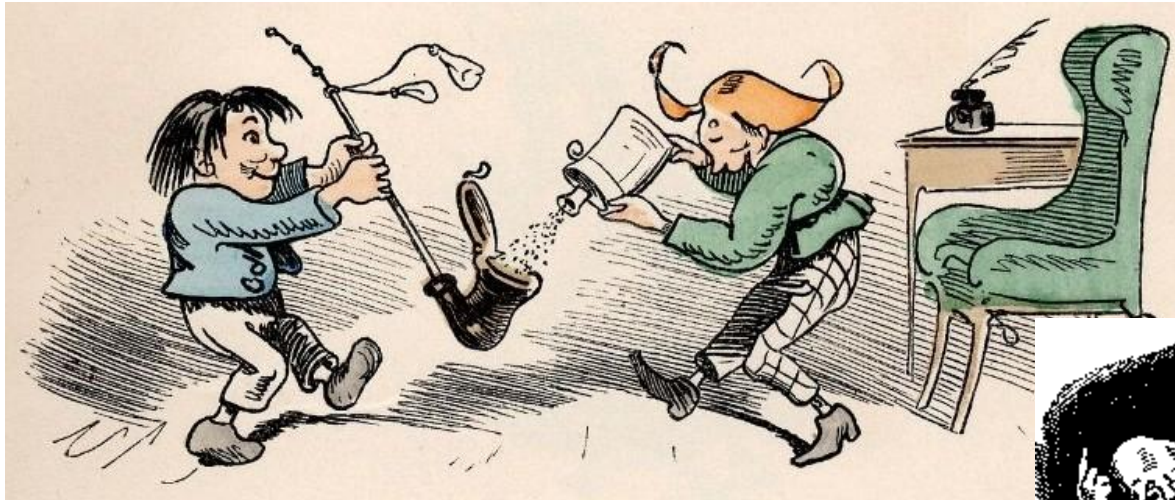
(Focus)



„Fett, faul, krank“

(Bild der Wissenschaft)

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



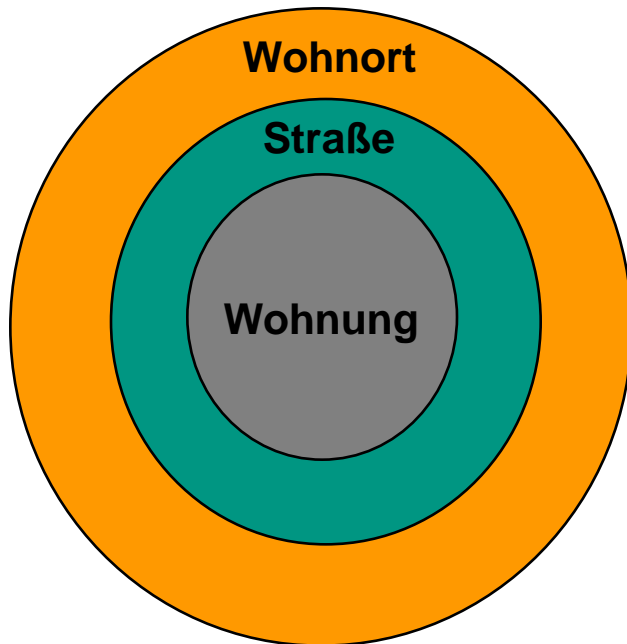
Diogenes schaut aus dem Faß
Und spricht: "Ei, ei! Was soll denn das!"

und der Lehrer Lämpel spricht ...

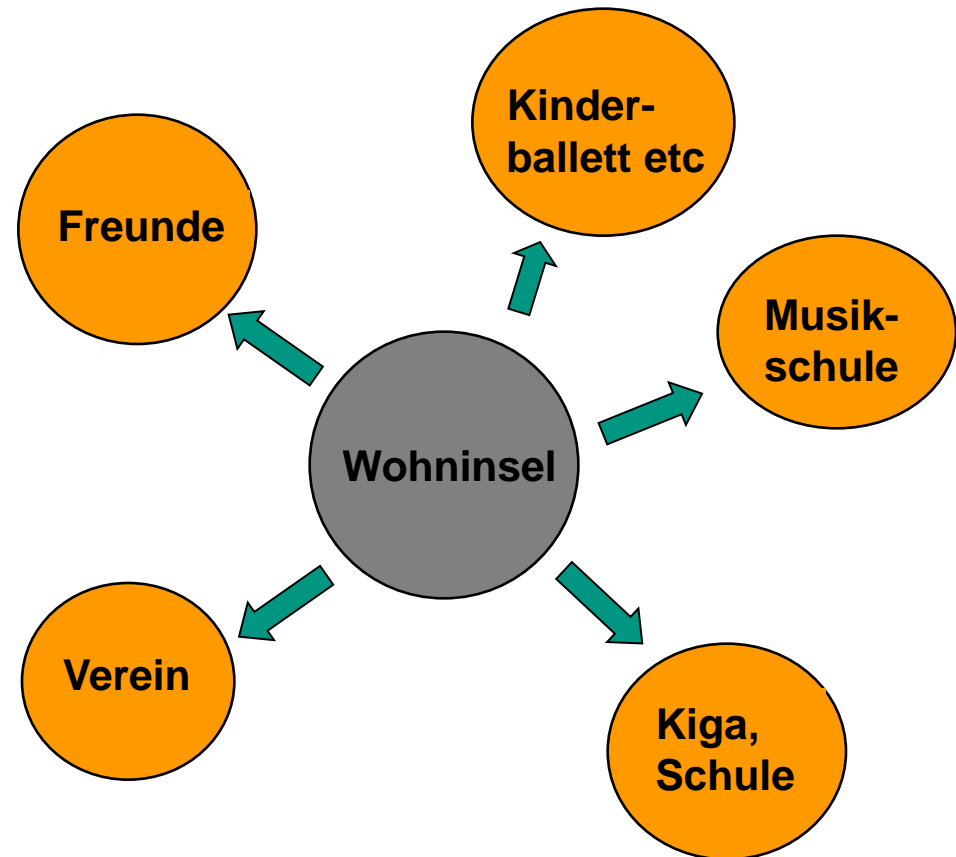
Fragen zur Lebenswelt von Kindern sind ein altes Thema, das ungebrochen aktuell ist!



Was hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert ?



Konzentrische Kreise



Verinselung

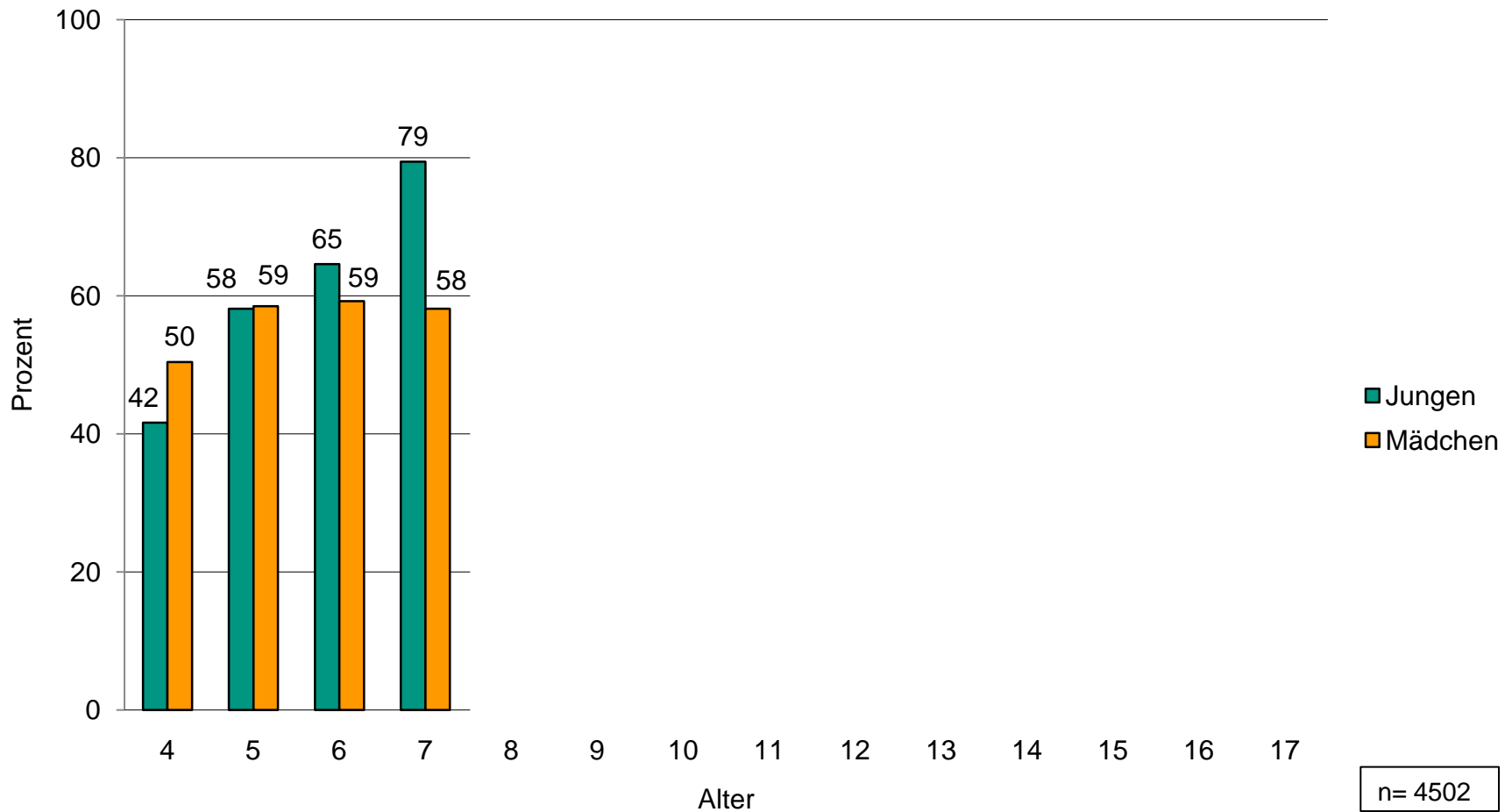
Quelle: Zeiher & Zeiher 1994

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

Mitgliedschaft im Sportverein
nach Alter und Geschlecht



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



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



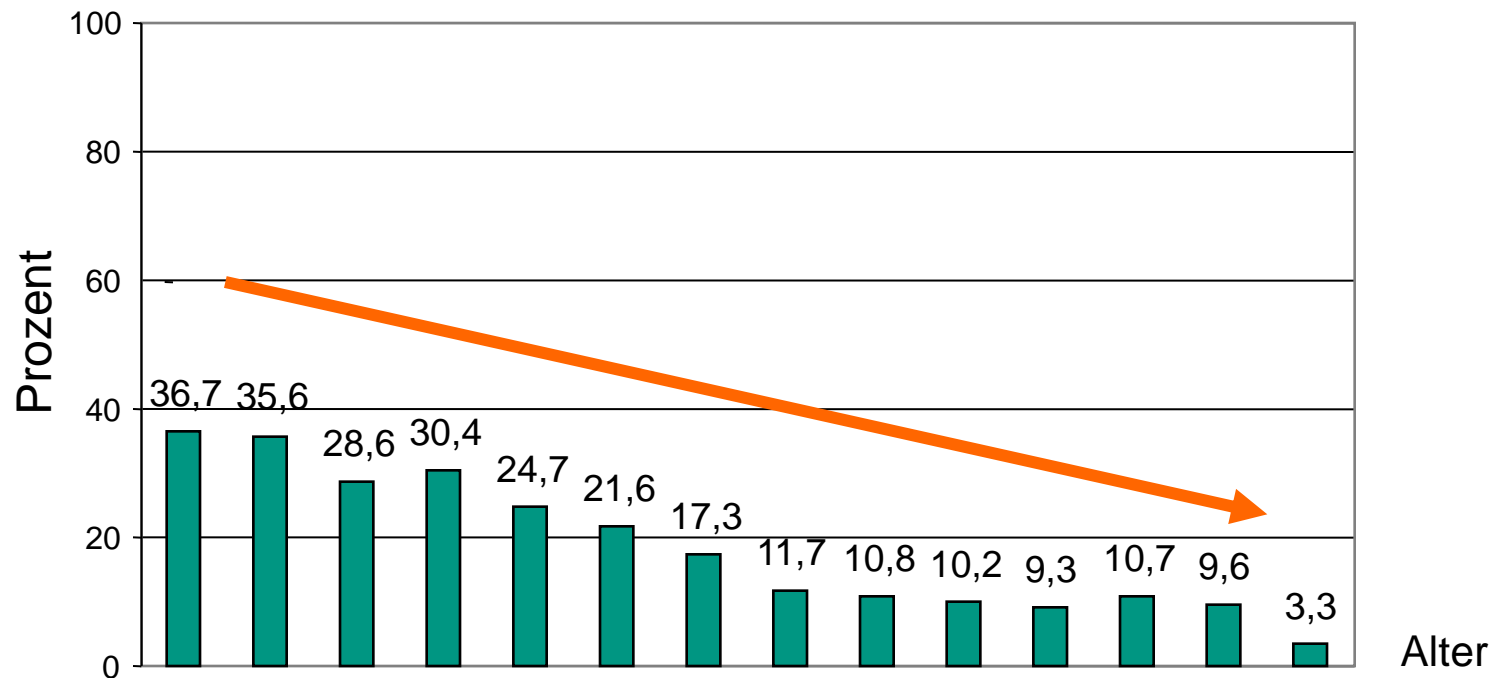
Stehen 5 Std.



Bewegen 1 Std.

Wie viele Kinder erfüllen die Guideline?

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

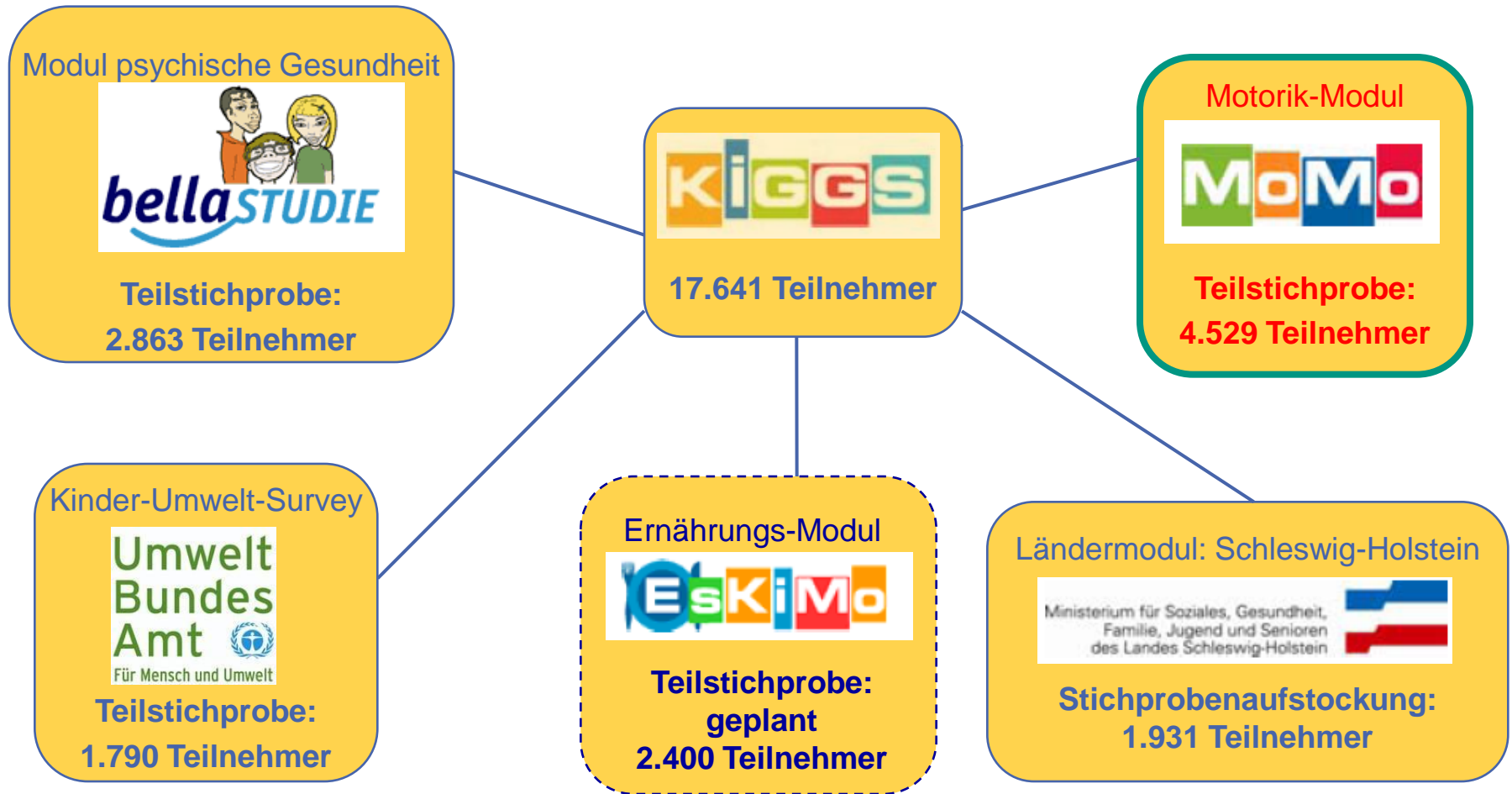


Alltagsaktivität in fremden Kulturen



KIGGS- Studien und Zusatzmodule

Forschungsstand zur Fitness



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

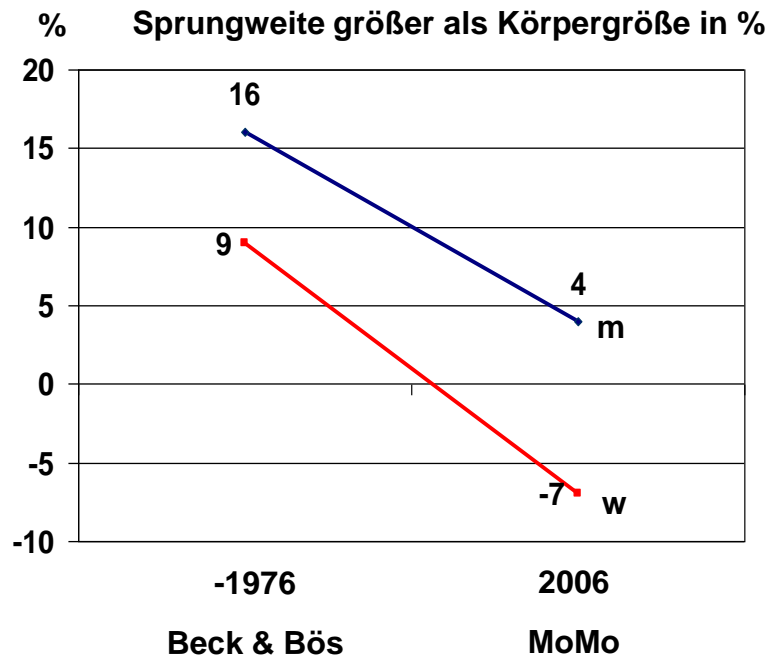
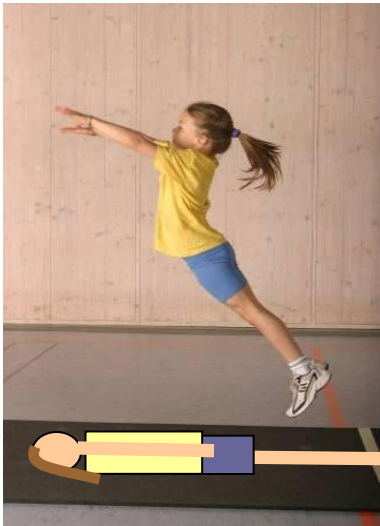
	4-5	6-10	11-13	14-17	Gesamt
Jungen	86%	45%	27%	18%	38%
Mädchen	79%	38%	17%	15%	32%

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



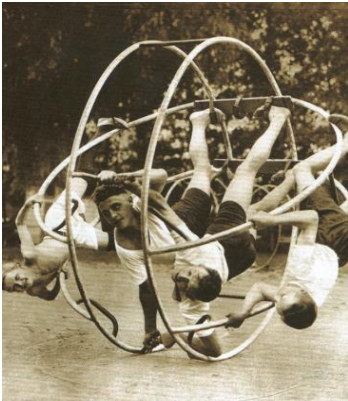
Kinder und Jugendliche haben sich von 1976 bis 2006 hinsichtlich ihrer Leistungen im Standweitsprung um ca. **14%** verschlechtert.

Veränderung von Ernährung und Energiebilanz

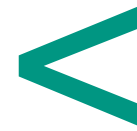
früher

heute

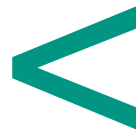
Energieverbrauch



Energieverbrauch



Nahrungsaufnahme



Nahrungsaufnahme

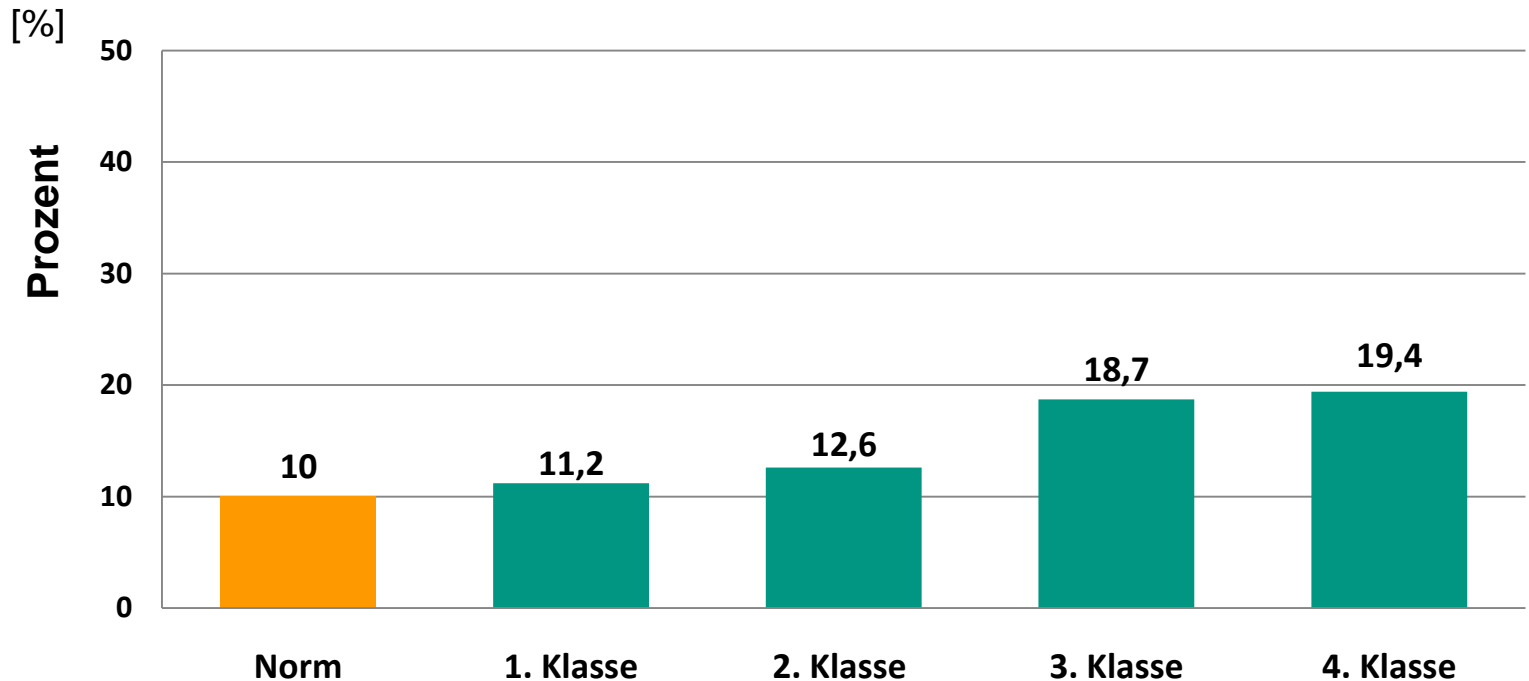


Veränderung der Körperkonstitution

20 Jahresvergleich von 10jährigen Jungen

	Bös & Mechling 1976	Bös, Opper & Woll 2002
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%

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

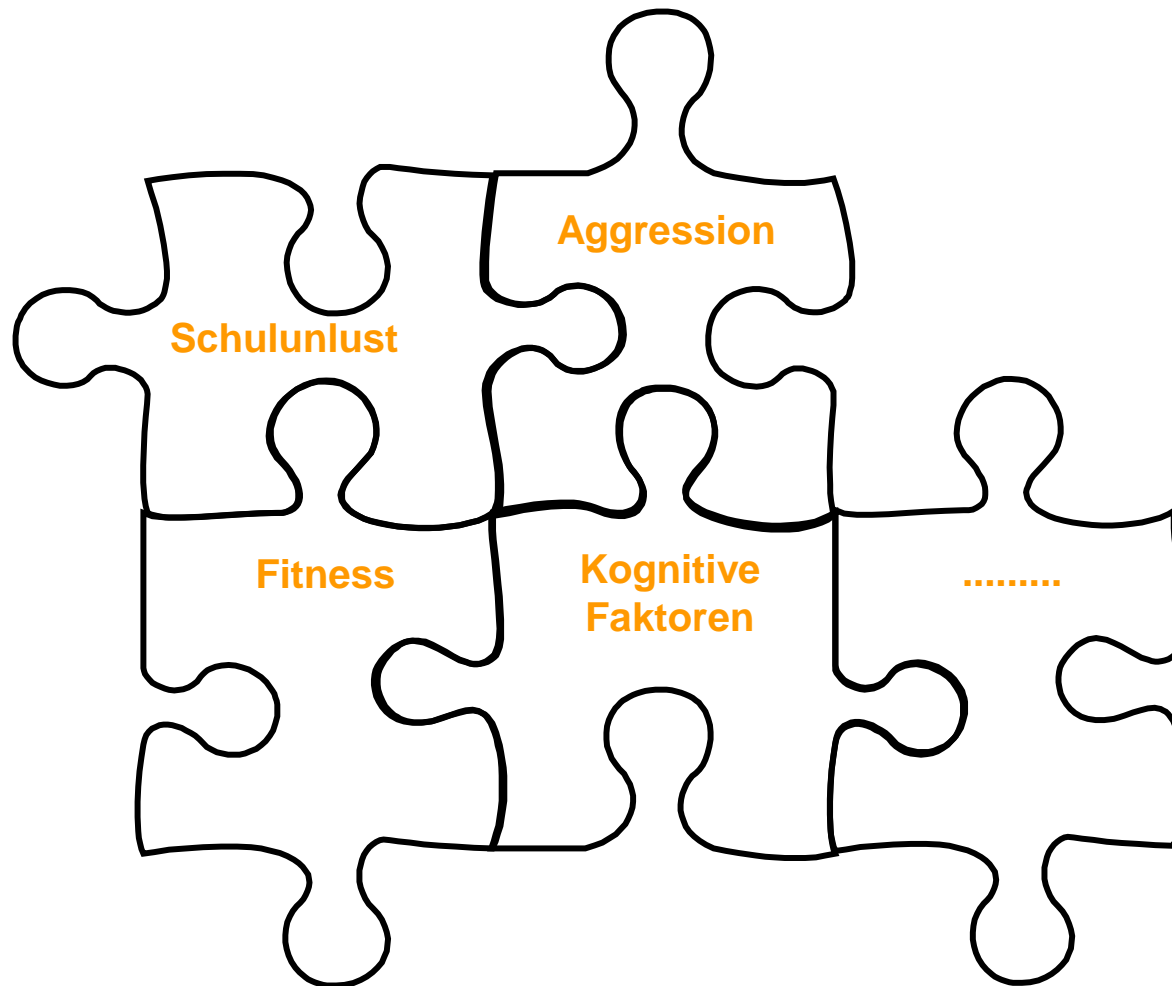


„Plädoyer für mehr Bewegung“

- 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

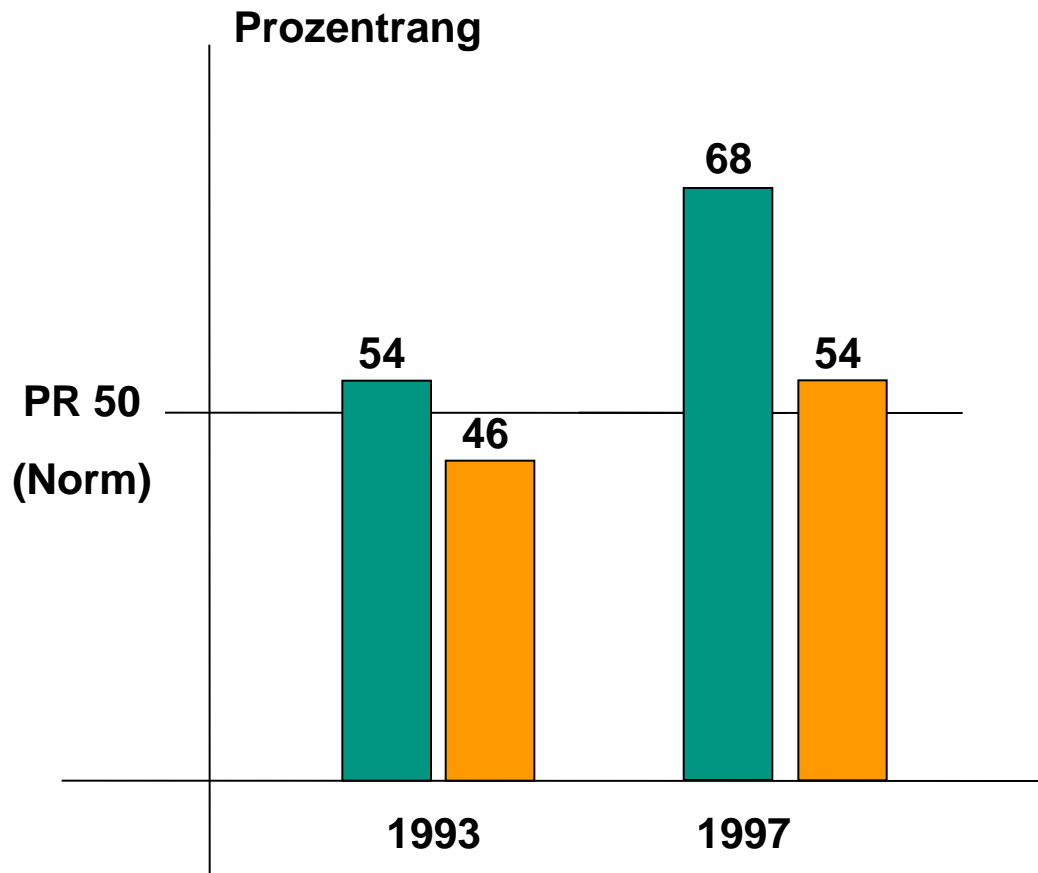


Interventionschancen durch Bewegung und Sport - Modellversuch



Effekte einer täglichen Sportstunde über 4 Jahre
(Bös & Obst; Bad Homburg 1993-1997)

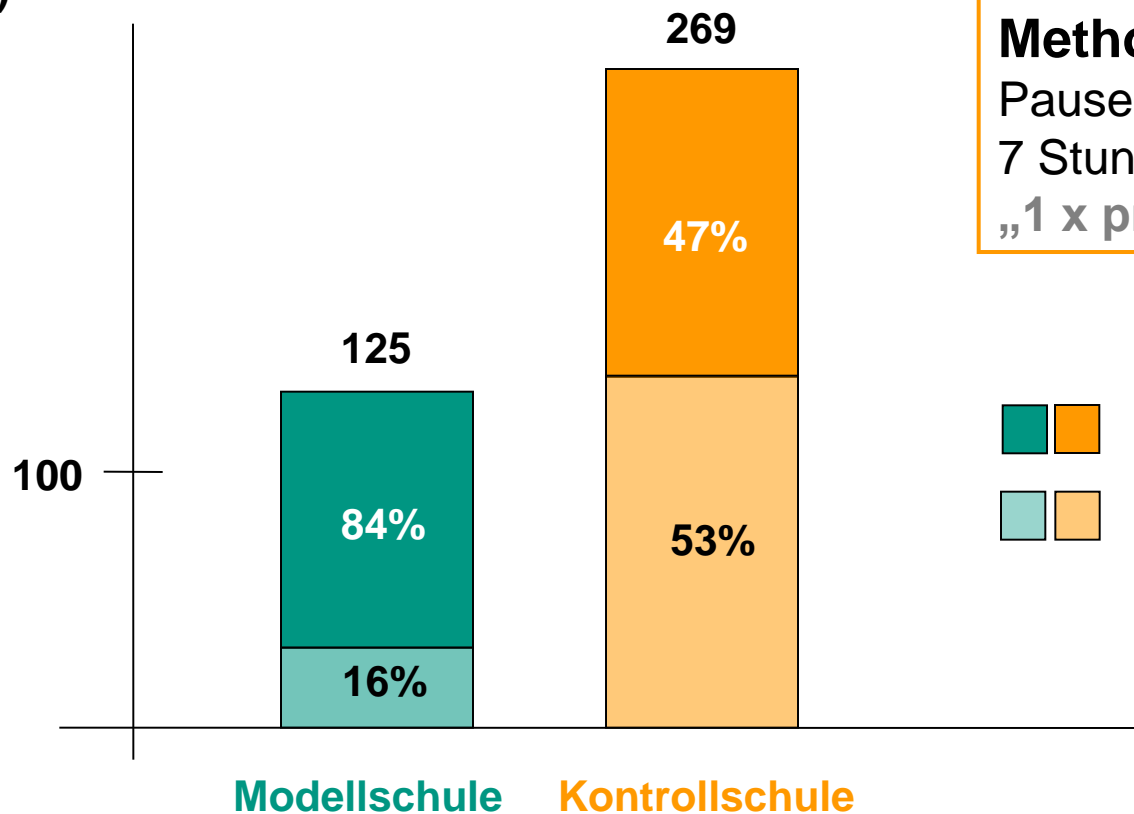
Vergleich der Fitness in **Modellschule** und **Kontrollschule** nach 4 Jahren täglich Sport



(Quelle: Bös & Obst, 1998)

Vergleich der Aggressionen auf dem Pausenhof Modellschule und **Kontrollschule**

beobachtete Aggressionen
(N)



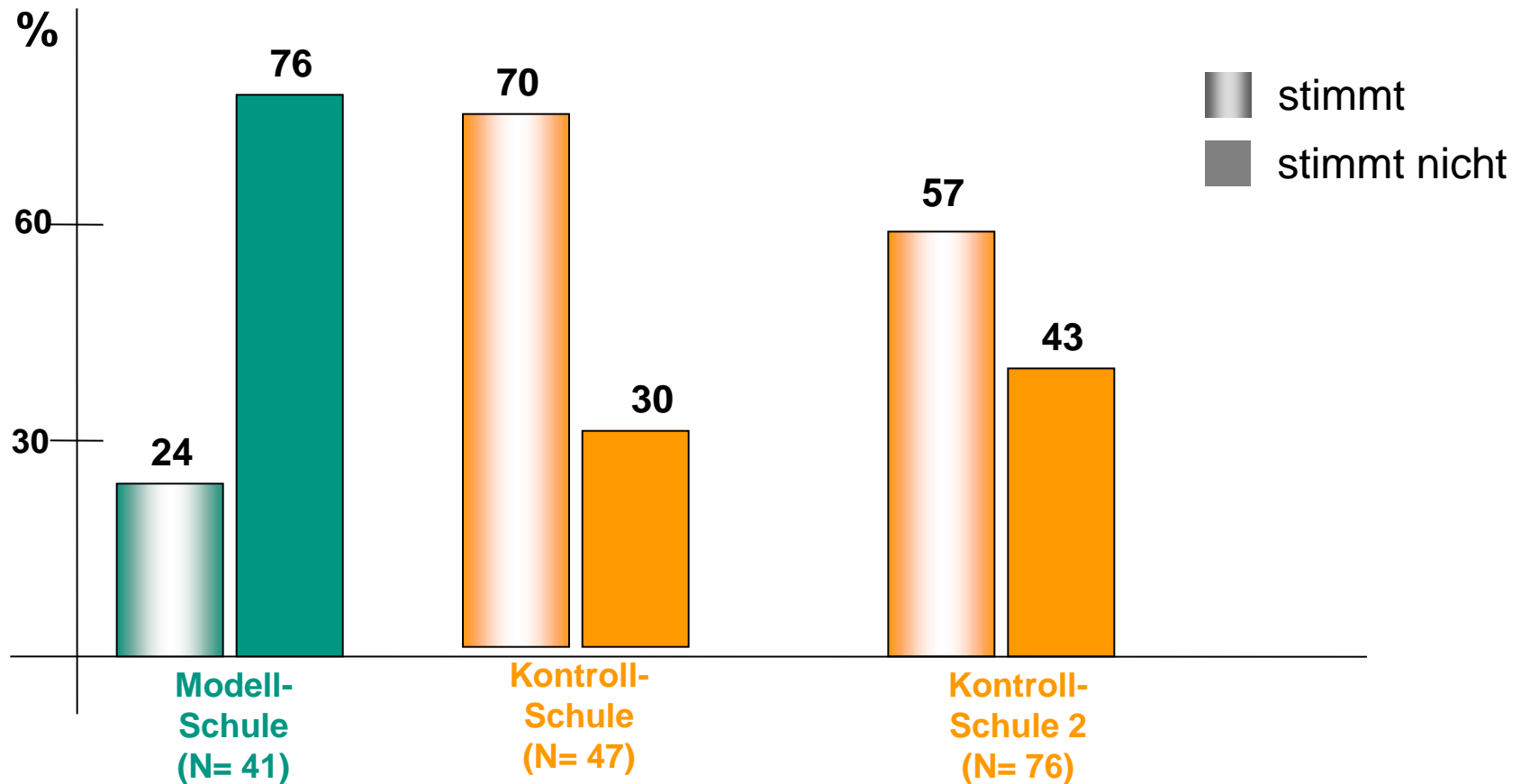
Methodik

Pausenhofbeobachtung
7 Stunden = 394 Aggressionen
„1 x pro Minute krachts“

-   leichte Aggressionen
-   mittlere/ starke Aggressionen

Schulunlust (Schüleraussagen)

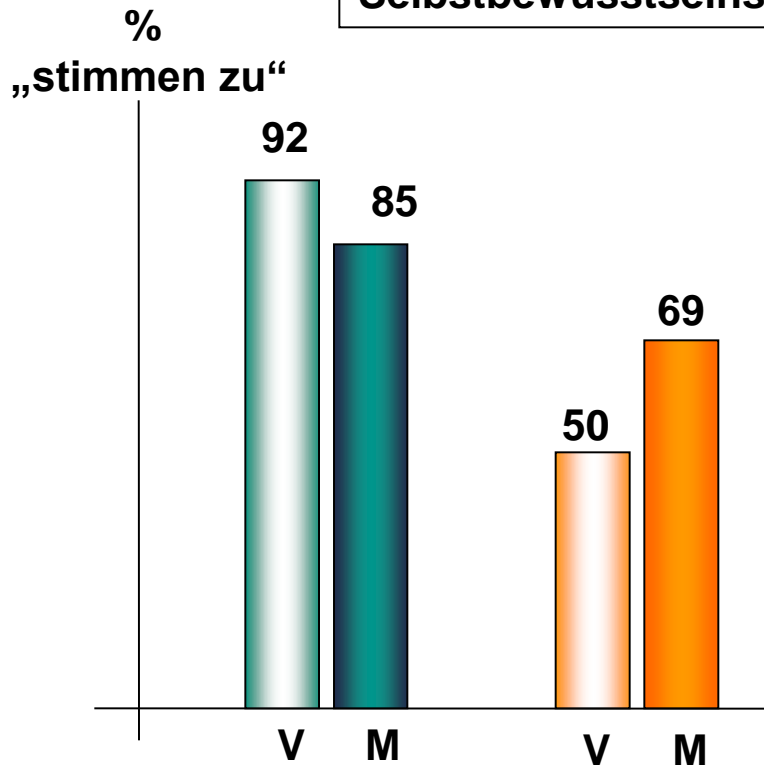
Schon der Gedanke an die Schule macht mich morgens oft misstrauisch....



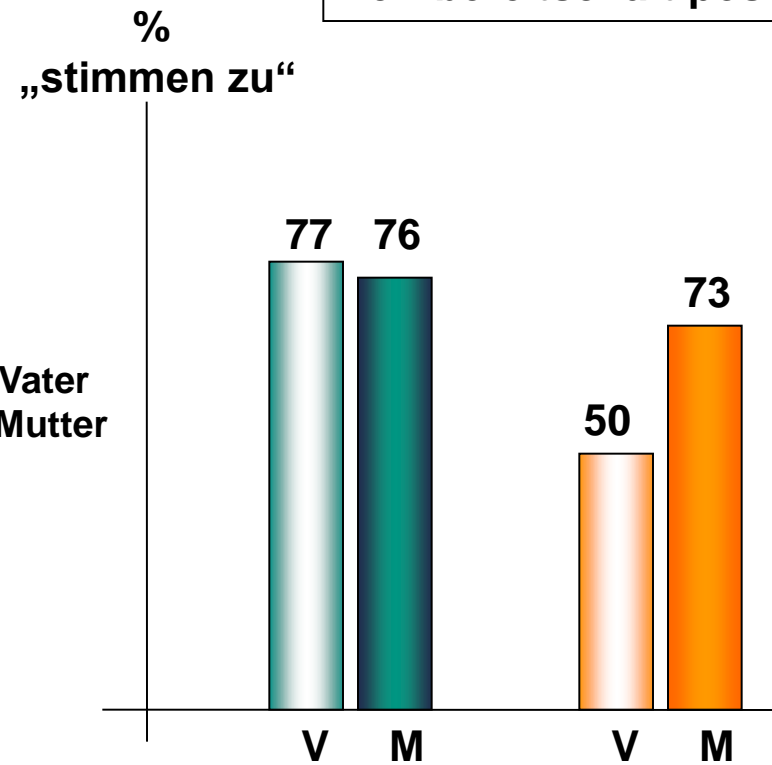
Wirkungen von Sportunterricht?

Elternbefragung in **Kontrollschule** und **Modellschule**

Der Sportunterricht trägt zur Stabilität des Selbstbewusstseins bei



Der Sportunterricht beeinflusst Konzentration und Lernbereitschaft positiv

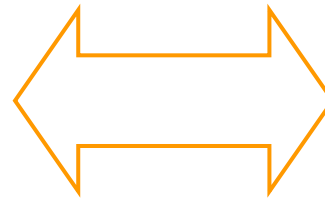


V = Vater
M = Mutter

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

Grundschule Daun, 2003 - 2009

Modellklasse
(täglich Sportunterricht)



Kontrollklasse
(3 Std. Sportunterricht)



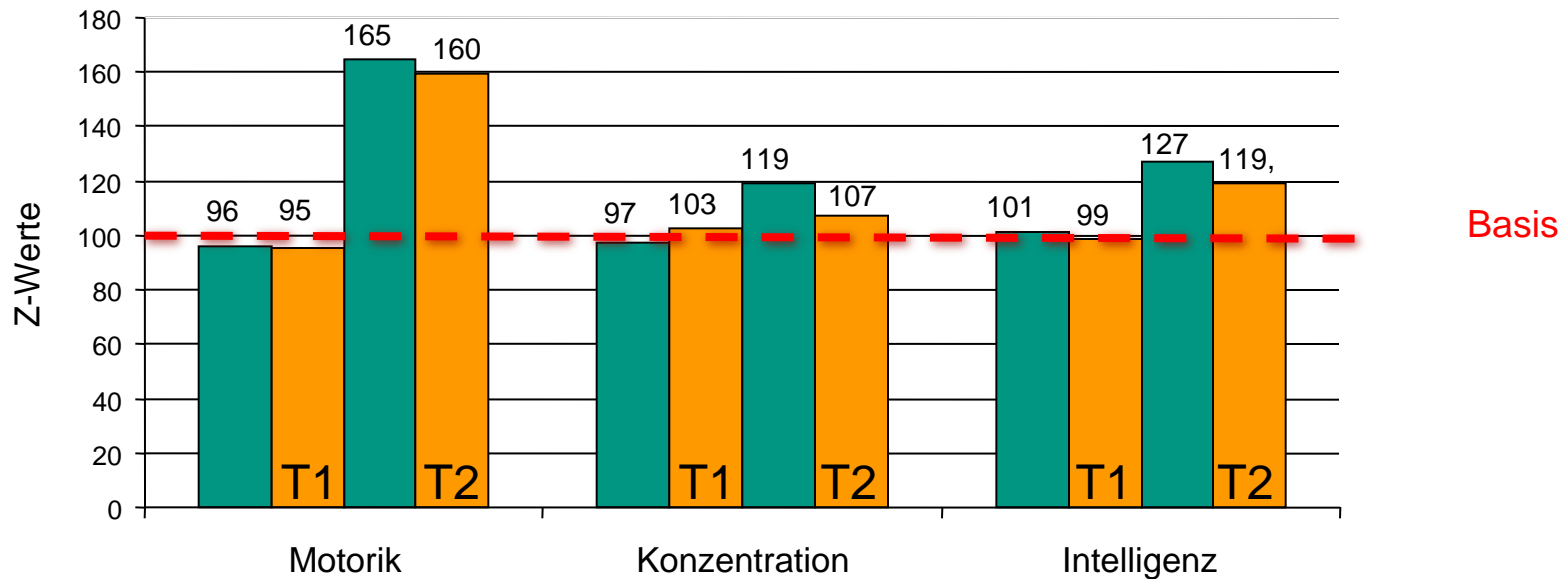
Projekträger: Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur

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



- Tägliche Sportstunde in der Schule im Grundschulalter
- qualifizierte Lehrkräfte einsetzen (gerade in der Grundschule)
- Freude und Spass vermitteln um Kinder an lebenslangen Sport heranzuführen (Vielfalt & Intensität)



- Im Verein „Sport für Alle“
- schwierige Hürde meistern (Schulbelastungen, Pubertät)
- Bindung schaffen und Vereins-Hopping vermeiden



- sichere Schulwege (Walking Bus)
- attraktive Spielplätze (sichere Spielplätze sind langweilig)
- zugängliche Parks und Sportanlagen

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



fahrrad.markt.zukunft., 2005

*Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit*

Aktiv, fit & geschickt -Chancen präventiver Maßnahmen-

Prof. Dr. Klaus Bös

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

