

Motorische Aktivität und Leistungsfähigkeit von Kindern – Bundesweite Ergebnisse



Prof. Dr. Klaus Bös



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Prof. Dr. Klaus Bös

**Aktivität und motorische Leistungsfähigkeit von Kindern -
unter besonderer Berücksichtigung des Schwimmens**



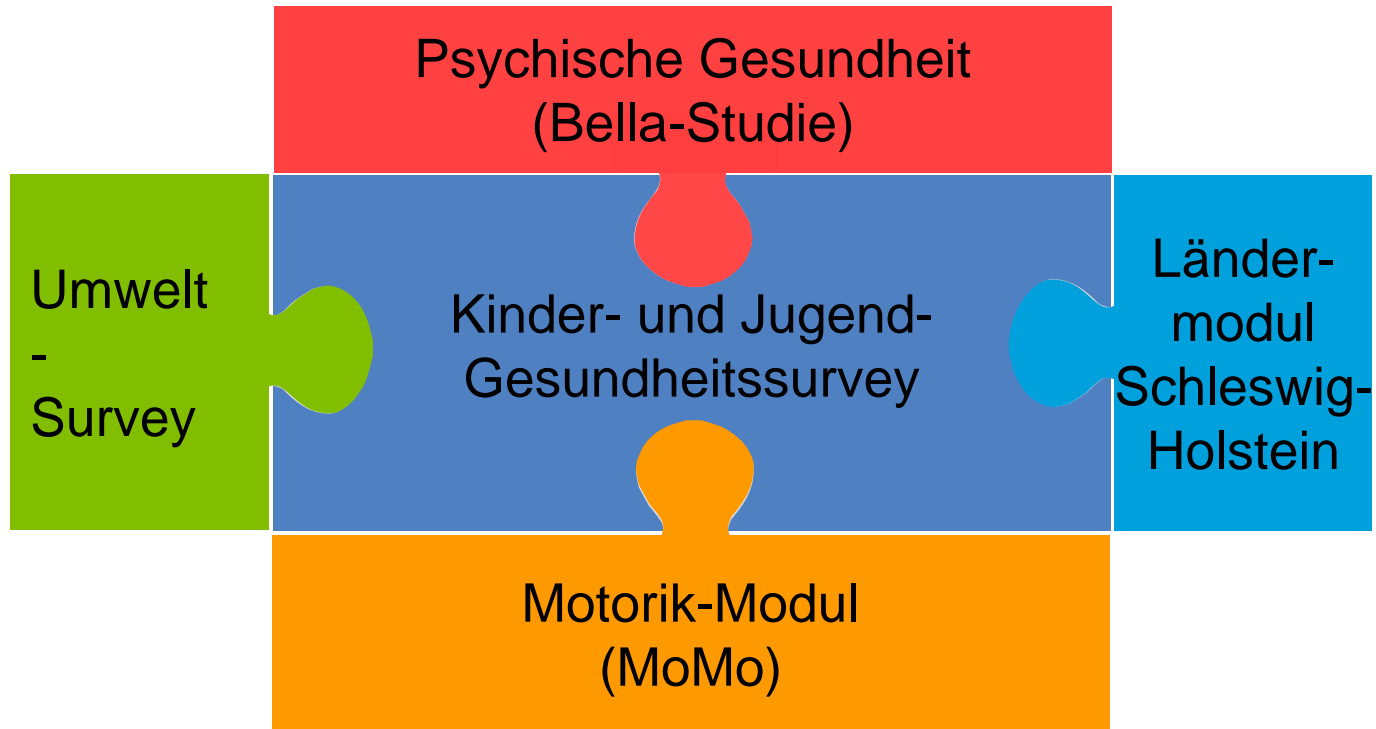
2. DLRG Symposium Schwimmen 15. – 17.11.2007



Gliederung

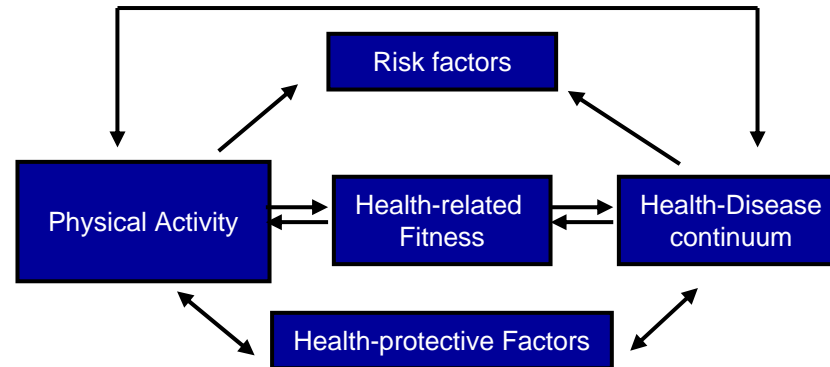


1. KiGGS und MoMo
2. Schwimmen als sportliche Aktivität
3. Schwimmen und Leistungsfähigkeit
4. Einige Schlussgedanken



Warum Motorik als Teil eines Gesundheitssurveys ?

1. Aktivität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit gehören zusammen



2. Motorik und Aktivität sind unverzichtbar in der Lebensspanne



Fitness



Gesundheit



Lebensqualität

3. Verhaltensdimensionen prägen sich früh aus und bleiben in der Lebensspanne relativ stabil

Stichprobe



- deutschlandweite Studie
- 167 Orte
- 3 Testjahre 2003-2006
- 4.529 Probanden
- Alter 4 -17 Jahre
- repräsentative Gewichtung

Erfassung der körperlich-sportlichen Aktivität

Sport

- Schulsport
- Freizeitsport
- Vereinssport

Differenzierung nach

- Häufigkeit, Dauer, Intensität
- Art der Bewegung/Sportarten

Bewegung

- Wege
- Alltagsbewegungen

Indizes

- Berechnung von Energieverbrauch
- Erfüllung von Guidelines



Wie aktiv sollten Kinder sein? - Activity Guidelines

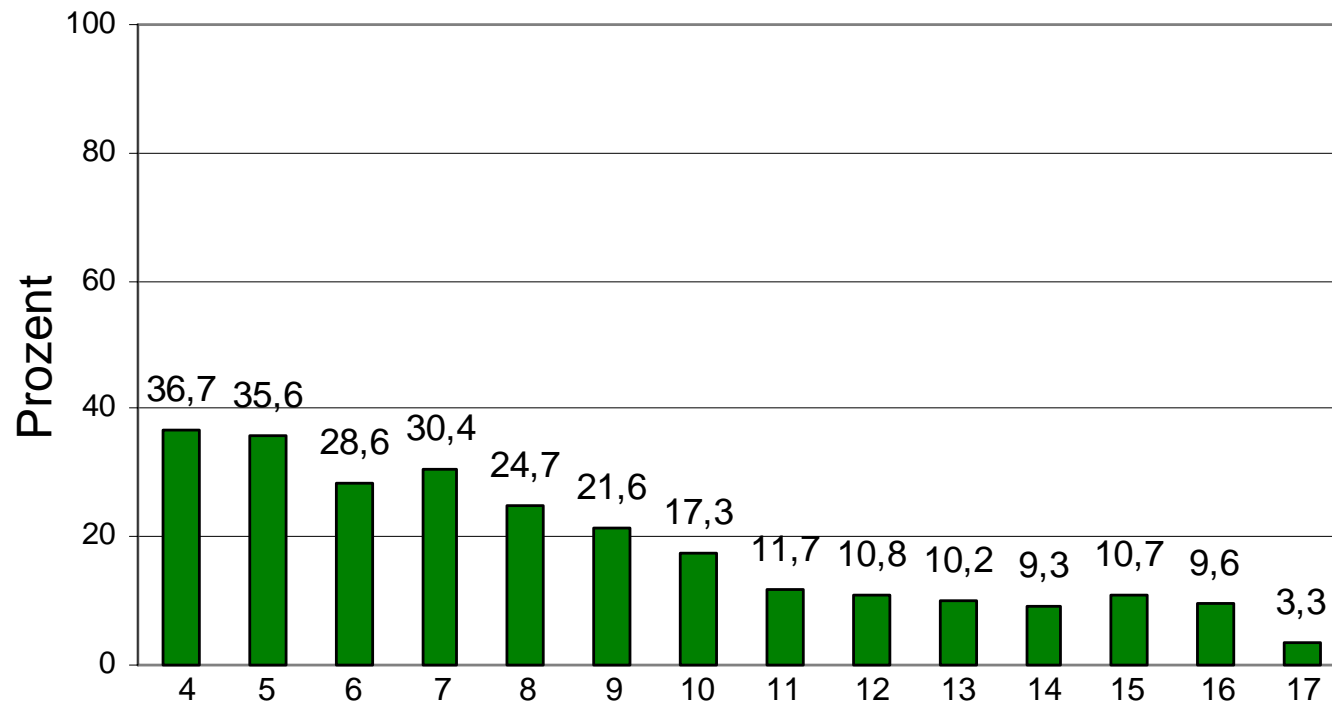
Kinder sollten täglich für mindestens 60 Minuten bei moderater bis starker Intensität aktiv sein.

- Public Health Agency of Canada (2005)
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2005)
- Department of Health and Human Services (HHS) and the Department of Agriculture (USDA) (2005)
- National Association for Sport and Physical Education, USA (NASPE, 2004)
- President`s Council on Physical Fitness & Sports, Washington (2004)
- Australian Government Department of Health and Ageing (2004)
- California Department of Health Services (2002)

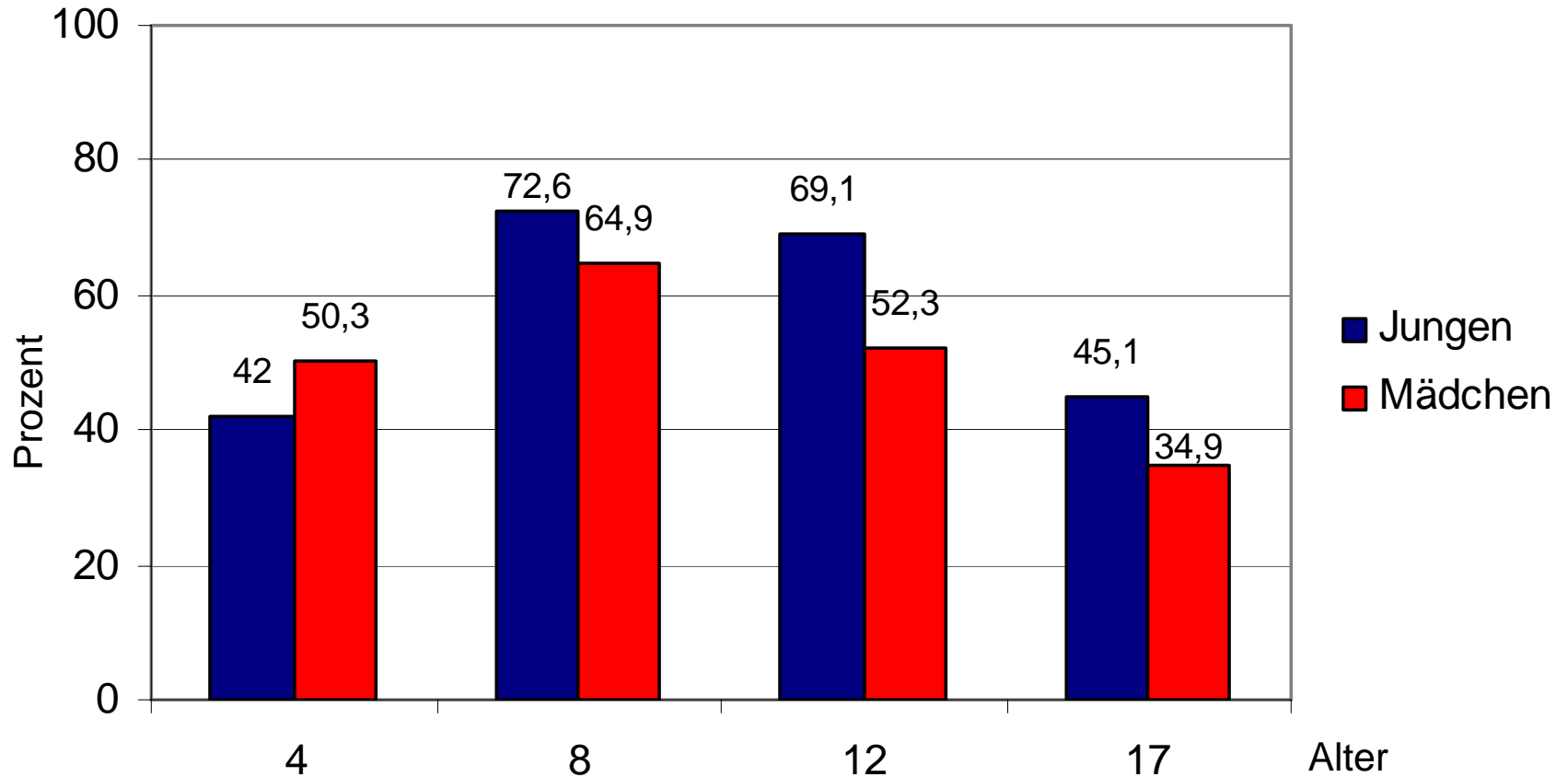


Wie viele Kinder erfüllen die Guideline?

Anteil der Kinder, die für eine Stunde am Tag aktiv sind



Mitgliedschaft im Sportverein differenziert nach Alter



Mädchen (N=2203)
Jungen (N=2304)



Motorik

Testkonzept und Testaufgaben von MoMo

Aufgabenstruktur		Struktur motorischer Fähigkeiten					Passive Systeme der Energieübertragung	
		Ausdauer	Kraft		Schnelligkeit		Koordination	Beweglichkeit
		AA	KA	SK	AS	RS	KZ	KP
Lokomotionsbewegungen	gehen, laufen	 Ergo					Bal rw 	
	Sprünge		 KM	 SW	 SHH		 ES	
Teilkörperbewegungen	Obere Extremitäten		 LS	 RT		 SE	 LN	
	Rumpf							 RB

Ergo
SW
KM
LS
SHH

Fahrradergometer
Standweitsprung
Kraftmessplatte
Liegestütz in 40 sec
Seitliches Hin- und Herspringen

RT
SS
Bal rw
ES
LN
RB

Reaktionstest
Stifte stecken (MLS)
Balancieren rückwärts
Einbeinstand
Liniennachfahren MLS
Rumpfbeugen



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.



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

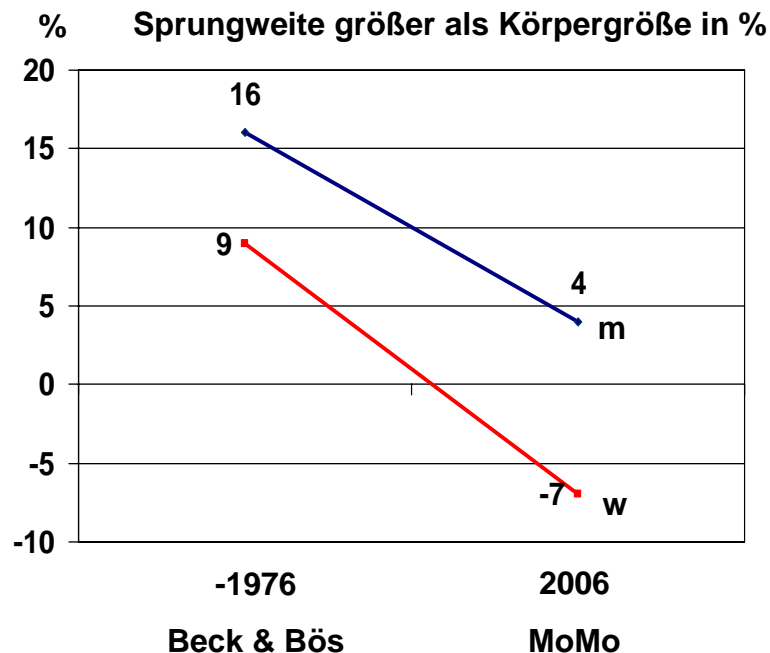
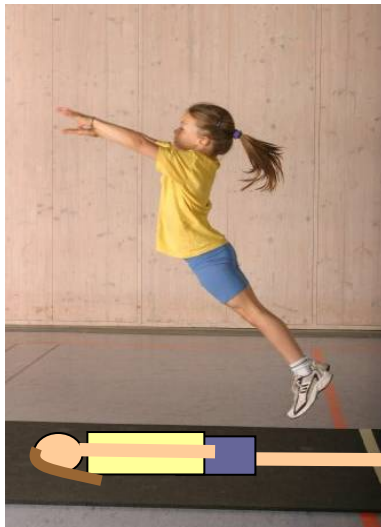
Balken 3m lang und 3cm breit

ca. 2 Schritte

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

Hat sich die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen 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.

Schwimmen als sportliche Aktivität

Schwimmen und körperliche Leistungsfähigkeit (Quelle: MoMo)

4 Fragestellungen

- Wie viele Kinder schwimmen in Verein und Freizeit?
- Wie sehr strengen sich die Kinder beim Schwimmen an?
- Wie leistungsfähig sind „Schwimmkinder“?
- Welche Rolle spielt die Anstrengungsbereitschaft für die Leistungsfähigkeit?

Wie viele Kinder schwimmen in Verein und Freizeit?

Rangfolge der beliebtesten Sportarten

4-5 Jahre (m: N=149, w: N=156)			
Sportart	Jungen (%)	Sportart	Mädchen (%)
1.Turnen	57,4	1.Turnen	71,9
2.Fußball	38,5	2.Tanzen	29,7
3.Schwimmen	11,4	3.Schwimmen	15,5
6-10 Jahre (m: N =556, w: N=409)			
Sportart	Jungen (%)	Sportart	Mädchen (%)
1.Fußball	52,3	1.Turnen	35,0
2.Schwimmen	18,0	2.Tanzen	26,0
3.Turnen	10,1	3.Schwimmen	20,5
11-17 Jahre (m: N =728, w: N=514)			
Sportart	Jungen (%)	Sportart	Mädchen (%)
1.Fußball	45,5	1.Tanzen	19,6
2.Tennis	10,0	2.Schwimmen	14,0
3.Tischtennis	9,2	3.Turnen	11,8

Organisationsgrad beim Schwimmen

Mitgliederstatistik des LSV Baden-Württemberg (7- 14 J)

♂ (454.000)			♀ (339.000)		
1. Fußball	175	(39%)	1. Turnen	156	(46%)
2. Turnen	92	(20,2%)	2. Leichtathl.	26	(8%)
3. Tennis	26	(5,7%)	3. Fußball	24	(7%)
.			.		
.			.		
.			.		
.			.		
8. Schwimmen	13	(2,8%)	8. Schwimmen	14	(4%)

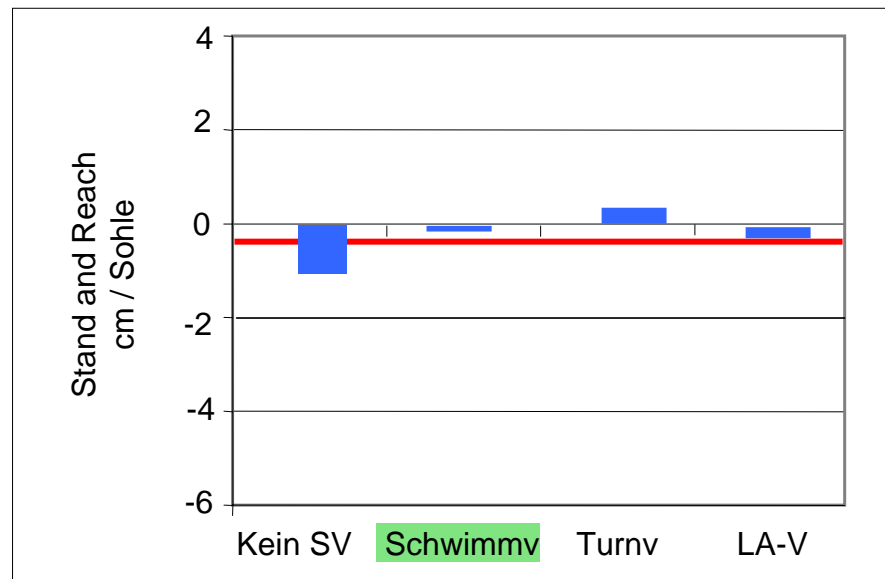
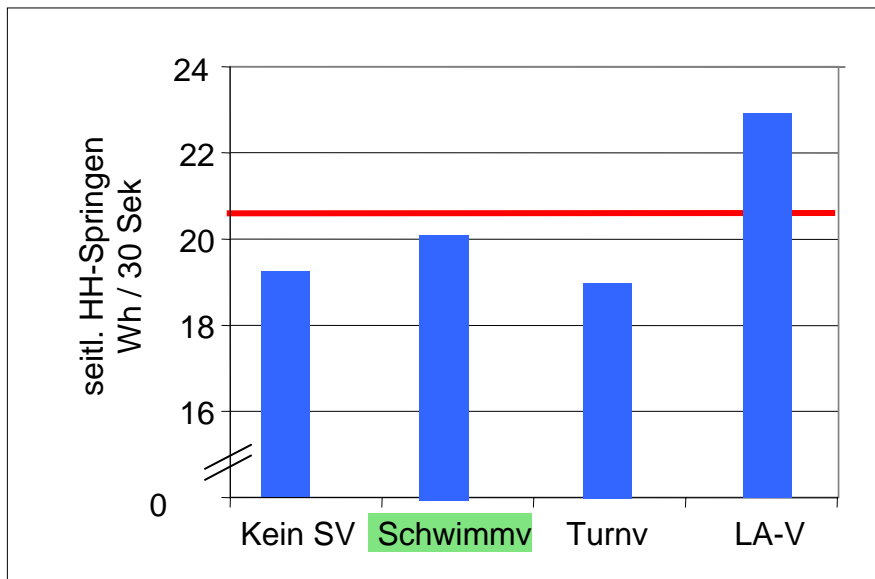
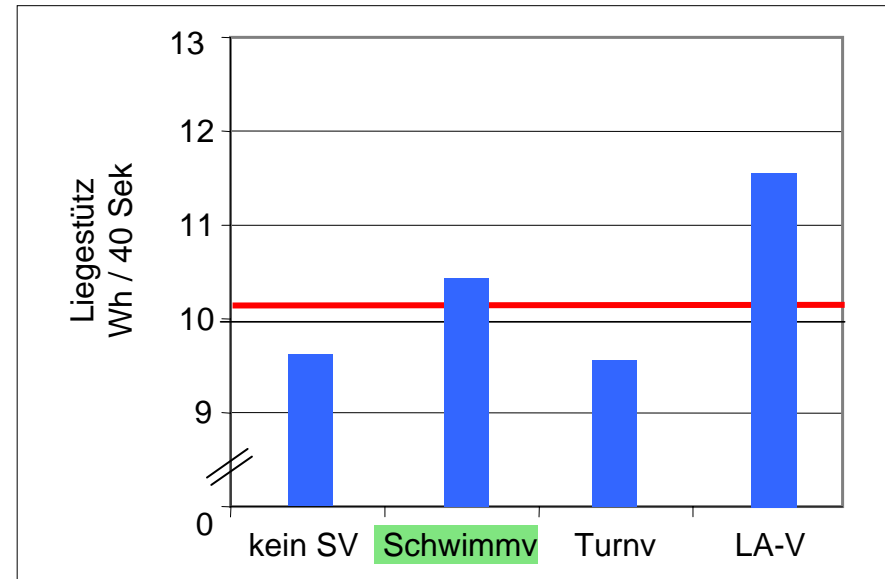
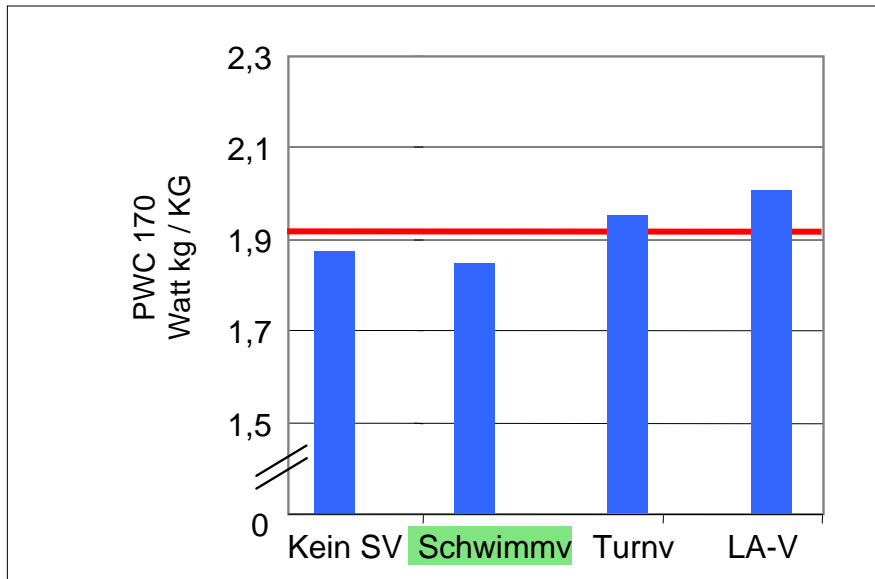
Wie sehr strengen sich Kinder beim Schwimmen an?

	Verein (%)	Freizeit (%)
gar nicht	18	31
etwas	52	58
stark	30	11

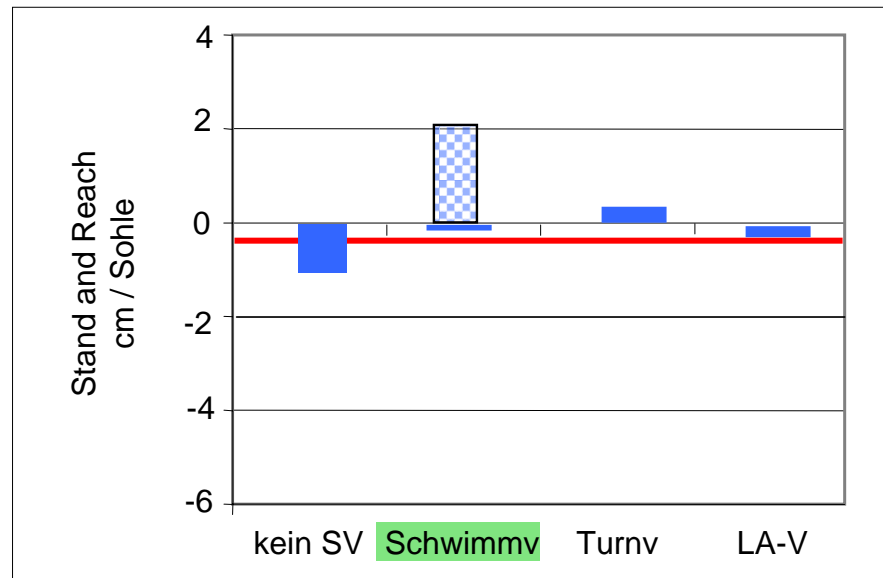
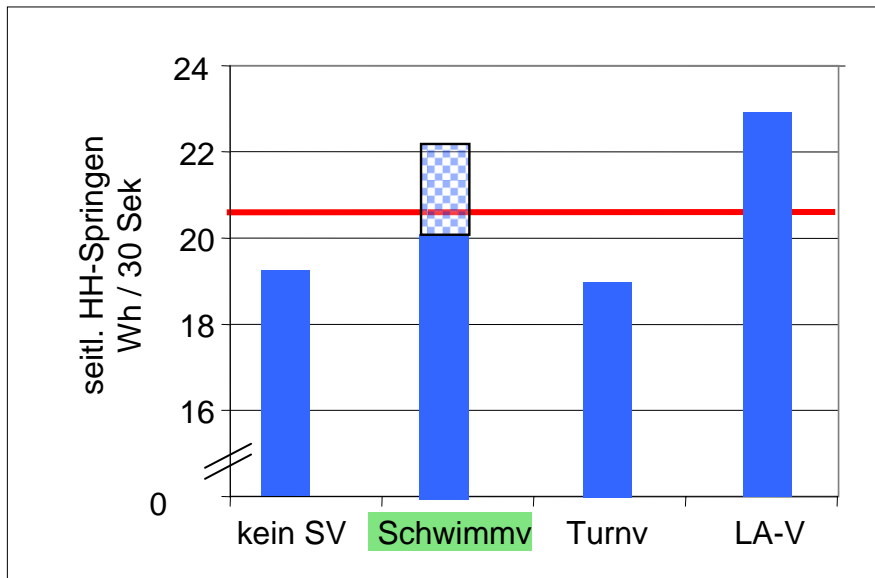
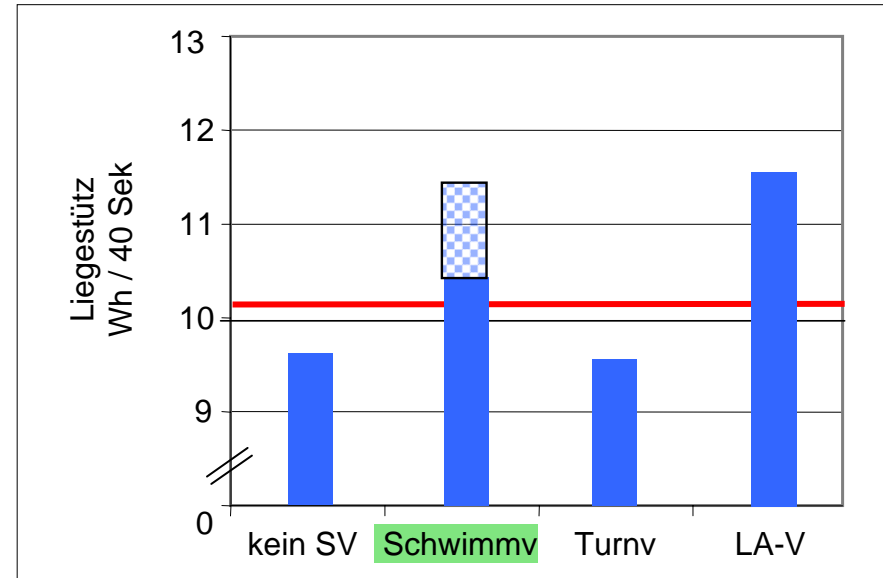
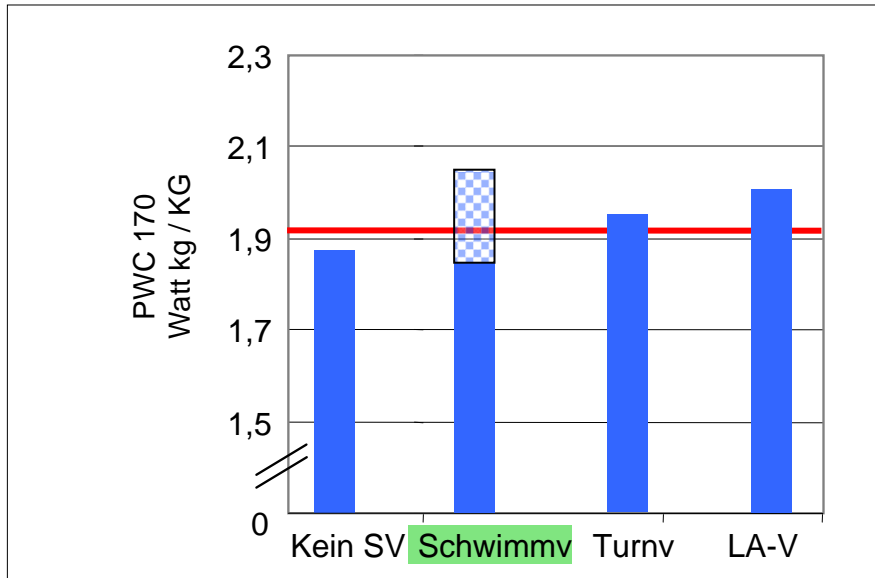
N=1.512, Alter 6-10 Jahre



Wie leistungsfähig sind Schwimmkinder ?



Welche Rolle spielt die Anstrengungsbereitschaft für die Leistungsfähigkeit?



4 Schlußbemerkungen

1. MoMo bestätigt „Inaktivität“ und „Fitnessmängel“ heutiger Kinder
2. Schwimmen ist eine beliebte Sportart und erreicht viele Kinder
3. „Schwimmkinder“ sind durchschnittlich leistungsfähig
4. Die Verbesserung der Anstrengungsbereitschaft schafft Leistungspotentiale