

Dr. Andreas Sandmayr

Besorgniserregende Situation des motorischen Leistungsniveaus der österreichischen Schülerinnen und Schüler

Kürzung der Sportstunden steht in krassem Widerspruch zu den alarmierenden Ergebnissen der österreichweit durchgeführten KLUG & FIT Studie des BMUK.

Diese Studie wurde im Rahmen meiner Dissertation "Das motorische Leistungsniveau der 11- bis 14jährigen Schülerinnen und Schüler in Österreich" am Institut für Sportwissenschaften der Universität Salzburg (Leitung: Univ.-Prof. Dr. Erich Müller) ausgewertet, beschrieben und interpretiert.

Die vom BMUK initiierte und durchgeführte Studie "**KLUG & FIT**" stellt eine umfassende sportmotorische Untersuchung dar, die das **Leistungsniveau der 11- bis 14jährigen Schülerinnen und Schüler in Österreich** aufzeichnet. Insgesamt wurden im Rahmen der Studie über **65.000 Kinder und Jugendliche** auf ihre Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit überprüft.

Die motorische Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler repräsentiert in hohem Maße den gesundheitlichen Zustand dieser Bevölkerungsgruppe. Das Leistungsvermögen des Herz-Kreislauf-Systems, die Funktionalität der Wirbelsäule oder die Qualität von Ausweichbewegungen, die in unvermuteten Situationen Unfälle vermeiden oder deren Folgen verringern können, sind vorwiegend vom Ausprägungsniveau der motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Gewandtheit oder Gelenkigkeit determiniert. Es lässt sich darüber hinaus nachweisen, dass ein wirksames Aktivitätsniveau auch eine schützende Wirkung gegenüber verschiedenen Sterblichkeitsfaktoren in späteren Jahren hat. Körperlich aktivere Gruppen weisen beispielsweise eine geringere Sterblichkeitsrate gegenüber inaktiven Gruppen auf, wenn zusätzlich gesundheitliche Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte bestehen. Jüngere epidemiologische Studien belegen in überzeugender Weise, dass motorische Fitness als die entscheidende Einflussgröße der Sterblichkeitsrate der westlichen Bevölkerungsgruppen zu bezeichnen ist.

Das körperliche Leistungsvermögen der 11- bis 14jährigen Schülerinnen und Schüler in Österreich ist in höchstem Maße besorgniserregend. Das betrifft vor allem:

- *die Rumpfmuskelkraft (Gefahr von Haltungsschäden und Wirbelsäulenerkrankungen),*
- *die koordinativen Fähigkeiten (Gefahr der Beeinträchtigung der Alltagsmotorik bei Anforderungen an das motorische Gleichgewicht),*
- *die Reaktionsschnelligkeit oder die Bewegungsantizipation und*
- *die motorische Grundlagenausdauer (Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen).*

Der bereits in dieser Altersgruppe vorhandene hohe Anteil an verkürzter und abgeschwächter Muskulatur führt zu Störungen in den Gelenkmuskelbeziehungen (arthromuskuläre Dysbalancen) und in Folge zu schmerzhaften Reizzuständen an der Wirbelsäule und an Gelenken sowie zu Haltungsschwächen und -schäden. Die Haltungsschäden der Kinder legen den Grundstein für Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates im Erwachsenenalter, die bereits besorgniserregende Ausmaße annehmen, hohe volkswirtschaftliche Folgekosten verursachen und eine drastische Beeinträchtigung der Lebensqualität im Alter darstellen. Lebensqualität und Wohlbefinden sind wichtige Faktoren in späteren Jahren. Die motorischen Defizite können in Verbindung mit den Risikofaktoren in späteren Jahren zu Schädigungen des Herz-Kreislaufsystems, des Haltungsapparates und zu verstärkter Verletzungsanfälligkeit führen.

Geradezu alarmierend ist die motorische Entwicklung der Mädchen. Diese beginnt bei einem Großteil der untersuchten motorischen Fähigkeiten bereits zwischen dem 11. und 12. Lebensjahr zu stagnieren. Bei den für die Gesundheit so wesentlichen Bereichen wie den koordinativen Fähigkeiten und der motorischen Ausdauer nimmt das Leistungsniveau bereits ab dem 12. Lebensjahr ab. Vor zwanzig Jahren wurde bei Untersuchungen in Westösterreich bei den Mädchen erst ab dem 15./16. Lebensjahr die Stagnation der motorischen Leistungsentwicklung festgestellt (Untersuchung Prof. FETZ 1982). Das hat sich mittlerweile um vier Jahre vorverlagert. Ganz offensichtlich muss hier von degenerativen Prozessen gesprochen werden.

Zusammenfassend möchte ich folgende Aspekte besonders hervorheben:

- *Um den Gesundheitszustand unserer Kinder und Jugendlichen ist es nicht besonders gut bestellt. Immer häufiger findet man schon im Kindes- und Jugendalter Koordinations- und Haltungsschwächen, Übergewicht sowie eine insgesamt geringere Belastbarkeit.*
- *Alarmierend ist vor allem die Tatsache, dass bei Kindern und Jugendlichen nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit reduziert ist, sondern auch dass in dieser Altersgruppe bereits der Gesundheitszustand eine besorgniserregende Tendenz verzeichnet.*
- *Als Hauptursache für diesen ungenügenden motorischen Leistungs- und somit Gesundheitszustand muss der eklatante Bewegungsmangel unserer Jugend genannt werden.*
- *Schon alleine aus volkswirtschaftlichen Gründen besteht ein dringender Handlungsbedarf gegen das ständig wachsende Ausmaß an Haltungsschwächen und Haltungsfehlern bei österreichischen Schülerinnen und Schülern.*
- *Kinder wollen sich nicht nur gern bewegen, sie brauchen vielfältige und motivierende Bewegungsanreize für eine harmonische und ganzheitliche Entwicklung. Ein kindgerechter und bewegungsintensiver Alltag kann Defizite im motorischen, psychischen und sozialen Bereich ausgleichen.*
- *Durch eine ausgebildete Muskulatur und eine gute Grundlagenausdauer können die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen auf Dauer erhalten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingeschränkt und Haltungs- und Gelenkschäden vermieden werden.*
- *Es sollten alle möglichen Anstrengungen unternommen werden, um den Stellenwert der Bewegungserziehung in den Schulen zu heben und die Rahmenbedingungen für körperliche Aktivitäten in der Freizeit gravierend zu verbessern. Schließlich geht es vor allem um die Verbesserung der Gesundheit und der zukünftigen Lebensqualität unserer Kinder. Dazu ist eine Zusammenarbeit von Eltern, Schule, Lehrern, Schülern, Vereinen und der Bildungspolitik notwendig.*
- *Eine Einschränkung der Sportstunden widerspricht den Entwicklungstendenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit unserer Kinder!*

Die Studie wird in Kürze vom Verlag Meyer&Meyer unter dem Titel:
"Sportmotorische Leistungen in der Schule. Das motorische Leistungsniveau der 11- bis 14jährigen Schülerinnen und Schüler in Österreich."
veröffentlicht.

Detailergebnisse der Studie finden sich auch unter:
<http://www.sbg.ac.at/spo/download/klugundfit>

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:
Mag. Dr. Andreas Sandmayr
Grillparzerstraße 3
5020 Salzburg
0662/881325
andreas.sandmayr@sbg.ac.at