



Evaluation: Ausdauerspiele in der Schule und Einfluss auf den 20m Shuttle-Run

Hintergrund und Forschungsfrage

Immer mehr Kinder leiden an Bewegungsmangel, was zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen, insbesondere einem erhöhten Körpergewicht, führen kann. Der Schulsport kann diesem Bewegungsmangel ein Stück weit entgegenwirken. Durch die anteilmässige Erhöhung von Ausdauerspielen im Schulsport soll einerseits die Ausdauerleistungsfähigkeit auf eine spielerische Art und Weise bei den Kindern erhöht und andererseits die Bewegungsarmut reduziert werden. Zur Überprüfung eignet sich der Einsatz des Shuttle-Run-Tests sehr gut.

Methodik

An der Studie nahmen 1121 Kinder (59 Klassen, 530 Mädchen, 591 Knaben) aus der ganzen Schweiz teil. Beim Eintritts- sowie bei Austrittstest wurde der 20m Shuttle-Run-Test zur Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit durchgeführt. Dabei wird bei steigender Laufgeschwindigkeit gezählt, wie viele 20m-Längen die Kinder bis zum Testabbruch schaffen können. Weiter wurden das Körpergewicht und die Grösse für die BMI-Berechnung erhoben. Bei dieser Studie gab es keine Kontrollgruppe. Die Intervention zwischen dem Pre- und Post-Tests bestand aus dem Durchführen von Ausdauerspielen im Sportunterricht während einem Zeitraum von 17 Wochen.

Resultat

Beim Eingangstest waren 11% der Kinder übergewichtig, 4% adipös. Nach der Normtabelle war die Eingangstest-Leistung beim 20m Shuttle-Run-Test bei 54% der Kinder unterdurchschnittlich gut, 25% im normalen Bereich und bei 21% überdurchschnittlich gut. Die Intervention wurde im Mittel für 17 Wochen durchgeführt. Beim Ausgangstest war die Leistung im 20m Shuttle-Run-Test bei 36% der Kinder unterdurchschnittlich, 27% normal und 37% der Kinder erzielten ein überdurchschnittliches Ergebnis. So konnte die durchschnittlich erreichte Anzahl Längen im Shuttle-Run von 45.3 auf 54.9 gesteigert werden, was ein signifikanter Anstieg darstellt. Pro investierter Übungsstunde in die Ausdauerspiele konnten 0.4 Längen mehr im Shuttle-Run-Test erreicht werden. Es verbesserten sich insgesamt 31% der Schüler, 66% blieben gleich und 2% verschlechterten ihr Ergebnis.

Schlussfolgerung und Ausblick

Die Ergebnisse zeigen, dass der Einsatz von Ausdauerspielen im Schulsport einen positiven Effekt auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (hier Shuttle-Run-Test) haben kann. Diese Intervention wurde aber ohne Kontrollgruppe durchgeführt, wodurch die Resultate mit Vorsicht interpretiert werden müssen, da in diesem Alter die körperliche Entwicklung die Ausdauerleistungsfähigkeit ebenfalls beeinflusst.

Jahr der Erhebung: Mai 2017 – Januar 2019

Im Auftrag von: Cleven-Stiftung

Durchgeführt durch: DSBG

Region: ganze Schweiz
