

Dresden International University (DIU)



Bachelorarbeit

zur Erlangung des Grades „Bachelor of Science“ im Bachelorstudiengang

Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften

Einfluss von körperlichem Training bei Schülern auf die Aufmerksamkeit

Influence of physical training on student attention

vorgelegt von: Manuela Karl
Matrikelnr.: 0548097
Erstprüfer: Prof. Dr. Steinbrück
Zweitprüfer: Bernhard Reichert, MSc. PT

Nagold, den 23. Dezember 2012

Zusammenfassung

Hintergrund: Bewegung zur Förderung der Konzentration scheint eine immer größere Rolle zu spielen. Diese Arbeit stellt den Zusammenhang zwischen intensiver physischer Aktivität während des Unterrichtes und der Aufmerksamkeit von Schülern her.

Methoden: 28 Schüler einer Klasse, im Alter zwischen 13 und 14 Jahren, wurden von der Schulleitung zu dieser Studie ausgewählt. Die Interventionen fanden in einem Cross-Over Design, mit einer Interventionsgruppe, statt. An jedem zweiten Tag fand das Training, an allen anderen Tagen nur eine Kontrollmessung statt. Das Training beinhaltete 3 körperliche Übungen, die über 1 Minute durchgeführt werden sollten. Die Übungssequenz wurde 2-mal durchgeführt. Die Messungen fanden anhand des d2-Testes unmittelbar vor und nach der Intervention statt. An Tagen ohne Intervention zur gleichen Zeit, wie die erste Messung am Folgetag. Eine t-Testung bei gepaarten Stichproben verglich die Ergebnisse der Intervention mit den Ergebnissen ohne das Training.

Ergebnisse: An Tagen des Trainings erreichten die Schüler signifikant bessere Leistungen ($p < 0,000$) im d2-Test, als an Tagen der Messung ohne das Training. Der Effekt des Trainings zwischen den Testungen unmittelbar vor dem Training und nach dem Training brachte auch ein signifikantes Ergebnis ($p < 0,000$) zur Verbesserung der d2-Testung.

Konklusion: Ein Training während einer Unterrichtsstunde im Klassenzimmer zeigt möglicherweise effektive Ergebnisse auf die Aufmerksamkeit von Schülern.