

Sport in der Grundschule fördert Konzentration

Rezension: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Wie sich sportliche Betätigung im Schulalter auf die geistige Fitness – genauer die Konzentrationsfähigkeit – auswirkt, ist eine Frage, die gerade in Zeiten von Handy, Internet und Spielekonsole Pädagogen und Eltern verstärkt umtreibt. Sportwissenschaftlerin Nadja Walter von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU) hat sich deshalb dieser Thematik in ihrer Dissertation angenommen. Die in Zusammenarbeit mit fünf halleschen Schulen durchgeführte Studie "Konzentrations- und Aufmerksamkeitsförderung durch Sport in der Grundschule" ist jetzt im Verlag Dr. Kovac erschienen und zeigt: Gezielte sportliche Interventionen tragen signifikant zur Verbesserung der Konzentrationsleistung bei.

"Körper fordern - Geist fördern" lautet eine populärwissenschaftliche Forderung, die in den vergangenen Jahren auch von Sportpädagogen stetig lauter artikuliert wird. Für ihre Dissertation am Department Sportwissenschaft der MLU hat Nadja Walter diese These genauer untersucht: In einer 16-monatigen Feldstudie ließ sie im Rahmen des Sportsunterrichtes wöchentlich einstündige sportliche Interventionen - zum einen Karate, zum anderen Hand- und Volleyball - durchführen. Mittels Konzentrationstests und umfangreicher Beobachtungen wurde begleitend die Wirksamkeit der Maßnahmen auf die Konzentrationsfähigkeit der 300 teilnehmenden Zweitklässler geprüft.



Buchcover
Quelle: Verlag Dr. Kovac

"Im Ergebnis lässt sich festhalten: Die gezielte sportliche Intervention hat sich fördernd auf die Konzentrationsleistung der Schüler ausgewirkt, stärker als der reguläre Sportunterricht allein", fasst Walter zusammen. So seien bei den Interventionsteilnehmern bis zu 40 Prozent höhere Zuwächse hinsichtlich der Konzentrationsleistung zu verzeichnen gewesen als bei der Kontrollgruppe. Karate und Ballsport hätten sich zudem als nahezu gleichermaßen wirksam erwiesen. "Die Forderung nach der Wiedereinführung der dritten Pflichtsportstunde kann ich folglich in jedem Fall unterstützen. Zudem geben die Ergebnisse Anlass dafür, intensiv über die Öffnung des Lehrplanes und die Einbeziehung methodisch-didaktischer Aspekte in den Sportunterricht nachzudenken", so die Sportwissenschaftlerin.

Zu Beginn ihrer Arbeit im Januar 2009 hatte Walter zunächst aus den 15 teilnehmenden Klassen drei Vergleichsgruppen gebildet: Während jeweils fünf Klassen in einer der beiden wöchentlichen Sportstunden eine Einweisung in schulsportgeeignetem Karate erhielten, übten sich weitere fünf in den Grundlagen des Hand- und Volleyballs. In der Kontrollgruppe wurde der Sportunterricht nach Lehrplan abgehalten.

Um die Wirksamkeit der gezielten und angeleiteten sportlichen Interventionen auf die Konzentrationsfähigkeit erfassen zu können, setzte Walter vor Beginn und am Ende der 16-monatigen Trainingsphase das sogenannte Frankfurter-Aufmerksamkeits-Inventar (FAIR) ein: ein psychologischer Test, bei dem die Schüler unter Zeitdruck die Aufgabe hatten, in mehreren Reihen angeordnete, ähnliche Symbole sicher zu unterscheiden und die vorgegebenen Zielitems zu markieren. Ergänzend hat die Sportwissenschaftlerin Verhaltenslisten von deren Lehrern ausfüllen lassen, in den Sportstunden selbst Beobachtungsbögen angefertigt und in einer umfangreichen Feedbackerhebung Einstellungen und Meinungen der beteiligten Schüler, Lehrer und Eltern zur Untersuchung und den gewonnenen Ergebnissen erhoben.

Die Autorin:

Nadja Walter hat an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg Sportwissenschaft mit den Schwerpunkten Prävention, Therapie und Rehabilitation studiert. Sie ist aktuell als Präsidialreferentin im Landessportbund tätig. Zudem hat sie einen Lehrauftrag im Bereich Sportpsychologie, Sportpädagogik und Sportsoziologie am Department Sportwissenschaft der MLU.

Die Publikation:

Walter, Nadja: Konzentrations- und Aufmerksamkeitsförderung durch Sport in der Grundschule. Untersuchung zur Wirksamkeit einer gezielten sportlichen Intervention auf das Aufmerksamkeitsverhalten und die Konzentrationsleistung von Grundschulkindern, in: Schriften zur pädagogischen Psychologie. Band 51, Hamburg: Verlag Dr. Kovac, 2012, 266 Seiten, 85 Euro, ISBN 978-3-8300-6216-5

*Pressemitteilung v. 17.4.2012
Dipl.-Journ. Carsten Heckmann
Pressestelle Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Quelle: <http://idw-online.de/pages/de/news472630>*