

## DAS WECKEN DES INTERESSES ZUR SELBSTSTÄNDIGEN AUSÜBUNG VON SPORT IN DER FREIZEIT IM FALLE DER LYZEALSCHÜLER

Dr. Cosmin Prodea<sup>1</sup>, Gabriel Mărgineanu<sup>2</sup>, Daniel Mașca<sup>3</sup>,  
Remus-Cristian Văidăhăzan<sup>4</sup>

**Abstract:** *The ideal of physical education is a model of harmonious developed personality, physically and mentally, empowered with skills required for independent practice of physical exercise.*

*Independent practice of physical exercise should be a part of the daily activities of every person. Those involved in designing, organizing and conducting physical education in schools have the task of restructuring and form to students a healthy conception of the role and importance of movement in achieving mental and physical harmony of the individual as part of a social entity.*

*The aim of this research is to establish if physical activity is among of the students' preferences in organizing their leisure time. We also intended to know which are the physical activities practiced by students in their leisure time and what are the reasons of students for participating or not participating in physical activity during leisure time.*

**Key words:** *physical education, exercise, leisure, students, school*

Die körperliche Erziehung, betrachtet als ein Zweig der menschlichen Erziehung, hat als Zweck die normale und harmonische Entwicklung des Organismus. Sie fördert die bessere Gesundheit und die Entwicklung besonderer Fähigkeiten. Chronologisch gesehen ist sie die erste Erziehung, die einen Einfluss auf den Organismus ausübt.

Die systematisch und organisiert durchgeführten Leibesübungen stimulieren in der Kindheit und im Jugendalter die Entwicklung und das Wachstum des Organismus. Außerdem tragen sie in der Maturität zur Beibehaltung der optimalen Parameter des biometrischen Systems bei.

Das Ideal der körperlichen Erziehung besteht aus einem, sowohl aus physischer als auch aus psychischer Hinsicht harmonisch entwickeltes Persönlichkeitsmuster. Das ist für selbstständig und gemeinsam ausgeführte Sportübungen notwendig.

Diejenigen, die direkt oder indirekt für das Organisieren und Leiten sportlicher Aktivitäten in Schulen verantwortlich sind, haben den schweren Auftrag, diese

---

<sup>1</sup> Babeș-Bolyai-Universität Cluj-Napoca/ Klausenburg

<sup>2</sup> Kunstlyzeum Sibiu/ Hermannstadt

<sup>3</sup> Samuel von Brukenthal Gymnasium Sibiu/ Hermannstadt

<sup>4</sup> Babeș-Bolyai-Universität Cluj-Napoca/ Klausenburg

umzugestalten. Sie haben auch die Rolle, den anderen eine „gesunde“ Auffassung über die Bedeutung der Bewegung zu gewähren. Die Bewegung ist notwendig für die Bewahrung der psychisch-physischen Harmonie des Individuums als Mensch aber auch als Teil der Gesellschaft. Man muss und soll das Problem nicht nur theoretisch behandeln. Die Lösung des erwähnten Problems liegt in der Verknüpfung des Bewusstseins der Staatsbürger mit der Sicherung von guten Bedingungen, welche für die Entfaltung der physischen Persönlichkeit notwendig sind. Die Leibesübungen werden als eine der wirksamsten und attraktivsten Mittel für die Organisation der Freizeit gesehen. Man sagt, dass das Bildungsniveau eines Landes von der verwendeten Menge Seife und der geleisteten Bewegung eines einzelnen Bewohners abhängig ist. Das individuelle Üben sollte ein Teil der alltäglichen Aktivitäten sein, und unsere Freizeit wirksam und angenehm ausfüllen. Die Leibesübungen sollten aber nicht als ein Heilmittel gesehen werden, denn es ist bekannt, dass es bestimmte pathologische Fälle gibt, die die Sporttreibung verbieten. Das ist eine Voraussetzung für diejenigen, die fähig sind, physische und psychische Anstrengungen auszuhalten.

## I. Die Ziele der Forschung

Der Zweck der Forschung ist zu bestimmen, ob die „Bewegung“ ein Teil der Wünsche der Schüler ist, wie und wie viel sie Sport treiben, die Gründe zu erfahren, wofür sie es tun oder nicht, welche die Unterschiede zwischen den drei Staffeln sind, und welche Lösungen sie dafür finden, andere zu stimulieren und zu überzeugen, Sport in jedem Alter zu treiben.

Dafür wurde auch dieses Studium durchgeführt, um zu erfahren, ob Sporttreiben zur Gewohnheit geworden ist. Abgesehen davon, dass das Lyzeum höhere öffentliche Leistungen als die Grundschule bietet, muss das Sporttreiben viel mehr der sozialen Anforderungen entsprechen. Diese haben dazu beigetragen, dass der Schulplan so organisiert wurde, dass er die Übereinstimmung der Fähigkeiten der Schüler mit den Lerninhalten erlaubt.

Die Reform der Schulbildung hat den Zweck eine gute Qualität erfolgreich zu erreichen. In diesem Sinne ist es verpflichtend, dass alle Fächer, anschließend der Sportunterricht, ihre Rolle, Inhalte, didaktische Methodologie und Bewertungssystem neuwerten.

Um den Übergang von einer gemeinsamen zu einer individuellen, schülerzentrierten Schulbildung zu realisieren, stellt der Sportunterricht zahlreiche Gelegenheiten zur Verfügung. Wenn diese mit einer angemessenen Methodologie verknüpft werden, können sie die Wirksamkeit des Lehrprozesses erhöhen.

Durch ihre Optionen beweisen die Lyzeaner<sup>5</sup> ihre Reife und Verantwortung für ihre eigene Vorbereitung. Dies motiviert ihr Interesse, ihre Neigungen und Wünsche.

## II. Materialien und Methoden

- Für das Sammeln von Daten
  1. Untersuchung auf Grund von Fragebögen
  2. Beobachtungsmethode
- Verarbeitung und Analyse der Daten
  1. die statistisch- mathematische Methode
  2. das Eintragen der Daten in Tabellen
  3. die graphische Methode

## III. Ergebnisse

Nachdem die Antworten der Untersuchung bestätigt wurden, wurden die Ergebnisse für jede Art von Fragen zentralisiert und in eine Tabelle eingetragen.

Wegen der relativ kleinen Anzahl der befragten Schüler pro Klasse hat man die Ergebnisse vereinheitlicht und in Prozente ausgedrückt.

Aus den verwendeten Fragebögen wählen wir die fünf wichtigsten Fragen aus:

1.	Über wie viel Freizeit verfügen Sie durchschnittlich pro Tag?
	a. Keine Freizeit b. Weniger als eine Stunde c. 1 bis 2 Stunden d. 2 bis 3 Stunden e. 3 bis 4 Stunden f. Über 4 Stunden
2.	Treiben Sie während Ihrer Freizeit Sport?
	a. Täglich b. Gelegentlich
3.	Wer hat Sie überzeugt, Sport zu treiben?
	a. Der Sportlehrer b. Die Eltern c. Freunde, Mitschüler d. Ich mich selbst

<sup>5</sup> Schüler, der in den Klassen 9-12 lernt.

4. Welche Sportart treiben Sie während Ihrer Freizeit?	
a.	Aufmunterungsgymnastik
b.	Erhaltungsgymnastik
c.	Joggen und Rennen
d.	Tourismus, Ausflüge, Wanderungen, Spaziergänge
e.	Unterhaltsame Bewegungsspiele
f.	Gymnastik, Tanzen
g.	Spiele mit sportlichem Ziel
h.	Schwimmen
i.	Tischtennis, Feldtennis, Badminton
j.	Kampfsportarten
k.	Bodybuilding
l.	Leistungssport
m.	Schach
5. Bevorzugen Sie die Turnübungen...?	
a.	Vor dem Schulunterricht
b.	Nach dem Schulunterricht
c.	Nach einer bestimmten Pause

Die Studie wurde mit 470 Schüler der IX-XII Klasse des Gymnasiums "Samuel von Brukenthal" aus Hermannstadt (Sibiu) ausgeführt.

Tabelle 1 – Von Schülern ausgeführte außerschulische Aktivitäten

	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 12	Kl. 12	Kl. 12	Insgesamt
<b>Leistungs-sport</b>	3.50	0.00	4.00	12.00	45.00	6.00	31.20	66.60	11.50	11.10	4.70	19.10	14.50
<b>Massen-sport</b>	10.70	0.00	12.00	36.00	27	9.00	31.20	28.50	57.70	66.60	52.30	33.30	28.70
<b>Saison-sport</b>	25.80	11.40	28.00	68.00	36.00	72.00	37.50	52.30	88.40	62.90	60.90	71.40	52.20
<b>Ausflüge</b>	60.70	97.10	80.00	100.00	90.00	90.00	37.50	95.20	84.60	81.40	80.90	85.70	83.40
<b>Gelände-laufen</b>	10.70	74.20	4.00	30.00	54.00	21.00	18.70	33.30	26.90	25.90	9.50	14.20	29
<b>Spazier-gänge</b>	100.00	91.40	100.00	100.00	81.00	87.00	56.20	80.90	88.40	74.10	85.70	85.70	87.50
<b>Pfadfinder</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	27.00	18.00	6.20	42.80	30.70	3.70	9.50	14.20	12.40
<b>Andere Aktivitäten</b>	14.20	48.50	0.00	0.00	63.00	27.00	100.00	71.40	73.10	51.80	47.60	33.30	42.20

Tabelle 2 – Von Schülern ausgeführte außerschulische Aktivitäten

	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 12	Kl. 12	Kl. 12	Insgesamt
<b>Leistungs-sport</b>	0.00	9.50	7.70	0.00	18.00	59.20	7.60	37.50	10.00	7.70	3.10	2.80	<b>12.30</b>
<b>Massen-sport</b>	0.00	23.00	23.00	24.00	36.00	0.00	23.00	8.30	27.50	38.40	34.30	5.70	<b>19.90</b>
<b>Saison-sport</b>	15.30	38.40	46.00	14.00	25.00	62.90	42.30	45.80	90.00	65.30	97.70	60.00	<b>62.10</b>
<b>Ausflüge</b>	92.30	71.40	71.40	92.00	100.00	100.00	57.70	87.50	80.00	92.30	90.60	74.20	<b>74.40</b>
<b>Gelände-</b>	76.90	38.40	7.70	44.00	27.00	29.60	23.00	33.30	10.00	38.40	15.60	14.20	<b>35.20</b>

Das Wecken des Interesses zur selbstständigen Ausübung  
von Sport in der Freizeit im Falle der Lyzealschüler  
C. Prodea et al

	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 12	Kl. 12	Kl. 12	Insgesamt
laufen													
Spaziergänge	100.00	100	100.00	100.00	100.00	100.00	92.30	87.50	87.50	96.10	96.80	88.50	<b>94.60</b>
Pfadfinder	0.00	23.00	0.00	0.00	18.00	18.00	0.00	20.80	15.00	3.80	9.30	11.40	<b>8.30</b>
Andere Aktivitäten	76.10	7.70	0.00	72.00	54.00	54.00	76.90	75.00	72.50	65.30	84.30	54.20	<b>56.10</b>

Tabelle 3 – Die Auswahl einer bestimmten Sportart durch die Schüler (Jungen)

Nr.	Fach	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 12	Kl. 12	Kl. 12	Insgesamt
1.	Leichtathletik	1	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	1	<b>6</b>
2.	Fußball	10	12	5	12	5	2	8	7	1	4	3	1	<b>68</b>
3.	Basketball	8	9	2	7	9	1	6	5	2	3	2	1	<b>55</b>
4.	Karate	6	5	4	1	0	0	3	1	3	0	0	0	<b>23</b>
5.	Turnen	1	5	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>10</b>
6.	Schwimmen	6	2	2	3	0	3	0	0	0	1	1	0	<b>18</b>
7.	Skilauf	3	6	0	3	0	1	0	0	1	0	0	0	<b>14</b>
8.	Boxen	2	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	<b>5</b>
9.	Judo	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	<b>2</b>
10.	Feldtennis	1	0	1	0	0	2	2	0	1	1	1	0	<b>9</b>
11.	Geländelaufen	0	1	0	1	2	0	0	0	2	0	0	0	<b>6</b>
12.	Bodybuilding	0	0	1	0	1	0	2	0	3	2	1	0	<b>11</b>
13.	Volleyball	4	3	6	1	2	2	2	1	5	0	1	2	<b>29</b>
14.	Handball	1	0	2	0	2	0	3	0	2	1	0	1	<b>12</b>
15.	Fallschirmspringen	0	1	0	1	0	1	0	0	2	0	1	0	<b>6</b>
16.	Eislaufen	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	<b>2</b>
17.	Badminton	2	1	1	2	0	1	0	3	0	1	0	1	<b>12</b>
18.	Bergsteigen	3	2	1	2	3	1	1	2	2	1	0	2	<b>20</b>
19.	Tischtennis	1	2	1	2	1	3	3	1	1	2	0	0	<b>17</b>
20.	Snowboard	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	0	<b>19</b>
21.	Autorennen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>1</b>

Tabelle 4 - Die Auswahl einer bestimmten Sportart durch die Schüler (Mädchen)

Nr.	Fach	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 12	Kl. 12	Kl. 12	Gesamt
1.	Turnen	4	3	5	5	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>19</b>
2.	Eislaufen	4	3	1	2	0	0	0	2	1	0	0	0	<b>13</b>
3.	Feldtennis	1	2	0	0	0	4	1	0	5	1	1	1	<b>16</b>
4.	Karate	1	1	2	0	0	0	2	0	0	1	1	1	<b>9</b>
5.	Basketball	2	2	1	3	1	4	6	2	1	1	1	0	<b>24</b>
6.	Schwimmen	0	2	2	4	2	3	3	2	3	1	1	0	<b>25</b>
7.	Volleyball	2	3	1	9	2	3	1	2	2	2	1	1	<b>27</b>
8.	Ballett	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>2</b>
9.	Skilauf	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	<b>15</b>
10.	Leichtathletik	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	<b>5</b>
11.	Handball	1	2	1	0	2	0	5	1	1	2	0	0	<b>15</b>
12.	Fallschirmspringen	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	<b>2</b>
13.	Turnen, Aerobic	1	2	0	2	1	0	1	2	5	2	2	9	<b>27</b>
14.	Moderne	1	2	1	0	2	1	0	1	1	2	0	0	<b>12</b>

Das Wecken des Interesses zur selbstständigen Ausübung  
von Sport in der Freizeit im Falle der Lyzealschüler  
C. Prodea et al

Nr.	Fach	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 11	Kl. 12	Kl. 12	Kl. 12	Gesamt
	Tänze													
15.	Jogging	1	1	2	1	2	1	0	2	4	6	5	4	29
16.	Badminton	1	3	0	2	1	0	2	3	1	2	1	1	17
17.	Geländelauf	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1

#### IV. Die Besprechung der Ergebnisse

Was die Struktur und die Bedeutung der physischen Aktivitäten in der Freizeit angeht, kann man sagen, dass die Schüler eine große Auswahl von Sportarten haben. Dieses beruht vor allem auf die neu entstandenen Sportarten, wie Badminton, Karate, Körperkultur u.a.

Die Geschlechtsunterschiede zeigen, dass sich Sport für Mädchen konstant auf dem zweiten Platz befindet (mit Ausnahme der Spaziergänge), während die Jungen viel aktiver sind.

Die Beschäftigungen der nachgefragten Personen zeigen auch bedeutungsvolle Unterschiede, was die Freizeit und die Wichtigkeit der Leibesübungen betrifft. Die materiellen und geographischen Umständen, aber auch die Tradition, haben einen starken Einfluss darauf.

Die Antworten zeigen positive Meinungen über den Sportunterricht, und die Anerkennung der günstigen Einflüsse auf die Gesundheit und auf intellektuelle Leistungen.

30,32% der befragten Schüler widmen ihre Freizeit exklusiv dem Sport, 34,81% haben auch andere Beschäftigungen und 33,81% besetzen ihre Freizeit mit anderen Aktivitäten, ohne Sport zu treiben. Man bemerkt, dass die Jungen mehr Interesse für Sport zeigen, während die Mädchen mehrere kulturelle Beschäftigungen haben.

Der Grund, weshalb nur 57,17% der Schüler Sport treiben, ist der Zeitmangel und der Mangel an Sporthallen in der Nähe der Schulen.

In einem Prozentsatz von 99,17% Sehr sind die Ausflüge gewünscht, besonders die mit einem sportlichen und touristischen Programm.

Turnübungen sind besonders von den Schülern, Studenten und Intellektuellen beliebt, und weniger von anderen Schichten.

Der materielle Wohlstand der Familie und die Gesundheit beeinflusst auch die Art und die Menge der betriebenen Sportarten. Diese sind: Turnen, Tennis, Joggen, Schwimmen, Volleyball, Karate, Radfahren usw.

Nur 19% der befragten Personen widmen dem Sport keine Zeit, während 81% sagen, dass sie das könnten. Die Gründe dafür sind Geldmangel, die Müdigkeit und Gesundheitsprobleme.

Wir sind aber der Meinung, dass Sport in erster Linie eine Frage des Willens, der Erziehung und der Einstellung ist. Das Überwinden der erwähnten Schwierigkeiten bedeutet aber nicht, dass man eine positive Haltung gegenüber Sporttreiben hat.

## V. Schlussfolgerungen

Durch das Verwenden der dynamischen Spiele während des Sportunterrichts im Lyzeum wird der Stress, der heutzutage immer öfters bei den Jugendlichen vorkommt, verringert, und die Ziele des Faches werden auf einer angenehmen und attraktiven Weise erreicht.

Der ständige Einfluss der Medien ist notwendig, damit alle Gesellschaftsschichten Sport verstehen und treiben.

Laut der Umfrage kann man sagen, dass das Ausführen der Übungen während der Freizeit, Teil der täglichen oder wenigstens wöchentlichen Beschäftigungen der Schüler ist. Diese Art von Beschäftigung ist eine logische Fortsetzung des Sportunterrichts in der Schule.

Die allgemeine Schlussfolgerung ist, dass der „Appetit“ auf Bewegung umgekehrt proportional mit dem Alter der Nachgefragten ist. Dabei spielen viele objektive und subjektive Faktoren eine große Rolle.

Wir sind der Meinung, dass der Sportlehrer einen großen Einfluss auf die Schüler haben kann, um sie zu überzeugen, Sport auch in der Freizeit zu treiben.

## Literatur:

1. Cârstea, G. (2000) *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Editura Universul, București;
2. Cobârzan, H., Prodea C. (1999) *Metodica Educației Fizice și Sportive Școlare*. Curs U.B.B. Cluj Napoca;
3. Cobârzan, H., Prodea C. (2004) *Educația Fizică – Bazele Metodicii*. U.B.B. Cluj-Napoca;
4. Cosmovici, A., Caluschi, M. (1985) *Adolescentul și timpul său liber*. Editura Junimea, Iași;
5. Cucuș, C. (1996) *Pedagogie*. Editura Polirom, Iași;
6. Dumazedier, J. (1998) *Vers une civilisation du loisir*. Editura du Seuil, Paris;
7. Epuran, M. (1992) *Metodologia cercetării activităților corporale*. A.N.E.F., București;
8. Epuran, M. (1994) *Psihologia educației fizice școlare*. Vol. I, I.E.F.S., București;
9. Epuran, M., Dragnea A. și colab. (1994) *Metodologia cercetării activităților corporale*. Vol. I; Vol. II, I.E.F.S., București;
10. Iucu, R., B. (2000) *Managementul și gestiunea clasei de elevi*. Editura Polirom, Iași;

**Dr. Cosmin Prodea** ist Universitäts-Lektor an der Fakultät für Psychologie und Erziehungswissenschaften der Babeş-Bolyai-Universität Klausenburg/ Cluj-Napoca.

Seine didaktischen Kompetenzbereiche sind: Didaktik des Sportunterrichts, Didaktik des Sportunterrichts innerhalb der Heilpädagogik, Didaktik der Freizeitaktivitäten, Sportunterricht durch Spiel, Sportunterricht für Personen mit Sehstörungen, Psychomotorische Erziehung.

**Kontakt: E-Mail:** [prodeacosmin@yahoo.com](mailto:prodeacosmin@yahoo.com)

**Remus Văidăhăzan** ist Mitarbeiter der Fakultät für Psychologie und Erziehungswissenschaften der Babeş-Bolyai-Universität Klausenburg/ Cluj-Napoca. Seine didaktischen Kompetenzbereiche sind: Didaktik des Sportunterrichts, Pädagogisches Praktikum im Bereich des Sportunterrichts, Fitness und Bodybuilding.