

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>0</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>0.1</b>	<b>Zielsetzung und Aufbau der Arbeit .....</b>	<b>2</b>
<b>I</b>	<b>Die Entwicklung der Sportmethodik vom 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart .....</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	<b>Kurzer historischer Abriss des Begriffs Sportmethodik unter besonderer Berücksichtigung des Schulsports bis 1945 .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1</b>	<b>Zur Zeit vor 1700 .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1.1</b>	<b>Formen des Musikeinsatzes .....</b>	<b>5</b>
<b>1.2</b>	<b>Das 18. Jahrhundert - Zeitalter der Aufklärung .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2.1</b>	<b>Formen des Musikeinsatzes .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3</b>	<b>Das 19. Jahrhundert - Zeitalter der Großen Revolutionen .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3.1</b>	<b>Die Zeit um die Jahrhundertwende .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3.2</b>	<b>Von der Jahrhundertwende bis zum Wiener Kongreß .....</b>	<b>8</b>
<b>1.3.3</b>	<b>Vom Wiener Kongreß bis zur deutschen Revolution von 1848/49 .....</b>	<b>9</b>
<b>1.3.4</b>	<b>Von den Revolutionen bis zum Nationalismus und Imperialismus .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3.5</b>	<b>Die Zeit um die Jahrhundertwende .....</b>	<b>12</b>
<b>1.3.6</b>	<b>Formen des Musikeinsatzes im 19. Jahrhundert .....</b>	<b>13</b>
<b>1.4</b>	<b>Das 20. Jahrhundert .....</b>	<b>13</b>
<b>1.4.1</b>	<b>Von der Jahrhundertwende bis zum Ersten Weltkrieg .....</b>	<b>13</b>
<b>1.4.2</b>	<b>Von der Weimarer Republik bis zum Dritten Reich .....</b>	<b>14</b>
<b>1.4.3</b>	<b>Das Dritte Reich .....</b>	<b>14</b>

<b>1.4.4</b>	<b>Formen des Musikeinsatzes in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts .....</b>	<b>15</b>
<b>1.5</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>16</b>
<b>2</b>	<b>Abriß der Sportmethodik im Sportunterricht von 1945 bis zur Gegenwart unter Berücksichtigung motivationaler Aspekte und des Musikeinsatzes .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1</b>	<b>Anspruch und Ziel eines sportmethodischen Kurzabrisses .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2</b>	<b>Die Zeit von 1945-1959 .....</b>	<b>19</b>
<b>2.2.1</b>	<b>Theoretische Reflexionen .....</b>	<b>19</b>
<b>2.2.2</b>	<b>Praxis - Methoden .....</b>	<b>20</b>
<b>2.2.3</b>	<b>Methodische Hilfsmittel .....</b>	<b>23</b>
<b>2.2.4</b>	<b>Musik in der Sportmethodik .....</b>	<b>26</b>
<b>2.2.5</b>	<b>Psychisch-motivationale Aspekte .....</b>	<b>29</b>
<b>2.2.6</b>	<b>Resümee .....</b>	<b>32</b>
<b>2.2.7</b>	<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>32</b>
<b>2.3</b>	<b>Die Zeit von 1960-1969 .....</b>	<b>32</b>
<b>2.3.1</b>	<b>Theoretische Reflexionen .....</b>	<b>32</b>
<b>2.3.2</b>	<b>Praxis - Methoden .....</b>	<b>35</b>
<b>2.3.3</b>	<b>Methodische Hilfsmittel .....</b>	<b>37</b>
<b>2.3.4</b>	<b>Musik in der Sportmethodik .....</b>	<b>38</b>
<b>2.3.5</b>	<b>Psychisch-motivationale Aspekte .....</b>	<b>40</b>
<b>2.3.6</b>	<b>Resümee .....</b>	<b>41</b>
<b>2.3.7</b>	<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>41</b>

<b>2.4</b>	<b>Die Zeit von 1970-1979</b>	<b>42</b>
<b>2.4.1</b>	<b>Theoretische Reflexionen</b>	<b>42</b>
<b>2.4.2</b>	<b>Praxis - Methoden</b>	<b>45</b>
<b>2.4.3</b>	<b>Methodische Hilfsmittel</b>	<b>48</b>
<b>2.4.4</b>	<b>Musik in der Sportmethodik</b>	<b>49</b>
<b>2.4.5</b>	<b>Psychisch-motivationale Aspekte</b>	<b>50</b>
<b>2.4.6</b>	<b>Resümee</b>	<b>52</b>
<b>2.4.7</b>	<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>52</b>
<b>2.5</b>	<b>Die Zeit von 1980-1994</b>	<b>53</b>
<b>2.5.1</b>	<b>Theoretische Reflexionen</b>	<b>53</b>
<b>2.5.2</b>	<b>Praxis - Methoden</b>	<b>57</b>
<b>2.5.3</b>	<b>Methodische Hilfsmittel</b>	<b>60</b>
<b>2.5.4</b>	<b>Musik in der Sportmethodik</b>	<b>64</b>
<b>2.5.5</b>	<b>Psychisch-motivationale Aspekte</b>	<b>66</b>
<b>2.5.6</b>	<b>Resümee</b>	<b>67</b>
<b>2.5.7</b>	<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>68</b>
<b>2.6</b>	<b>Die Zeit von 1995-Gegenwart</b>	<b>68</b>
<b>2.6.1</b>	<b>Theoretische Reflexionen</b>	<b>68</b>
<b>2.6.2</b>	<b>Praxis - Methoden</b>	<b>69</b>
<b>2.6.3</b>	<b>Methodische Hilfsmittel</b>	<b>70</b>
<b>2.6.4</b>	<b>Musik in der Sportmethodik</b>	<b>71</b>
<b>2.6.5</b>	<b>Psychisch-motivationale Aspekte</b>	<b>72</b>
<b>2.6.6</b>	<b>Resümee</b>	<b>72</b>
<b>2.6.7</b>	<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>72</b>

<b>2.7</b>	<b>Synopsis: Wichtige methodische Entwicklungen und Forderungen seit 1945 .....</b>	<b>74</b>
<b>2.8</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>76</b>
<b>2.9</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>86</b>
<b>II</b>	<b>Theoretische Grundlagen - Sport - Musik - Psychologie - Empirische Untersuchung.....</b>	<b>87</b>
<b>3</b>	<b>Theoretische Grundlagen - Sport - Musik - Psychologie ....</b>	<b>87</b>
<b>3.0</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>87</b>
<b>3.1</b>	<b>Sportpsychologische Aspekte - themaaorientierte Darstellungen - .....</b>	<b>88</b>
<b>3.1.1</b>	<b>Motivation und Volition .....</b>	<b>88</b>
<b>3.1.1.1</b>	<b>Motivationspsychologische Abgrenzungen .....</b>	<b>88</b>
<b>3.1.1.2</b>	<b>Das Rubikonmodell .....</b>	<b>89</b>
<b>3.1.1.3</b>	<b>Motivierungsprozess .....</b>	<b>90</b>
<b>3.1.1.4</b>	<b>Motivationsprobleme bei Schülern im Sportunterricht .....</b>	<b>91</b>
<b>3.1.1.5</b>	<b>Externe Reize im Sportunterricht - sinnvoll oder überflüssig? .....</b>	<b>92</b>
<b>3.1.1.6</b>	<b>Emotion und Befindlichkeit .....</b>	<b>93</b>
<b>3.1.1.7</b>	<b>Wille (Volition) ..</b>	<b>95</b>
<b>3.1.1.8</b>	<b>Spezifizierung des Willens .....</b>	<b>96</b>
<b>3.1.1.9</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>98</b>
<b>3.2</b>	<b>Musikpsychologische Aspekte .....</b>	<b>98</b>
<b>3.2.0</b>	<b>Einführung ..</b>	<b>98</b>

<b>3.2.1</b>	<b>Die Elemente der Musik</b> .....	<b>99</b>
	- Der Rhythmus	
	- Die Melodie	
	- Die Harmonie	
<b>3.3</b>	<b>Musik und Mensch</b> .....	<b>100</b>
<b>3.3.1</b>	<b>Musik - Wirkung und Funktion im Alltag</b> .....	<b>100</b>
<b>3.3.2</b>	<b>Funktionelle Musik</b> .....	<b>102</b>
<b>3.4</b>	<b>Musik und Motivation</b>	
	- detailliertere Betrachtungen - .....	<b>106</b>
<b>3.4.1</b>	<b>Musikwahrnehmung und Emotion</b>	
	- Praktische Ergebnisse und Erklärungssätze - .....	<b>106</b>
<b>3.4.2</b>	<b>Ausdrucksgebundenheit und Variabilität von Musik</b> .....	<b>107</b>
<b>3.4.3</b>	<b>Musik und Arbeit</b> . . . . .	<b>108</b>
<b>3.4.4</b>	<b>Musik und Lautstärke</b> .....	<b>110</b>
<b>3.4.5</b>	<b>Zusammenfassung</b> ..	<b>111</b>
<b>3.5</b>	<b>Musikpsychologie und Sport</b> .....	<b>112</b>
<b>3.5.1</b>	<b>Musik und ihre Integration in den Sport</b> .....	<b>112</b>
<b>3.5.2</b>	<b>Bereiche des Musikeinsatzes</b> .....	<b>116</b>
	- Sport allgemein -	
<b>3.5.3</b>	<b>Exkurs: Rhythmus im Sport</b> . . . . .	<b>117</b>
<b>3.5.4</b>	<b>Differenzierung des Musikeinsatzes im Sportunterricht</b> . . . . .	<b>118</b>
<b>3.5.5</b>	<b>Differenzierung des Musikeinsatzes beim Konditionstraining</b> . . . . .	<b>120</b>
<b>3.6</b>	<b>Pädagogische und organisatorische Aspekte des Musikeinsatzes im Sportunterricht</b> .....	<b>121</b>
<b>3.6.1</b>	<b>Musik in der Welt der Jugendlichen</b> .....	<b>121</b>
<b>3.6.2</b>	<b>Berücksichtigung der Musikinteressen von Schülern</b> .....	<b>121</b>

<b>3.7</b>	<b>Musikeinsatz im Sportunterricht</b> .....	<b>123</b>
	- Möglichkeiten und Grenzen -	
<b>3.7.1</b>	<b>Wann ist Musikeinsatz im Sportunterricht sinnvoll?</b> .....	<b>123</b>
<b>3.7.2</b>	<b>Verhältnis der Elemente zur Bewegung und den Sporttreibenden</b> .....	<b>124</b>
<b>3.7.3</b>	<b>Grenzen des Musikeinsatzes im Sportunterricht</b> .....	<b>124</b>
	- aus funktionaler und pädagogischer Sicht -	
<b>3.7.4</b>	<b>Grenzen des Musikeinsatzes im Sportunterricht</b> .....	<b>126</b>
	- aus personeller und organisatorischer Sicht -	
<b>3.8</b>	<b>Kritische Betrachtungen ausgewählter Vorschläge</b> .....	<b>128</b>
	- Musikeinsatz im Sportunterricht unter dem Aspekt der Realitätsnähe -	
<b>3.8.1</b>	<b>Bisherige Erfahrungen bei Musikeinsatz als Motivationsmittel im Sportunterricht (ab 70er Jahre)</b> ..	<b>128</b>
	- eine Auswahl -	
<b>3.8.2</b>	<b>Bedingungen eines realitätsnahen Musikeinsatzes zum Zwecke der Motivation im Circuittraining</b> .....	<b>129</b>
<b>3.9</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>130</b>
<b>4</b>	<b>Empirische Untersuchung</b>	
	<b>Zur praktischen Anwendung des Musikeinsatzes hinsichtlich seiner motivationalen Funktion im modernen Sportunterricht</b> .....	<b>131</b>
	- <u>eine</u> Möglichkeit und ihre Grenzen ? -	
<b>4.1</b>	<b>Eigenes Untersuchungsvorhaben</b> .....	<b>131</b>
<b>4.2</b>	<b>Versuchsbeschreibung und Durchführung</b> .....	<b>135</b>
<b>4.2.1</b>	<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	<b>135</b>
<b>4.2.2</b>	<b>Gesamtdesign</b> .....	<b>136</b>
	- Zeitlicher und inhaltlicher Ablauf der Gesamtuntersuchung -	
<b>4.2.3</b>	<b>Hypothesen</b> .....	<b>136</b>
<b>4.2.4</b>	<b>Datenerhebung und Stichprobenbeschreibung</b> .....	<b>138</b>

4.2.4.1	Untersuchungsdesign .....	139
4.2.5	Kriterien bei der Übungsauswahl .....	139
4.2.6	Kriterien bei der Musikauswahl .....	141
4.2.7	Ermittlung der Leistung .....	142
4.2.8	Ermittlung der Motivation .....	142
4.2.8.1	Untergliederung des Fragebogens - Motivation .....	143
4.2.9	Ermittlung der Volition .....	145
4.2.10	Beurteilung durch die Sportlehrer .....	145
4.2.11	Ablauf eines Circuit-Durchgangs .....	146
4.2.12	Aufbau des Circuit hinsichtlich der Beanspruchung physischer Leistungsfaktoren .....	148
4.2.13	Aufbau des Circuit hinsichtlich der Beanspruchung psychischer Leistungsfaktoren .....	148
4.3	Darstellung der besonderen sportpsychologischen Komponenten dieser Untersuchung .....	148
4.3.1	Spezifizierung des Rubikonmodells beim Musikeinsatz dieser Untersuchung .....	150
4.4	Ergebnisse - Methodische Vorgehensweise .....	154
4.4.1	Kategorienbildung .....	154
4.4.2	Vergleichsbarmachung der Leistung .....	155
4.4.3	Statistische Prüfverfahren .....	155
4.4.4	Gliederung der Ergebnis- und Interpretationsdarstellungen .....	155
4.5	Ergebnisse und Interpretation der Kurzinterviews .....	156
4.5.1	Zusammenfassung der Interviews .....	156
4.5.2	Kategorienspezifische Auswertung .....	159

4.5.2.1 Erfahrung mit Musikeinsatz .....	159
4.5.2.2 Schülermitbestimmung als Motivationsfaktor .....	160
4.5.2.3 Lautstärke als Motivationsfaktor .....	160
4.5.2.4 Reelle Durchführungsmöglichkeiten .....	160
4.5.2.5 Möglichkeiten fachübergreifender Aspekte .....	160
4.5.2.6 Einschränkungen - Bedenken .....	160
4.5.3 Interpretation .....	161
4.6 Die Ergebnisse im Überblick .....	162
4.7 Detaillierte Betrachtungen der Ergebnisse .....	165
4.7.1 Überprüfung der Hypothese 1 .....	165
4.7.1.1 Eigenevaluation .....	166
4.7.1.1.1 Interpretation .....	169
4.7.1.2 Befindlichkeit und Emotion .....	171
4.7.1.2.1 Interpretation .....	175
4.7.1.3 Schülermitbestimmung der Versuchsgruppen .....	178
4.7.1.3.1 Interpretation .....	179
4.7.1.4 Musikhörgewohnheiten der Versuchsgruppen .....	180
4.7.1.4.1 Interpretation .....	182
4.7.2 Überprüfung der Hypothese 2 .....	183
4.7.2.1 Interpretation .....	187
4.7.3 Überprüfung der Hypothese 3 .....	189
4.7.3.1 Interpretation .....	193



<b>4.8</b>	<b>Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse .....</b>	<b>195</b>
<b>5.</b>	<b>Ausblick .....</b>	<b>196</b>
<b>6.</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>201</b>
	<b>Anhang .</b>	