

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

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

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

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

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

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

**Anhang**