universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Älter werden - kompetent bleiben, eine Herausforderung für den Sport!?

Baumann, Hartmut

Erlangen, 1992

Klaus Pietsch. Hochschulsport - beitragsfähig für physische Leistungsfähigkeit im beruflichen Wirkungsfeld des Absolventen

urn:nbn:at:at-ubi:2-4652

Pietsch K

Hochschulsport - beitragsfähig für physische Leistungsfähigkeit im beruflichen Wirkungsfeld des Absolventen

In den neuen Bundesländern erleben wir zur Zeit die größte Metamorphose des Hochschulsports. Der jahrelang, auch mit Erfolg praktizierte obligatorische Hochschulsport wird an den hohen Schulen unserer Länder keinen Bestand mehr haben. Eine Hinwendung zur wahlobligatorischen Ausbildung, vorwiegend in den ersten Studienjahren, erfolgte in einigen Bildungseinrichtungen. Realistisch betrachtet muß mit der Hinwendung des Hochschulsports zum generell fakultativen Sporttreiben gerechnet werden. An diesen neuen Anforderungen wird der Hochschulsport in den neuen Bundesländern der 90er Jahre gemessen.

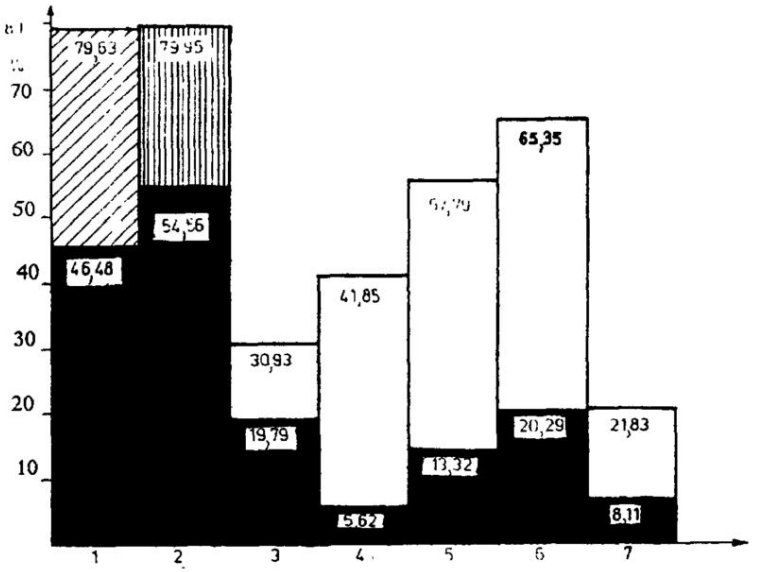
Wesentlichen Konsens gibt es im Hochschulsport der neuen Bundesländer zu drei vorrangig zu lösenden Aufgaben (u.a. GÜNZ, RENNER, SCHEEL 1990):

1. Vorbereitung der Studenten auf sportliche Aktivitäten vorrangig im Sinne des Breitensports, die im beruflichen Wirkungsfeld als Mittel zur Gesunderhaltung und alternativen Freizeitgestaltung bedeutungsvoll sind,
2. Studenten zu befähigen, ein hohes Maß an Selbständigkeit beim Suchen, Auswählen und Einordnen der sportlichen Aktivitäten während des Studiums und kunftigen Berufslebens zu entwickeln und
3. durch attraktive freizeitrelevante Sportarten Impulse zu geben, die Auslösecharakter für sportliche Eigenaktivitäten besitzen und Menschen zu lebenslangem Sporttreiben animieren.

Unter diesen Aspekten erscheinen einige ausgewählte Untersuchungsergebnisse von Interesse (PIETSCH 1984, PIETSCH/GRAS 1989).

Ausgehend von der Tatsache, daß die Praxis ein Kriterium der Wahrheit ist, untersuchten wir Absolventen und Direktstudenten von Bildungseinrichtungen bezuglich ihrer breitensportlichen Ambitionen (Abb. 1).

Abb. 1: Freizeitsportliche Betatigung der Versuchspersonen vor, wahrend und nach dem Studium (n=2483)



Anmerkung:

1 = Freizeitsport vor Beginn des Studiums

2 = Freizeitsport während des Studiums

3 = Freizeitsport in der Berufspraxis in Übungsgruppen

4 = Freizeitsport in der Berufspraxis im Kreis von Arbeitskollegen

5 = Freizeitsport in der Berufspraxis im Familien- und Freundeskreis

6 = Freizeitsport in der Berufspraxis individuell

7 = Freizeitsport in der Berufspraxis andere Formen

Die Interpretation breitensportlicher Tatigkeiten erfolgte vor allem unter Beachtung reizwirksamer Haufigkeiten (physiologischer Aspekt), der mindestens einmaligen sportlichen Tatigkeit in der Woche. So waren 46,5 % vor Beginn ihres Studiums mindestens einmal in der Woche sportlich aktiv.

Während des Studiums erhöhte sich die mindestens einmalige sportliche Aktivität in der Woche zusätzlich zum Hochschulsport um 8,1 % auf 54,6 %.

Nach dem Studium ist ein rapider Abfall der mindestens einmal wöchentlichen sportlichen Tätigkeit festzustellen. Das wird auch durch andere soziologische Untersuchungen belegt (SPORTSOZIOLOGIE 1984).
30,9 % der einbezogenen Absolventen schlossen sich einer Übungsgruppe an. Bei diesen Absolventen ließ sich auch mit 19,8 % ein hoher prozentualer Anteil der mindestens einmaligen sportlichen Tätigkeit in der Woche ermitteln.

Obwohl im Kreise der Arbeitskollegen prozentual häufiger Sport getrieben wird (41,9 %) als in einer Übungsgruppe, kann die Häufigkeit der Aktivitäten pro Woche nicht erreicht werden (5,6 % mindestens einmal pro Woche).
Der Anteil der im Familien- und Freundeskreis sporttreibenden Absolventen liegt mit 57,8 % über den Anteilen der in Übungsgruppen und der im Kreise der Arbeitskollegen Sporttreibenden. Mit 13,3 % der wöchentlich mindestens einmaligen sportlichen Betätigung ist eine Zunahme der Aktivitäten um über 100 % gegenüber den im Kreise der Arbeitskollegen sportlich Tätigen festzustellen.

Das individuelle Sporttreiben der Absolventen zeichnet sich mit 65,4 % als die am häufigsten praktizierte Form sportlicher Tätigkeit ab. Ein Ansteigen der wöchentlichen sportlichen Aktivitäten ist erkennbar.

Unter Beachtung der mindestens einmaligen sportlichen Tätigkeit in der Woche ergibt sich folgende Rangfolge bei Absolventen, die es in der künftigen sportlichen Arbeit an den Hochschulen zu berücksichtigen gilt:
1. die individuelle sportliche Tätigkeit
2. die sportliche Tätigkeit in einer Übungsgruppe
3. die sportliche Tätigkeit im Familien- und Freundeskreis

Bei der Beurteilung der sportlichen Tätigkeit der Absolventen in ihrer Freizeit sind Schlußfolgerungen erst dann zu ziehen, wenn die tatsächliche sportliche Tätigkeit der Untersuchungspersonen mit zum Maßstab der Beurteilung herangezogen wird. Um diese Aufgabe lösen zu können, erhielt jeder Absolvent mit dem Fragebogen ein Wochenprotokoll zur Registratur sportlicher Tätigkeiten. Im Ergebnis konnte die positiv zu wertende Feststellung getroffen werden, daß 51,4 % der Gesamtheit der untersuchten Absolventen tatsächlich sportlich aktiv waren. Geringfügige geschlechtsspezifische Differenzen konnten

ermittelt werden (Frauen: 50 %, Männer: 52 %). Hieraus ergibt sich eine Repräsentanz der Aussage für alle Probanden.

Die bereits getroffene Aussage der Bevorzugung bestimmter Organisationsformen der sportlichen Tätigkeit in der Freizeit fand ihre Bestätigung in den praktisch ausgeübten Organisationsformen des Sporttreibens. Die individuelle sportliche Tätigkeit wird mit 43,3 % bevorzugt.

Es wird aber auch deutlich, daß das Verhältnis der Absolventen zur sportlichen Tätigkeit wesentlich durch motivationale, emotionale sowie kognitive Komponenten sowie sportbezogene Einstellungen bestimmt wird.

Im Ergebnis der Befragung spiegelt sich deutlich in allen Merkmalsgruppen das Motiv, als "Ausgleich zur Tätigkeit" in der Häufigkeit der Nennungen an erster Stelle wieder. "Freude und Spaß beim intensiven Bewegen" ist ein weiterer Beweggrund für die sportliche Tätigkeit der Absolventen. Einen dritten Rangplatz erhält das Motiv "aufgrund der vorwiegend theoretischen und damit sitzenden Tätigkeit ausreichend Bewegung erhalten". Auf den vierten Rangplatz wird die rationale Erkenntnis gesetzt, daß "durch Sport die körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten bzw. verbessert werden kann".

Festzustellen bleibt, daß die schon von AUSTERMÜHLE (1981) diagnostizierten Motive - bei Studierenden als Bewegungsbedürfnisse wiederspiegelt - auch für Hochschulabsolventen Motive sind, das Verhalten und die Einstellung zur sportlichen Tätigkeit stark zu stimulieren.

Erkennbar ist auch der Einfluß der körperlichen Leistungsfähigkeit und der konkrete Gesundheitsstatus auf die Entscheidung, die sportliche Tätigkeit in das Lebensregime einzubeziehen oder nicht.

Unter diesem Gesichtspunkt wird die Fragestellung interessant, inwieweit es mit den Mitteln und Möglichkeiten des Hochschulsports gelingt, die körperliche Leistungsfähigkeit im Verlaufe des Studiums zu entwickeln und darüber hinaus solche Akzente im Sinne von Langzeitwirkungen für den späteren Lebensvollzug zu setzen, die auf der Grundlage eines weiteren regelmäßigen körperlichen Trainings einen möglichst optimalen Entwicklungszustand der körperlichen Leistungsfähigkeit entsprechend der jeweiligen Altersstufe garantieren.

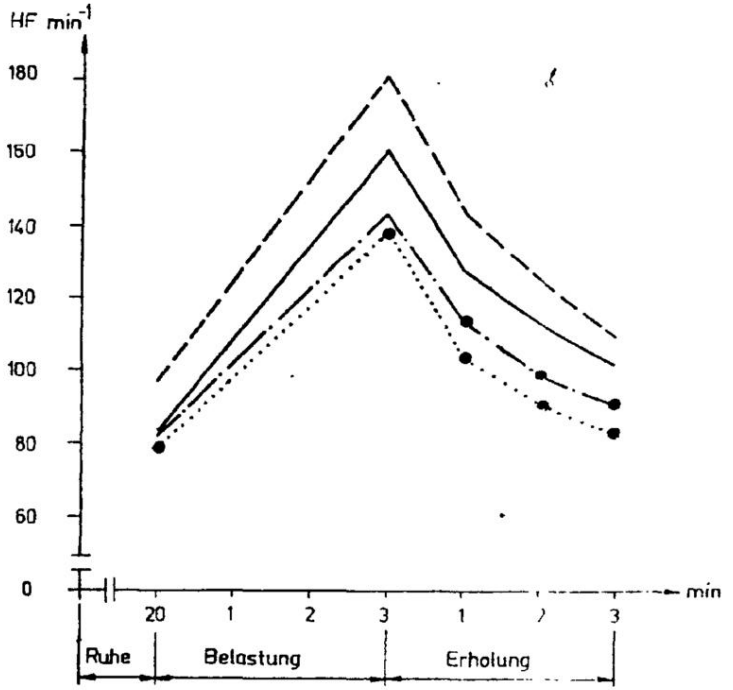
Zusammenhänge zwischen optimierter körperlicher Leistungsfähigkeit und Gesundheitsstabilität gewinnen zunehmend mehr an Bedeutung.

"Es geht hier um das Beste (Optimum) und nicht unbedingt um das Meiste (Maximum) an Funktionstüchtigkeit, es geht um die harmonische Ausgewogenheit der Elemente der körperlichen Leistungsfähigkeit und eine hohe Gesundheitsstabilität" (ISRAEL 1982, S. 98).

In einer kritischen Gesamtbetrachtung der Ergebnisse auf der Grundlage eines komplexen Prufverfahrens (BEUKER 1976) kann eingeschatzt werden, daß es gelungen ist, im motorischen Bereich während des Studienverlaufes Entwicklungen, die überwiegend im durchschnittlichen bis an die Grenze zum überdurchschnittlichen Bereich lagen, zu erzielen. eine markante Verbesserung der Herz-Kreislauf-Regulationsfähigkeit als wesentliches Merkmal hoher körperlicher Leistungsfähigkeit konnte nicht erreicht werden.

Inwieweit es möglich war, Ausbildungsergebnisse des Hochschulsports über einen längeren Zeitraum vom Studium bis in die berufliche Praxis hinein zu erhalten bzw. zu verbessern, soll nun diskutiert werden (Abb. 2).

Abb. 2: Komplextestuntersuchung der Absolventen; Überprüfung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems (Anpassungsfähigkeit, n = 35)



---- 1. Test (ohne regelmäßige sportliche Betatigung)
---- 2. Test (ohne regelmäßige sportliche Betätigung)
- - 1. Test (mit regelmäßiger sportlicher Betätigung)
.... 2. Test (mit regelmäßiger sportlicher Betätigung)

Signifikanztest
1. Test ohne gegen 1. Test
mit und
2. Test ohne gegen 2. Test
mit sportlicher Betätigung
= p 5 %
o männlich

Die Bemühungen, körperliche Leistungsergebnisse im Längsschnitt über das Studium hinaus zu verfolgen, wurden nur zum Teil mit Erfolg belohnt. Die kleine Anzahl der Absolventen im Vergleich zu der großen Anzahl der Direktstudenten, die als Versuchspersonen gewonnen werden konnten, schränken die Aussagefähigkeit im Sinne einer Repräsentation über die Grundgesamtheit der untersuchten Studenten ein (n = 35).

Ein Vergleich der Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems an Belastungen zwischen den nichtsporttreibenden und regelmäßig sporttreibenden Absolventen im 2. Test beweist eindeutige und in jedem Falle signifikant verbesserte Anpassungserscheinungen der weiterhin regelmäßig sporttreibenden Absolventen, die auf eine höher funktionelle Reserve des Organismus dieser Versuchspersonen schließen lassen.

Die Herz-Kreislauf-Regulationsfähigkeit der nichtsporttreibenden Absolventen liegt bereits nach einer vierjährigen Sportabstinenz markant im unterdurchschnittlichen Leistungsbereich. Im Vergleich dazu erreichten regelmäßig sporttreibende Absolventen einen Leistungsindex, der an der Grenze vom durchschnittlichen zum überdurchschnittlichen Leistungsbereich liegt.

Die Wunsche der Absolventen fur einen vertiefenden Kenntniserwerb werden vor allem hinsichtlich des Gesundheitstrainings, der Auswirkungen eines körperlichen Trainings auf den Organismus und in dem Wunsch, die Risikofaktoren fur Gesundheit und Leistungsfahigkeit vertiefend kennenzulernen, geaußert (Tab. 1).

Tab. 1: Absolventenwünsche für einen vertiefenden Kenntniserwerb während des Studiums; Gesamtbetrachtung (n = 370)

Wünsche	Skalierung (%)						x	$s_{\bar{x}}$	V %
	1	2	3	4	5	6			
A	14,44	26,43	24,52	7,63	19,07	7,90	3,14	1,54	49,09
B	13,90	29,43	17,98	10,08	20,71	7,63	3,16	1,57	49,68
C	14,95	32,07	16,30	8,97	18,21	9,51	3,12	1,61	51,54
D	19,02	34,78	20,92	6,79	12,77	5,71	2,77	1,47	53,07
E	21,20	32,61	23,10	5,71	12,50	4,89	2,70	1,45	53,46
F	24,19	34,78	17,66	7,61	10,87	4,89	2,61	1,46	52,80
G	3,86	18,01	21,54	13,18	27,01	16,40	3,91	1,47	38,03
H	4,13	20,66	22,59	14,88	23,42	14,33	3,76	1,48	39,28
I	7,99	20,39	10,74	10,74	23,14	15,98	3,69	1,59	43,16
J	4,53	7,93	4,15	4,15	15,09	53,40	5,08	1,60	31,53

Anmerkung:

A = Altern und seine biologischen Gesetzmäßigkeiten

B = körperliche Leistungsfähigkeit im Lebensvollzug

C = Probleme zur Lebenserwartung

D = Risikofaktoren für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

E = Auswirkungen eines körperlichen Trainings auf den Organismus

F = besondere Hinweise für das Gesundheitstraining

G = Mitverantwortung bei der Gestaltung der Lebensweise

H = persönlichkeitsbildende Potenzen des Sports

I = stärkere berufsbezogene Kenntnisvermittlung aus der Sicht des künftigen Einsatzfeldes der Absolventen

J = andere hier nicht genannte Problemkreise

1 = sehr stark

2 = stark

3 = noch stark

4 = schon schwach

5 = schwach

6 = sehr schwach bzw. gar nicht

Auf den Ausgangspunkt zurückkommend, kann man meines Erachtens dem Hochschulsport berechtigt eine Beitragsfähigkeit zur Lebensbewältigung im späteren beruflichen Wirkungsfeld der Absolventen bescheinigt werden. D. h. gesundheitsfördernder Hochschulsport, besser noch in gesundem Maße durchgeführte Bewegung in Verbindung mit richtiger Ernährung muß sich wieder ganzheitlich an individuellen und gesamtgesellschaftlichen Lebenszusammenhängen und Lebensentwicklungen orientieren. Statt "industriell genormte Beweglichkeit" mit seinem Auswuchs des Spitzensports, ist subjektiv erlebbare Bewegung als Lebens- und Aufbaumittel der studentischen Persönlichkeit gefragt. Erst dann bedeutet Bewegung Lebensqualität statt Funktionalität.

Literatur

AUSTERMÜHLE, T. (1981). Sportbezogene Motive Studierender und deren Wertung für den Erziehungs- und Ausbildungsprozeß im Studentensport. Theorie und Praxis der Körperkultur, 30(2), 125-135. Berlin.

BEUKER, F. (1976). Leistungsprüfungen im Freizeit- und Erholungssport. Leipzig: Johann Ambrosius Barth.

GÜNZ, D., RENNER, M., & SCHEEL, D. (1990). Ist wahlweise-obligatorische Ausbildung im Studentensport die Alternative der 90er Jahre? Theorie und Praxis der Körperkultur, 39(4), 220-227. Berlin.

ISRAEL, S. (1982). Sport und Herzschlagfrequenz. Sportmedizinische Schriftenreihe. Band 21. Leipzig.

PIETSCH, K. (1984). Zum Stand und zu Entwicklungstendenzen der sportlichen Tätigkeit in der Lebensweise von Studenten und Hochschulabsolventen - ein soziologisch-pädagogischer Beitrag zur weiteren Profilierung des Studentensports der Deutschen Demokratischen Republik. Leipzig: DHfK, Diss. B.

ROTH, E. (1989). Sozialwissenschaftliche Methoden. 2. Auflage. München, Wien: Oldenbourg Verlag.

Unveroffentlichtes Manuskript (1984). Sportsoziologie der DDR. Leipzig.