



**KAPITEL 10 / CHAPTER 10<sup>10</sup>**  
**OPTIMIZATION OF THE ORGANIZATION OF DISTANCE LESSONS IN  
SPORTS LESSONS IN UNIVERSITIES OF UKRAINE UNDER  
MARTIAL LAW**

**DOI: 10.30890/2709-2313.2024-26-00-021**

**Abstract.** Der Beitrag stellt eine Analyse von Möglichkeiten zur Verbesserung des körperlichen Trainings von Studierenden mit Fernunterricht vor. Die allgemeinen Bestimmungen und Ergebnisse der Untersuchung der theoretischen und methodischen Grundlagen des Konzepts der Selbstentwicklung im System der Leibeserziehung einer Hochschule werden betrachtet. Die Fragen der Organisation unabhängiger Klassen von Studenten während des Fernstudiums werden behandelt. Ein Algorithmus zur Programmierung von unabhängigen Klassen von Schülern wird zur Prüfung vorgeschlagen. Die Kriterien für den gesundheitlichen Effekt des Fernunterrichts auf den Sportunterricht wurden analysiert.

**Schlüsselwörter.** Sportunterricht, Selbstentwicklung, Fernunterricht, Studenten.

**Einleitung.** Die aktive Phase der russischen bewaffneten Aggression gegen die Ukraine, die am 24. Februar 2022 begann, hat bedeutende Veränderungen in allen Bereichen der ukrainischen Gesellschaft bewirkt. Dies gilt auch für den Bereich der Bildung und Wissenschaft, wo es einerseits greifbare Versuche gibt, frühere Positionen zu halten, und andererseits einen Ansatz zum Verständnis neuer Bedingungen in einer Gesellschaft im Krieg zu organisieren [10].

Nach Angaben der Vereinten Nationen wurden seit Beginn des Angriffs am 19. Januar 2010 mindestens zehn Menschen getötet und mindestens 2024 Zivilisten verwundet, wobei die tatsächliche Zahl der Opfer vermutlich viel höher war. [1] Aktive Feindseligkeiten in der Ukraine verursachten eine große Migrationskrise: Nach Angaben der Vereinten Nationen verließen 7,86 Millionen Flüchtlinge die Ukraine (Stand 20. Dezember 2022) [2] und etwa 8 Millionen Menschen wurden zu Binnenflüchtlingen (Anfang 2023) [3]. Laut Wissenschaftlern ist die Invasion der größte militärische Konflikt in Europa seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs. [4].

---

<sup>10</sup>Authors: Makakhova Zhanna



Eines der führenden Länder zur Unterstützung der Ukraine war Deutschland. So unterzeichnete am 8. November 2023 der Minister für Bildung und Wissenschaft der Ukraine Oksen Lisovyi während eines Arbeitsbesuchs in Deutschland zusammen mit der Bundesministerin für Bildung und Forschung von Deutschland Bettina Stark-Watzinger eine Absichtserklärung zur Zusammenarbeit im Bereich Wissenschaft, Technologie sowie Innovation und diskutierte die Details der weiteren Zusammenarbeit. Diese Initiative eröffnet neue Möglichkeiten für den Austausch von Wissen und Technologien zwischen der Ukraine und Deutschland, die Entwicklung von Bildung, Forschung und Innovation in beiden Ländern. Es ist auch die Grundlage für den Abschluss eines neuen Abkommens im Bereich Wissenschaft, Technologie und Innovation zwischen der Ukraine und Deutschland im nächsten Jahr, was unserer Meinung nach eine vielversprechende Richtung ist [5].

Zu dieser Zeit wurde in der Ukraine ein neues Bildungsparadigma gebildet, dessen vorrangige Richtung die Humanisierung, die Berücksichtigung des angeborenen Potenzials jedes Menschen, seine harmonische Entwicklung ist, einschließlich physischer Bildung, die zur Entstehung neuer Bildungsbedürfnisse führt, welche durch die Verbesserung der Formen, Mittel und Technologien der Bildung, insbesondere des Fernunterrichts erfüllt werden können [7,8,9]. Die vorgeschlagene Form der Bildung stammt aus der Erfahrung virtueller Schulen in Westeuropa und wächst schnell. Es gibt eine verständliche Nachfrage nach qualitativ hochwertigen Online-Sportlehrern (Cavanaugh & Blomeyer, 2013; iNACOL, 2015). In Florida ist Virtual School die größte öffentlich finanzierte virtuelle Schule in den Vereinigten Staaten. Es begann seine Tätigkeit im Jahr 1997 und gewann mehr als 1000 Teilnehmer im Jahr 2016, mehr als 100 von ihnen - Lehrer (Berater). Ein genauer Blick auf die tägliche Unterrichtspraxis und Online-Lehrerperspektiven zum virtuellen Lernen kann verwendet werden, um den Online-Lehrprozess in der Praxis zu verstehen.

Der Zweck der Studie: Optimierung des Fernunterrichts im Sportunterricht in der Hochschulbildung.

Die Aufgabe der Studie besteht darin, die theoretischen und methodischen



Grundlagen des Sportunterrichts in der Organisationsform des Fernunterrichts von Klassen zu erweitern.

Hochschulbildung - intensive geistige Arbeit, die unter Zeitmangel und mit Fernunterricht durchgeführt wird - vor dem Hintergrund einer starken Abnahme der motorischen Aktivität. Eine effektive Maßnahme zur Steigerung der allgemeinen geistigen Leistungsfähigkeit ist die Steigerung der motorischen Aktivität durch die Durchführung von körperlichen Übungen im Prozess der unabhängigen Klassen.

Wir haben eine beratende Form des Unterrichts in der Regulierung der Aktivitäten der Schüler nach den Lehrplänen der Hochschulen mit Hilfe eines Tagebuchs der körperlichen Selbstentwicklung vorgeschlagen. Die vorrangige Richtung der Ausbildung ist die Förderung der Selbstentwicklung, der Wunsch nach motorischer Kreativität, die Entwicklung von organisatorischen Fähigkeiten.

Grundlage der Verbesserung des körperlichen Trainings der Schüler in der Fernlernform ist, den Schülern die Möglichkeit zu geben, Sport- und Fitnesssysteme zu wählen, welche das Niveau der körperlichen Fitness auf eigenen Wunsch erhöhen. Ferner die Schaffung günstiger Bedingungen für das selbstständige Studium der Studierenden zu individuellen Zeitpunkten entsprechend des persönlichen Tagesablaufes. Sie können für die Selbst-Planung von körperlichen Übungen individuelle Beratungen und ein persönliches Tagebuch der Selbstentwicklung nutzen.

Bei der Organisation des Unterrichts in einem unabhängigen Modus und bei der Auswahl der optimalen Menge an körperlicher Aktivität haben wir das Niveau der körperlichen Fitness jedes Schülers berücksichtigt. Die Verteilung der Schüler nach bestimmten Stufen in unserer Studie half, den Prozess des Erreichens optimaler Gesundheit, körperlicher Entwicklung und des angemessenen Funktionsniveaus von Körpersystemen zu etablieren. Um die Reihenfolge der Aktionen während der Vorbereitung der einzelnen Trainingsprogramme zu gewährleisten, haben wir den Programmieralgorithmus für Schulklassen modifiziert, entwickelt (T. Yu. Krutsevich, 2017) durch Klärung und Ergänzung der Punkte, unter Berücksichtigung des älteren Alters des Kontingents [7].



## Algorithmus für die Programmierung von unabhängigen Klassen von Studenten

1. Erstdiagnose der tatsächlichen körperlichen Verfassung des Schülers.
2. Bestimmung geeigneter Normen von Parametern des funktionellen Zustands von Lebenserhaltungssystemen, der körperlichen Entwicklung und der körperlichen Bereitschaft für jeden Schüler.
3. Bestimmung des Grades der Differenz von der Norm der persönlichen Parameter des funktionellen Zustandes, der körperlichen Entwicklung und der körperlichen Bereitschaft.
4. Bestimmung von Formen und Mitteln zur Korrektur erkannter Abweichungen, die hinsichtlich der Effizienz optimal sind.
5. Auswahl eines rationalen motorischen Regimes für die optimale Anzahl von Klassen pro Woche, ihre Dauer, Intensität und Volumen.
6. Bestimmung der optimalen und maximal zulässigen Parameter der körperlichen Aktivität im Unterricht.
7. Anwendung angepasster Methoden zur Steuerung und Korrektur von Trainingsprogrammen.
8. Empfehlungen zur Vermeidung von Verletzungen und zur Verbesserung der Sicherheit von Klassen.
9. Anwendung von beratender Unterstützung für die Implementierung und Anwendung von Programmen in unabhängigen Klassen [7].

**Organisation der Studie.** Die Studie wurde auf der Grundlage der Medizinischen Universität Donezk von 2018 bis 2022 durchgeführt. Um die Effektivität des Programmieralgorithmus unabhängiger Klassen zu beurteilen, wurden die Schüler nach Geschlecht und Alter in Gruppen eingeteilt. Laut den Fragebogendaten nahmen 611 Studenten an der Studie teil, von denen 403 (66%) Mädchen und 208 Jungen (34%) waren. Laut Forschungsdaten wurde festgestellt, dass eine erhebliche Anzahl von Studenten des I-II-Jahres und des III-IV einen eher sitzenden Lebensstil haben. Deshalb ist vorrangiges Ziel die Organisation solcher Aktivitäten, die den charakteristischen Lebensstil junger Menschen in einen besseren Gesundheitszustand verwandeln.



Laut Wissenschaftlern (T. Krutsevich, 2020) beeinflussen mehrere Gruppen von Faktoren die körperliche Fitness, die Leistung, den biologischen Zustand und die menschliche Gesundheit. Dazu gehören Stil und gesunde Lebensweise (50-60%), soziale und körperliche Umgebung (20-25%), genetische Faktoren (20%), medizinische Unterstützung (10-15%). Als einflussreichster Faktor kann der Lebensstil wahrgenommen werden, inwiefern die Bedürfnisse der Schüler mit ihren jeweiligen Aktivitäten integriert werden. Daher wurde der insgesamt optimale Gesundheitseffekt im Prozess des Fernunterrichts anhand des Grads der Erhöhung des körperlichen Gesundheitszustandes und seiner Kriterien bewertet (Tabelle 1.1). Die Verbesserung des körperlichen Zustands sollte die Grundlage für die Korrektur der Parameter von Gesundheitsprogrammen sein

**Tabelle 1.1 - Kriterien für die gesundheitliche Wirkung des Fernunterrichts im Sportunterricht**

| №  | Kriterien für die gesundheitliche Wirkung   | %   |
|----|---|-----|
|    | Positive Kriterien  | 85% |
| 1  | signifikante Verringerung der Anzahl akuter Krankheiten, Verbesserung des Zustands während der Genesung von der Krankheit, Verringerung von Exazerbationen chronischer Krankheiten und Folgeschäden;  | 68% |
| 2  | Reduzierung des Risikos der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (individuelle Normalisierung des Körpergewichts, Normalisierung des Blutdrucks, Aktivierung des Fettstoffwechsels, persönliche Ablehnung schlechter Gewohnheiten, Erhöhung der Qualität und Vielfalt der Arten von motorischen Aktivitäten; | 62% |
| 3  | Normalisierung der Anzahl der Herzkontraktionen nach dem Schlaf, in Ruhe und während ausgewählter körperlicher Aktivitäten;   | 48% |
| 4  | Verbesserung der körperlichen Verfassung;   | 75% |
| 5  | Verbesserung der Ergebnisse der Motortests;   | 86% |
| 6  | Reduzierung der Herzfrequenz bei Standardbelastung.   | 66% |
|    | Negative Kriterien:   | 15% |
| 8  | Kopfschmerzen;  | 12% |
| 9  | das Auftreten allgemeiner Apathie;  | 11% |
| 10 | schneller Verlust des Interesses an Klassen;  | 15% |



| №  | Kriterien für die gesundheitliche Wirkung                                    | %   |
|----|--|-----|
| 11 | häufige Stimmungsschwankungen, Manifestationen von Depressionen, Nervosität; | 14% |
| 12 | Dauerhafter allgemeiner Ermüdungszustand;                                    | 28% |
| 13 | teilweise Schlafstörungen;   | 45% |
| 14 | unerwartete Verringerung der motorischen Ergebnisse;                         | 18% |
| 15 | Störung der Herzfrequenz in Ruhe;  | -   |
| 16 | Veränderung des Volumens der Lymphknoten;                                    | -   |
| 17 | erhöhte Inzidenz, Allergien;   | 15% |
| 18 | Schweregefühl in den Beinen.   | 22% |

So erfuhren nach den Ergebnissen der Studie die Mehrheit der Studenten (85%) positive Kriterien für den Gesundheitseffekt nach Bestehen des experimentellen Zyklus des Sportunterrichts mit einem Selbstkontrolltagebuch. Das gesamte vorgeschlagene Programm mit individueller Lastkorrektur half 75% der Schüler, ihre körperliche Leistung zu verbessern, 86% erhöhte die Ergebnisse in motorischen Tests, die in motivationalen Prioritäten dominant waren. 48% der Befragten registrierten eine Normalisierung der Herzfrequenz, nach dem Schlaf, in Ruhe und während ausgewählter körperlicher Aktivitäten. Bei 62% der Studenten war die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert (Die individuelle Normalisierung des Körpergewichts wurde festgestellt, der Blutdruck normalisiert, der Fettstoffwechsel aktiviert, der Wunsch bestand, schlechte Gewohnheiten persönlich aufzugeben und die Qualität und Vielfalt der motorischen Aktivitäten zu verbessern. 68% der Studenten machten auf eine signifikante Verringerung der Anzahl akuter Krankheiten, Verbesserung des Zustands während der Genesung nach Krankheit, Verringerung der Exazerbationen chronischer Krankheiten und Folgen usw. aufmerksam. Gleichzeitig können mit positiven Veränderungen negative Verschiebungen aufgrund von Übertraining auftreten. In den meisten Fällen tritt dies in Abwesenheit von Selbstkontrolle in unabhängigen Klassen auf. Laut der Studie empfanden 35% der Befragten negative Kriterien. Von diesen erlebten 45%



Schlafstörungen, 34% hatten häufige Stimmungsänderungen, erlebten Manifestationen von Depressionen, Nervosität, Kopfschmerzen. Symptome, die ein Zeichen von Übertraining sind, sind: ein scharfer Übergang zu einer Erhöhung der körperlichen Aktivität; kleine Ruhephasen, intensive Trainingseinheiten mehr als dreimal pro Woche; Nichteinhaltung der Belastungen mit den Bedingungen, unter denen der Unterricht stattfindet; schlechte Ausstattung; falsche Bewegungstechnik; Schmerzen in den Gelenken; Schwierigkeiten mit der Beweglichkeit der Muskeln und Schmerzen in ihnen; Entzündung der Sehnen und Bänder; Stress.

Während des Prozesses der Beherrschung des notwendigen Ausbildungsregimes hatten 18% der Schüler einen unerwarteten Rückgang der motorischen Ergebnisse für sich selbst, wodurch 15% schnell das Interesse an Klassen verloren, 28% der Schüler erlebten einen Zustand ständiger allgemeiner Müdigkeit, 22% fühlten ein Gefühl von Schwere in ihren Beinen. All diese Eigenschaften wurden im Korrekturteil der Lastplanung berücksichtigt. Die meisten Schüler hatten übermäßigen psychischen Stress, so dass die Normalisierung des optimalen motorischen Modus und der Erwerb von Wissen über die Prävention geistiger Müdigkeit das Wohlbefinden der Schüler während der erzwungenen Isolation im Fernstudium signifikant verbesserte.

Zur Vermeidung von Übertraining wurden allgemeine Empfehlungen mit individueller Korrektur jedes Programms ausgewählt: optimale Übereinstimmung des Volumens und der Intensität der Lasten mit der individuellen körperlichen Verfassung; Erhöhung der Last sollte systematisch sein, und nicht mehr als 10% pro Woche; Belastungs- und Ruhephasen werden rational koordiniert; richtiges Aufwärmen vor Beginn jeder Lektion; Erkennen und korrekte Interpretation ihrer eigenen Gefühle und Reaktionen auf die Belastung.

Zur Selbsteinschätzung der körperlichen Verfassung wurden folgende Kriterien vorgestellt:

- das Niveau der physischen Entwicklung, der Grad seiner Harmonie, die Übereinstimmung des biologischen Alters mit dem Kalender;
- Niveau der körperlichen Fitness;
- die optimale Funktionsweise der Hauptkörpersysteme;



- der Grad der Resistenz des Körpers gegen schädliche Wirkungen, das Vorhandensein von Immunität;
- das Vorhandensein oder Fehlen chronischer Krankheiten.

Die Reliabilität subjektiver Bewertungen der Angemessenheit von Lasten wurde durch die Daten der objektiven Selbstkontrolle erhöht (Herzfrequenz am Morgen, nach dem Training, am Abend; AM Morgen, nach dem Training, am Abend; für diejenigen, die mit Laufen, Gehen - Schrittzähler oder anderen Arten der Abrechnung der Belastung beschäftigt sind; Funktionstests (Rufier-Test)).

Die Kontrolle über die Änderung der Ergebnisse, das Tempo dieser Änderungen, die in den vorgeschlagenen Tests definiert und in den Partituren vereinheitlicht werden, waren durch die Tagebücher gegeben. Diese bildeten das individuelle Profil der körperlichen Bereitschaft ab und halfen, Managementhandlungen zu korrigieren. Die Erfolgserfassung erhöhte die Motivation für den Unterricht.

Die Frage der Selbstkontrolle hat einen bestimmten Platz im Prozess der Organisation unabhängiger Klassen. Den Studierenden wurde empfohlen, Selbstkontrolle durch den Einsatz medizinischer und pädagogischer Methoden auszuüben (L. Ya. Ivashchenko, A. L. Blagiy, 2008). Ziele der Selbstkontrolle im Sportunterricht sind: der Zustand des Körpers und der Psyche in Verbindung mit körperlichen Übungen; die Wirksamkeit ihrer eigenen Aktivitäten. Dies verwirklicht die Aufgabe - die wichtigsten Ansätze zur Selbstkontrolle der Leibeserziehung von Schülern zu bestimmen und das Verhältnis seiner wichtigsten strukturellen Elemente zu berücksichtigen.

Objektive Methoden umfassten: Aufzeichnung und Kontrolle von Körpergewicht, Körperlänge, Spirometrie, Handdynamometrie, Ruheherzfrequenz, physiologische Tests und Tests. Zu den pädagogischen Techniken gehörte die Implementierung von Kontrollstandards: die Durchführung von speziellen Tests und Kontrollübungen.

Um subjektive Empfindungen zu quantifizieren, bieten wir die Borg-Skala (die zweite Version der sensorischen Methode), basierend auf dem Vergleich subjektiver Empfindungen mit der Größe (Tabelle 1. 2).



Tabelle 1.2 - Subjektive Empfindungen nach Größenordnung

| Subjektive Empfindung | punkten | Herzfrequenz |
|-----------------------|---------|--------------|
| Sehr leicht           | 7–8     | 70–80        |
| Einfach               | 9–10    | 90–100       |
| Mäßig                 | 11–12   | 110–120      |
| Mäßig schwer          | 13–14   | 130–140      |
| Schwer                | 15–16   | 150–160      |
| Sehr schwierig        | 17–18   | 170–180      |
| Extrem schwer         | 19–20   | 190–200      |

Im Laufe des Trainings während der Studie haben die Schüler selbst durch subjektive Empfindungen das Spannungsniveau bestimmt, verglichen mit der Herzfrequenz während der Belastung während der Belastung mit den Daten der Tabelle zur Beurteilung der Intensität in Punkten.

**Fazit.** Während der Studie wurden Empfehlungen für die Organisation von Klassen in einem unabhängigen Modus mit der Wahl der optimalen Menge an körperlicher Aktivität durch normative Ebenen der körperlichen Verfassung entwickelt. Um den Prozess der Bildung des Bedarfs der Schüler nach körperlicher Selbstverbesserung und Selbstentwicklung umzusetzen, müssen sie daher sowohl formale als auch sinnvolle Reflexion ihrer eigenen Handlungen durchführen. Dies impliziert einen ganzen Komplex von Fähigkeiten: ihre eigene motorische Aktivität zu kontrollieren; Überwachung der Ausführung körperlicher Übungen während der unabhängigen, einschließlich Fernarbeit; Bestimmung der Reihenfolge der Stufen der Selbstverbesserung, basierend auf der Reflexion vergangener Aktivitäten; die Selbstbeobachtung jener Handlungen, die stattgefunden haben, zu transformieren und neue je nach Zweck und Bedingungen zu analysieren.

Die Optimierung des Prozesses der Leibeserziehung von Hochschulstudenten beruht auf der Identifizierung einer Reihe von Faktoren, die körperliche Verfassung junger Menschen beeinflussen. Während der Studie wurde mittels Clusteranalyse die Faktorstruktur des physischen Zustands von Schülern im Alter von 17-19 Jahren



bestimmt, um ein Programm zur Korrektur zu entwickeln. Es wurde festgestellt, dass die körperliche Verfassung von Schülern im Alter von 17-19 Jahren durch Indikatoren beeinflusst wird, die in erster Linie die somatische Gesundheit, den Funktionszustand des Herz-Kreislauf-Systems (AT, Herzfrequenz) und der Atmungssysteme, körperliche Eigenschaften (Geschwindigkeitskraft, Geschwindigkeit, Kraft) charakterisieren und persönlichen Genotyp des Schülers.

Die Merkmale des körperlichen Zustands des Niveaus der körperlichen Bereitschaft, Wertorientierungen in der Körperkultur der Schüler und im Sport wurden untersucht, um die Wirksamkeit bestehender Bildungsprogramme im Sportunterricht zu bestimmen. Bei der Bestimmung der quantitativen Bewertung des Niveaus der körperlichen Gesundheit nach der Methode von G.L. Apanasenko war es auf der Grundlage der erhaltenen Informationen möglich, die Grenzen des "sicheren Niveaus" der somatischen Gesundheit der Schüler zu identifizieren. Es zeichnet sich durch den maximalen Sauerstoffverbrauch (11-12 Stoffwechseleinheiten, gemessen durch Sauerstoffverbrauch (Energieverbrauch) unter den Bedingungen des Grundstoffwechsels) für Männer und (10-11 Stoffwechseleinheiten) aus für Frauen und liegt leicht über den durchschnittlichen Abstufungen auf der Express-Bewertungsskala. Studenten, die diese Indikatoren reduziert haben, bilden häufiger die "Risikogruppe." Kein Student hatte ein hohes Maß an Gesundheit, was ein wichtiger Indikator und Beweis für die Notwendigkeit ist, Bedingungen und eine Strategie für die Entwicklung dieses Bereichs zu schaffen. In der Praxis wurden diese Daten genutzt, um Selbstlernalgorithmen zum Aufbau von Gesundheitsreserven und zur Prävention somatischer Erkrankungen unter Berücksichtigung ihrer Prädisposition zu erarbeiten. In diesem Prozess wird ein individuelles Freizeit- und Freizeitregime sowie Kontrollmaßnahmen zu dessen Umsetzung empfohlen.

Einer der wichtigsten Indikatoren, die die Gesundheit der Schüler charakterisieren, ist die körperliche Entwicklung, ohne deren Studium es nicht ratsam ist, nicht nur eine Bewertung der vorgeschlagenen Maßnahmen zur Modernisierung des Systems der Leibeserziehung zu machen, sondern im Allgemeinen den Bildungsprozess zu beginnen und alle gesundheitlichen Aktivitäten durchzuführen.



Nach anthropometrischen Merkmalen unterschieden sich Jungen innerhalb der Feldstandards von Mädchen, aber zusammen mit Mädchen hatten sie entsprechende Indikatoren in Bezug auf Altersstandards.

Um die Reflexionsebene zu charakterisieren, wurde die Einstellung der Schüler zum physischen "Ich" untersucht, die Ergebnisse der Selbsteinschätzung der körperlichen Entwicklung und des geistigen Zustandes wurden erhalten. Auch während der Studie wurden die Prioritäten der Schüler bei der Wahl der Trainingsformen im Sportunterricht und der Bereitschaft zur Durchführung unabhängiger Klassen festgelegt. Die Fragebogendaten ermöglichten es, auf die Unterschiede in der Studie der Bedürfnis-Motivations-Sphäre der Schüler aufmerksam zu machen, und zeigten eine Diskrepanz in den Merkmalen ihrer Manifestationen. So, nach der Analyse der persönlichen Daten für zwei Jahre der Studie in der höheren Anzahl von Mädchen im Sport um fast 20% und Jungen, mehr als 2 mal, von 85,4% auf 41%. Dies weist auf einen erheblichen Nachteil in der Sport- und Massenarbeit der Hochschule, in der Propaganda des gesunden Lebensstils, in der Bildungsarbeit der Institution und in der unzureichenden Menge an freien Stundenressourcen für Studenten hin.

Die Aufmerksamkeit des Autors konzentriert sich auf die Stimulierung einer bewussten Einstellung zur körperlichen Aktivität der Schüler, um die negativen Auswirkungen von Stress und geistiger Müdigkeit zu verhindern, was auf ein zunehmendes Interesse am Prozess des Sportunterrichts für die Person selbst, seine Bedürfnisse, Motive sowie Fähigkeiten hinweist.