

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

А. А. РИПИНСКАЯ

НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК

ПРАКТИКА УСТНОЙ И ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ: СПОРТ

Практическое пособие

для студентов специальности
6-05-0231-01 «Современные иностранные языки
(немецкий, английский)»

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2025

УДК 811.112.2'271.1(076)
ББК 81.432.4-553я73
Р531

Рецензенты:

кандидат филологических наук О. Н. Чалова,
кандидат филологических наук Н. А. Гришанкова

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Рипинская, А. А.

Р531 Немецкий язык. Практика устной и письменной речи: спорт :
практическое пособие / А. А. Рипинская ; Гомельский гос. ун-т им.
Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2025. – 26 с.
ISBN 978-985-32-0122-2

Цель пособия – помочь студентам овладеть лексико-грамматическим материалом в рамках темы «Спорт» на коммуникативном уровне; создать условия для развития навыков перевода, пересказа и творческой интерпретации текстов, развития навыков диалогической и монологической речи. Издание направлено на обеспечение лингвистической подготовки будущих специалистов, позволяющей им использовать немецкий язык как средство профессионального и межличностного общения.

Адресовано студентам специальности 6-05-0231-01 «Современные иностранные языки (немецкий, английский)».

УДК 811.112.2'271.1(076)
ББК 81.432.4-553я73

ISBN 978-985-32-0122-2

© Рипинская А. А., 2025
© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. Wortschatz.....	5
2. Lexikalisch-Grammatische Übungen zum Thema „Sport“.....	10
Литература.....	26

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное практическое пособие обеспечивает учебно-методическое сопровождение учебной дисциплины «Практика устной и письменной речи», которая является государственным компонентом цикла специальных дисциплин. Издание способствует многоаспектному преподаванию немецкого языка как основной специальности и разносторонней подготовке студентов к их дальнейшей профессиональной деятельности.

Пособие состоит из двух частей. Первая часть представлена лексическим материалом по теме, овладение которым необходимо для построения устных и письменных высказываний в рамках спортивной сферы общения. Вторая часть издания предлагает упражнения, направленные на формирование и совершенствование лексико-грамматических навыков, а также содержит задания, способствующие развитию навыков устной, письменной монологической и диалогической речи и умений использовать приобретенные навыки для решения коммуникативных задач. Блоки с тренировочными упражнениями разработаны с учетом соблюдения принципов последовательности и повторяемости материала, что обеспечивает более глубокое понимание и усвоение языковых единиц.

Материалы пособия разработаны с учетом построения курса практической грамматики и содержат задания, ориентированные на осознание студентами речевой функции языковых явлений и способствующие формированию дискурсивной составляющей коммуникативной компетенции.

При осуществлении учебного процесса по дисциплине рекомендуется применение коммуникативно-деятельностного подхода, различных форм аудиторной работы (групповой, парной, индивидуальной) и организация самостоятельной работы обучающихся.

Данное пособие может быть использовано на занятиях в качестве основного и дополнительного материала, а также для самостоятельной работы над языком.

1. WORTSCHATZ

Allgemeines

1. die Sportart (en) – вид спорта
2. der Sportler (-) / die Sportlerin (nen) – спортсмен / спортсменка
3. die Mannschaft (en) – команда
4. das Training – тренировка
5. der Sieg – победа
6. die Niederlage – поражение
7. gewinnen = siegen – побеждать
8. verlieren – проигрывать
9. mitfiebern = anfeuern – болеть
10. der Sportverein (e) – спортивное сообщество
11. die Regel (n) – правило
12. der Wettkampf = Wettbewerb – соревнование
13. der Unfall (Unfälle) – несчастный случай
14. die Verletzung – травма
15. sich ausruhen – отдыхать (короткий отдых, который может длиться несколько минут или несколько часов)
16. regelmäßig – регулярно
17. überwinden – преодолеть
18. jemanden beeinflussen = auf jemanden Einfluss ausüben – влиять на кого-либо
19. gewinnbringend – выигрышный
20. bewährte Strategie – проверенная стратегия
21. stur sein – быть упертым
22. die Anerkennung – признание
23. die Auseinandersetzung – стычка, конфликт
24. der Gegner – противник
25. langfristige / kurzfristige Ziele – долгосрочные / краткосрочные цели
26. beibringen = anlernen – обучать
27. sich weiterentwickeln – совершенствоваться
28. unterschätzen / überschätzen – недооценивать / переоценивать
29. aufgeben – сдаваться
30. um etwas kämpfen – бороться за что-либо

31. kaschieren (das Unvermögen) – скрывать (неумение)
32. ausrasten – быть в бешенстве
33. passen – отдать пас
34. der Korb – корзина
35. das Gleichgewicht – равновесие
36. die Ausdauer – выдержка
37. die Wasserratte – любитель водного спорта
38. das Gelenk – сустав
39. verwirklichen (einen Traum) – осуществлять (мечту)
40. aufmuntern – подбадривать
41. verzagen – отчаиваться
42. der Wettpreis – награда
43. sich schämen – стыдиться
44. die Tie = das Unentschieden – ничья
45. schiefgehen – терпеть неудачу
46. der Schiedsrichter – судья
47. das Bewegungsmangel – дефицит движения
48. der Sportwissenschaftler – специалист в области физической культуры и спорта
49. die Mannschaftskameraden – товарищи по команде
50. das Übergewicht / das Untergewicht – избыточный вес / дефицит веса
51. zunehmen – набирать вес
52. abnehmen – сбрасывать вес
53. der Sportmuffel – человек, не любящий спорт
54. motiviert sein – быть замотивированным
55. sich bewegen – двигаться
56. das Mitglied – член команды
57. die Ausrüstung (en) – снаряжение
58. der Helm – шлем
59. der Knieschützer – наколенник
60. stundenlang (trainieren) – часами (тренироваться)
61. zum Spaß – в удовольствие
62. bewältigen – преодолевать
63. unterstützen – поддерживать
64. der Sportkommentator – спортивный комментатор
65. gefahrloser Sport – безопасный спорт
66. der Amateursport – любительский спорт
67. der Extremsport – экстремальный спорт
68. der Profisport – профессиональный спорт

Die Sportarten

1. das Laufen – бег
2. das Schwimmen – плавание
3. das Fahrradfahren – велосипедный спорт
4. das Wandern – пеший туризм
5. das Tennis – теннис
6. das Eishockey – хоккей
7. der Handball – гандбол
8. der Fußball – футбол
9. der Basketball – баскетбол
10. das Tischtennis – настольный теннис
11. das Badminton – бадминтон
12. das Volleyball – волейбол
13. die Leichtathletik – легкая атлетика
14. die Schwerathletik – тяжелая атлетика
15. der/das Yoga – йога
16. das Judo – дзюдо
17. das Boxen – бокс
18. der/das Parkour – паркур
19. das Pilates – пилатес
20. der Wasserball – водное поло
21. die Akrobatik – акробатика
22. der Pferdesport = das Reiten – конный спорт
23. der Eiskunstlauf – фигурное катание
24. das Segeln – парусный спорт
25. das Schießen – стрельба
26. das Federball – бадминтон
27. das Fechten – фехтование
28. das Ringen = der Kampf – борьба
29. das Rafting – рафтинг
30. das Tauchen – дайвинг
31. das Schlittschuhlaufen – конькобежный спорт
32. das Schachspiel – шахматы
33. das Damespiel – шашки
34. das Rudern – гребля
35. der Fünfkampf – пятиборье
36. das Turnen – спортивная гимнастика
37. das Autorennen – гонки

Wortverbindungen

1. Sport treiben = machen – заниматься спортом
2. sich für eine Sportart interessieren – интересоваться видом спорта
3. wahnsinnig gern Sport machen = treiben – безумно любить заниматься спортом
4. den Braten riechen = eine Gefahr bemerken/erkennen – заметить опасность: понять, что что-то не так
5. Sportveranstaltungen besuchen – посещать спортивные мероприятия
6. Stress abbauen – снижать стресс
7. ein Trauma zufügen – нанести травму
8. Verantwortung übernehmen – брать на себя ответственность
9. die Ruhe behalten = bewahren – сохранять спокойствие
10. für jemanden ein Problem darstellen – представлять для кого-то проблему
11. wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung sein – быть важным для личностного развития
12. mit Niederlagen umgehen – справляться с неудачами
13. Niederlage hinnehmen – принять неудачу
14. Potenzial entdecken – раскрыть потенциал
15. sich mit dem Sport anstrengen – прилагать усилия в спорте
16. die Aufmerksamkeit lenken (auf Akk.) – привлекать внимание
17. die Geschwindigkeit steigern = erhöhen – увеличивать скорость
18. ein Ziel verfolgen – преследовать цель
19. mit öffentlicher Kritik oder Anfeindungen gut umgehen können – уметь хорошо справляться с публичной критикой или нападками
20. das Gesicht wahren – сохранять лицо, не падать лицом в грязь
21. in Schach halten = unter Kontrolle halten (Angst, Emotionen) – держать под контролем (страх, эмоции)
22. von Vorteil sein – являться преимуществом, приносить пользу
23. im Finale stehen – быть в финале
24. in nationalen und internationalen Ligen um Titelspielen – в национальных и международных лигах играть за титул
25. Ergebnisse leisten = erzielen – достигать результатов
26. in Sportvereinen Mitglied sein – быть членом спортивного сообщества
27. einen Blog betreiben – вести блог

28. für das Bewegungsdefizit verantwortlich sein – отвечать за дефицит движения
29. die Entscheidungen treffen – принимать решения
30. alles (alle Kräfte) daransetzen – приложить все усилия

Idiomatische Redewendungen, Sprichwörter

1. am Ball bleiben/sein – не сдаваться, не падать духом
2. Sport ist Mord – спорт – это смерть (это фраза используется в ироническом контексте, чтобы подчеркнуть чрезмерные или изнурительные тренировки, а также негативные последствия, которые физическая активность может иметь для здоровья, если заниматься ею без должной подготовки или меры)
3. Die gelbe Karte zeigen – предупредить
4. Den sterbenden Schwan spielen – изображать умирающего лебедя
5. Den Ball flach halten – сдерживаться, не идти на ненужный риск
6. Zeigen, wo der Hammer hängt – показать, кто на самом деле главный, показать превосходство
7. Die rote Karte zeigen – показать, что кто-то нарушил правила или ведет себя недопустимо, в результате чего ему грозит серьезное последствие
8. Das war sehr sportlich – это было честно (используется для похвалы честного и справедливого действия)
9. Das war nicht sehr sportlich – это было нечестно (в данном случае выражение указывает на неспортивное поведение. Эту фразу можно использовать для критики поведения, которое считается несправедливым, нечестным или неуважительным)

2. LEXIKALISCH-GRAMMATISCHE ÜBUNGEN ZUM TEMA „SPORT“

1. Wählen Sie das richtige Verb, übersetzen Sie ins Russische. Manchmal sind einige Varianten möglich.

- 1) mit Niederlagen übernehmen / umgehen / unterbringen;
- 2) Sport treiben / machen / tun;
- 3) die Aufmerksamkeit ergreifen / lenken / nehmen;
- 4) Potenzial entdecken / einrichten / aufmachen;
- 5) ein Trauma geben / verletzen / zufügen;
- 6) von Vorteil sein / haben / stimmen;
- 7) eine Gefahr bemerken / fallen / erkennen;
- 8) Stress entfernen / entheben / abbauen;
- 9) Verantwortung übernehmen / aufnehmen / nehmen;
- 10) die Geschwindigkeit steigern / erhöhen / wachsen;
- 11) sich mit dem Sport anstrengen / strengen / bestrengen;
- 12) Niederlage hinnehmen / annehmen / akzeptieren;
- 13) die Ruhe behalten / bewahren / behüten;
- 14) in Schach haben / halten / helfen;
- 15) im Finale stehen / liegen / legen.

2. Setzen Sie passende Sätze ein.

Muster: Laufen ist die passende Sportart, wenn du schnell abnehmen möchtest oder deine Ausdauer verbessern willst.

- 1) Schwimmen; 2) Fahrradfahren; 3) Wandern; 4) Handball;
5) Eishockey; 6) Tennis; 7) Yoga; 8) Fußball; 9) Boxen; 10) Parkour;
11) das Schachspiel; 12) das Reiten; 13) das Turnen; 14) das Rudern;
15) das Schießen.

3. Erklären Sie die Bedeutung folgender Wörter und Wortverbindungen.

- 1) die Mannschaft; 2) der Sportler; 3) die Niederlage; 4) Stress abbauen; 5) bewährte Strategie; 6) der Gegner; 7) das Gesicht wahren; 8) die Wasserratte; 9) der Sportwissenschaftler; 10) die Verletzung;

11) der Schiedsrichter; 12) Verantwortung übernehmen; 13) Niederlage hinnehmen; 14) der Sportwissenschaftler; 15) das Bewegungsmangel; 16) unentschieden spielen; 17) der Sportmuffel.

4. Lesen Sie die Meinungen von Jugendlichen und setzen Sie den richtigen Konnektor „dass“, „wenn“, „weil“, oder „aber“ in die Lücken ein.

1. Lukas bewegt sich weniger als seine Mannschaftskameraden, _____ er Torwart ist. Seiner Meinung nach versucht er _____, sich regelmäßig fit zu halten. Auch, _____ er ab und zu ein Stück Kuchen genießt.

2. Leon hält es für wichtig, _____ man auf seine Ernährung achtet.

3. Luka kümmert sich um seinen Körper, _____ er auch im Rentenalter noch gesund sein möchte.

4. Benina sagt, man bleibe auch im Alter gesund, _____ man regelmäßig zum Sport gehe. Für sie ist Sport sehr wichtig, _____ sie Bundeswehrsoldatin ist.

5. Leonora denkt, _____ Sport ist wichtig, _____ er die Gesundheit fördert und _____ man aktiv bleibt, kann man auch Stress abbauen.

6. Karlos treibt Sport seit 5 Jahren und ist sicher, _____ Sport Spaß macht, _____ man muss auch diszipliniert sein, _____ man seine Ziele erreichen möchte.

7. Jurgen möchte als Schiedsrichter arbeiten, _____ er darauf achtet, dass die Spieler die Spielregeln respektieren und verhängt Strafen bei Regelverstößen. Ein guter Schiedsrichter soll fair urteilen, _____ er Entscheidungen während des Spiels trifft.

8. Franz betreibt einen Sportblog und sagt, _____ er so seine Leidenschaft für Sport mit anderen teilen kann. Und glaubt, _____ Sport spielt eine entscheidende Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung, _____ er Disziplin und Teamarbeit fördert.

9. Nico hat sich vor 2 Jahren entschieden, in seiner Freizeit Damespiel zu spielen. Zurzeit ist er sicher, _____ es im Damespiel wichtig ist, strategisch zu denken, und _____ er gegen Freunde antritt, macht es ihm viel Spaß.

10. Frederica glaubt, _____ man das Leben viel mehr schätzen kann, _____ man sich gesund ernährt. Die Studentin weiß, _____ in Deutschland 53 Prozent der Frauen Übergewicht haben.

5. *Erweitern Sie die Situationen. Gebrauchen Sie die eingeklammerte Lexik.*

1. Nikol treibt Sport ungern. (ab zwölf Jahren, Angst haben, Süßigkeit essen, weder / noch, aufmuntern)

2. Lili macht Pilates. (die Energie steigern, aufrechte Haltung, das Gleichgewicht, die Ausdauer, nicht nur / sondern auch)

3. Andrea ist verliebt. (sich für eine Sportart interessieren, wahnsinnig gern Sport machen/treiben, einerseits / andererseits, Stress abbauen, kurzfristige Ziele)

4. Meine Oma ist fit. (die Wasserratte, Sportveranstaltungen besuchen, einerseits / andererseits, stundenlang, in Sportvereinen Mitglied sein)

5. Meine Schwester will berühmt sein. (das Tennis, weiterentwickeln sich, entweder / oder, der Profisport, der Amateursport)

6. Susi hat gewonnen. (das Badminton, weder / noch, aufgeben, verzagen, unter Kontrolle halten)

6. *Äußern Sie Ihre Meinung zu den Fragen.*

1. Treiben Sie Sport?

2. Hatten Sie die Sportstunden gern?

3. Welche Sportarten kann man im Winter treiben?

4. Was meinen Sie, ist Sport eigentlich wichtig? Warum ist der Sport ein beliebtes Hobby geworden?

5. Sehen Sie gern die Sportübertragungen im Fernsehen?

6. Wer ist der berühmteste Sportler des Landes?

7. Was für Sportarten könnten Sie kleinen Kindern empfehlen?

8. Was für Bewegung ist für ältere Menschen vorteilhaft?

9. Können Sie einige Extremsportarten nennen?

10. Was würden Sie am Sportunterricht ändern und warum?

11. Reiten kommt immer mehr in Mode. Warum?

12. Hatten Sie mal eine Sportverletzung?

13. Welche Sportarten sponsoren die großen Firmen gern und warum?

14. Welche Sportarten würden Sie gern probieren?

15. Wie reagieren Sie, wenn alte Leute Sport treiben?

16. Was halten Sie von Frauenfußball?

17. Was sind Ihrer Meinung nach die größten Vorteile von regelmäßigem Sport?

18. Welche Sportarten begeistern Sie als Fernsehzuschauer am meisten?

19. Welche Rolle spielt Ernährung für dich in Verbindung mit Sport?

7. *Welche Wörter passen zusammen? Schreiben Sie möglichst viele Wortverbindungen auf.*

1. die Entscheidungen / verwirklichen /in Sportvereinen Mitglied / stur / besuchen / Sport / von Vorteil / Ziel / Pilates / für das Bewegungsdefizit verantwortlich / sein / die Aufmerksamkeit / Wettbewerb / motiviert / treffen / Traum / Fußballspiel / machen / Mitglied / Stress / Fortschritte / lenken / Anstrengungen / Sportveranstaltungen / Gegner / haben.

8. *Wählen Sie nun eine Sportart und recherchieren Sie Informationen zu folgenden Punkten:*

1. Geschichte der Sportart.
2. Regeln und Spielablauf.
3. Ausrüstung.
4. Wettbewerbe und Meisterschaften.
5. Trainingsmethoden.
6. Gesundheitliche Vorteile.
7. Beliebtheit und Verbreitung.
8. Berühmte Athleten.

Präsentieren Sie Ihr Ergebnis.

9. *Ersetzen Sie die kursiv gedruckten Wörter durch Synonyme.*

1. Sonntags *treiben* alle Familienmitglieder Sport. 2. Sie findet es am besten, diesmal nicht am *Wettkampf* teilzunehmen. 3. Um ehrlich zu sein, er hatte *das Unentschieden* nicht erwartet. 4. Es wird bestimmt ein schweres Spiel für meine Schwester, aber sie muss trotzdem *siegen*. 5. Regelmäßig Sport zu *treiben* macht es viel einfacher, bessere und schnelle Ergebnisse zu *erziehen*. 6. Manchmal fällt es schwer, einen inneren Impuls *in Schach* zu *halten*. 7. Veranstaltungen im *Reiten* ziehen viele Zuschauer an, weil viele Menschen gerne die Pferde beobachten und *anfeuern*. 8. *Bewahren Sie die Ruhe* in stressigsten Situationen, dann wird es für Sie leichter Kontrolle nicht zu verlieren. 9. Unsere Lehrerin hat uns *beigebracht*, wie wir im Damespiel gewinnen können. 10. Sie mag keine Extremsportarten und ist immer vorsichtig bei allem, was ihre Gesundheit *beeinflussen* könnte.

10. *Vervollständigen Sie die Sätze selbständig.*

1. Wenn Sie länger leben wollen, müssen Sie...
2. Die wichtigste Unterstützung erhält die Mannschaft von den Fans, wenn sie...
3. Wenn die Mannschaft gewinnen will, muss sie...
4. Wenn der Sportler nicht mit Niederlagen umgehen kann,...
5. Wenn du abnehmen willst, musst du...
6. Wenn es dir schwerfällt, deine Emotionen unter Kontrolle zu halten, muss man...
7. Wenn alles schiefgeht, muss man...
8. Wenn du bewährte Strategie wählst, kann man...
9. Wenn der Sportler nichts tun kann, muss er...
10. Wenn der Athlet die Verletzungen bei einem Sturz bekommt, muss man...

11. *Bilden Sie Ihre Sätze, indem Sie einen inhaltlichen Gegensatz ausdrücken. Gebrauchen Sie dabei die Konjunktion einerseits-andererseits.*

1) viel Sport treiben / zunehmen; 2) ein Trauma zufügen / als Fan mitfiebern; 3) wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung sein / schwer fallen; 4) einen Traum verwirklichen / viel arbeiten; 5) aufmuntern / selbst an allem Schuld sein; 6) mit öffentlicher Kritik gut umgehen können / verzagen; 7) sich schämen für / unter Kontrolle halten; 8) in nationalen Ligen um Titel spielen / einen starken Gegner haben; 9) keine Ergebnisse leisten / wahnsinnig gern Sport machen; 10) für jemanden kein Problem darstellen / unterschätzen.

12. *Übersetzen Sie aus dem Russischen ins Deutsche.*

1. Я постоянно занимаюсь спортом, хотя я не перенапрягаюсь.
2. Он обещал взять на себя ответственность, но я слишком переоценила его порядочность.
3. Моя подруга всегда хотела заключить брак и завести семью, но из-за травмы бедра она потеряла возможность ходить и впала в депрессию.

4. Чтобы бросить мяч в корзину, нужно быть или достаточно высоким, или достаточно метким быть.

5. Не привлекая внимания, будет сложно победить в командной игре.

6. «Синий ястреб» – это следующий противник команды, которая сейчас в финале и имеет сильных игроков.

7. Он обещал аккуратно проехать на велосипеде все спуски и подъемы, где можно получить травму.

8. Моя невеста всегда мечтала о том, чтобы я полностью раскрыл свой потенциал.

9. Если поддерживать спортсмена во время соревнований, он может достичь хороших результатов.

10. Ты не должен стыдиться, когда что-то идет не по плану, потому что это принесет тебе только разочарования.

11. Товарищи по команде всегда ему помогают, поэтому он чувствует поддержку и не отчаивается.

12. Команда добилась впечатляющих результатов в этой игре.

13. *Hörverstehen.*

1. *Hören Sie den Text zweimal und beantworten Sie die Fragen.*

*(<https://www.deutsch-to-go.de/hobby-horsing-reiten-ohne-pferd/>)
von Ingrid Plank*

1. Was ist ein Hobby Horsing, und woraus besteht es?

2. Woher stammt die Idee des Hobby Horsing?

3. Wie unterscheidet sich Hobby Horsing von echtem Reiten?

4. Wer interessiert sich mehr für Hobby Horsing?

5. Was machen die Sportler beim Hobby Horsing mit ihren Füßen und Beinen?

6. Welche Argumente bringen die Fans vor, um Hobby Horsing als ernsthaftes Hobby zu verteidigen?

2. *Diskussionsfragen.*

1. Was halten Sie von neuen Trends wie Hobby Horsing? Würden Sie selbst daran teilnehmen? Warum oder warum nicht?

2. Vergleichen Sie Hobby Horsing mit anderen Trends, die hauptsächlich von Jugendlichen oder Kindern verfolgt werden. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede sehen Sie?

14. *Sport Quiz. Versuchen Sie zu erraten.*

1. In welchem Land fanden die ersten Olympischen Spiele statt?
2. Was ist der Nationalsport in Japan?
3. Was sollte man beim Schwertkampf tun, wenn das Schwert zerbricht?
4. Wie viele Kämpfe hat Mohammed Ali in seiner Karriere verloren?
5. Wie nennt man das berühmteste Radrennen der Welt, das in Frankreich stattfindet?
6. Wie viele Spieler hat eine Eishockeymannschaft auf dem Eis?
7. Welche beiden Sportarten werden am grünen Tisch ausgeübt?
8. Was nennt man eine Yogastellung?
9. Wie lange dauert ein reguläres Basketball-Spiel (ohne Nachspielzeit)?
10. Welche Sportart macht Usain Bolt?
11. In welcher Sportart kann man den Davis-Cup gewinnen?
12. Wer ist Michael Schumacher?
13. Für welches Team hat Michael Jordan den Großteil seiner Karriere gespielt?
14. Welche beliebte Fitnessmethode wurde von einem Deutschen erfunden?
15. Welches Land gilt als „Mutterland des Fußballs“?
16. Wie lange dauert ein Marathon? (KM)

15. *10 Gründe, warum Sport viel mehr als nur fit macht von Siemens/Corbis.*

1. *Lesen Sie und erfinden Sie Titel für Artikel.*

1. Ob beim Laufen, beim Ballsport oder beim Radfahren: Das gute Gefühl, das sich nach einem anstrengenden Tag beim Sport einstellt, kennen die meisten von uns. Dass körperliche Anstrengung Stress abbaut und der Körper so lernt, besser mit Stress umzugehen, haben zig Studien bewiesen.

2. An manchen Tagen lässt sich der innere Schweinehund nur schwer überlisten. Doch die Mühe zahlt sich aus, denn Bewegung setzt Endorphine frei - Glückshormone, die schlechte Laune vertreiben. Selbst Menschen mit Depressionen oder Angststörungen können mit Sport therapiert werden.

3. Ob wandern, klettern, radfahren, joggen oder rudern: Nach Sport an der frischen Luft fühlt man sich doppelt stark. Das liegt nicht zuletzt am Naturerlebnis und an den Sonnenstrahlen, die unsere Vitamin-D-Produktion ankurbeln.

4. Bewegung das Zellwachstum angeregt. Die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, ist bei Menschen, die mehr als dreimal pro Woche Sport treiben, um 34 Prozent verringert. Bei körperlich aktiven Menschen sinkt auch das Risiko, an einer Depression zu erkranken.

5. Eine Runde laufen zu gehen oder sich beim Intervalltraining richtig auszupeinern, macht uns ruhiger als ein warmes Bad. Menschen mit einer Angststörung hilft körperliche Bewegung nachweislich.

6. Wer regelmäßig sein Herz-Kreislauf-System trainiert, sorgt für einen steten Nachschub an neuen Hirnzellen, wodurch unser Gehirn besser arbeitet. Das für das Nervenwachstum verantwortliche Protein BDNF erleichtert das Lernen und Denken.

7. Auch ohne Suchtproblem verbessert sich die Schlafqualität durch regelmäßiges Training nachweislich. Damit ist Sport die gesündere Alternative zur Schlafpille. Beim Workout erhöht sich unsere Körperkerntemperatur. Sinkt sie nach einigen Stunden auf die Ausgangstemperatur, signalisiert das dem Körper, dass es Zeit ist zum Schlafen. Ideal ist Sport also in den frühen Abendstunden, wenn noch genügend Zeit bleibt zum Runterkommen.

8. Auch schon mal mit einem Knoten im Kopf vor einer Aufgabe gesessen und verzweifelt? Statt krampfhaft weiterzugrübeln, sollten wir lieber eine Runde um den Block laufen. Denn mit dem Körper kommen auch die Gedanken wieder in Bewegung. Studien zeigen, dass regelmäßiger Sport uns produktiver macht und uns mit mehr Energie durch den Tag bringt.

9. Ob Fitnesskurs oder Laufrunde nach Feierabend: Gemeinsam turnt es sich oft schöner - und effektiver, denn quälen wir uns zu zweit, halten wir meist länger durch. Außerdem müssen wir so nicht allein gegen den fiesen inneren Schweinehund ankämpfen.

10. Auch unser Gehirn altert. Zwar können wir durch Sport Krankheiten wie Alzheimer nicht heilen, doch wir können unsere grauen Zellen zumindest etwas mittrainieren. Insbesondere im Hippocampus, dem Bereich des Gehirns, der für die Überführung von Inhalten aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis und für das Lernen verantwortlich ist,

wird durch Bewegung das Zellwachstum angeregt. Die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, ist bei Menschen, die mehr als dreimal pro Woche Sport treiben, um 34 Prozent verringert. Bei körperlich aktiven Menschen sinkt auch das Risiko, an einer Depression zu erkranken.

2. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Was sind einige der Vorteile von körperlicher Anstrengung, die im Text erwähnt werden?

2. Welche Sportarten werden im Text genannt, und welche Vorteile bieten sie laut den Aussagen im Text?

3. Wie beeinflusst Sport die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken? Nennen Sie die Prozentzahl, die im Text angegeben ist.

4. Was passiert mit dem Gehirn, wenn man regelmäßig sein Herz-Kreislauf-System trainiert?

5. Wie beeinflusst regelmäßiges Training die Schlafqualität, und warum wird Sport als gesündere Alternative zur Schlafpille beschrieben?

6. Inwiefern kann Sport das Altern des Gehirns beeinflussen, und welche spezifische Erkrankung wird im Text erwähnt?

7. Welcher Teil des Gehirns wird im Text als besonders wichtig für das Lernen und das Gedächtnis beschrieben, und wie wird er durch Bewegung beeinflusst?

3. Diskussion

Schreiben Sie einen kurzen Absatz (3-5 Sätze), in dem Sie erklären, warum Sie Sport treiben und welche Vorteile Sie persönlich daraus ziehen. Verwenden Sie dabei mindestens fünf der gelernten Vokabeln.

16. Vollenden Sie die Sätze.

1. Sie versucht schon eine Weile abzunehmen, aber...

2. Er muss sich mit dem Schwimmen anstrengen, denn...

3. Diese Mannschaft will ihren Traum verwirklichen, darum...

4. Einerseits will sie das Gleichgewicht und ihre Körperhaltung verbessern, andererseits...

5. Entweder geben wir auf oder...

6. Ihr Sportlehrer tut alles für sie, trotzdem...
7. Sie hat schon 2 Verletzungen, aber...
8. Zuerst verliert man, dann...
9. Sie ist weder eine gute Sportlerin noch...
10. Er probiert Meditation gegen Stress, denn...

17. *Äußern Sie Ihre Meinung zu den Fragen.*

1. Wie gehen Sie mit Niederlagen um?
2. Verzagen Sie, wenn Sie ihre Ziele nicht erreichen können?
3. Was müssen die Kinder tun um ihr Potenzial zu entdecken?
4. In stressigen Situationen wie können Sie die Ruhe bewahren?
5. Wenn Sie Niederlagen haben, wie schnell geben Sie auf?
6. Wenn Sie Sport treiben, welche Emotionen empfinden Sie?
7. Wieso fällt es den meisten Menschen so schwer, regelmäßig Sport zu treiben?
8. Wie oft rasten Sie aus, wenn sie verlieren?
9. Welche Handlungen können zur Niederlage führen?
10. Wie schnell geben Sie Ihre Niederlage zu?
11. Haben Sie Angst vor Niederlagen? Und wann können Sie die Angst in Schach halten?

18. *Diskutieren sie über folgende Aussagen.*

1. Wer Sport treibt, kann alles essen.
2. Trainingsfortschritt muss wehtun.
3. Wer viel schwitzt, verbrennt Fett.
4. Für ältere Menschen hat es keinen Sinn, mit Sport anzufangen.
5. Nach zwei Wochen ohne Sport ist der Körper außer Form.
6. Am frühen Morgen ist die einzige Zeit, an der ihr Sport machen solltet.
7. Manche Menschen haben Schwierigkeiten, sich dauerhaft Sport treiben. Welche Gründe sind dafür?
8. Sport ist Mode von heute.
9. Es ist gut, dass Profispieler sehr viel Geld verdienen.
10. Im Sport lernt man, was Teamarbeit bedeutet.

19. *Jeder Satz hat einen grammatikalischen Fehler. Finden Sie ihn.*

Sport und Gesundheit

1. Ausreichende Bewegung an der frischen Luft baut Stress und fördert einen gesunden, erholsamen Schlaf.

2. Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs vorgebeugt werden, und sie kann auch unterstützend bei der Behandlung dieser Erkrankungen wirken.

3. Ab dem 30. Lebensjahr beginnt ein hormoneller Veränderungsprozess im Körper. Besonders für die Knochengesundheit ist es extrem wichtig, dass die Knochen gestärkt werden – dass man hat auf lange Sicht im Alter keine Beschwerden.

4. Körperliche Aktivität ist vorteilhaft für das Gehirn, da sie die kognitiven Fähigkeiten verbessert, das Gedächtnis unterstützt und das Risiko von Demenz sowie Alzheimererkrankungen reduziert.

5. Langes Sitzen stellt einen Risikofaktor für die Entwicklen von Krebserkrankungen dar, insbesondere für Darmkrebs. Studien zeigen, dass bereits zwei Stunden ununterbrochenes Sitzen das Risiko für Darmkrebs um bis zu 30 Prozent erhöhen kann.

6. Wir können durch einen gesunden Lebensstil dazu beitragen, bis zu 40 Prozent aller Krebsdiagnosen verhindern.

7. Kinder im Kindergartenalter sollen täglich mindestens 3 Stunde körperlich aktiv sein. Diese Zeit kann über den Verlauf des Tages verteilt werden.

8. Ein Spaziergang wirkt sich positiv über die Gesundheit aus. Nach 10 Minuten Gehen werden Muskeln, Haut und Organe besser durchblutet. Nach 20 Minuten zeigt sich auch eine positive Wirkung auf das Gehirn.

20. *Lesen Sie zwei Texte von Joel Lischka und setzen Sie die passenden Wörter ein.*

1. Badminton steigert Reaktionsvermögen und Kalorienverbrauch. Ähnlich wie Tennis... Badminton den ganzen Bewegungsapparat. Laufen, Springen, Drehen... zu den sich wiederholenden Bewegungen auf dem Spielfeld. Um einen Ball mit bis zu 300 km/h zu erreichen, brauchst du ein gutes Reaktionsvermögen, Schnelligkeit, Gleichgewichtssinn und Koordination. Zusätzlich... du deine Konzentration. Beeindruckend: Während eines 90-minütigen Spiels...

Profis durchschnittlich 7,3 Kilometer. Dabei verbrennst du 1.000 Kilokalorien. Soziale Kontakte sind ein weiterer... Aspekt von Badminton. Wie beim Tennis verbessert das die... Gesundheit. Der Studie nach verlängerten die Proband:innen ihr Leben im Schnitt um 6,2 Jahre, wenn sie Badminton... . Solltest du jedoch... Probleme mit der Wirbelsäule oder deinen Gelenken haben, ist Badminton mit Bedacht zu genießen, beziehungsweise ärztlicher Rat... . Diese Körperteile werden bei der dynamischen Sportart stark beansprucht und können gesundheitliche Auswirkungen für dich haben.

(gehören, seelisch, rennen, beanspruchen, einholen, trainieren, chronisch, angenehm, spielen)

2. Sich regelmäßig auf das Fahrrad zu schwingen und in die.... zu treten, verlängerte der Studie nach das Leben der Proband:innen um 3,7 Jahre. Radfahren baut.... ab und das.... erhält mehr Sauerstoff. Sogar das Selbstbewusstsein wird beim Radfahren gestärkt. Außerdem wird dein... erholsamer und tiefer. Die Lunge profitiert ebenfalls vom gleichen Rhythmus der Aktivität. Dadurch füllen sich gleichmäßig deine Atmungsorgane und du kräftigst deine Atemmuskulatur, die Ventilation deiner Lunge verbessert sich und schützt gar vor.... . Pneumolog:innen empfehlen zyklische Sportarten wie Radfahren deshalb. Allerdings solltest du dafür schon drei- bis fünfmal die Woche jeweils eine halbe Stunde im Sattel verbringen. Auch im... gibt es keinen Grund auszusetzen, denn Spinning oder Indoorcycling wird immer beliebter. So bieten die bekannten Peloton Bikes eine tolle... auch bei schlechtem Wetter nicht auf das Fahrradfahren zu verzichten. Einfach auf den Sattel schwingen, dein Wunsch-Workout auf dem integrierten, hochauflösenden Bildschirm anmachen und los geht es! Neben Scenic-Rides kannst du auch verschiedene Workouts absolvieren und deine... dokumentieren.

(Trainings-Fortschritte, Stresshormone, Möglichkeit, Infekten, Winter, Pedale, Gehirn, Schlaf)

21. Ratschläge zum Thema

1. Ihr Gesprächspartner ist der Meinung, dass Sport zu Hause die beste Option ist. Er versteht nicht, warum man überhaupt nach draußen gehen sollte, um Sport zu treiben. Erzählen Sie ihm/ihr etwas über Outdoor-Sportarten und versuchen Sie ihn/ihr davon überzeugen, nächstes Mal mit Ihnen in die Natur zu fahren.

2. Ihr Gesprächspartner kann nicht ganz nachvollziehen, wozu die Menschen Sport treiben. Berichten Sie über die Vorteile des Sports und versuchen Sie, ihren Gesprächspartner zu überzeugen, dass es notwendig ist.

3. Ihr Gesprächspartner hat in letzter Zeit viel Stress bei der Arbeit und fühlt sich oft müde. Er überlegt, ob er etwas gegen ihre ständige Müdigkeit und ihren Stress unternehmen sollte. Erzählen Sie ihm über verschiedene Sportaktivitäten.

Empfehlungen

*Es wäre gut...

*Ich rate dir/Ihnen...

*Du solltest...

*Ich vertrete den Standpunkt, dass...

*Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass...

*Ich bin der Meinung/Ansicht/Überzeugung, dass...

*Ich bin davon überzeugt, dass...

*Ich sehe es genauso/auch so/anders...

*Ich stimme zu...

*Ich habe Zweifel...

*Ein großer Vorteil ist...

*Aus meiner Sicht...

*Zusammenfassend bin ich der Meinung, dass...

22. Hörverstehen

1. Hören Sie den Text zweimal. (<https://www.deutsch-to-go.de/ein-problem-der-erstsemester/>) von Ingrid Plank

2. Dann lesen Sie die folgenden Aussagen und entscheiden Sie, ob sie richtig oder falsch sind. Begründen Sie Ihre Antworten.

1. Sportstudenten nehmen im Studium nicht zu.

2. Das Phänomen „Freshman 15“ bezieht sich auf die Gewichtszunahme von Erstsemestern in den USA.

3. Schüler haben direkten Einfluss auf ihre Ernährung während der Schulzeit.

4. Die typischen Nahrungsmittel sind relativ gut, die Studenten konsumieren, wenn sie anfangen zu studieren.

5. Alle Studierenden haben Zeit für Sportkurse an der Universität.

3. Diskussionsfragen.

1. Ernährungsgewohnheiten: Diskutieren Sie mit einem Partner, wie sich Ihre Ernährungsgewohnheiten während des Studiums verändert haben. Welche Strategien können Sie nutzen, um gesund zu bleiben?

2. Sport im Studium: Welche Möglichkeiten gibt es, um auch während des Studiums regelmäßig Sport zu treiben? Erstellen Sie eine Liste von Aktivitäten, die wenig Zeit in Anspruch nehmen.

23. Wählen Sie die richtige Variante. Führen Sie Ihre eigenen Beispiele mit folgenden Redewendungen an.

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1) am Ball bleiben; | a) ein Ziel verfolgen, ohne aufzugeben; |
| 2) auf 180 sein; | b) sich zurückhalten, vorsichtig sein; |
| 3) etwas ins Spiel bringen; | c) zeigen, was man kann; |
| 4) den Ball flach halten; | d) simulieren; |
| 5) j-m die gelbe Karte zeigen; | e) unfähiger, ängstlicher Mensch; |
| 6) eine Pfeife sein; | f) j-n warnen; |
| 7) das ist nicht sehr sportlich; | g) einen Vorschlag machen; |
| 8) Kopf hoch; | h) man ist sehr wütend; |
| 9) zeigen, wo der Hammer hängt; | j) j-n aufmuntern; |
| 10) den sterbenden Schwan spielen. | k) ein unfaires oder unehrliches Verhalten zeigen. |

24. Profisportler werden – Ein Traum mit vielen Facetten, aber immer der richtige Weg?

1. Lesen Sie den Text von Achim Frommann.

Der Weg Profisportler zu werden, ist ein Traum vieler junger Talente und ihrer Familien. Doch hinter dem Glanz und der Fassade einer Parallelwelt verbirgt sich in Wahrheit eine Realität voller Herausforderungen, schwieriger Entscheidungen, Rückschläge und Umwege. Profisportler werden, das fasziniert unzählige junge Athletinnen und Athleten. Verständlicherweise, locken doch Ruhm, Ehre und vielleicht das große Geld. Dieses Ziel motiviert täglich Tausende, an ihre

Grenzen zu gehen. Doch der Weg an die Spitze ist steil, und auf dem Gipfel ist nur Platz für die Wenigsten. Eine Karriere als Profisportler kann ein langer und entbehrungsreicher Weg werden, der weit über das körperliche Training hinausgeht und viele Menschen an ihre körperlichen und seelischen Belastungsgrenzen bringen kann.

Egal wie verlockend die Aussichten auf Medaillen, Sponsorengelder, Werbeinnahmen und Siegesprämien sind, die Realität spricht eine deutliche Sprache: Nur ein Bruchteil der angetretenen Nachwuchssportler schafft den Sprung in den bezahlten Profibereich. Diese Erkenntnis wirft ein differenziertes Licht auf die Glitzerwelt des Profi- und Leistungssports und stellt die Frage, ob dieser Weg für den Einzelnen immer der richtige Weg ist.

Die Antwort auf die Frage, ob man Profisportler werden will, verlangt zunächst eine ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und auch der Möglichkeit des vorzeitigen Endes. Für Eltern und Talente bedeutet dies, nicht nur den Traum, sondern auch die Realität des Profisports ständig zu hinterfragen. Es geht darum, eine Balance zwischen den sportlichen Zielen, der Persönlichkeitsentwicklung und guter Bildung außerhalb des Sports zu finden.

Die Vorteile einer Profisportler-Karriere:

1. Möglichkeit, die eigene Leidenschaft zum Beruf zu machen
2. Potenziell hohe finanzielle Belohnungen
3. Anerkennung und Ruhm
4. Die Chance, auf internationaler Bühne zu konkurrieren

Die Nachteile einer Profisportler-Karriere:

1. Hoher physischer und psychischer Druck
2. Belastung von Familiensystemen und Umfeld
3. Kurze Karrierespanne und frühzeitige Altersgrenze
4. Risiko von Verletzungen mit langfristigen Folgen
5. Unsicherheit und hohe Konkurrenz
6. Gefahr von Karrierebrüchen bei Übergang in die freie Wirtschaft

Wer Profisportler werden will, sollte sorgfältig abwägen. Man muss den Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit kennen, um eine fundierte Entscheidung über den Weg in den Profisport zu treffen.

2. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Was sind die Hauptgründe, warum viele junge Talente den Traum haben, Profisportler zu werden?

2. Welche Herausforderungen werden im Text erwähnt, die junge Athleten auf ihrem Weg zum Profisport begegnen können?

3. Was sind einige der Vorteile einer Karriere als Profisportler, die im Text aufgeführt sind?

4. Nennen Sie einige der Nachteile, die mit einer Karriere im Profisport verbunden sind.

5. Worauf sollten Athleten laut dem Text achten, bevor sie den Weg zum Profisport einschlagen?

3. Geben Sie mal Definitionen.

1) der Weg an die Spitze; 2) hinter dem Glanz und der Fassade; 3) verlockend; 4) Der Bruchteil; 5) hinterfragen; 6) abwägen; 7) eine fundierte Entscheidung.

4. Besprechen Sie die Fragen, die auf dem Text basieren und eine tiefere Diskussion über die Herausforderungen und Chancen einer Karriere im Profisport anregen können:

1. Welche Alternativen gibt es für Athleten, die den Profisport nicht erreichen, aber dennoch im Sportbereich tätig sein möchten?

2. Inwiefern beeinflussen Verletzungen die Karrierechancen eines Sportlers und wie sollten Athleten darauf vorbereitet sein?

3. Wie kann man junge Talente unterstützen, die möglicherweise nicht den Sprung in den Profisport schaffen?

4. Welche Rolle spielen Eltern und Trainer in der Entscheidungsfindung eines jungen Athleten, der Profisportler werden möchte?

5. Was sind Ihrer Meinung nach die größten Herausforderungen, mit denen junge Athleten konfrontiert sind, wenn sie versuchen, Profisportler zu werden?

ЛИТЕРАТУРА

1. Салькова, В. Е. Немецко-русский – русско-немецкий тематический словарь / В. Е. Салькова, А. Н. Шимкович. – М. : АСТ: Восток – Запад, 2009. – 351 с.

2. Frommann, A. Profisportler werden – Ein Traum mit vielen Facetten, aber immer der richtige Weg? [Электронный ресурс] / A. Frommann. – Режим доступа: <https://www.deutschesporteltern.de/profisportler-werden-viele-facetten/>. – Дата доступа: 15.04.2025.

3. Plank, I. Ein Problem der Erstsemester [Электронный ресурс] / I. Plank. – Режим доступа: <https://www.deutsch-to-go.de/ein-problem-der-erstsemester/>. – Дата доступа: 15.04.2025.

4. Plank, I. Hobby Horsing: Reiten ohne Pferd [Электронный ресурс] / I. Plank. – Режим доступа: <https://www.deutsch-to-go.de/hobby-horsing-reiten-ohne-pferd/>. – Дата доступа: 15.04.2025.

5. Siemens/Corbis. 11 Gründe, warum Sport viel mehr als nur fit macht [Электронный ресурс] / Siemens/Corbis. – Режим доступа: <https://www.brigitte.de/gesund/fitness-fatburn/psyche--11-gruende--warum-sport-viel-mehr-als-nur-fit-macht-10187644.html>. – Дата доступа: 15.04.2025.

6. Lischka, J. Diese 8 Sportarten sind am gesündesten [Электронный ресурс] / J. Lischka. – Режим доступа: <https://www.menshealth.de/sport-outdoor/das-sind-die-gesuendesten-sportarten/>. – Дата доступа: 15.04.2025.

7. Bundesamt für Gesundheit BAG. Springen, tanzen, Gassi gehen [Электронный ресурс] / Bundesamt für Gesundheit BAG. – Режим доступа: https://www.zh.ch/content/dam/zhweb/bilder-dokumente/themen/sport-kultur/sport/breitensport/bewegung_booklet_erwachsene.pdf. – Дата доступа: 15.04.2025.

Производственно-практическое издание

Рипинская Арина Андреевна

НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК

ПРАКТИКА УСТНОЙ И ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ: СПОРТ

Практическое пособие

В авторской редакции

Подписано в печать 20.05.2025. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,78.

Тираж 10 экз. Заказ 315.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий в качестве:

издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;

распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

