

Rodzaje, pojęcia, zasady i fazy uczenia się motorycznego

- aspekt poznawczy = akcentuje znaczenie przyrostu indywidualnej wiedzy, uczenie nastawione jest na proces mentalności
- uczenie afektywne = emocje, uczucia, podkreślają rolę postawy zrozumienia, znaczenia i wartości
- psychomotoryczne uczenie = jest skoncentrowane na samym rozwoju i poprawie motorycznych umiejętności

Rodzaje uczenia motorycznego

- a) uczenie kierunkowe - immanentna cecha tego procesu jest relacja nauczający - uczący się.
- b) uczenie mimowolne przez naśladownictwo - wzorowane na stylu ruchowych zachowań innych osób, głównie bohaterów widowisk sportowych.
- c) metoda prób i błędów - rozbudza wyobraźnię motoryczną i kreatywność własnych rozwiązań, dotyczących jej przybliżeń i poprawki, porażki i sukces.

Zasady i fazy uczenia się ruchu

Swoistym celem fizycznego kształcenia jest wywołanie zmian w zachowaniu ruchowym człowieka.

Wg Meinela efekty nauczania motorycznego polegają na zdobywaniu, doskonaleniu, utrwalaniu i stosowaniu nowego ruchu.

Oprócz techniki ruchu uczeniu motorycznemu podlegają zdolności motoryczne takie jak:

- siła,
- wytrzymałość,
- szybkość,
- KZM

Kształtowanie tych właściwości określa się mianem treningu.

W procesie treningu stosuje się metody:

- ciągłe,
- przerywane a w ich obrębie:
- jednostajne,
- zmienne,
- interwałowe,
- powtórzeniowe.

W nauczaniu ruchów charakterystycznym są metody:

- analityczne,
- syntetyczne,
- mieszane.

Optymalizacja procesu nauczania wiąże się z aplikacją ogólnodydaktycznych zasad indywidualizacji, systematyczności, stopniowania trudności, poglądów, świadomości, trwałości efektów. Wg psychologicznych teorii nauczania i uczenia się Skinnera zachowania wzmacniane zostają wyuczone, zachowania niewzmacniane ulegają wygaszeniu, a zachowania karane zostają stłumione.

Trzy podstawowe fazy uczenia i nauczania ruchu:

1. Faza koordynacji ogólnej - zaczyna się od kształtowania wyobrażenia ruchu, a kończy na opanowaniu go w grubych zarysach. Kluczowy tu jest pokaz, a nie instrukcje słowne.

Preferowana metoda tu jest m. syntetyczna.

2. Faza koordynacji precyzyjnej - polega na poprawianiu, doskonaleniu i różnicowaniu ruchu, aż do osiągnięcia pożądanej jego formy. Stosuje się metody syntetyczno-analityczne (mieszane).

Znaczenia nabierają metody informacyjne natychmiastowe, przekaz werbalny, środowisko audiowizualne.

3. Faza stabilizacji i adaptacji - opanowanie czynności staje się nawykiem, który może wchodzić w skład różnych przejawów zachowania motorycznego.

Doskonalenie się skuteczności i precyzji ruchu, a znaczenie nabiera cel działania ruchowego.

Po zakończeniu tej fazy następuje wzbogacenie umiejętności, a więc proces uczenia trwa nadal.