

Michał Spieszny

Nauczanie techniki gier zespołowych

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 19, 21-28

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Michał Spieszny*

Nauczanie techniki gier zespołowych

W nowoczesnym ujęciu zadaniem kultury fizycznej - oprócz kształtowania ciała (zdolności motorycznych i umiejętności) - jest tworzenie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej. Przejawiać się one winny w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności i zdrowia (Strzyżewski 1990). Rozbudzenie zainteresowania, a w konsekwencji trwałego zamiłowania, wymaga tworzenia na zajęciach wychowania fizycznego warunków wywołujących u uczniów uczucia pozytywne, takie jak zadowolenie z zajęć, a przez to większe nimi zainteresowanie i chęć uczestnictwa w takich samych lub podobnych formach aktywności (Górna i Garbaciak 1994). Tak więc spośród celów kształcenia i wychowania coraz częściej stawia się na pierwszym planie cele wychowawcze (Grabowski 1997).

Wszystkie wyżej wymienione cele wychowania fizycznego realizować można poprzez zajęcia z gier zespołowych. Niewątpliwie kształtują one kompleksowo organizm uczniów, przyczyniając się do prawidłowego rozwoju wszystkich układów (mięśniowo-nerwowego, krążenia, oddechowego) i zdolności motorycznych. Poprzez gry wychowujemy młodzież. Kształtują one bowiem odpowiednie postawy: umiejętność współpracy i działania w grupie, odpowiedzialność za podejmowane decyzje, zdolność szybkiej oceny sytuacji i dokonania wyboru sposobu postępowania itd. Gry dyscyplinują i uczą przestrzegania norm postępowania społecznego, gdyż zwycięstwo w rywalizacji sportowej nie może być osiągnięte kosztem przekraczania ogólnie przyjętych zasad - przepisów. Gry są lubiane przez dzieci i młodzież, a przez to wywołują zadowolenie z zajęć. Pamiętać jednak trzeba, że będzie ono tym większe im rywalizacja na zajęciach (gra) będzie atrakcyjniejsza, a uzyskać to można tylko poprzez podniesienie poziomu umiejętności technicznych, a później taktycznych wychowanków. Tak więc osiągnięcie celów wychowania fizycznego nie jest możliwe bez nauczania techniki sportowej, lub - inaczej mówiąc - rozpoczynamy je realizować od nauczania techniki ruchów. Poza tym poprawna technika daje możliwość nie tylko rywalizacji na zaję-

* dr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

ciach i prowadzenia ciekawszych lekcji, ale także po zakończeniu edukacji pozwala czynnie spędzać czas wolny w atrakcyjnej formie.

Nauczanie techniki ruchów - uwagi teoretyczne

Uczenie się czynności motorycznych oznacza zmysłowe odbieranie od otoczenia i przetwarzanie umysłowe informacji dotyczącej nie znanej dotąd czynności motorycznej, a następnie wykonywanie jej za pomocą systemu motorycznego oraz sprawdzenie skuteczności tej czynności w różnych sytuacjach otoczenia (Czabański 1980). Wynika z tego, iż u podstaw uczenia motorycznego leżą czynniki środowiskowe, jak również określone właściwości morfofunkcjonalne organizmu, które warunkują jego przebieg i efekt końcowy. Są to, obok parametrów somatycznych i rozwojowych, szeroko rozumiane zdolności koordynacyjne, a wśród nich nabyte za pomocą uczenia się programy ruchowe - utworzone w odpowiednich ośrodkach centralnego układu nerwowego.

Pośród determinantów procesu uczenia ruchów wyróżnia się trzy podstawowe grupy czynników (Osiński 1991):

1. właściwości uczącego się - stopień dojrzałości organizmu, poziom rozwoju morfologicznego, fizjologicznego i motorycznego, a także psychicznego (umysłowego) oraz społecznego;
2. okoliczności i czynności charakteryzujące sytuację nauczania;
3. właściwości nauczającego.

Skuteczność nauczania uwarunkowana jest również dokładnym sprecyzowaniem celów dydaktyczno-wychowawczych przez nauczyciela. W wychowaniu fizycznym, jak wspominaliśmy na wstępie, cele wychowawcze osiągamy głównie poprzez nauczanie i utrwalanie techniki sportowej. Tą definiuje się jako czynność ruchową, która umożliwia wykonanie sportowego zadania w sposób ekonomiczny i skuteczny (Czabański 1991).

Jak widać technika odniesiona jest w tym przypadku do wzorca, a nie do konkretnego zadania ruchowego. To właśnie zadanie, jakie staje przed uczniem (zawodnikiem) skłania go do wyboru takiej, a nie innej czynności ruchowej. Prowadzi ona bez zbędnego wysiłku do realizacji zamierzonego celu. Zadania stawiane w grze warunkowane są nie tylko predyspozycjami strukturalnymi i motorycznymi ćwiczącego, ale także w znacznym stopniu obowiązującymi przepisami. Poziom posiadanej przez ucznia techniki sportowej decyduje natomiast o skuteczności rozwiązania zadania sportowego. Stosowana technika zależy nie tylko od samego ćwiczącego ale często wymuszana jest przez warunki zewnętrzne w jakich znajduje się on w momencie wykonania zadania (Singer 1985).

Mając na uwadze różne uwarunkowania techniki sportowej (bodźce pochodzące z wewnątrz organizmu i z otoczenia zewnętrznego) można dokonać podziału dyscyplin sportowych na trzy zasadnicze grupy (Czajkowski 1984, Ulatowski 1992):

- Dyscypliny sportu, w których dominującą rolę odgrywają bodźce pochodzenia wewnętrznego, a poszczególne ruchy realizowane są ściśle według ustalonego programu. Technika ruchu jest tu niemal celem samym w sobie.
- Dyscypliny sportu, w których stosowana technika bazuje na wykorzystaniu potencjału energetycznego i somatycznego, a bodźce do jej realizacji pochodzą głównie ze środowiska wewnętrznego, w mniejszym zaś stopniu z zewnątrz.
- Dyscypliny sportu charakteryzujące się dużym stopniem zmienności struktury ruchów. Decyduje o tym przebieg bodźców pochodzących głównie z zewnątrz. Do grupy tej należą **gry sportowe** oraz sporty walki. Dominują w nich otwarte struktury ruchowe. Z tych też względów w nauczaniu ruchu należy zwrócić uwagę na to, aby sposób wykonania zadania uwzględniał zmienność bodźców wywołujących określone reakcje ruchowe.

Istotą nauczania techniki sportowej jest stopniowe kształtowanie nawyków czuciowo-ruchowych. Stanowią one podstawę nie tylko samej techniki, ale przede wszystkim umiejętności techniczno-taktycznych. Poprzez nawyk czuciowo-ruchowy rozumieć należy nabytą, wyuczoną, czynność spostrzegawczo-ruchową, opartą o mechanizmy neurofizjologiczne, pozwalającą na uzyskiwanie przewidywanych kryteriów działania z dużą pewnością, sprawnie, z minimalną stratą czasu i energii i często w stanie nieświadomości wtórnej (Czajkowski 1984). Nawyki ruchowe mogą układać się w mniejszym lub większym stopniu w szablony, mogą również posiadać charakter typowo stały. Ma to oczywiście ścisły związek z sytuacją oraz organizacją samego działania. Dzieląc nawyki ruchowe na otwarte (mniej szablony) i zamknięte uwzględnia się najczęściej stopień i rodzaj automatyzowanej czynności (Ważny 1989).

W toku kształtowania nawyku ruchowego stopniowo traci znaczenie kontrola wzrokowa jak również koncentracja uwagi ucznia na wykonywanym ruchu. Znaczenia nabiera natomiast kontrola mięśniowo-ruchowa. Wyróżnia się cztery, ściśle ze sobą powiązane fazy powstawania nawyku czuciowo-ruchowego (Czajkowski 1984):

1. obraz myślowy działania, którego osobnik pragnie sam się nauczyć; chęć opanowania nawyku (motywacja),

2. opanowanie zasadniczej budowy ruchu (niedokładne),
3. automatyzacja i utrwalenie nawyku - prawidłowe i skuteczne wykonanie ruchu w względnie niezmiennych (łatwych) warunkach,
4. gibkość (plastyczność) nawyku - pozwalająca w zmiennych, konfliktowych i trudno przewidywalnych warunkach wykonać pewnie, swobodnie i skutecznie prawidłowy ruch.

W wychowaniu fizycznym naszym celem powinno być prawidłowe i skuteczne wykonanie ruchu we względnie łatwych warunkach - w przypadku gier trudno mówić o ich niezmienności (etap trzeci). Trudno spodziewać się że bez dodatkowego specjalistycznego treningu nasi wychowankowie osiągną poziom utrwalonych nawyków, czyli ruchów wykonywanych „bezwiednie” (niemalże bez udziału świadomości). W tym wypadku rola świadomości polega jedynie na kontroli samego przebiegu ruchu oraz na wprowadzeniu ewentualnych korekt w stosowanym przez ćwiczącego akcie ruchowym. Dla skuteczności działań sportowych (podczas gry) ważna jest też umiejętność szybkiego przechodzenia od ruchów rutynowych i zautomatyzowanych do działań zmiennych oraz kontrolowanych. W kształtowaniu nawyków ruchowych znamienne wydaje się więc udział świadomości ucznia. Pozwala ona bowiem na bardziej plastyczne jego zastosowanie zwłaszcza w trakcie rywalizacji sportowej. Ułatwia również - na drodze procesów myślowych - opanowanie nowych czynności ruchowych.

Sukces w trakcie gry zależy nie tylko od poziomu umiejętności technicznych, ale także - a może przede wszystkim - od adekwatnego ich zastosowania i wykorzystania podczas rywalizacji bezpośredniej z przeciwnikiem. Sytuacja ta wymaga od ucznia zdolności przewidywania ruchów zawodników drużyny przeciwnej, ale także partnerów, z którymi współdziała na boisku. Te swoiste reakcje psychomotoryczne sprawiają, iż jednym z najważniejszych czynników determinujących wysoką jakość gry jest antycypacja. Zaznaczyć jednak należy, że w trakcie gry bardzo rzadko dochodzi do reakcji prostych (znany i oczekiwany bodziec powoduje odpowiedź w formie stereotypowego ruchu). Znacznie częściej mają miejsce reakcje z wyborem (odpowiedź czuciowo-ruchowa z wyborem). W tym przypadku zawodnik ma możliwość zareagowania na ten sam ruch przeciwnika w różny sposób (reakcja różnicowa). Nauczanie techniki gry musi być więc prowadzone w powiązaniu z wszelkimi przejawami reakcji ruchowych (Czajkowski 1984).

Sposób postępowania w nauczaniu elementów techniki gry - wskazówki praktyczne

W początkach nauczania czynności ruchowych szczególnego znaczenia nabierają informacje przekazywane uczniowi przez nauczyciela. Dzięki nim u wychowanków tworzy się wyobrażenie czynności ruchowej powstające na podstawie informacji słownych - objaśnienie, wzrokowych - pokaz i czuciowych - próby działania (Czabański 1989).

Nauczanie każdego nowego elementu powinno odbywać się w następującej kolejności:

- 1) **Pokaz** - odgrywa najważniejszą rolę w procesie nauczania czynności ruchowych. Wynika to z dużo większych możliwości przyjmowania informacji przez receptory wzrokowe niż słuchowe. Pokaz wykonany przez nauczyciela powinien być poprawny oraz zbliżony w swojej formie do sytuacji w jakiej element ten występuje w grze. Pamiętać należy, że uczeń nie jest w stanie od razu zauważyć wszystkich szczegółów ruchu dlatego najlepiej uzupełnić pokaz filmami wideo (zwolnione tempo) oraz planszami przedstawiającymi poszczególne fazy ruchu. Pierwsze, dynamiczne zademonstrowanie nauczanego elementu technicznego jest przede wszystkim czynnikiem motywującym. Natomiast największe wartości dydaktyczne posiada taki pokaz, który jest zorganizowany w sposób wyjaśniający strukturę czynności oraz zasady jej wykonania (Czabański 1989). Dlatego po pokazie w pełnej formie pożądane jest demonstrowanie ruchu wolniej lub fragmentarycznie, zwłaszcza w przypadku bardziej złożonych czynności ruchowych. Często, dla jeszcze większego zwrócenia uwagi ucznia na szczegóły techniki, wskazany jest pokaz „przesadny” (ruch o zwiększonym zakresie).

Ważne - dla skutecznego przekazania informacji wzrokowej - jest również ustawienie demonstratora w stosunku do grupy. Zwłaszcza pokaz „uzupełniający” (wolniejszy) musi być wykonany tak, aby widoczne były wszystkie ważne dla poprawności techniki elementy. Dla zwrócenia uwagi na ruchy w płaszczyźnie strzałkowej nauczyciel ustawiony powinien być bokiem do grupy, w płaszczyźnie czołowej - przodem. Natomiast dla złożonych elementów techniki najlepiej wykonać kilkakrotny pokaz w różnych ustawieniach.

Nie na wszystkie fragmenty techniki zwracamy uwagę od początku nauczania. Po opanowaniu przez ucznia jego ogólnego zarysu (wykonaniu pierwszych ćwiczeń metodycznych) demonstrujemy następne szczegóły ruchu. Dlatego pokaz musi być wielokrotnie i w

różnej formie powtarzany w trakcie nauczania, a także dostosowany do możliwości uczniów.

- 2) **Objaśnienie** - informacja słowna uzupełniająca pokaz. Ze względu na ograniczone możliwości koncentracji dzieci powinno być ono krótkie, jasne i zrozumiałe. Dziecko z młodszych klas nie rozumie pojęć typu odwodzenie ręki, staw barkowy itp., a specjalistyczne zwroty typu płaszczyzna strzałkowa, pronacja często nie znane są nawet przez dorosłych. Dlatego ważne jest by nauczyciel używał słów, których znaczenie jest znane uczącym się.

Rola informacji słownych wzrasta wraz z wiekiem uczniów i ich poziomem rozwoju umysłowego. Im młodszy uczniowie tym objaśnienie krótsze i prostsze. Informacje przekazywane starszym podopiecznym są bardziej szczegółowe i obszerniejsze, nie mogą być jednak zbyt długie.

W początkach nauczania zwracamy uwagę ćwiczącym na ogólny zarys techniki, bez wnikania w jej szczegóły. Następne informacje są bardziej szczegółowe i dotyczą określonych fragmentów ruchu. Przekazywane są one stopniowo w czasie opanowywania przez uczniów nauczanej czynności.

- 3) **Nauczanie danego elementu technicznego** - rozpoczynamy od ćwiczeń w formie ścisłej, w których musimy uwzględnić zasadę stopniowania trudności (od łatwego i prostego do trudnego i bardziej złożonego). W późniejszym etapie zastosowanie mają ćwiczenia w formie fragmentów gry (z przeciwnikiem najpierw statycznym, później broniącym). W czasie wykonywania ćwiczeń odbierane są przez ucznia informacje czuciowe odgrywające istotną rolę w tworzeniu się wyobrażenia ruchowego. Są one przekazywane uczącemu się od receptorów umieszczonych w mięśniach i stawach, a dotyczą zakresu, płaszczyzny ruchu, jego prędkości, a także napięcia mięśni. Podejmowane w trakcie ćwiczeń próby działania sprawiają, że uczeń czuje ruch do tej pory znany tylko z opisu i pokazu (Szcepanik i Klocek 1998).
- 4) **Utrwalanie i doskonalenie umiejętności technicznych** podczas gry (szkolnej i właściwej).

Należy pamiętać, że niewłaściwie przekazywane informacje (np. niezrozumiałe słowa), błędny pokaz lub nieodpowiednie ćwiczenia opóźniają efekty uczenia się lub prowadzą do powstawania błędnych nawyków ruchowych. Dlatego tak istotną rolę odgrywa znajomość przez nauczyciela teorii, a także doświadczenie praktyczne.

Korekta błędów

Stopniowe eliminowanie błędów jest jednym z najważniejszych zadań nauczyciela wychowania fizycznego. Wymaga ono dużego doświadczenia. Niełatwe jest bowiem samo zauważenie błędu i znalezienie jego przyczyny oraz późniejsze podjęcie właściwych działań usunięcia występujących nieprawidłowości.

Jeżeli błąd ma charakter typowy i popełniają go równocześnie wszyscy ćwiczący lub większość z nich należy przeprowadzić korektę grupową. Korekta indywidualna stosowana jest w przypadku gdy błędy są różne lub popełniają je nieliczni uczniowie. Jednak najczęściej brak jest na nią czasu na lekcjach wychowania fizycznego. Dlatego ważna jest ocena rangi błędu. Wydaje się że korygowanie niewielkich odchyłek od modelu można pominąć, zwłaszcza gdy celem nauczania nie jest przygotowanie przyszłego zawodnika.

W początkach nauczania najczęściej uczeń popełnia wiele błędów równocześnie. Nie należy korygować wszystkich od razu, a zacząć od eliminowania najważniejszego. Istotna jest tutaj znajomość techniki ruchu. Często bowiem jeden błąd wywołuje powstawanie następnych.

W procesie korygowania błędów dużą rolę odgrywają (Szczepanik i Klocek 1998):

- informacje słowne - przy informowaniu ucznia o popełnianych błędach (korekta słowna) nie należy nadużywać negatywnych zwrotów - źle, niepoprawnie, niedobrze. Bowiem mogą one zniechęcić ćwiczącego do podnoszenia swoich umiejętności. Także przekazywanie zbyt rozbudowanej informacji słownej, szczególnie w trakcie wykonywania czynności utrudnia jej odbiór przez ucznia. Dlatego lepiej omówić błędy po zakończeniu ćwiczenia, gdy podopieczny może skupić uwagę na przekazywanych mu wiadomościach.
- informacje wzrokowe:
 - pokaz poprawnego ruchu,
 - poprawny pokaz wykonywanego błędnie fragmentu ruchu,
 - pokaz błędnego wykonania ruchu wykonany przez nauczyciela lub przy wykorzystaniu nagrania wideo (korzystne jest by uczeń mógł zobaczyć sam siebie).
- informacje czuciowe:
 - sterowanie ruchem ucznia przez nauczyciela,
 - ćwiczenia uproszczone - ułatwienie wykonania ruchu umożliwia większą koncentrację na błędnie wykonanej fazie tej czynności,

- wybrane ćwiczenia z metody analitycznej - stosowane w przypadku występowania błędu w określonym fragmencie czynności ruchowej,
- ćwiczenia wymuszające poprawny przebieg ruchu (forma zadaniowa).

Wymienione powyżej rodzaje przekazywanych informacji są nierozzerwalnie ze sobą związane. Dopiero połączenie opisów słownych, informacji wzrokowych oraz odpowiednio dobranych ćwiczeń korygujących ułatwia wytworzenie właściwego wyobrażenia czynności ruchowej, a w efekcie wykształcenie poprawnego nawyku ruchowego.

Piśmiennictwo:

1. Czabański B. 1980. *Model uczenia się i nauczania sportowych czynności motorycznych*. Studia i Monografie AWF, 1, Wrocław.
2. Czabański B. 1989. *Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania czynności sportowych*. AWF, Wrocław
3. Czabański B. 1991. *Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej*. AWF, Wrocław.
4. Czajkowski Z. 1984. *Nowe koncepcje nauczania i doskonalenia techniki sportowej*. Sport Wyczynowy, 11/12.
5. Górna K., Garbaciak W. 1994. *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*. Wydawnictwo Skryptowe AWF, 51, Kraków.
6. Grabowski H. 1997. *Teoria fizycznej edukacji*. Wydawnictwa Pedagogiczne i Szkolne, Warszawa.
7. Osiński W. 1991. *Zagadnienie motoryczności człowieka*. AWF Poznań.
8. Singer R. 1985. *Motor learning and human performance*. Mac Millan Publ., New York.
9. Strzyżewski S. 1990. *Proces wychowania fizycznego w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa.
10. Szczepanik M., Klocek T. 1998. *Siatkówka w szkole*. Podręczniki i Skrypty AWF, Kraków, 5.
11. Ulatowski T. /red./. 1992. *Teoria sportu*. Kwartalnik Metodyczno-Szkoleniowy, UKFiT, Warszawa.
12. Ważny Z. 1989. *Mały leksykon treningu sportowego*. AWF, Katowice.