

Önmegfigyelés – Módszertani szempontok

Az önmegfigyelés mindhárom tanulási szférára vonatkozóan hasznos módszer a testnevelésben és sportban. A mozgástanulás folyamatában folyamatosan lehetőség van az önmegfigyelésre társas mezőben is. A hatékony mozgástanulásnak tulajdonképpen ez az egyik fő mozgatórugója a tanuló szemszögéből. Pszichomotoros területen a megfigyelés vonatkozhat egy mozgás végrehajtásának végeredményére és folyamatára egyaránt. Ezeket az eredmény és a teljesítmény ismeretére vonatkozó visszajelzéseknek nevezzük. Mozdulás közben folyamatos és többnyire azonnali visszajelzéseket kapunk a környezettől és a testi működéseinkről. Gondoljunk egy célfelület eltalálására vagy a gólszerzésre, illetve a saját mozgásunk tükörben vagy videón történő megtekintésére, amelyek azonnali környezeti visszajelzések. A testi működések a kineztezés és a biofeedback révén informálnak bennünket. Az iskolai testnevelés és sport feladata azoknak a készségeknek a megtanítása, amelyek hozzásegítik a tanulókat az önmegfigyelés-önértékelés stratégiáinak kialakításához. Ehhez a pedagógiai célhoz olyan módszereket kell használnunk, ahol ennek megtanulására lehetőséget is biztosítunk. A felnőtt lét egyik jellemzője, hogy ritkán tanulunk formális keretek között. Az élethosszig tartó (mozgás)tanulás ezért döntően önfejlesztésen alapul. Ma már nem ritka, hogy a különböző videómegosztó oldalakon található hiteles oktatófilmek, vagy játékkonzolok segítségével tanulunk meg bizonyos mozgásformákat, technikai elemeket, táncokat. Az önálló tanulás elemi feltétele tehát, hogy képessé váljanak tanítványaink önmegfigyelések és önértékelések mentén tanulni és fejlődni.

Az önmegfigyelésből származó információkat formalizáltan önellenőrző vagy önértékelő feladatlapok segítik.

Az önmegfigyelés bevezetése az oktatási folyamatba körültekintést és tervezett progressziót igényel. Ahogyan a társmegfigyeléseknél is, először célszerű mennyiségi jellegű ellenőrzési feladatot kijelölni, amely során az egyén önmagának jelöli a kiválasztott feladatokat, ismétlésszámokat, egyéni célokat, sikeres végrehajtásokat. Erre az ellenőrző lista a legalkalmasabb adatgyűjtési technika. Tovább lépésként a mozgásfeladat tanulási szempontjaihoz igazodó önmegfigyelést javasoljuk, amelyre az ellenőrző lista mellett az értékelőskálák és értékelőtáblák is használhatók.

Javasolt adatgyűjtési eljárások

- ellenőrző lista
- értékelőskála
- elemző értékelőtábla
- pontozás