

Структура обучения двигательному действию

- Этап разучивания
- Этап закрепления
- Этап совершенствования

Этап разучивания

- Задачи этапа:
- создать общее представление о двигательном действии;
- разучить двигательное действие в доступной форме;
- предупредить возможные ошибки и искажения техники движения.

Этап разучивания

- Для этого надо:
- назвать ДД и показать его в целом;
- объяснить сущность действия и указать наиболее типичные условия применения;
- показать еще раз в замедленном темпе или по частям с кратким разъяснением основ техники выполнения;
- предложить учащимся выполнить это ДД в облегченных, благоприятных условиях.

Этап разучивания



Ошибки первого этапа обучения

Причины ошибок

Недостаточная физическая
подготовленность
Изъяны в информации, сообщаемой
преподавателем
Несовершенство методов передачи
информации
Искажение воспринятой информации
учениками
Негативное влияние утомления
Неблагоприятные внешние условия
выполнения действий

Типичные ошибки

Лишние, ненужные
движения
Искажение
пространственных
параметров движения
Скованность и
закрепощенность
движений
Искажения общего ритма
действий

Этап закрепления

- Задачи этапа:
- добиться целостного выполнения ДД на основе сознательного контроля пространственных, временных, динамических и ритмических характеристик с учетом индивидуальных особенностей;
- устранить мелкие ошибки в технике.

Этап закрепления

- Для этого надо:
- объяснить и показать основу изучаемого ДД;
- выполнить основу по элементам, подобрав наиболее благоприятные условия, при необходимости использовать серию подводящих упражнений;
- выполнить основу ДД в целом, в различных условиях;
- постепенно переходить к выполнению ДД в целом;
- многократно выполнять ДД, устранять ошибки.

Этап совершенствования

- Задачи этапа:
- Добиться автоматизированности и стабильности действия;
- Обеспечить целесообразное его использование в различных условиях при максимальном проявлении физических качеств и в сочетании с другими действиями.

Этап совершенствования

- Для этого надо:
- многократно повторять движения в разнообразных условиях, с разной скоростью, в игровых ситуациях;
- выполнение по ходу действия дополнительных (отвлекающих) заданий;
- обогащать технику ДД новыми деталями в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, уровня физической подготовленности.

Причины ошибок

На 2 этапе

Расхождение между сформированными представлениями о ДД и индивидуальным двигательным опытом
Нарушение меры нагрузки на занятии
Преждевременное увеличение скорости движений и силовых напряжений

На 3 этапе

Чрезмерная концентрация внимания за деталями техники движения
Нарушение меры в варировании упражнений и условий их выполнения, в результате чего формируется недостаточно устойчивый навык
Нарушение соответствия между усвоением ДД и степенью развития двигательных качеств