

# Структура обучения двигательному действию

- Этап разучивания
- Этап закрепления
- Этап совершенствования

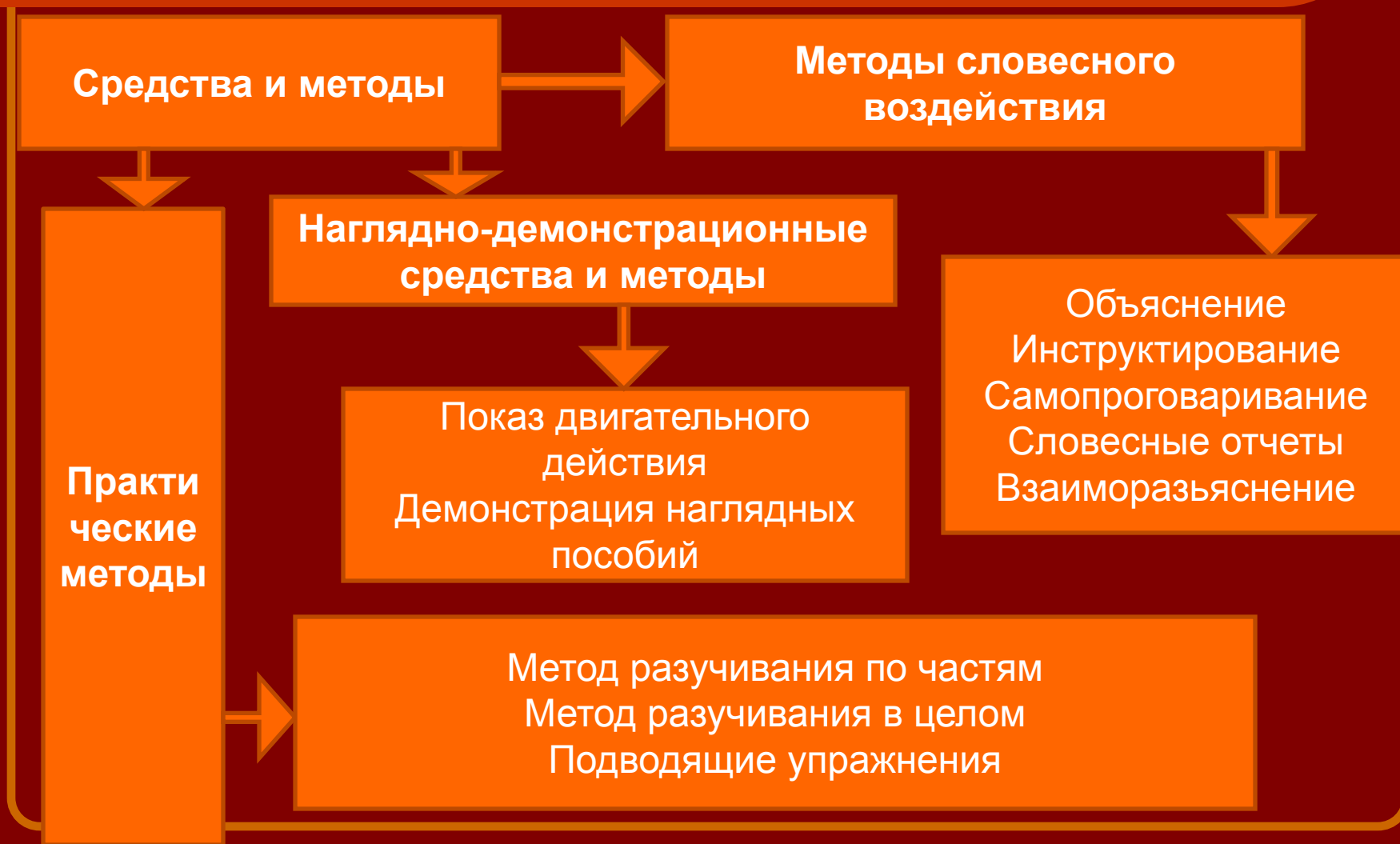
# Этап разучивания

- 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  
праметров 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