

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию

Кауш Милена Руслановна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия

E-mail: mileshakaush@icloud.com

Процесс обучения двигательным действиям в физической культуре и спорте представляет собой сложный педагогический процесс, от эффективности которого зависит не только успех спортивной подготовки, но и здоровье занимающихся. Особое значение в этом процессе приобретает работа по предупреждению и устранению ошибок, поскольку неправильно сформированный двигательный навык в дальнейшем трудно поддается коррекции и может привести к снижению результативности или возникновению травм.

Своевременная диагностика и коррекция ошибок являются ключевыми условиями качественного освоения техники двигательных действий. Ошибки в обучении рассматриваются как неизбежный этап формирования навыка, однако их системное накопление ведет к закреплению нерациональной биомеханической структуры движения. В связи с этим, особую актуальность приобретает разработка и применение специализированных методов и приемов, направленных не только на исправление уже возникших недостатков, но и на создание условий, предотвращающих их появление на ранних стадиях разучивания упражнения. [1]

Обучение технике двигательных действий требует от педагога (тренера) не только глубокого понимания биомеханики движений, но и владения методическими инструментами контроля за усвоением материала. Основные вызовы при предупреждении и устранении ошибок заключаются в следующем:

- Своевременность диагностики. Необходимо выявлять причины возникновения ошибки (пробелы в физической подготовке, непонимание структуры движения, психологический барьер) на самых ранних этапах, чтобы предотвратить ее автоматизацию.
- Выбор адекватных методических приемов. Педагог должен уметь подбирать подводящие и имитационные упражнения, а также специальные методические приемы (фиксация положений, направляющая помощь, ориентиры), которые позволят ученику «почувствовать» правильное движение.
- Соблюдение дидактических принципов. Эффективность коррекции напрямую зависит от соблюдения принципов доступности, систематичности и индивидуализации. Неправильная дозировка нагрузки или преждевременный переход к сложным условиям выполнения упражнения провоцируют закрепление ошибок.

Обучение двигательным действиям с акцентом на профилактику ошибок предполагает комплексный подход, охватывающий теоретические, методические и практические аспекты тренировочного процесса. На этапе начального разучивания особое внимание уделяется созданию правильного зрительного и двигательного представления о технике (эталонное демонстрирование, ориентиры), а также устранению лишних движений. В период углубленного разучивания и совершенствования основной задачей становится устранение нестабильности и вариативности техники под воздействием сбивающих факторов (устоление, эмоциональное напряжение). В этот период методы исправления ошибок требуют высокой степени педагогического мастерства, так как исправление устоявшегося неправильного навыка требует больше времени, чем формирование нового.

Таким образом, процесс предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательным действиям является системообразующим фактором качества педагогического процесса. Эффективность данной работы достигается путем сочетания методов строго регламентированного упражнения (подводящие упражнения, анализ биомеханических параметров) с методами наглядного воздействия и срочной информации (ориентиры, звуко-лидеры). Методика работы с ошибками должна быть гибкой и строиться на основе анализа причин их возникновения: недостаточной физической подготовленности, неверного представления о движении или нарушения логики обучения. Только при условии постоянного мониторинга техники выполнения и своевременной коррекции возможно формирование устойчивого, вариативного и надежного двигательного навыка, способного выдерживать воздействие сбивающих факторов внешней среды.

Источники и литература

- 1) 3. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с. Онтокине
- 2) 2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
- 3) 1. Бальсевич В.К. Физиология человека. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.