

Мастер-класс «Свобода тела»

Дата: 17 марта 2017 года.

Место проведения: МБУДО «ЦДОД «Заречье» Кировского района г. Казани каб. 3

Участники: педагоги дополнительного образования, слушатели курсов повышения квалификации.

Цель: обобщение и распространение педагогического опыта работы по образовательной программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Восточные единоборства. Карате».

Задачи:

- продемонстрировать педагогам дополнительного образования эффективные приёмы работы с подростками;
- прокомментировать эффективность применения приёмов;
- отработать приёмы в деятельностно-имитационном режиме.

Оборудование:

- проектор, экран;
- макивары или лапы;
- воздушные шары;
- стулья;
- презентационный материал.

Дидактический материал:

- 10 конспектов мастер-класса для участников семинара.

Основные этапы мастер-класса:

- организационный (приветствие, введение в тему мастер-класса);
- демонстрационный (демонстрация наиболее эффективных приёмов работы, комментарии, отработка приёмов в деятельностном режиме);
- заключительный (подведение итогов, рефлексия).

Организационный этап

(приветствие, введение в тему мастер-класса)

- Добрый день, уважаемые коллеги!
- Уважаемые участники мастер-класса, уважаемые зрители, уважаемые члены жюри, вспомните, у кого из вас чаще одного раза в неделю болит голова, у кого более одного раза в месяц бывает депрессивное состояние или очень плохое настроение, кто из вас часто испытывает чувство усталости, кто в конце дня бывает раздражительным?
- Поднимите руку те, кому знаком хотя бы один из перечисленных симптомов?

Комментарий:

Организационный этап мастер-класса направлен на погружение в проблему, освещаемую на мастер-классе (противостоянию стрессу).

Цель: эмоциональный настрой на работу.

Демонстрационный материал (демонстрация эффективных приёмов работы, комментарий, отработка приёмов в деятельностном режиме).

- Ни ты, ни я, никто на свете не бьёт так сильно как жизнь.
- Современная жизнь наполнена стрессовыми ситуациями. Профессию педагога, по эмоциональному напряжению можно сравнить только с профессией лётчика-испытателя. Нам часто приходится сдерживать и подавлять свои эмоции. Что

приводит к различным заболеваниям. Виной всему стресс. Стресс это одна из причин педагогического выгорания.

- Само понятие «стресс» появилось в 1936 году «с лёгкой руки» учёного, лауреата Нобелевской премии Ганса Селье.

- Определение вы видите на экране.

(Стресс – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды)

- Стресс врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе со звонком будильника.

- Но можно в состоянии постоянного стресса неправильно. Поэтому надо уметь противостоять ему.

- Существует немало способов, с помощью которых мы можем дать выход отрицательным эмоциям. Многие из них несколько экзотичны и необычны.

Например:

- Адмирал Нельсон во время приступов гнева, которые случались у него регулярно, топтал свой берет;

- на Западе на многих предприятиях есть «доски эмоций»;

- А в Японии установлены манекены боссов.

- Самый приятный, самый простой и самый доступный способ борьбы со стрессом – физические упражнения.

- В рамках мастер-класса я продемонстрирую вам эффективные приёмы, которые помогут вам справиться со стрессовыми ситуациями, с плохим настроением, с раздражительностью.

- Вашему вниманию предлагается приём «Бой с тенью», где мы в имитационном режиме под весёлую динамичную музыку выполним некоторые движения карате.

- Прошу встать в шахматном порядке и повторять за мной:

I движение – «Нырок». Повторяем 4 раза.

II движение – «Ударное движение коленом». Выполняем по 2 движения каждой ногой.

III движение – «Выпад в сторону, поворачиваясь вокруг себя». Делаем выпад правой ногой против часовой стрелки, теперь левой против часовой стрелки.

IV движение – «Подъём колена и кик ногой вперёд». Выполняем комбинацию из 2-х движений по 2 раза каждой ногой.

- Прошу всех присесть.

Комментарий:

Приём «Бой с тенью» я обычно использую в основной части своего занятия в процессе отработки тактических приёмов. Но есть такие периоды в тренировочном процессе, когда у обучающихся накапливается напряжение, усталость и необходимо разрядить обстановку, улучшить настроение. Данный приём в режиме танцевальной разминки способствует достижению этой цели.

- Следующий приём, который хочу продемонстрировать – это приём наращивания мощности удара. Главное назначение приёма – совершенствование технико-тактических навыков каратистов. Но я учитываю и важность приёма для эмоциональной разгрузки.

- Прошу построиться в шахматном порядке.

- Сейчас, используя метод обучения посредством расчленения движений, мы разучим прямой удар рукой (объяснение техники удара).

- Попробуйте повторить.

- Выполним удар, используя целостный метод освоения движения (на один счёт). Сейчас вы выполнили удар бесконтактно, в воздух.
 - А теперь мы выполним этот удар на снаряде – макиваре (или лапе). (Показ снаряда).
 - Разбейтесь, пожалуйста, по парам, примерно одной весовой категории. Ваша задача – научиться в движении с небольшим применением силы выполнить правильно прямой удар рукой по снаряду. Первый номер держит макевару (лапу), второй номер наносит удары. (По команде партнёры меняются ролями).
 - Этот удар был по цели, вы его ощущали.
 - Следующие упражнение позволяет усилить мощь удара и соответственно усилить ощущения.
 - Каждый возьмите воздушный шарик. Постройтесь в шеренгу боком к зрителям. Ваша цель – сильно ударить шарик рукой по технике прямого удара. Чей удар сильнее, у того шарик отлетит дальше. Попробуйте ещё раз.
- Комментарий:

Приём наращивания мощи удара хорошо демонстрирует постепенность увеличения нагрузки и усложнения техники выполнения. Игровой приём с применением воздушного шарика позволил добиться максимальной силы удара, не подвергая окружающих опасности.

К тому же приём способствует выбросу отрицательной энергии.

- Сейчас я продемонстрирую вам метод статических силовых напряжений. Статические упражнения – это упражнения, при которых мышцы напрягаются, но движения в суставах не происходит.
- Прошу поставить свои стулья в шахматном порядке и посмотреть выполнение упражнения.
- I упражнение – удержание позы «Планка», в упоре на предплечья (показ).
- Могут быть следующие ошибки: либо сильный прогиб в пояснице, либо приподнятый таз.
- Сейчас, вы примите это положение и будете удерживать до тех пор, пока я не скажу достаточно. Ваша цель – сохранить положение тела, преодолевая сильное напряжение. Пожалуйста, примите положение.
- Вас будет трясти, у вас будет желание сдаться, не поддавайтесь слабости, старайтесь выполнить упражнение до конца. Помните, что физические возможности человеческого организма безграничны.

Комментарий:

Цель этого упражнения – формирование волевых качеств бойца. Но помимо этого, преодолевая экстремальную физическую нагрузку, организм освобождается от эмоционального напряжения.

- Закончил упражнение.
- II упражнение – удержание параллельной позиции (показ). Цель та же – сохранить положение, преодолевая сильное напряжение.

Пожалуйста, примите положение.

- Закончили упражнение.

Заключительный этап (подведение итогов, рефлексия)

- Скажите, пожалуйста, какие упражнения вам понравились.