

Мастер-класс «Преодолей себя»

Составитель: педагог дополнительного образования МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Каримов Марат Александрович, 2020г.

Краткая аннотация: в статье приведены приемы психологической саморегуляции – несложные упражнения на решительность, расслабление, преодоление апатии. Данный мастер-класс был проведен в рамках муниципального этапа конкурса «Учитель года-2018».

«Управляй своим настроением, ибо оно
если не повинуется, то повелевает»
(Квинт Гораций Флакк)

Мастер-класс по «Преодолей себя»

В рукопашном бое помимо владения техникой выполнения приемов важно научиться владеть собой, своевременно оценивать обстановку, принимать быстрые и правильные решения.

Для этого необходимо иметь определенные бойцовские качества, такие как смелость, решительность, самостоятельность, инициатива, выдержка и другие.

Попробуем подобрать к ним антонимы, противоположные по смыслу слова – трусость, неуверенность, зависимость, подчиненность, инертность, слабоволие.

Преодоление этих качеств и является главным в работе с детьми на занятиях боевыми единоборствами, без этого невозможен рост спортивных результатов.

Для этого используются специальные упражнения, цель которых – научить ребят способам самоконтроля и саморегуляции. Вот некоторые из них.

1. Первое упражнение называется «Стена», оно тренирует стрессоустойчивость, эмоциональное равновесие, преодоление чувства страха. Для выполнения упражнения необходимо встать в пары. Первый человек становится спиной к стене, в положении «звезды». Второй становится на расстоянии 1,5 м спиной к первому. Задача второго участника неожиданно и резко бросить в сторону первого предметом (*предметом может стать комок из смятой бумаги*). Целиться надо по контуру человека, не попадая в него. Задача первого – сохранить спокойствие, расслабленность и неподвижность, не показать на лице страх. Участник бросает 5 раз, потом происходит смена ролей.

2. Следующее упражнение «Пятнашки» – оно направлено на развитие инициативы, уверенности, быстроту реакции и внимания. Необходимо объединиться в пары. Задача одного из участников – неожиданно коснуться одной рукой плеча противника. Задача другого – рукой не допустить касания, выполнив отклонение (сбив) руки «нападающего» или уклониться от касания руки. Ноги от пола не отрывать.

Педагог дает команды: начали, стоп, поменялись ролями.

3. Упражнение «Решающий удар» на саморегуляцию и решительность.

Участники встают в круг. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. На счет – резко выбрасываем руку вперед и возвращаем ее в исходное положение. Вместе с выбросом руки вперед делаем резкий выдох. На каждый третий удар выдох с криком «Ху», выполнять удар можно любой одной рукой, либо чередовать их.

4. Упражнение «Мыльный пузырь» Это упражнение помогает привести себя в состояние спокойствия, концентрации внимания перед или после выступления.

Исходное положение: стоя, спина – прямая, руки – на поясе. На счет 1 сделать энергичный вдох. На счет 2 – плавный, удлинённый выдох («восточный выдох»). На счет 3 - расслабление и пауза в дыхании.

Выполняется упражнение под счет.

5. Упражнение «Квадрат внимания» – на концентрацию внимания.

Для выполнения упражнения необходимо снять обувь и разойтись по залу. Представьте на полу под ногами квадрат. Ваша задача: выбрать в квадрате точку. Не сводя глаз с точки, выполнить двумя ногами прыжки по трем сторонам квадрата.

Далее упражнение выполняется с усложнением. Выбираем точку в зале (кабинете, классе). Не сводя глаз с точки, быстро выполняем прыжки по трем сторонам квадрата и при этом проговариваем детский стишок, считалочку или поговорку.

Эти упражнения на концентрацию внимания, развитие инициативы, смелости, решительности могут пригодиться не только спортсменам. Каждому человеку необходимо научиться владеть собой в сложных жизненных ситуациях будь то экзамен, волнение перед концертом. Упражнения также могут стать рецептом от беспокойства, тревоги, усталости, вялости и низкой работоспособности.

Восточная мудрость гласит: «Для успешного прохождения жизненного пути, человек должен не убегать от поединков, которые предлагает нам жизнь, а должен научиться управлять собой и побеждать».