**Использование простейших тренажеров для развития физических качеств**

Мастер – класс

Цель мастер-класса – распространение опыта использования доступных тренажеров для развития физических качеств.

Задачи:

* научить упражнениям на простейших тренажерах;
* создать условия для активного взаимодействия участников мастер-класса между собой;
* повысить мотивацию педагогов к использованию упражнений в педагогической практике.

Оборудование: тренажер «Мяч на резинке», мячи маленькие резиновые – 5 шт., мячи теннисные – 5 шт., кепки – 5 шт., резинки – 5 шт., скотч или изолента.

Ход мастер-класса

Работая по программе «Бокс», я развиваю у своих учащихся различные физические качества.

Такие качества, как быстрота реакции, координация движений, ловкость нужны не только боксеру, они необходимы любому человеку и в повседневной жизни, и в работе.

Я научу вас, как можно легко изготовить тренажер для развития этих качеств. Это – пневмотренажер «Мяч на резинке».

Сделать его очень легко. А в магазинах он стоит от 600 рублей.

Для этого нам понадобится теннисный мяч, резинка длиной 1 метр, изолента, ножницы, кепка.

Сейчас я покажу порядок изготовления такого тренажера. Берем мячик, привязываем резинку, наматывая крест-накрест, завязываем узелок. Закрепляем изолентой. Второй конец резинки привязываем к кепке таким образом, чтобы мячик оказался на уровне талии. Тренажер готов.

(Показываю, как упражняться с тренажером).

 Это упражнение, помимо развития быстроты реакции и ловкости, также способствует преодолению страха. А для боксера – это еще и правильность постановки кулака.

Я приглашаю 5 человек, желающих изготовить и опробовать такой тренажер.

Коллеги, подходите к столу, на нем есть инструкция и все оборудование для изготовления тренажера.

Пока наши добровольцы работают, я познакомлю вас с простыми упражнениями с маленьким резиновым мячиком, которые боксеры используют на тренировках.

(Показ упражнений и пояснения). Мы набиваем мяч о пол; жонглируем двумя, тремя мячами; набиваем о стену, либо используем для выработки хлесткости удара (показ).

(Предлагаю участникам мастер-класса взять мячи).

Поднимите вверх мячи. Предлагаю вам покрутить мяч пальцами рук (показ), посжимайте мяч (показ). Можете попробовать понабивать мяч о пол (показ). Вы можете так упражняться с мячом, чтобы отвлечься и отдохнуть от работы, повысить настроение.

Таким образом можно работать одному, а можно работать в парах на разных расстояниях. (Кидаю 1 мяч в зал). У кого мячи – кидайте их по очереди мне. (Показываю рукой, на того, кто кидает). Я буду вам кидать мяч, а вы должны ловить его одной рукой. Не бойтесь, мячи мягкие, не травмоопасные. Итак, вы готовы? Начали.

Участники мастер-класса, сидящие в зале, действуют с мячом (броски и ловля мяча). Педагог дает указания, пояснения.

Молодцы, вы хорошо поработали….

Давайте посмотрим, как справились с заданием наши участники, изготавливающие тренажер. (Напоминаю, чтобы закрепили хорошо резинку).

(5 чел. демонстрируют свои тренажеры и пробуют действовать с ними. Затем работаем вместе.

Показ видео: - Вот так мы с ребятами занимаемся на занятиях, коллеги из детско-юношеского центра применяют тренажер, чтобы немного отдохнуть от работы, расслабить глаза, а также знаменитые боксеры используют тренажер на своих тренировках.

Спасибо, коллеги, присаживайтесь на свои места, тренажер остается вам на память, кладите его на своем рабочем месте и активно занимайтесь.

Все, что мы с вами сегодня делали – и упражнения с тренажером, и просто упражнения с маленьким резиновым мячом – все это и физический, и антистрессовый тренажер; такие упражнения укрепляются кисти рук (вы сможете с легкостью открывать банки с соленьями), способствуют развитию быстроты реакции (например, сидя у костра вы можете вовремя увернуться от искры). Используйте мячик в перерывах на работе, держите его у себя в ящике стола. Применяйте его на занятиях и уроках с детьми в качестве физминутки, он поможет вам и вашим ученикам снять мышечное напряжение, потренировать быстроту реакции, глазомер, отдохнуть с пользой для здоровья.