Методическая разработка

на тему

"Тренер. Начало."

педагога дополнительного образования

МБОУ "СОШ№41"

Емельяновой Людмилы Артемьевны

г.Чебоксары -2025

Истинный профессионализм это постоянное развитие. Любой человек вправе создавать СВОЕ, и совсем необязательно доказывать всем, что созданное вами имеет место быть.

Главное, чтобы это созданное помогало (не мешало) вам жить и творить. И если после вы почувствуете, что знаете больше и делаете все гораздо лучше, то это значит, что вы уже нашли свой собственный путь, и мои подсказки только укрепят в вас веру в свои силы

Этому не научат в школе или вузе, это не передадут вам с генами родители, которые проработали всю жизнь учителями. Только преданность своему делу и искренняя любовь к ученикам помогут вам открыть в себе качества, присущие хорошему педагогу. Однако есть некоторые моменты, которые следует учитывать и применять уже сейчас, а хорошим педагогом можно стать и позднее, поэтому давайте поучимся маленьким хитростям и дадим этим хитростям легкие названия, чтобы вы поскорее смогли их запомнить.

Итак, педагогические приемы.

*1. Эффективная речь*

Тренер должен знать некие правила речи. К ним относится как грамматика, так и умение использовать интонации, тембр и громкость своего голоса так, чтобы вас всегда воспринимали и понимали ваши ученики.

Что касается грамматики, предлагаю Вам понятие речевой креативности – одно из направлений в арт-терапии, под которым понимается способность за минимальное время находить максимально точные слова для результативного общения с людьми не зависимо от их возраста и статуса. Это способность легко и свободно аргументировать, влиять и вести за собой.

Проанализировать уровень Вашей «речевой креативности» и развивать ее можно с помощью следующих техник, которые выполняются как в паре так и индивидуально. Вы так же можете использовать данный материал в зале с танцорами, это способствует улучшению взаимопонимания и коммуникаций в коллективе, а еще интересно и неординарно.

Техника «15 слов» (авт. Е. Тарарина)

Вам понадобятся ручка, бумага, секундомер, время 8-10 мин. Далее необходимо выбрать любую букву алфавита и произвольно назвать на эту букву 15 слов, так чтобы пауза между словами не превышала, 2 сек. За один раз желательно выполнить упражнение с тремя буквами. На следующий раз еще с тремя и так проработать весь алфавит. Норма выполнения для взрослого человека – название слов на большинство букв алфавита практически без пауз. Для детей в норме допускаются паузы, главное стремится к произношению 15 слов на одну букву алфавита без особых усилий. Даная техника стимулирует развитие речи, уменьшает страх публичных выступлений, укрепляет уверенность в себе, помогает при работе с родителями танцоров, развивает коммуникабельность.

Техника «Существительные-прилагательные-глаголы» (Е. Тарарина) Понадобится бумага, ручка, секундомер, время 10 мин. В течении 1 минуты необходимо назвать как можно больше слов существительных (кто?, что?). Можно работать с партнером который будет отмечать количество названых вами слов и время, можно индивидуально. Подсчитать существительные за минуту. Важно избегать существительных одной лексико-семантической группы (например: только имена, города, животные и т.д.)

Далее нужно за минуту, соответственно, назвать как можно больше прилагательных (какая?, какой?) и за 1 минуту — глаголов (Что делать?…). Подсчитать.

Выводы: существительные являются показателем умения человека мыслить базовыми категориями и выражать свои мысли; прилагательные – умения проявлять эмоции и чувства; глаголы – действовать, убеждать, мотивировать других людей к действиям и достижению положительных результатов.

Норма (в минуту): 52 – существительных, 48 – прилагательных , 42 – глагола. Если выполнять эту практику 7 дней подряд 1 раз в день, уровень поднимется до нормы и будет держаться полгода.

*2. Стиль ведения тренировки*

Перечислю необходимые нюансы в работе тренера которые, способствуют быстрому и точному усваиванию материала:

— четкий, низкий, спокойный и уверенный голос, но контраст (разнообразие) обязателен, чтобы ваша лекция не превратилась в бурчание, чем больше в речи контрастов, тем больше она привлекает внимание. Например: (громко) «А сейчас внимание!» (пауза, и далее шепотом) « первый шаг с каблука».

Яркое выступление развлекает слушателей и оправдывает их ожидания. Вялая же речь вызывает у них ощущение, что они даром тратят в зале лучшие годы своей жизни.

Когда тренер постоянно «разный» и меняется изо дня в день, то с ним интересно проводить время (уж не думаете ли вы, что все ваши ученики фанатеют от танцев так же, как и вы?). Просто приятно провести время подсознательно хотят и обычные дебютанты и чемпионы открытых танцевальных первенств мира. Придумывайте для своих учеников различные новые игры, тренинги, упражнения, меняйте подход к тренировкам, стиль преподавания, режим и темп занятий. Я не предлагаю делать это ежедневно. Такие вещи надо чувствовать – и это есть качество хорошего педагога. И если вы пока не чувствуете, но стали замечать, что продуктивность тренировок упала, а результативность выступлений оставляет желать лучшего, то уже точно пора. А может, даже и поздно.

*3. Уверенность в себе*

Неуверенный тренер частенько озабочен собой. Его тревожит мысль: а вдруг обо мне плохо подумают или я преподаю неправильно? Его волнение «прожорливо» и съедает часть его внимания – именно поэтому он запинается и путается на лекции.

Подсказка: увлекитесь тем, что вы хотите донести до своих учеников – и волнение вас покинет.

Иногда тренер может вести себя так, будто он в чем-то провинился (как будто не выучил урок) – вздрагивает от каждой реплики отдельных танцоров, норовит подробно ответить на всякий неуместный вопрос. Он как бы ждет дальнейших указаний аудитории. Плачевное зрелище.

Надо помнить, что на лекции (да и вообще по жизни) тренер должен стать ГЛАВНЫМ, лидером всей группы, именно тренер обязан вести за собой танцоров, а не идти у них на поводу. Это не значит, что нужно непременно воплощать диктаторский стиль – хамить и насмехаться. Следует быть мягким к слушателям, но решительно заниматься своим делом. Тренер должен владеть залом и смело воплощать свои замыслы, а танцоры должны видеть, что босс знает, чего хочет.

Иногда бывает и на оборот (чрезмерно уверенный в себе тренер) и вдруг группа не поняла изложенный на лекции материал, это вовсе не означает, что собрались исключительно лентяи и тупицы. По каким бы причинам ни происходило непонимание (даже если этот ученик имеет неповоротливые мозги и отвлекается) ответственность за непонимание целиком и полностью лежит на педагоге. Это аксиома. Если тренер допускает в адрес группы высказывания типа «неужели непонятно» или «какие же вы бестолковые!», то он практически признает свою несостоятельность, и пытается переложить ответственность на своих учеников.

Подсказка: всегда объясняйте так, чтобы вас нельзя было не понять. И еще, танцоры в основной своей массе обычно довольно адекватны, вменяемы и более-менее дисциплинированы, но иногда среди них попадаются чересчур веселые и болтливые персонажи, которые отвлекают и мешают всем работать. Конечно, иной раз такого нарушителя можно и вывести, чтобы не мешал, но чаще всего такой подход неуместен – родители не будут в восторге, что их ребенок сидел за дверью вместо тренировки. Какой бы гиперактивной или безразличной не была группа, научитесь быть с ней терпеливым и тактичным. Точно так же, как столб не виноват в том, что он столб, так и танцоры в вашей группе не виноваты в том, что они такие, какие есть. Работайте над всеми и каждым, воспитывайте в учениках собранность, умение работать и сосредотачиваться.

Подсказка: рабочая и творческая атмосфера в группе зависит целиком и полностью только от тренера.

*4. Сознательная пассивность или формирование мотивации танцора*

Учитесь создавать ситуации, при которых танцоры сами, без ваших замечаний и наставлений будут отрабатывать все эффективно и танцевать в полную силу.

Вот некоторые примеры, которые направлены на повышение работоспособности пары, при сознательной пассивности тренера.

а) Создавайте в коллективе ситуацию внутренней конкуренции.

В каждой группе есть свой негласный лидер, однако желательно, чтобы ему «наступали на пятки» другие перспективные танцоры, которые пока еще не успели выйти на высокий уровень. Желательно, чтобы таких пар было 3–4, но если их будет 10–12, то народ на практиках будет «жечь по-взрослому».

В случае, если одна пара оторвалась в развитии не очень далеко, старайтесь побыстрее подтянуть до ее уровня остальных, иначе вы рискуете потерять такую пару.

Когда вы создадите ситуацию внутренней конкуренции в группе (желательно здоровой конкуренции), резко повысится общая работоспособность и результативность большинства пар.

б) Перед зрителями.

Дайте группе любое задание, простое или сложное, подробно все покажите и объясните, дайте время на отработку и предупредите всех, что после проверки самая худшая пара станцует его для всех. Поверьте, все будут «лезть из кожи вон», лишь бы не оказаться той самой парой.

Или вот: после выполнения любого задания проверяйте его, сперва оставив танцевать только девочек (мальчики смотрят), затем мальчиков (девочки смотрят). Можно также после первой мелодии, когда вы проверяете задание, поменять линии танцоров местами: первую линию отправить назад, а последнюю поставить вперед.

Проверять задание можно вообще по одной паре (или двум), а остальных попросить высказать свое мнение. Как вариант, можно выбрать одного танцора, который, как вам кажется, танцует в полсилы, попросить его станцевать перед всеми (он наверняка станцует гораздо лучше) и сообщить секрет о том, что танцуя в массе можно исполнять движения так же сильно и грамотно, как и в одиночку.

Все эти рокировки вы может делать сидя, то есть проявлять сознательную пассивность.

в) Конкурс.

Проведите на практике конкурс. Разбейте на заходы, проведите ¼ финала, сделайте замечания, определите критерии оценки. Затем поменяйте заходы и проведите ½ финала (в «четверти» и «половинке» должны танцевать абсолютно все пары и одиночки). Выберите финальные пары, объясните, почему именно эти пары вы выбрали, остальные пусть станут зрителями, а лучше – болельщиками. Можно также сделать их судьями.

Можно сделать немного иначе. После ¼ финала определить сильный и слабый заход, одновременно подбодрив танцоров, которые попали в слабый заход. Поверьте, они сразу же включатся. Можно в слабый заход выбрать сильную пару, тогда вы удивитесь, как эта пара все же умеет классно работать. А на финальном туре поступите нетрадиционно: пусть в финале станцуют слабые пары, а сильные их просудят.

Придумайте соревнование со своими правилами, лишь бы «завести» танцоров. Проводить простой «прогон» вы уже умеете, а вот если танцоры будут понимать, что их во время практики оценивают, то они начнут «выкладываться по полной». А вы в это время можете спокойно сидеть и наблюдать. Все это можно делать и в присутствии родителей.

*5. «Кнут и пряник»*

Иногда большой шаг вперед – это результат хорошего «пинка» сзади! Хотите добиться больших успехов от ученика – держите его в страхе.

Страх как эмоцию вызвать довольно легко, и методов великое множество: крик, наказание, угроза. Повысив голос на своего ученика, вы добьетесь от него удвоения старания и энергии. Наказав танцора дополнительными минутами танца, другими физическими упражнениями, выгнав из зала, или даже просто пообещав ему, что вы это непременно сделаете, вы моментально его «включите». Угрожая танцору своим суровым внешним видом, дикими фанатичными глазами и «боевой позой», вы наверняка мгновенно решите вопросы, связанные с отсутствием скорости в танце или не включенностью головного мозга.

*Теперь совет и самым жирным шрифтом не пропустили следующие строки:*

Совет № 1: наказывать нужно тогда, когда есть причина.

Совет № 2: наказывать можно тогда, когда вы уверены, что это поможет решить проблему танцора.

Совет № 3: наказывая, не вздумайте поселить в сознание танцора комплекс вины. Наказывая, помогайте.

Совет № 4: если вы хотите наказанием решить свою проблему (эмоциональную или проблему с головой), то наказание применять категорически нельзя.

Совет № 5: наказывайте за конкретное не правильное действие или бездействие, но при этом никогда не унижайте личность танцора.

*И последний совет:* не переусердствуйте, держа своих учеников в страхе. Моральное состояние и здоровье ученика превыше всего.

Все танцоры, когда пришли клуб, ждали от этих новых необычных занятий реализации своих желаний, мечты или просто стремились сделать свою жизнь интереснее. А еще все танцоры хотят быть любимыми и счастливыми (как и остальные семь миллиардов людей). Почему бы вам не стать волшебником и не дать им это?

*Подсказка:* создайте для танцоров такие условия, чтобы они чувствовали себя по-настоящему счастливыми.

Придумайте для малышей *систему стимулов и подарков*, которые необходимо дарить ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ! Не ленитесь после группы выйти к родителям и сказать им пару добрых слов о их ребенке. Пожмите крепко руку пацану после тренировки, а девочку нежно обнимите и поцелуйте. И совершенно не важно, хорошо сегодня этот ученик работал или плохо.

*Подсказка :* возьмите за правило поощрять и хвалить всех своих учеников, независимо от их возраста, успехов, старания и вашей симпатии. Любите их искренне и от всего сердца.

Именно создание «ситуации счастья» способно уравновесить «ситуацию страха». И завершающая подсказка вам поможет «не перегнуть палку» в воспитании детей, учеников, танцоров.

Попробуйте такой прием. Дети не любят школу почему? Да потому, что там ставят «двойки» и не помогают с ответами. Сделаем наоборот: задаем ученику вопрос и даем ему варианты ответов, причем один из них явно правильный, а остальные максимально странные. Ну например: «Как надо распределять вес в чеке (check)? Варианты: танцуем без веса, кладем вес в сумку или стоим на двух ногах». «Как надо танцевать венский вальс: по волнам, по стене, по барабану или по линии танца?».

Еще можно хвалить за неправильный ответ и даже поругать за правильный. Дети будут в шоко-восторге!

*Подсказка:* именно пропорциональной смесью методов кнута (страх) и пряника (счастье) прокладывается нелегкий путь к совершенствованию человека.

Для Вашего успеха, развития и процветания советую использовать все педагогические приемы в комплексе, но «без фанатизма».

У Вас обязательно все получится, дорогие тренера!