**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»**

**СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ**

**ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «РОМАНТИКА»**

Текст выступления на педагогическом совете

педагог дополни тельного образования

студии спортивного бального танца «Триумф» ДДТ «Романтика»

Новожилов А. И.

Тема выступления: *Подготовка обучающихся к участию в конкурсных мероприятиях (из опыта работы педагога-хореографа)*

Начиная со второго года обучения занятия в студии спортивного бального танца «Триумф» проводится индивидуально с парой. Уже к этому это времени предусмотрены часы на подготовку пар для участия в спортивных соревнованиях по бальным танцам и ансамблевая работа по постановке концертных номеров.

Дети выступают на различных соревнованиях по спортивным бальным танцам. Результаты выступлений на соревнованиях заносятся в зачетную книжку исполнителя. При успешном выступлении (если танцевальная пара обойдет две трети участников) исполнители получают зачетные очки. Количество полученных зачетных очков зависит от занятого места и количества пар участников соревнования и определяется по специальной таблице из Положения СТСР о присвоении класса спортсменам. Повышение танцевального класса (спортивного разряда) исполнителя осуществляется Президиумом СТСР в случае набора исполнителем необходимого количества зачетных очков на соревнованиях СТСР.

Также для подведения итогов реализации образовательной программы дети выступают на отчетных концертах, участвуют в соревнованиях и конкурсах различного уровня. В ходе этих мероприятий оценка эффективности качества деятельности обучающихся производится в реальных условиях, позволяющих с максимальной степенью достоверности оценить выполнение стоящих перед студией образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Чтобы получить хорошие стимулы для творческого роста учащихся и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами с детьми в течение длительного времени идет не только тренировочный процесс, но и эмоциональная подготовка к выступлениям. Это организованный, управляемый процесс реализации потенциальных возможностей наших обучающихся в тренировочной и конкурсной деятельности.

Эмоциональная подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер эмоционального состояния в устойчивый – свойство личности.

Эмоциональная подготовка к конкурсам и соревнованиям направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика хореографического творчества, так же как и спорта, способствует формированию: выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, волевых качеств. Выделяются следующие средства и методы подготовки:

**Средства**:

1. вербальные (словесные средства) - теоретические занятия, лекции, беседы, тренировки;
2. комплексные средства – всевозможные хореографические, спортивные упражнения.

**Методы**:

1. сопряженный - включает общие педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности;
2. специальный - стимуляция деятельности в условиях повышенной напряженности, методы внушения и убеждения, тренинги.

Огромную роль в объединениях хореографической направленности играет мотивация обучающегося на достижение результата в конкурсах, но мотивация к достижениям зависит от привычек, мотивов, которые сложились в процессе его жизни. Главная задача одной из сторон работы педагога - развивать у учащихся мотив к высоким достижениям.

Изучив *рекомендации американского психолога доктора А. Голдберга* о некоторых направлениях эмоциональной подготовки, хотелось бы выделить основные этапы этой работы.

*Первый этап*

*С первого занятия начинайте взаимодействие с детьми.*

Учите ваших обучающихся постоянно концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий.

*Второй этап*

*Научите учащихся концентрироваться.*

*Концентрация*- основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

*Третий этап*

*Не обвиняйте учащихся в отсутствии концентрации.*

Каждый ребенок концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том - как?

*Четвертый этап*

*Практикуйте концентрацию на каждом теоретическом и практическом занятии.*

Учите в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

*Пятый этап*

*Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.*

Помогите понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения, прежде всего, определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.Используйте метод «проговаривания».

*Шестой этап*

*Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.* До автоматизма доводите все движения.

*Седьмой этап*

*С собственными приказами (когда дети дают установку сами себе) будьте осторожны: «ты должен, ты обязан" и т.д.*

Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

*Восьмой этап*

*Познакомьте с причинами стресса.*

Мысли детей о конкурсе, результате, зрителях не приводят к успеху.

*Девятый этап*

*Учите учащихся объединения думать конкретно по правилу «здесь и сейчас".*

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушение предстоящих побед, не принесут ни какой устойчивости. Опора на собственные силы и подготовку, а также контроль непосредственно «здесь и сейчас».

*Десятый этап*

*Учите своих учащихся контролировать свои зрение и слух.*

Учите ребёнка видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

*Одиннадцатый этап*

*Поощряйте ритуалы перед конкурсами и соревнованиями.*

Помогите ребятам разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы.

*Двенадцатый этап*

*Помогайте детям концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.*

Обычно победители перед конкурсами думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте детей, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...» Практикуйте совместный анализ того, как ребята готовились и что получили в результате.

Результаты как каждого учащегося, так и всей команды также зависят от *самооценки* каждого ребёнка. Если вы научите их относиться к себе самокритично, то они быстрее научатся повышать свои результаты, иметь меньше проблем на практических занятиях.

**Примерные рекомендации по формированию у учащихся адекватной самооценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы | Описание |
| *Уважайте всех обучающихся* | Уважайте ваших обучающихся, и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов. |
| *Никогда не сравнивайте обучающихся между собой* | Слишком часто педагоги делают ошибку, сравнивая своих обучающихся из одной и той же группы. Если вы желаете сравнивать ребят, то делайте это на позитивном примере. |
| *Каждый ваш обучающийся - это личность* | Если вы видите в своем обучающемся не только человека с определенными задатками танцора, спортсмена или артиста, но и заботитесь о нем как о личности, он всегда вознаградит вас старанием и хорошими результатами. |
| *Поощряйте* | Всегда хвалите и дайте понять ребятам, что вы верите в их успех, это позволит им больше верить в себя. |
| *Знайте личные проблемы обучающихся* | Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства. |
| *Обсуждайте* | Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях с ребятами. |
| *Умейте слушать* | Способность слушать - основа взаимоотношений. Не планируйте, что ответить ребёнку, просто спокойно слушайте. |
| *Сопереживайте вместе* | Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим обучающимся, когда они приходят к вам со своими проблемами. |
| *Признание успехов* | Признание успехов - тоже один из способов формирования сильной мотивации. Каждый день давайте детям понять, что вы постоянно оцениваете их. |
| *Будьте положительны* | Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. |
| *Учите теряться при ошибках* | Учите, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. |
| *Хвалите человека, критикуйте группу* | Когда ребёнок совершил ошибку, не указывайте ему на это его перед всей группой. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе. |
| *Имейте высокое чувство собственного достоинства* | Если вы хотите, чтобы ваши обучающиеся имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. |

Таким образом, систематически и целенаправленно подготавливая обучающихся к конкурсам, соревнованиям, и просто выступлениям на сцене, помогаем раскрыть у них результаты как ансамблевой, так и индивидуальной творческой деятельности. Все это воспитывает морально-волевые качества спортсмена такие, как: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленные цели, уверенность в своих силах, умение работать в команде, способствует формированию положительных мотивов к самоопределению будущей профессии.