

**«Инновационные подходы к лыжному
спорту в физическом воспитании:
интеграция учебных кейсов в работу
тренера-преподавателя по лыжным
гонкам»**

Тренер-преподаватель
МБОУ ДО «Бокситогорская спортивная школа»
Шорохова Ольга Геннадьевна.

Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов.

В. А. Сластенин

Инновационный процесс в системе образования понимают - «управляемый процесс создания, восприятия, оценки, освоения и применения педагогических новшеств».



- В последние годы педагогическая инноватика стала важной областью развития образования, где новые технологии и методики играют ключевую роль в улучшении процесса обучения и воспитания.
- Инновации в образовании направлены на постоянное обновление и совершенствование обучения, а также развитие учащихся. Необходимо понимать, что новшества в образовании всегда относительно и зависят от конкретной ситуации и исторического контекста. Они могут быть восприняты как новые для одних, но уже использованными для других.
- Педагогам важно следить за новыми тенденциями в образовании и внедрять инновационные подходы для прогрессивного развития образовательного процесса.
- Основные функции инновационной деятельности преподавателя включают в себя внедрение прогрессивных изменений в педагогический процесс и его компоненты без дефектов и ошибок. Постоянное развитие и обновление образовательных практик являются важными шагами к улучшению качества обучения и воспитания.
- Одним из эффективных инновационных методов сегодня является метод кейсов. Это метод активного обучения, основанный на рассмотрении конкретных деловых ситуаций, казусов, случаев и направленный на формирование необходимых профессиональных и личностных качеств, умений, навыков.

- **Метод кейсов** - это не просто методическое нововведение, распространение метода напрямую связано с изменениями в современной ситуации в образовании. Он может быть назван методом анализа конкретных ситуаций. Суть метода довольно проста: для организации обучения используются описания конкретных ситуаций (от английского «case» - случай).
- Обучающимся предлагают осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

Немного истории: Метод case study: что это?

- Метод case study впервые появился в Соединенных Штатах Америки, а более точно - в Школе бизнеса Гарвардского университета. Впервые он был применен в 1924 году. Культурологической основой появления и развития кейс-метода или кейс-технологии, как они обозначены в русскоязычной литературе, явился принцип «прецедента» или «случая». На ранней стадии своего возникновения этот метод широко применялся в курсах обучения аспирантов по программе МВА. В России применять кейс-метод в обучении стали в 80-х гг., сначала в МГУ, а затем в академических и отраслевых институтах, позднее - на специальных курсах подготовки и переподготовки.
- Новая методика обучения появилась в связи с потребностью формирования в процессе обучения навыка решения серьезных жизненных проблем и задач. Поэтому основой кейс-технологии стало обучение на конкретных примерах из реальной жизни. Такие задания для студентов называются часто педагогическими или кейс-задачами, а прецеденты в их основе - кейс-ситуациями.

Интерактивный метод обучения

- Будучи интерактивным методом обучения, кейс-метод завоевывает позитивное отношение со стороны студентов, которые видят в нем возможность проявить инициативу, почувствовать самостоятельность в освоении теоретических положений и овладении практическими навыками. Не менее важно и то, что анализ ситуаций довольно сильно воздействует на профессионализацию студентов, способствует их взрослению, формирует интерес и позитивную мотивацию к учебе.
- Кейс-метод выступает как образ мышления преподавателя, его особая парадигма, позволяющая по-иному думать и действовать, развить творческий потенциал. Этому способствует и широкая демократизация и модернизация учебного процесса, раскрепощение преподавателей, формирование у них прогрессивного стиля мышления, этики и мотивации педагогической деятельности.
- Можно сказать, что метод направлен не столько на освоение конкретных знаний, или умений, сколько на развитие общего интеллектуального и коммуникативного потенциала студента и преподавателя. Кроме того, кейс-метод предполагает подключение нескольких видов аналитической деятельности, возможных при осмыслении ситуации. А это требует высокого уровня методологической культуры преподавателя.

Различают следующие типологии кейсов:

1. **«Полевые» (основанные на реальном фактическом материале) и «кресельные» (вымышленные) кейсы.**
2. **Структурированные кейсы-задачи, маленькие наброски, большие неструктурированные, первооткрывательские кейсы.**
3. **Кейсы - проблемные ситуации:**
 1. иллюстративный кейс (или описательный). Он призван облегчить студентам понимание теоретических положений.
 2. открытый кейс. Данный кейс не содержит конкретных вопросов. Важной частью работы студентов является формулирование проблем, стоящих перед анализируемой компанией, и определение возможных путей их решений.
 3. интерактивный кейс. При работе над ним студенты, помимо изучения предоставленной информации, имеют возможность провести непосредственное интервью с менеджерами исследуемого предприятия, ознакомиться с процессом производства. Благодаря этому они имеют возможность собрать дополнительную информацию.

Типы кейсов

1. Кейсы-случаи. Это очень краткие кейсы, описывающие один случай. Кейсы этого типа могут использоваться во время лекции или урока для демонстрации того или иного понятия или как тема для обсуждения. Их можно быстро прочитать, и обычно они не требуют от студентов специальной подготовки до начала занятий. Кейсы-случаи полезны при знакомстве с методом кейсов.

2. Вспомогательные кейсы. Основная цель такого кейса – передать информацию. Это интереснее, чем традиционное чтение или изучение раздаточного материала. Студенты гораздо лучше воспринимают информацию, представленную в виде кейса, чем, если бы она была в безличном документе. Типичный вспомогательный кейс может быть использован как основа, на базе которой обсуждаются другие кейсы.

3. Кейсы-упражнения. Такие кейсы дают студенту возможность применить определенные приемы и широко использовать материал кейсов, когда необходим количественный анализ. Манипулировать цифрами в контексте реальной ситуации гораздо интереснее, чем делать простые упражнения.

4. Кейсы-примеры. При упоминании слова «кейс» обычно на ум приходят именно этот тип кейсов. Студенту необходимо проанализировать информацию из кейса и выявить наиболее важные связи между различными составляющими. Обычно здесь встает вопрос: почему все произошло неправильно, и как этого можно было избежать?

5. Комплексные кейсы. Такие кейсы описывают ситуации, где значимые аспекты спрятаны в большом количестве информации, большая часть которой несущественная. Задача студента – отделить важные аспекты от мало значимых и не отвлекать на них внимания. Сложность может состоять в том, что выделенные аспекты могут быть взаимосвязаны.

6. Кейсы-решения. Эти кейсы – сложнее. Студентам необходимо решить, что они будут делать в сложившихся обстоятельствах, и сформулировать план действий. Для этого студенту необходимо разработать ряд обоснованных подходов и потренироваться в выборе подхода, который больше всего нацелен на успех.

Кейс представляет собой результат отражательной деятельности преподавателя. Как интеллектуальный продукт он имеет свои источники. Тезис о том, что жизнь является источником кейсов вряд ли у кого вызывает сомнение. Заслуживает обсуждения лишь то, в какой степени она предопределяет содержание и форму кейса. Общественная жизнь во всем своём многообразии выступает источником сюжета, проблемы и фактологической базы кейса.

- Другим источником выступает образование. Оно определяет цели и задачи обучения и воспитания, интегрированные в кейс-метод другие методы обучения и воспитания.
- **Наука** – это третий источник кейса, как отражательного комплекса. Она задает две ключевые методологии, которые определяются аналитической деятельностью и системным подходом, а также множеством других научных методов, которые интегрированы в кейс и процесс его анализа.
- Основная задача практического кейса заключается в том, чтобы детально и подробно отразить жизненную ситуацию. По сути дела этот кейс создает практическую, что называется «действующую» модель ситуации. При этом учебное назначение такого кейса может сводиться к тренингу обучающихся, закреплению знаний, умений и навыков поведения (принятия решений) в данной ситуации. Такие кейсы должны быть максимально наглядными и детальными. Главный его смысл сводится к познанию жизни и обретению способности к оптимальной деятельности.
- Хотя каждый кейс несет обучающую функцию, степень выраженности всех оттенков этой функции в различных кейсах различна. Поэтому кейс с доминированием обучающей функции отражает жизнь не один к одному.
- **Во-первых**, он отражает типовые ситуации, которые наиболее часты в жизни, и с которыми придется столкнуться специалисту в процессе своей профессиональной деятельности.
- **Во-вторых**, в обучающем кейсе на первом месте стоят учебные и воспитательные задачи, что предопределяет значительный элемент условности при отражении в нем жизни.

Кейс методе как инновационном процессе в работе тренера по лыжным гонкам

- Кейс метод - это современный и эффективный инструмент для решения профессиональных задач, основанный на анализе и изучении реальных практических ситуаций.
- Кейс метод в работе тренера по лыжным гонкам

1. Использование Кейс метода для решения проблем с детьми. В процессе тренировок и соревнований тренер может столкнуться с различными трудностями, связанными с поведением и мотивацией детей. Кейс метод позволяет анализировать конкретные ситуации и найти оптимальные решения для каждого ребенка. Например, если тренер замечает, что один из его подопечных часто пропускает тренировки, он может проанализировать причину такого поведения и предложить индивидуальный подход к решению проблемы.

2. Работа с родителями. Родители часто становятся активными участниками процесса подготовки детей к лыжным гонкам. Кейс метод позволяет тренеру анализировать и учесть их ожидания, требования и мнения, что способствует более продуктивному сотрудничеству и достижению успехов. Например, если родители выражают недовольство тем, что их ребенок прогрессирует медленнее, чем другие участники группы, тренер может проанализировать ситуацию и предложить оптимальные решения для ускорения прогресса их ребенка.

3. Сотрудничество с коллегами. Кейс метод также способствует более эффективному сотрудничеству между тренерами, позволяя обмениваться опытом и новыми подходами к работе. Например, тренеры могут обсуждать и анализировать различные ситуации, связанные с тренировками, соревнованиями и мотивацией спортсменов, что способствует взаимному развитию и росту профессионального мастерства.

Кейс-ситуаций для дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам «Быстрые и ловкие».

Краткая аннотация: Для молодых тренеров-преподавателей по лыжным гонкам кейс-ситуации представляют собой уникальный инструмент, способствующий развитию навыков и уверенности в профессиональной деятельности.

Описание: Кейс-ситуации представляют собой описания реалистичных сценариев, возникающих в работе тренера-преподавателя по лыжным гонкам. В каждом кейсе содержится определенная проблема или вызов, с которым сталкиваются тренеры в повседневной практике.

Цель: Основная цель кейс-ситуаций – помочь молодым тренерам-преподавателям развивать навыки анализа, принятия решений и эффективного взаимодействия с различными участниками спортивного процесса.

Содержание: Каждый кейс включает в себя ситуации, связанные с воспитанниками, их родителями и коллегами тренера. Тренерам предлагается рассмотреть каждый случай, проанализировать его, выработать стратегию действий и предложить решение, способствующее конструктивному развитию спортивного процесса.

Преимущества и возможности:

- Развитие навыков анализа и критического мышления.
- Повышение уровня профессионализма и эффективности работы тренера.

- Улучшение коммуникативных навыков и умения находить общий язык с разными участниками спортивного сообщества.
- Практическая подготовка к реальным ситуациям, с которыми может столкнуться тренер-преподаватель в процессе работы.

Характеристика возрастов.

Первая ступень – для мальчиков и девочек 7 – 10 лет «Знакомство с лыжными гонками».

Младший школьный возраст (7-10 лет) характеризуется наличием учебно-познавательной деятельности в качестве ведущего вида деятельности. Именно поэтому большинство кейс-ситуаций, подлежащих незамедлительному решению тренером-преподавателем, имеют ярко выраженную учебную направленность.

Характеристика ребенка как учащегося ставится в этом возрасте на первое место. В начальной школе часто можно слышать такие высказывания, как, например: «Я не дружу с ним, он плохо учится». Личностные характеристики остаются в это время «за кадром», что дает основание зачастую составлять неверное представление о социально полноценной личности. Это одна из основных причин возникновения конфликтных ситуаций в условиях младшей группы.

Решение педагогических ситуаций в этой возрастной группе значительно облегчается тем, что слово тренера, его личность, манера поведения являются для воспитанников примером для подражания. Авторитет тренера в условиях младшей группы (7-10 лет), как правило, непререкаем, а это значит, что последнее слово в разрешении

учебной ситуации остается за учителем. Это накладывает на педагога особую ответственность в принятии единственно правильного решения. Наличие высокого тренерского авторитета говорит еще и о том, что большинство подобных ситуаций возникает по вине тренера, который не сумел правильно организовать учащихся на уроке или во внеурочной деятельности. Значит, решая возникшую конфликтную ситуацию в условиях начальной школы, тренер фактически исправляет свои же ошибки.

Открытое решение педагогических ситуаций для тренера в данный период представляет ценность в этом плане, поскольку важно, чтобы его слова услышали все учащиеся и подобные ситуации впредь не повторялись или повторялись реже. Дети в младшей группе, как правило, с удовольствием делятся с тренером своими проблемами и сомнениями, задача его состоит в том, чтобы верно трактовать слова воспитанников и адекватно разрешать возникающие вопросы.

Вторая ступень – для юношей и девушек 11 – 13 лет «Спортивные ребята».

Средний школьный возраст характеризуется активным половым созреванием, изменением работы нервной системы и повышенной возбудимостью. У подростков возникает чувство взрослости и усиление усвоения социальных ценностей. Возраст 11-13 лет наиболее конфликтный из-за неравномерности процессов и повышенной агрессивности.

Подростки сталкиваются с конфликтами, связанными с ролевыми функциями в группах, различиями систем ценностей и жизненных позиций, стремлением расширить свои права и свободы, и неумением решать проблемы, связанные с противоположным полом. Они не всегда готовы к личностному росту и не всегда ищут помощи у взрослых.

Учителям сложно решать конфликты с воспитанниками из-за снижения уровня критичности и подконтрольности подростков, а также трудности выявления скрытых конфликтов. Решения могут включать открытое обсуждение способов разрешения конфликтов или внешнее воздействие через коллектив.

Третья ступень для юношей и девушек – 14 – 17 лет «С лыжами по жизни».

Старшеклассники входят в юношескую возрастную группу, переходя от физиологической к социальной зрелости. Они осваивают нормы и правила взрослого общества, определяют свою профессиональную позицию. В это время они еще нуждаются в поддержке взрослых из-за разрыва между физической и социальной зрелостью, что может вызывать кризисы.

Учащиеся выпускных классов начинают сосредотачиваться на профессиональном росте, что может привести к отдалению от прежних социальных связей и вызвать чувство одиночества. Расширение интересов приводит к разнообразным конфликтам, включая профессиональное самоопределение и различия в ценностях.

Особые конфликты возникают вокруг выбранных профессий и приоритетов взрослой жизни между юношами и девушками. Учителям сталкиваются с максимализмом и необходимостью находить компромиссы. Управление коллективом старшеклассников имеет свои трудности и преимущества, такие как высокий авторитет взрослых и конструктивные споры.

Решение конфликтов в старшей группе требует гибкости и индивидуального подхода, а убедительные аргументы играют важную роль в процессе урегулирования проблем.

Таблица "Кейс-ситуации для работы тренера-преподавателя по лыжным гонкам с группами детей"

№	Название кейса	Возраст	Ситуация	Решение	Конкретная ситуация с решением
1.	Недостаточная техническая подготовка	7-10 лет	Некоторые дети испытывают трудности с освоением технических навыков лыжной гонки.	Организовать индивидуальные тренировки по развитию техники, уделить внимание индивидуальным особенностям каждого ребенка, проводить демонстрации и упражнения для улучшения навыков.	<p>Ситуация: Паша, мальчик 9 лет, занимающийся лыжной гонкой, испытывает трудности с освоением технических навыков, таких как правильное выполнение поворотов и техника катания на спуске. Эти трудности могут влиять на его уверенность на трассе и результаты на соревнованиях.</p> <p>Решение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные тренировки: Организовать для Паши индивидуальные тренировки с учетом его возраста и уровня подготовки, чтобы помочь ему развить технические навыки лыжной гонки. 2. Уделение внимания индивидуальным особенностям: Провести анализ технических ошибок Паши и разработать индивидуальную программу тренировок, учитывающую его сильные и слабые стороны, чтобы эффективно работать над улучшением навыков. 3. Демонстрации и упражнения: Проводить демонстрации правильного выполнения технических элементов лыжной гонки и давать Паше возможность практиковать и улучшать свои навыки через специальные упражнения. 4. Отслеживание прогресса: Следить за прогрессом Паши, поощрять его за усердие и старания, отмечать

					достижения в развитии технической подготовки и помогать ему повышать уровень навыков на каждой тренировке.
2.	Отказ от участия в соревнованиях	7-13 лет	Один из детей отказывается участвовать в предстоящих соревнованиях из-за страха не справиться или неудачного опыта.	Провести беседу с ребенком, поддержать его, объяснить, что участие важно не только для победы, но и для личного роста, предложить дополнительную подготовку и мотивацию.	<p>Ситуация: Девочка Аня, 8 лет, отказывается участвовать в предстоящем детском соревновании по лыжным гонкам из-за страха не справиться и вспоминая неудачный опыт на прошлых соревнованиях.</p> <p>Решение:</p> <ol style="list-style-type: none"> Беседа и поддержка: Провести индивидуальную беседу с Аней, выслушать ее опасения и страхи, поддержать ее эмоционально и показать понимание. Пояснение важности участия: Объяснить Ане, что участие в соревнованиях важно не только для победы, но и для личного роста, развития спортивных навыков и самооценки. Предложение дополнительной подготовки: Предложить дополнительные тренировки или индивидуальные занятия для укрепления навыков, поднятия уверенности и снятия страха. Мотивация и поддержка: Подчеркнуть сильные стороны Ани, поощрять ее усилия и успехи, создать позитивный настрой и уверенность в собственных силах.
3.	Недисциплинированное поведение	7-13 лет	Несколько детей нарушают дисциплину на тренировке, игнорируют	Установить четкие правила поведения на тренировке, наказать нарушителей в	<p>Ситуация: Антон, 13 лет, проявляет недисциплинированное поведение на занятиях по лыжной подготовке. Он может игнорировать инструкции тренера, отвлекаться на разговоры с другими участниками, не следить за своим</p>

			указания тренера и мешают другим участникам.	соответствии с правилами команды, провести беседу о важности дисциплины и уважения.	<p>снаряжением, что создает беспорядок и мешает эффективному проведению тренировок.</p> <p>Решение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Установление четких правил поведения: Определить и объяснить правила поведения на занятиях, включая необходимость слушать тренера, сосредотачиваться на тренировке, ухаживать за снаряжением и уважать других участников группы. 2. Наказание нарушителей: В случае нарушения установленных правил, применить наказание, соответствующее ситуации, чтобы продемонстрировать серьезное отношение к дисциплине и поддержать порядок на тренировках. 3. Проведение беседы о важности дисциплины и уважения: Провести индивидуальный разговор с Антоном, где обсудить важность дисциплины на тренировках, объяснить, как его поведение влияет на общий прогресс группы и на достижение спортивных целей. 4. Поддержка и контроль: Поддерживать Антона в стараниях по исправлению поведения, обеспечивать контроль за его дисциплиной на занятиях, поощрять позитивные изменения и помогать ему осознать важность уважения правил и тренера в процессе лыжной подготовки.
4.	Отсутствие мотивации к тренировкам	7-13 лет	Некоторые дети теряют интерес к тренировкам из-за отсутствия мотивации или	Провести мотивационную беседу, поощрять достижения, внедрить игровые	Ситуация: Максим, 14 лет, раньше с удовольствием занимался лыжными гонками, но в последнее время его мотивация упала. Он начал пропускать тренировки, не ставит перед собой новых целей и не стремится улучшить свои результаты. Максим стал скучать на

			утомления.	элементы и награды, адаптировать тренировки под интересы детей.	тренировках и не видит в них смысла. Решение: 1. Для помощи Максиму можно провести индивидуальную беседу, чтобы выяснить причины его отсутствия мотивации. Важно поощрять его достижения, давать обратную связь и поддержку. 2. Также можно внедрить игровые элементы и награды в тренировочный процесс, чтобы сделать занятия более интересными. Адаптировать тренировки под интересы Максима, например, добавить элементы соревнований или разнообразить тренировочные упражнения, чтобы он вновь нашел удовольствие в занятиях лыжными гонками.
5.	Недостаток самоуверенности	7-13 лет	Некоторые дети испытывают недостаток уверенности в своих спортивных способностях.	Поощрять их усилия и достижения, создавать условия для успеха, учить детей управлять своими мыслями и эмоциями, поддерживать позитивный настрой.	Ситуация: Девочка Варя, 11 лет, часто испытывает сложности с социальной адаптацией на тренировках из-за недостаточной уверенности в себе и страха перед критикой со стороны других участников. Ее неуверенность начала влиять на ее спортивные результаты. Решение: 1. Важно провести индивидуальный разговор с Варей, чтобы понять причины ее неуверенности и помочь ей повысить самооценку. 2. Тренеру стоит поддержать ученицу, поощрять ее усилия и успехи, и помогать ей развивать уверенность в своих спортивных способностях. 3. Можно предложить Варе участвовать в групповых упражнениях, способствующих формированию позитивного самовосприятия и уверенности.
6.	Неспособност	7-13 лет	Некоторые дети	Поддерживать их в	Ситуация: Девочка Вика, 7 лет, испытывает страх и

	ь преодолеть трудности		сдаются при первых трудностях или не могут найти подход к выполнению определенных упражнений.	моменты неудач, учить переоценивать ситуацию, находить альтернативные способы достижения цели, поощрять усердие и настойчивость.	<p>трудности при преодолении подъемов на лыжной трассе , что мешает ей эффективно проходить участки с подъемами.</p> <p>Решение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поддержка и понимание: Поддерживать и понимать Вику в моменты, когда она испытывает трудности с подъемами на трассе, выражать свою готовность помочь ей преодолеть страх. 2. Постепенное преодоление: Планировать поэтапное преодоление подъема на трассе для Вики, начиная с небольших участков и постепенно увеличивая сложность тренировок. 3. Поиск альтернатив: Находить альтернативные способы прохождения участков с подъемами, такие как использование технических приемов или разработка индивидуальных стратегий. 4. Поощрение и похвала: Поощрять и хвалить Вику за ее усердие и настойчивость в преодолении трудностей, выделять ее усилия и прогресс. 5. Обучение переоценке ситуации: Учить Вику переоценивать ситуацию, находить позитивные моменты в своих действиях и стремиться к достижению цели.
7.	Отсутствие ответственности	7-13 лет	Некоторые дети не следят за своим оборудованием и не уделяют должного внимания подготовке к	Ввести систему ответственности за собственное оборудование и подготовку, установить правила	<p>Ситуация: Артем, 13 лет, регулярно забывает свое лыжное оборудование, не проверяет его перед тренировками и иногда опаздывает на занятия из-за несвоевременной подготовки.</p> <p>Решение:</p>

			тренировкам.	и "штрафы" за их нарушение, поощрять ответственное поведение.	<p>1. Ввести систему ответственности: Провести индивидуальную беседу с Артемом и объяснить важность ответственного отношения к оборудованию и подготовке. Совместно с ним создать чек-лист или расписание подготовки к тренировкам.</p> <p>2. Установить правила и штрафы: Разработать четкие правила относительно обязательной проверки оборудования перед тренировками и прибытия на тренировку вовремя. Ввести штрафные санкции за нарушение этих правил, например, дополнительные упражнения или обязанность уборки инвентаря после тренировки.</p> <p>3. Поощрять ответственное поведение: Внедрить систему поощрения за ответственное отношение к оборудованию и подготовке. Например, можно установить еженедельные награды или привилегии для детей, которые проявляют ответственность.</p> <p>4. Постоянное напоминание: Поддерживать коммуникацию с Артемом и напоминать ему о необходимости следить за оборудованием и прибывать на тренировки вовремя. Важно поддерживать и мотивировать его на пути к развитию ответственности.</p>
8.	Сложности с преодолением усталости на длинных дистанциях	7-13 лет	Некоторые дети испытывают трудности с преодолением усталости и сохранением выносливости на длинных дистанциях во время лыжных	Организовать индивидуальные консультации с тренером по разработке стратегий преодоления усталости, включая правильное питание	<p>Ситуация: Парень Даниил, 9 лет, испытывает трудности с преодолением усталости на длинных дистанциях лыжной гонки, часто сдаётся при первых признаках усталости и не может продолжить тренировку.</p> <p>Решение:</p> <p>1. Психологическая поддержка: Предоставить Даниилу психологическую поддержку для преодоления</p>

			гонок. Это может привести к снижению результативности и негативному влиянию на мотивацию.	и отдых. Провести тренировки с фокусом на увеличение выносливости и развитие аэробной базы. Внедрить психологические тренинги для улучшения ментальной устойчивости и контроля над умственным состоянием во время гонок.	усталости и развития стойкости во время длинных дистанций. 2. Постепенное увеличение нагрузки: Планировать постепенное увеличение нагрузки на тренировках, помогая Даниилу постепенно привыкать к длинным дистанциям. 3. Обучение стратегиям: Обучить Даниила стратегиям преодоления усталости, таким как правильное дыхание, размышления о позитивных моментах и установка маленьких целей для достижения на дистанции. 4. Поощрение усердия: Поощрять и похвалить Даниила за его усилия и настойчивость в работе над преодолением усталости, выделять его прогресс и улучшения. 5. Развитие физической выносливости: Предложить Даниилу упражнения и методики тренировок, направленные на развитие физической выносливости и улучшение его способностей на длинных дистанциях.
9.	Недопонимание требований	11-13 лет	Подростки не до конца понимают цели и требования тренировок, что влияет на их мотивацию.	Провести четкое объяснение целей тренировок, подчеркнуть важность каждого упражнения.	Ситуация: На тренировках по лыжным гонкам подростки, включая Надю, не до конца понимают цели и требования тренировок, что сказывается на их мотивации и участии. Они могут испытывать недопонимание важности отдельных упражнений и их влияния на общий результат. Решение: 1. Четкое объяснение целей тренировок: Провести беседу с участниками тренировок, включая Надю, чтобы четко объяснить цели и задачи каждого

					<p>упражнения, а также важность их выполнения для достижения общего успеха.</p> <p>2. Подчеркнуть важность каждого упражнения: Объяснить подросткам, какое конкретное упражнение способствует развитию определенных навыков, улучшению физической формы и повышению результативности на соревнованиях.</p> <p>3. Поддержка и мотивация: Поддерживать участников тренировок, включая Надю, в процессе выполнения упражнений, подчеркивая их прогресс и достижения, чтобы повысить их мотивацию и заинтересованность в тренировках.</p> <p>4. Индивидуализация подхода: Учитывать индивидуальные особенности каждого участника и адаптировать объяснения целей тренировок под их понимание и потребности, чтобы обеспечить эффективное взаимодействие и понимание между тренером и подростками.</p>
10.	Травма на тренировке	7-17 лет	Один из детей получил травму во время тренировки на лыжной гонке и испытывает страх вернуться на трассу.	Обеспечить медицинскую помощь, обсудить с ребенком его опасения, убедить важность возвращения к тренировкам, поэтапно восстанавливать уверенность и навыки.	<p>Ситуация: Мальчик Дима, 9 лет, получил травму (например, вывих колена) во время тренировки на лыжной гонке и теперь испытывает страх вернуться на трассу из-за опасений повторной травмы.</p> <p>Решение:</p> <p>1. Медицинская помощь: Обеспечить необходимую медицинскую помощь и рекомендации специалиста для быстрого выздоровления и восстановления после травмы.</p> <p>2. Обсуждение опасений: Провести доверительный разговор с Димой, выяснить его опасения и</p>

					<p>беспокойства, понять их причины и обсудить возможные способы их преодоления.</p> <p>3. Важность возвращения: Пояснить Диме важность возвращения к тренировкам, как для физического восстановления, так и для восстановления уверенности и психологического комфорта.</p> <p>4. Постепенное восстановление: Планировать поэтапное возвращение Димы к тренировкам, начиная с легких упражнений, постепенно увеличивая интенсивность, обеспечивая ему поддержку и безопасные условия.</p>
11.	Конфликт внутри команды	11-17 лет	На тренировке возникают конфликты между несколькими участниками команды, что сказывается на атмосфере тренировки.	Организовать групповое обсуждение проблем, нацеленное на поиск компромиссов, установление взаимопонимания и уважения между участниками	<p>Ситуация: Воспитанник Андрей, 13 лет, часто попадает в конфликты с одноклассниками на тренировках из-за своей агрессивности и негативного отношения к окружающим. Его поведение начало влиять на общую атмосферу в группе.</p> <p>Решение:</p> <p>1. Важно провести индивидуальное обсуждение с Андреем, чтобы выяснить причины его агрессивного поведения и помочь ему научиться контролировать свои эмоции.</p> <p>2. Тренеру стоит обсудить с учеником стратегии управления гневом и разрешения конфликтов без насилия.</p> <p>3. Можно предложить Андрею тренировки по саморегуляции и коммуникационным навыкам для улучшения его взаимоотношений с одноклассниками.</p>
12.	Отсутствие понимания	14-17 лет	Некоторые дети не понимают целей и	Провести объяснительные	<p>Ситуация: Максим, 15 лет, не полностью понимает цели и значимость определенных упражнений на</p>

	целей тренировок		значимости определенных упражнений на тренировках.	беседы, демонстрировать цель и пользу каждого упражнения, создавать интерес и понимание важности тренировочного процесса.	<p>тренировках. Он может испытывать затруднения в осознании, какие навыки и качества развиваются на тренировках, что приводит к недостаточной мотивации и эффективности в выполнении упражнений.</p> <p>Решение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение объяснительных бесед: Организовать беседы с Максимом и другими участниками группы, где будет разъяснено, какие цели ставит перед собой тренер, какие навыки развиваются на тренировках и как это влияет на общий результат. 2. Демонстрация цели и пользы упражнений: Проводить демонстрации и объяснения цели каждого упражнения, показывать, какие навыки или физические параметры развиваются при его выполнении, чтобы Максим и другие участники понимали важность каждого этапа тренировочного процесса. 3. Создание интереса и понимания: Стимулировать интерес Максима к тренировкам, подчеркивая связь между выполнением упражнений и достижением его спортивных целей, а также объясняя, как каждый шаг на пути к улучшению ведет к общему успеху. 4. Поддержка и мотивация: Поощрять Максима за прогресс в понимании целей тренировок, за активное участие и старания на тренировках, чтобы поддержать его мотивацию и вовлеченность в тренировочный процесс.
13.	Недоверие к тренеру	14-17 лет	Один из подростков проявляет недоверие к тренеру и не следует его	Установить открытую и доверительную атмосферу,	Ситуация: Саша, 14 лет, проявляет недоверие к тренеру и не следует его указаниям на тренировках. Он может проявлять сопротивление, не выполнять задания или игнорировать советы тренера, что мешает его

			указаниям на тренировках.	провести индивидуальный разговор с подростком, выяснить причины его недоверия, убедить его в профессионализме тренера и важности следования его указаниям.	собственному прогрессу и работе группы. Решение: 1. Установление открытой и доверительной атмосферы: Создать атмосферу взаимопонимания и доверия на тренировках, где Саша и другие участники группы могут свободно обсуждать свои вопросы и заботы. 2. Индивидуальный разговор с подростком: Провести индивидуальный разговор с Сашей, чтобы выяснить причины его недоверия к тренеру и понять, что мешает ему следовать указаниям. 3. Выявление причин недоверия: Выслушать мнение Саши, выяснить, возможно, у него есть опасения, недопонимания или личные причины, которые мешают ему доверять тренеру. 4. Убеждение в профессионализме тренера: Обсудить с Сашей важность профессионализма тренера, его опыта и знаний, объяснить, как следование его указаниям может помочь в личном развитии и достижении спортивных целей.
14.	Ролевая несостыковка	14 – 17 лет	Один из подростков не согласен с тем, как его видят другие в коллективе, и это влияет на его участие в тренировках.	Провести индивидуальный разговор с подростком, помочь ему понять свои сильные стороны и работать над уверенностью в себе.	Ситуация: Подросток Артем, 15 лет, не согласен с тем, как его видят другие в футбольной команде. Он часто чувствует себя недооцененным и неуверенным, что мешает ему активно участвовать в тренировках. Решение: 1. Индивидуальный разговор: Провести конфиденциальный разговор с Артемом, чтобы выяснить его точку зрения и понять, почему он

					<p>чувствует себя недооцененным.</p> <p>2. Поиск сильных сторон: Помочь Артему осознать свои сильные стороны и достоинства, которые он может применить на тренировках и в команде.</p> <p>3. Работа над уверенностью: Предложить методики и упражнения для повышения уверенности в себе, например, позитивное мышление, самоутверждение и тренировки навыков коммуникации.</p> <p>4. Поддержка в команде: Способствовать взаимодействию Артема с другими участниками команды, создавая дружественную и поддерживающую атмосферу, где он сможет проявить себя и почувствовать себя увереннее.</p>
15.	Разногласия в ценностях	14-17 лет	<p>Два подростка имеют разные ценности и жизненные позиции, что влияет на их взаимодействие на тренировках.</p>	<p>Провести групповое обсуждение о важности уважения различий, поощрять взаимопонимание и толерантность.</p>	<p>Ситуация: Два подростка, Алексей и Катя, имеют разные ценности и жизненные позиции, что влияет на их взаимодействие на лыжных тренировках. Алексей склоняется к соревновательности и стремится к победам любой ценой, в то время как Катя ценит спортивный дух, дружбу в группе и уважение к соперникам.</p> <p>Решение:</p> <p>1. Групповое обсуждение: Организовать групповое обсуждение с участием Алексея, Кати и других участников команды о значимости уважения различий в ценностях и подходах к спорту.</p> <p>2. Поддержка взаимопонимания: Поощрять открытый диалог между Алексеем и Катей, чтобы они могли лучше понять позицию друг друга и найти общие точки соприкосновения.</p>

					<p>3. Подчеркнуть важность толерантности: Обсудить с командой важность толерантности, уважения к мнению других и способности находить компромиссы в ситуациях, когда ценностные разногласия могут возникать.</p> <p>4. Поддержка командного духа: Подчеркнуть, что разнообразие взглядов и ценностей может обогатить группу, если участники научатся работать вместе, уважать друг друга и стремиться к общей цели - успеху секции.</p>
16.	Стремление к самовыражению	14-17 лет	Подросток чувствует, что его мнение недооценивается другими участниками команды.	Создать условия для выражения собственного мнения подростка, поощрять и поддерживать инициативу.	<p>Ситуация: Подросток Настя, 16 лет, чувствует, что ее мнение недооценивается другими участниками группы по лыжным гонкам. Она испытывает неудовольствие от того, что ее голос не учитывается при принятии решений.</p> <p>Решение:</p> <p>1. Создание условий для выражения мнения: Предоставить Насте возможность высказать свое мнение и идеи на тренировках или во время обсуждения тактики команды для выполнения задания.</p> <p>2. Поощрение инициативы: Поощрять Настю за активное участие в обсуждениях, высказывание собственных идей и предложений, демонстрируя, что ее мнение важно для команды.</p> <p>3. Поддержка самовыражения: Обеспечить поддержку со стороны тренера и других участников команды, чтобы Настя чувствовала себя уверенно и могла свободно выражать свои мысли.</p> <p>4. Повышение самооценки: Помочь Насте повысить</p>

					самооценку, подчеркнуть ее важность как участницы команды и ее способности вносить ценный вклад в успех команды.
17.	Инфлюенсеры в группе	14-17 лет	Подростки под влиянием группы принимают неоправданные решения, в том числе в отношении тренировок.	Провести беседу о важности индивидуального мышления и самостоятельных решений.	<p>Ситуация: Группа подростков, включая Владу под воздействием "лидера" группы, принимает неоправданные решения, включая пропуск тренировок и игнорирование тренера.</p> <p>Решение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация беседы: Организовать отдельную беседу с Владой и другими участниками группы, чтобы обсудить влияние групповой динамики на принятие решений. 2. Поддержка индивидуального мышления: Подчеркнуть важность самостоятельного мышления и принятия собственных обоснованных решений, не подчиняясь вслепую мнению "лидера" группы. 3. Обсуждение последствий: Поговорить о возможных негативных последствиях необдуманных решений, включая пропуск тренировок и негативное влияние на развитие как спортсмена. 4. Поддержка и понимание: Предложить поддержку и понимание Влады и другим участникам группы, помочь им осознать свою индивидуальность и ответственность за собственные решения.

Таблица "Кейс-ситуации для работы тренера-преподавателя по лыжным гонкам с родителями".

№	Название кейса	Ситуация	Решение
1.	Увеличение тренировок по запросу.	Родители требуют срочного увеличения количества тренировок для своего ребенка.	<p>Объясните родителям важность сбалансированного подхода к тренировкам и возможные негативные последствия переутомления.</p> <p>Предложите индивидуальный план тренировок, который учитывает потребности и возможности каждого ребенка.</p>
2.	Выбор соревнований: недовольство родителей.	Родители выражают недовольство выбором соревнований для учеников.	<p>Проведите совместное обсуждение с родителями целей и ожиданий от участия в соревнованиях.</p> <p>Поясните, какие факторы учитываются при выборе соревнований, и предложите альтернативные варианты, если это возможно.</p>
3.	Несогласие с методикой обучения.	Родители не согласны с методикой обучения тренера.	<p>Проведите открытый разговор с родителями, чтобы понять их опасения и предложить объяснения по поводу выбранной методики.</p> <p>При необходимости, предложите дополнительные обучающие материалы или консультацию специалиста для дальнейшего обсуждения.</p>
4.	Жалобы на коммуникацию с тренером.	Родители жалуются на недостаточную коммуникацию со стороны тренера.	<p>Установите регулярные каналы связи с родителями, например, еженедельные информационные рассылки или встречи.</p> <p>Постарайтесь быть открытым для обратной связи и уточните ожидания по обмену информацией</p>
5.	Нарушение правил поведения.	Родители не соблюдают правила поведения на тренировках и соревнованиях.	Проведите встречу с родителями, на которой пройдет обсуждение правил и ожиданий от их поведения на мероприятиях.

			Подчеркните важность примерного поведения для детей и других родителей.
6.	Опасения по безопасности на тренировках.	Родители выражают опасения относительно безопасности учеников на тренировках.	Проведите дополнительное обучение родителей по правилам безопасности на лыжных трассах. Обеспечьте наличие необходимого снаряжения и оборудования для безопасной тренировки.
7.	Индивидуальный подход на тренировках.	Родители требуют индивидуального подхода к своему ребенку на тренировках.	Обсудите с родителями возможности индивидуализации тренировочного процесса в рамках групповых занятий. Предложите дополнительные консультации или тренировки для удовлетворения потребностей конкретного ребенка.
8.	Агрессия родителей ученика.	Родители ученика проявляют агрессию или конфликтные отношения с другими родителями.	Проведите индивидуальный разговор с данными родителями для выявления причин и попытки разрешения конфликта. Подчеркните важность уважительного общения и сотрудничества в рамках спортивного сообщества.
9.	Недовольство финансовыми затратами.	Родители выражают недовольство финансовыми затратами на участие в секции.	Проведите прозрачное обсуждение стоимости участия, включая объяснение расходов на тренерский штат, оборудование и соревнования. Предложите альтернативные варианты финансирования или скидки для семей с ограниченными возможностями.
10.	Сомнения в целесообразности занятий.	Родители выражают сомнения в целесообразности продолжения занятий своего ребенка на секции.	Проведите серьезный разговор с родителями, чтобы выяснить их опасения и предложить решения для улучшения ситуации.

			Подчеркните позитивные изменения и достижения ребенка на секции, чтобы усилить мотивацию родителей.
--	--	--	---

Таблица "Кейс-ситуации для работы тренера-преподавателя по лыжным гонкам с коллегами".

№	Название кейса	Ситуация	Решение
1.	Методическое недовольство.	Недовольство коллег относительно методик обучения и тренировочных программ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведите открытое обсуждение с коллегами для обмена идеями и опытом. 2. Предложите проведение совместных тренировок или мастер-классов для демонстрации своих методик.
2.	Плановый конфликт.	Конфликт из-за разногласий в планировании тренировочного процесса.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Созвонитесь с коллегами для обсуждения и выработки общего плана тренировок. 2. Уделите внимание аргументированным доводам и постарайтесь найти компромиссное решение.
3.	Авторитарное несогласие.	Несогласие коллег с вашим авторитетом или опытом в сфере лыжных гонок.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Докажите свою компетентность через результаты работы с учениками и профессиональное развитие. 2. Попросите обратную связь от коллег и готовьтесь к конструктивным диалогам.
4.	Коллегиальная поддержка.	Отсутствие поддержки со стороны коллег в решении проблемных ситуаций.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обратитесь к руководству или старшим коллегам за консультацией и поддержкой. 2. Постарайтесь установить доверительные отношения с коллегами для более

			эффективной командной работы.
5.	Тренерская зависть.	Соревнование и зависть между коллегами внутри тренерского состава.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживайте здоровую конкуренцию и поощряйте коллег на достижениях. 2. Уделяйте внимание сотрудничеству и командной работе для достижения общих целей.
6.	Ролевые разногласия.	Непонимание и разногласия в отношении распределения обязанностей и ролей в тренерской команде.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Устройте совместное собрание для уточнения ролей и обязанностей каждого тренера. 2. Создайте четкий план работы и распределение задач для более эффективного взаимодействия.
7.	Мотивационный конфликт.	Конфликт из-за различий в подходе к мотивации и развитию учеников.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведите обсуждение с коллегами для выработки общих принципов мотивации и развития учеников. 2. Обменяйтесь опытом и лучшими практиками для повышения качества обучения.
8.	Учебный диссонанс.	Недовольство коллегами относительно вашего учебного плана и программы тренировок.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведите открытую демонстрацию вашего учебного плана и обоснуйте принятые решения. 2. Подготовьтесь к обсуждению и аргументируйте свои методики научно обоснованными фактами.
9.	Коммуникативные препятствия.	Проблемы с коммуникацией и взаимодействием внутри тренерской группы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организуйте командное строительство и тренинги по развитию коммуникационных навыков. 2. Уделите время для общения и установления

			доверительных отношений с коллегами.
10.	Профессиональное одиночество.	Недостаточная поддержка со стороны коллег в профессиональном развитии и обучении.	<ol style="list-style-type: none">1. Обратитесь к руководству или внешним тренерам для получения дополнительной поддержки и обратной связи.2. Постарайтесь самостоятельно изучать новые методики и подходы, чтобы повысить свой профессиональный уровень.