

Диаграмма 4

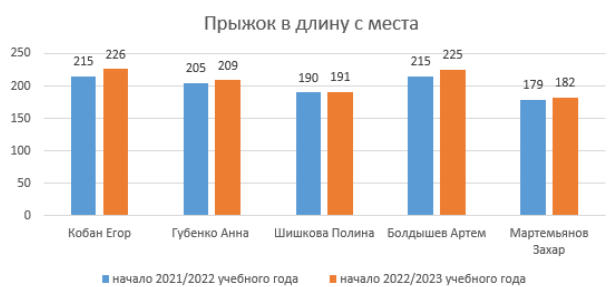


Диаграмма 5

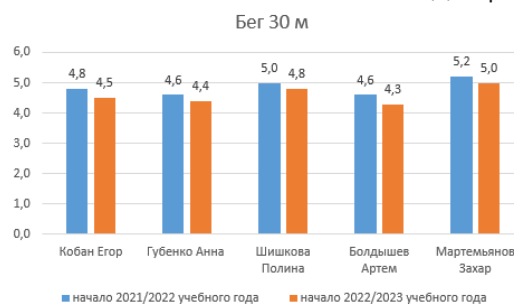
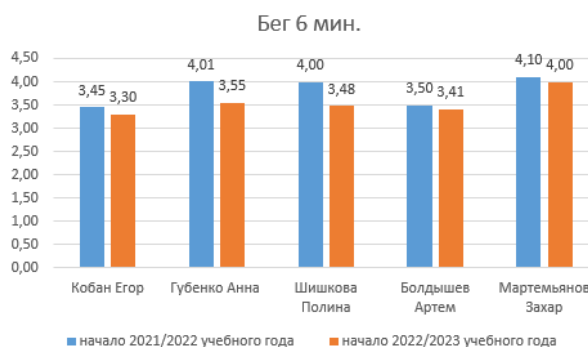


Диаграмма 6



ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЬНОЙ КОМАНДЫ СРЕДСТВАМИ КОМПЛЕКСА ТРЕНИНГОВЫХ И АКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФАКУЛЬТИВНОГО ЗАНЯТИЯ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА» И ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ

Бендык Лариса Павловна

Аннотация. В статье из опыта работы педагогической деятельности описываются тренинговые и активные упражнения по командообразованию на факультативе и во внеклассной работе, которые способствуют развитию у подростков лидерских качеств, командного взаимодействия, групповой сплоченности, предупреждают конфликтные ситуации и в итоге формируют настоящую спортивную школьную команду. Раскрываются понятия «командообразование», «команда», «лидер», «лидерские качества», «командное взаимодействие», «групповая сплоченность», «конфликтная ситуация».

Современная школа является важным источником социализации для учащихся всех возрастов. Обучение требует социальной коммуникации как между обучающимися, так и между учениками и учителями. Но особый вид социальной интеграции происходит во время командной деятельности, в командных видах спорта. В последние годы именно команда становится ведущей формой организации совместной деятельности людей, в том числе и в образовании. Актуальность данной темы – формирование навыков командной работы у школьников в процессе совместного решения общих целей команды.

Программа предмета «Физическая культура и здоровье» включает в себя обязательное изучение спортивных командных игр: баскетбол, волейбол, футбол.

По этим игровым видам спорта учащиеся принимают участие в различных соревнованиях: «Мяч над сеткой» (волейбол), стритбол 3×3 (баскетбол), «Кожаный мяч» (футбол). Сборная команды ГУО «Средняя школа №6 г. Витебска имени А.Е. Белохвостикова» – постоянный активный участник и неоднократный призер таких мероприятий. Соревновательная деятельность предполагает обязательное наличие победителей и проигравших. Для ребенка победа становится очень важной, проигрывать он не умеет и поражение воспринимает как настоящую трагедию. Иногда соревновательные игры приводят к ссорам между детьми, а частые поражения понижают их самооценку и уровень притязаний, а также порождают у них различные страхи, неуверенность, ослабляют мотивацию в борь-

бе за победу. Ребенок становится более агрессивным и закрытым, что осложняет отношения с другими членами команды, приводит к конфликтным ситуациям. Это значит, что у подростка умение работать в команде необходимо развивать с младшего возраста. Этому надо учить и на занятиях по физической культуре и здоровью.

Создание сплоченной и успешной команды сложно. На спортивных соревнованиях школьные команды обычно равны по классу и возрасту, одинаково подготовлены и физически, и технически, но успешного результата достигают только те, у которых высокая групповая сплоченность, командное взаимодействие и сильный лидер, кто действует уверенно и борется за победу до конца.

Достижение цели создания школьной спортивной команды состоит в том, чтобы осуществить отбор необходимого содержания для совместной работы, различных форм командообразования, основных целей, принципов, правил, эффективного взаимодействия членов команды для получения успешного результата в игровых видах спорта.

Слово «командообразование» произошло от английского *team building*, которое обозначает построение команды. Вопрос командообразования рассматривался многими учеными, среди которых Т.Б. Базарова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Ю.М. Жукова и Г.Н. Сартан. Так, например, А.В. Журавлев и Е.Н. Павлова в книге «Технологии командообразования» отмечают, что командообразование – это процесс целенаправленного формирования особого способа взаимодействия людей в организованной группе, позволяющего эффективно реализовывать их энергетический, интеллектуальный и творческий потенциал сообразно стратегическим целям [2].

В качестве основного определения понятия «команда» возьмем дефиницию, данную Е.Ю. Безруковой: «Команда – группа людей, взаимодополняющих и взаимозаменяющих друг друга в ходе достижения поставленных целей. Команда выступает в качестве особой формы организации людей, основанной на продуманном позиционировании участников, имеющих общее видение ситуации и стратегических целей команды и владеющих отработанными процедурами взаимодействия» [1, с. 21].

С учетом требований учебной программы факультативного занятия «Час здоровья и спорта», внеклассной работы по физической культуре, структурных элементов командообразования был разработан комплекс тренинговых и активных упражнений, обеспечивающих формирование эффективной и слаженной работы школьной спортивной команды.

Комплекс состоит из 5 блоков, каждый из которых включает: вид социальной совместной деятельности; дидактические цели, ориентированные на формирование эффективной работы команды; набор тренинговых и активных упражнений, групповую и индивидуальную рефлексию; запланированные результаты:

1. Лидер и лидерские качества.
2. Командное взаимодействие.

3. Групповая сплоченность.

4. Профилактика конфликтных ситуаций.

5. Активные упражнения (энергизаторы).

После каждого упражнения целесообразно провести групповую рефлексию, в ходе которой члены команды делятся своими впечатлениями, выявляют и анализируют трудности, которые испытывали при выполнении упражнений, определяют пути их преодоления с учетом выполнения последующих упражнений. Именно рефлексия усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие каждого подростка.

Тренинговые упражнения способствуют формированию команды, в ненавязчивой форме способствуют сплочению детского коллектива, учат ребят разговаривать и договариваться, дружить и поддерживать друг друга, обучают взаимопомощи и взаимовыручке.

Блок 1. Лидер и лидерские качества. *Лидер спортивной команды* помогает настроить, организовать всю группу, он указывает кратчайший путь к достижению цели, является регулятором общего состояния команды.

Лидерские качества личности: дисциплинированность, самостоятельность и ответственность – помогают учащимся отвечать за свои поступки и за свое поведение, а также позволяют научиться без посторонней помощи управлять собой. Выдержка способствует снятию напряженной обстановки, сдерживает негативные эмоции учащихся в конфликтных ситуациях. Настойчивость, упорство проявляются в стремлении достичь успеха, даже если на пути появляются различные барьеры и препятствия. Также немаловажно такое качество, как решительность, характеризующееся быстрым принятием решений и смелым введением их в свою жизнь. Лидерские качества являются фундаментом успеха ребенка. Для формирования лидерских качеств подростков применяются упражнения «*Фигуры*», «*Направление*», «*Гусеница*», «*Командный рисовальщик*», «*Гигантский карандаш*».

Так, например, цель упражнения «*Направление*» – выявить лидеров, сплотить команду, повысить настроение, снизить напряженность и скованность, развить навык совместной деятельности, в ходе которой члены команды должны договориться, прийти к общему решению. Участники становятся в шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону. По сигналу ведущего участники должны повернуться на 90 градусов. Задача – всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее. Выполняют задание участники молча, не переговариваясь друг с другом. Ведущий прекращает давать команды, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

Проведение рефлексии после выполнения упражнения дает возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, в позицию других участников.

Блок 2. Командное взаимодействие. *Командное взаимодействие* – это процесс совместной деятельности членов команды, который направлен на достижение их общих целей и включает процессы координации, коммуникации, деятельности по разрешению конфликтов и принятию решений, налаживанию внешних связей.

Совместная работа, командное взаимодействие игроков являются неотъемлемой частью сплоченности в команде. Когда игроки работают вместе, делятся задачами и поддерживают друг друга, они достигают лучших результатов. Взаимодействие также помогает укрепить командный дух и создать чувство принадлежности к команде. Для командного взаимодействия применяются такие упражнения, как «Осьминожка», «Командное жонглирование», «Необычный футбол», «Салки в два круга», «Атомы и молекулы», «Синквейн».

Так, цель упражнения «Атомы и молекулы» – уметь выстраивать невербальное взаимодействие участников, определить индивидуальный выбор безопасного взаимодействия, не бояться общения, быстро ориентироваться, находить единомышленников.

Ведущий сообщает, что все участники – атомы, которые беспорядочно передвигаются по спортивному залу (площадке), при этом осуществляя ведение мяча (например, футбольного по правилам футбола). По сигналу ведущего атомы объединяются в молекулы определенной величины по количеству атомов (по 2, 3, 5 и т.д.). После объединения участники расходятся и вновь создают беспорядочное «броуновское движение». Те, кто не вошел ни в одну из молекул, выбывают из игры. Затем снова объединяется другое количество атомов в молекулах и т.д. В результате группы разбиваются на две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке.

Групповая рефлексия помогает определить, почему не все участники вошли в составы групп, чем отличаются те, кто остался вне игры, сложно ли было найти единомышленников.

Блок 3. Групповая сплоченность. *Сплоченность* в подростковом спортивном коллективе играет важную роль в достижении успехов и развитии команды. Когда подростки ощущают себя частью единого целого, они работают вместе лучше, поддерживают друг друга в трудные моменты и достигают общих целей. Сплоченность помогает подросткам развивать командный дух, укреплять взаимоотношения и доверие друг к другу. Когда каждый член команды чувствует поддержку и понимание со стороны своих товарищей, это создает благоприятную атмосферу для роста и развития. Для групповой сплоченности спортивной школьной команды применяются упражнения «Хвостоглав», «Футбол осьминогов», «Узел дружбы», «Надежные друзья», «Сидячий круг».

Например, цель упражнения «Хвостоглав» – сплотить участников, уметь сотрудничать в быстро меняющейся ситуации, развить навык управления и умение принимать другую точку зрения, установить доверительные отношения между подростками.

Участники встают в колонну, каждый кладет руки

на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме стоящего последним, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движением всей «сороконожки», отдавая голосом команды тому, кто находится впереди, а при необходимости и другим участникам. Перемещается «сороконожка» по заданной ведущим траектории.

Групповая рефлексия обращает внимание на то, в чем сложность задачи управлять движением «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить; как изменяется впечатление от игрового момента, когда участники оказываются в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту).

Блок 4. Профилактика конфликтных ситуаций (снятие агрессии и эмоциональная разрядка). *Конфликтная ситуация* – это возникновение разногласий, столкновение желаний, мнений, интересов. В спортивной деятельности подростки могут испытывать самые разные эмоции, и, конечно, трудно переоценить их влияние на качество учебных занятий и успешность выступления на соревнованиях. Хорошо, когда подростки испытывают только положительные эмоции от спортивной деятельности: радость победы, умение достойно выигрывать и проигрывать, принимать поражения партнера по команде, сохранять выдержку при ошибках товарищей и т.п. Но бывают случаи, когда в процессе игры с соперником преимущество оказывается на стороне другой команды, дети теряются, разочаровываются, понимая, что не оправдывают надежды учителя, одноклассников, родителей. В результате их захлестывают эмоции, а исход такой ситуации – слезы, нежелание бороться до конца игры, агрессивная реакция (на соперников, на членов своей команды, на болельщиков, в отдельных случаях и на учителя) и ссора. Для снятия агрессии и эмоциональной разрядки используются упражнения «Толкалки», «Шар», «Бумажный бум», «Стаканчик для крика», «Молодец!».

Например, упражнение «Стаканчик для крика» представляет собой технику проживания злости и агрессии, его цель – научение управлению своими эмоциями, выражению гнева, снятию эмоционального напряжения. Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, то ему предлагается воспользоваться «стаканчиком для крика». Пока в руках подростка этот стаканчик, он может кричать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит его, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее. «Стаканчик для крика» хранится в определенном месте, обязательно должен быть с крышечкой, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора.

Механизм выполнения упражнения: учащийся делает глубокий вдох, плотно прижимает ко рту стаканчик и начинает кричать. За счет огромного пространства звук не будет громким, можно не сдерживать крик.

Индивидуальная рефлексия позволяет ответить на вопросы о том, что чувствует учащийся, о чем думает, какие ощущения возникли, где они сосредоточены.

Блок 5. Активные командные упражнения (энергизаторы). *Активные упражнения (энергизаторы)* – это короткие упражнения, направленные на повышение тонуса участников, групповой активности и энергии участников. Они снимают напряжение, создают комфортную, дружелюбную и творческую обстановку, спланивают участников. В качестве активных (энергизаторов) могут служить физические упражнения, подвижные игры, актуализирующие творческие способности детей, повышающие их настроение и общий тонус. В моем опыте я использую такие активные упражнения, как «Встаньте с места», «Поворот в прыжках», «Командное приседание», «Групповые прыжки через скакалку».

Приведем пример активного упражнения (энергизатора) «Поворот в прыжках»: участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между ними составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно закрывают глаза и выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 270 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и на сколько ему повернуться (договариваться об этом нельзя). После прыжка участники открывают глаза, смотрят друг на друга и по очередному сигналу вновь закрывают глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в котором приземлились ранее. Задача: добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону.

Групповая рефлексия определяет, получится ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый сам за себя».

Командные внеклассные мероприятия направлены на объединение команды. Они включают упражнения, в которых каждый участник будет «проживать» различные ситуации, определяя свои способности к лидерству, поддержке, творчеству, признанию заслуг другого, умению отстаивать свою позицию, осознавать приоритетную значимость взаимовыручки, чувствовать значимость собственного вклада в общее дело. В процессе игровой деятельности подростки узнают себя в качестве партнера по общению, открывают в себе самые разные стороны личности (те, которые помогают установить контакт, и те, которые мешают этому), учатся оценивать свое поведение и члена команды, а также получают опыт предвидеть возможные последствия.

План командных внеклассных мероприятий «Шестой школьный день»

Командные мероприятия	Месяц
1. «Дружная команда» (с элементами тренинга)	сентябрь
2. «Я + ты = КОМАНДА» (с элементами тренинга)	октябрь

3. Дискуссия «Проявление агрессии и борьба с оскорблениями в футболе»	ноябрь
4. Беседа-дискуссия «Сотрудничество»	декабрь
5. Квест «Мы одна команда!»	январь
6. Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»	февраль
7. Кинотренинг по фильму «Легенда №17»	март
8. Дискуссия по мотивам художественного фильма «Движение вверх»	апрель
9. Видеоролики «О важности команды»	май

Для анализа результативности и эффективности развития навыков командной работы используются методики:

- К.Э. Сишора «Определение индекса групповой сплоченности»;
- А.М. Прихожина «Самооценка лидерских качеств»;
- Н.И. Дереклеева «Оценка собственного поведения в конфликтных ситуациях»;
- М. Шнайдер «Диагностика коммуникативного контроля»;
- анализ участия в соревнованиях по командным видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

Комплекс тренинговых и активных упражнений на командообразование – это увлекательный инструмент для построения настоящей спортивной школьной команды, способствующий развитию школьного спорта, интереса детей к командным видам спорта, закладывающий фундамент психологически стабильного, социально активного, коммуникабельного, успешного человека-лидера и создателя своей родной страны.

Список литературы

1. Безрукова, Е.Ю. Информационно-методическое обеспечение процесса командообразования: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е.Ю. Безрукова. – М., 1998. – 156 с.
2. Жуков, Ю.М. Технология командообразования / Ю.М. Жуков, А.В. Журавлев, Е.Н. Павлова. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 320 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Ф. Фролов, Т.М. Грабенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 304 с.
4. Сартан, Г.Н. Тренинг командообразования / Г.Н. Сартан. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 187 с.
5. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель; пер. с нем. – М.: Генезис, 2003. – 400 с.

Дата поступления в редакцию: 08.04.2024