

ПРОГРАММА «МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПЛОЧЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОК»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт на сегодняшний день рассматривается как совместная коллективная деятельность, включающая в себя весь спектр социально-педагогических и социально-психологических проблем межличностного общения, взаимовлияний и лидерства в команде.

Проблема изучения спортивного коллектива определяется практикой спорта и исследованиями, которые доказывают взаимосвязь между успешностью выступлений в соревнованиях и сплоченностью коллектива.

На спортивные результаты и физические показатели влияет множество факторов: величина контрактов игроков, тренерский штаб, другой персонал команды, психологические факторы и сплоченность, имеющие большое значение для самого процесса игры.

Сплоченность спортивной команды – это главное условие физического и нравственного воспитания, от которого зависит: результативность совместной деятельности команды, выполнение поставленных тренером целей, и проявлением таких главных черт как: ответственность, принятие решения, стойкость характера, взаимопомощь, взаимовыручка, уважение к соперникам, коллективизм, честность. Сплоченность группы помогает преодолевать различные трудности, делает группу неуязвимой и устойчивой, позволяет решать сложные задачи, которые не под силу выполнить одному члену команды. В развитии сплоченности в коллективе большую роль играют не только тренеры, но и сами игроки.

Сплоченность команды означает единство поведения его членов, основанное на общности интересов, ценностных ориентаций, норм, целей и действий по их достижению, а также сплоченность является одной из характеристик психологического климата группы. Климат в коллективе создается и проявляется в процессе общения, на фоне этого климата

реализуются групповые потребности, разрешаются вопросы, конфликты и проблемы группы.

Объективно сплоченность спортивного коллектива проявляется в высоких стабильных результатах, в едином общественном мнении, сопереживании успехов и неудач, в высокой дисциплине, взаимопонимании, постоянстве состава. Положительная взаимосвязь между сплоченностью и результатом чаще всего характерна для командных видов спорта, требующих экстенсивных взаимодействий, координации и сотрудничества между членами команды.

2. РАЗРАБОТАННАЯ МЕТОДИКА

Цель методики: формирование сплоченности студенческой команды волейболисток при помощи лекционных занятий в сочетании с игровыми упражнениями и элементами психологического тренинга (таблица 1).

Таблица 1

Тематический план формирования сплоченности студенческой команды волейболисток

№ занятия	Тема занятия	Задача	Форма проведения
1 неделя	Сплоченность спортивной команды и ее влияние на результаты совместной деятельности	Информирование и расширение кругозора участников	Информирование в сочетании с игровыми упражнениями и элементами психологического тренинга
2 неделя	«Моя спортивная команда»	Осознание проблемных областей в спортивной команде	
3 неделя	«Наши цели»	Формирование навыка эффективного взаимодействия	
4 неделя	Сближение участников команды	Формирование навыка достижения общей цели	
5 неделя	Формирование команды	Эмоционально-психологическое сближение участников команды	
6 неделя	Умение взаимодействовать друг с другом	Формирование положительного отношения друг к другу	
7 неделя	Положительный результат	Закрепление положительных взаимоотношений в группе	

Методика состоит из 7 занятий. Продолжительность одного занятия – 1,5 часа. Занятия проводятся регулярно – 1 раз в неделю. Занятия проводились в форме информирования в сочетании с игровыми упражнениями и элементы психологического тренинга, которые были направлены на повышение сплоченности спортивной команды, формирование мотивации к дальнейшей работе, активации группы, а также на осознание проблемных областей, над которыми следует работать в процессе реализации программы.

Занятие 1. Сплоченность спортивной команды и ее влияние на результаты совместной деятельности

Задача: информирование и расширение кругозора участников.

Материалы: презентация, ручка, лист бумаги.

- Добрый день ребята! В мире нет одинаковых людей, мы все разные и это очень здорово, но не стоит забывать, что каждому из нас нужен свой подход. Таким образом, цель моей лекции – рассмотреть подробнее групповую сплоченность и определить взаимосвязь с таким понятием, как эффективность работы.

Под сплоченностью группы мы понимаем то, насколько члены этой группы удовлетворены совместной работой и насколько их привлекает перспектива продолжать работать вместе.

Упражнение 1. «Знакомство с мячом»

Материалы: мяч.

Ход упражнения: По кругу последовательно каждый участник называет свое имя и рассказывает о себе, своих интересах, из какого он города. Каждый последующий участник повторяет сказанное до него и представляется сам.

Сплоченность - одна из характеристик психологической атмосферы коллектива. Атмосфера в коллективе создается и проявляется в процессе общения, в контексте этой атмосферы осознаются потребности коллектива и решаются проблемы, конфликты и проблемы коллектива. Не каждая команда может похвастаться сплоченностью команды, и не все команды могут стать

единым, хорошо функционирующим целым. Давайте далее рассмотрим факторы групповой сплоченности:

- Соглашение между членами команды об их целях;
- Обширная коммуникация и взаимодействие между членами команды;
- Не слишком большой, приемлемый социальный статус и полное равенство происхождения членов команды;
- Положительная оценка друг друга членами команды;
- Пространственная близость;
- Психологическая совместимость членов команды;

Также необходимо упомянуть о причинах снижения сплоченности команды:

- Распад группы на мелкие подгруппы, часто с эффектом негласного конкуренция между собой;
- Близкие отношения (дружба, любовь) между членами группы и наоборот, внезапная враждебность между отдельными членами;
- Ошибка тренера спортивной команды ошибка стиля управления;
- Отсутствует единая цель для объединения всех участников, и развитие совместных мероприятий идет медленно.

Существуют некоторые способы для улучшения сплоченности группы:

- Испытание общего успеха;
- Доверие членов группы друг другу и прежде всего - к лидеру группы;
- Развитое чувство принадлежности к группе, ощущение некой особенности, избранности. Это чувство можно укреплять, проводя совместные групповые мероприятия, демонстрируя большой потенциал, новые возможности в решении проблем, открывающиеся в совместной работе;
- Следует позаботиться о том, чтобы принадлежность к группе доставляла радость, реализовала стремление к уважению, самоуважению, к престижу;
- Вера группы в реальность решения поставленных перед нею задач;
- Внешнее стимулирование включает особое поощрение развития групповой сплоченности и оказания взаимной поддержки. Внешнее

стимулирование (поощрение или наказание) обладает особой ценностью для членов группы.

Упражнение 1. «С одной стороны, с другой стороны»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Тренер выходит в центр круга и говорит: «С одной стороны, я люблю играть в футбол, с другой стороны, ходить в кино». При этом он вытягивает на первое утверждение левую руку, на второе – правую. Участники, которые имеют те же увлечения, подходят и берут за руку участника, стоящего в центре, и говорят: «С одной стороны, я люблю кино, с другой стороны, кататься на коньках». И так пока все участники не будут держать друг друга за руки.

Преимущества групповой деятельности:

1. Формат групповой работы позволяет связать членов группы со знаниями в различных областях науки и техники, что положительно сказывается на результатах.

2. Каждый может высказать свое мнение по этой проблеме и предложить свои решения, основанные на его взглядах на эту проблему.

3. Работа в команде может стимулировать взаимное доверие и уверенность среди коллег, особенно когда при совместном решении проблем необходимо преодолеть определенные трудности.

Недостатки групповой деятельности:

1. Бессодержательная растрата времени. Работа в группе подразумевает рассмотрение задач со всеми членами группы и обсуждение всевозможных точек зрения, в следствие этого более времени тратится на принятие заключений в группе.

2. Преобладание 1-го из членов в группе. Речь идет не о лидерстве, а об усилении воздействия кое-каких членов группы на иных, собственно что не содействует производительности эффективности работы, а только вынуждает людей принять навязанную точку зрения и в последующем имеет возможность появиться боязливость выразить личное соображение.

3. Упрямое отстаивание конкретного предложения, собственно что имеет возможность привести к принятию его всей группой, а еще востребовать конкретного инвестиции ресурсов, но предложенное заключение имеет возможность оказаться неправильным.

4. Деление ответственности. С одной стороны, понимание совместной ответственности за выполнение какого-нибудь поручения - лестный момент. Но в также время, это имеет возможность содействовать уходу от персональной ответственности. За это время у кое-каких членов группы имеет возможность возникнуть обольщение переложить обязанность на иных членов группы, что наиболее исполнять собственную работу наименее действенно. За это время общая обязанность перебегают в безответственность.

5. Одним из наиглавнейших дефектов считается «групповое единомыслие» - шаблонное мышление.

Ведущий: В решении нашего занятия охота заявить, собственно что эффективность массовой работы находится в зависимости от большого количества моментов. На нее воздействуют: размер группы и ее личный состав, нрав установленной задачи или же трудности, развитость группы, климат изнутри группы и отношения меж ее членами, единство коллектива. Единство группы играет существенную роль в производительности массовой работы. В сплоченном коллективе царствует воздух благожелательности, доверия.

Таким образом, я желаю нам вместе позаботиться о максимальной сплоченности нашей команды, а также о выработке таких норм поведения, которые в максимальной степени способствовали бы обеспечению дальнейшей эффективной работе. Итак, давайте подведем итоги сегодняшнего занятия в форме обратной связи, попрошу ответить кратко каждого участника:

1. Выскажите впечатления о сегодняшнем занятии?
2. Что вас больше всего удивило?
3. Что больше всего вызвало интерес? Что оказалось полезным?

Занятие 2. «Моя спортивная команда»

Задача: осознание проблемных областей в спортивной команде.

Приветствие, сообщение задачи занятия.

Ведущий: Конфликты в коллективе начинаются с разногласий между членами формальной группы. Это явление неизбежно и в некоторых случаях идет на пользу. Например, если в коллективе есть человек склонный к спорам, то некоторые члены организации не вступают с ним в перепалку, а наблюдают за ходом событий. Подобное поведение позволяет больше узнать о своих коллегах и их взглядах на определенные вещи. Такие разногласия в некоторых ситуациях помогают коллективу сплотиться воедино.

Упражнение 1. «Снежный ком»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Участники садятся в круг. Доброволец из круга должен назвать своё имя и одну из положительных черт своего характера название которой, начинается с первой буквы его имени. Например, Даша - добрая. Далее по кругу каждый выполняет это же задание. Сложность заключается в том, что каждый участник, перед тем как назвать своё имя и черту характера, должен повторить имена и черты характера всех предшествующих участников.

После выполнения основного задания проходит обсуждение. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше. Знакомство с понятием сплоченности, приведение положительных сторон данного аспекта.

Упражнение 2. «Мы с тобой похожи тем, что...»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Члены выстраиваются в 2 круга – внутренний и наружный, лицом друг к другу. Численность членов в обоих кругах однообразная. Члены наружного круга беседуют с собственными партнерами по поводу фразы, которая начинается со слов: «Мы с тобой схожи тем, что...». К примеру: собственно что живем в одной стране, обучаемся в одном колледже и т.д. Члены внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой выделяемся тем, что...» К

примеру: собственно что у нас разного цвета волосы, разный рост и т.д. Вслед за тем по команде основные члены внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), изменяя напарника. Процедура повторяется до тех пор, пока же любой член внутреннего круга не повстречается с любым членом наружного круга.

Ведущий: Качества личности, которые могут повлиять на возникновение конфликта в неформальной сфере: завидность, недоверчивость, неспособность к состраданию и сопереживанию; неспособность пробраться в духовное общество ближнего; повышенная амбиция, надменность, славолубие; меркантилизм, стремление к личной выгоде; агрессивность и дерзость в общении; пристрастие в оценках, отсутствие справедливости; предрасположение к конфликтному поведению.

Упражнение 3. «Моя неувязка в общении»

Материалы: ручка, лист бумаги.

Ход упражнения: все члены сообщают на отдельных листах бумаги в короткой форме ответ на вопрос: «В чем заключается моя главная неувязка в общении?» Листки не подписываются, вслед за тем сворачиваются и складываются в совместную кучу. Вслед за тем любой член команды произвольно берет любой попавшийся листик, читает его и пробует отыскать способ, с поддержкой которого он сумел бы выйти из предоставленной трудности. Группа прослушивает его предложение и рассматривает, верно ли понята сообразная неувязка и вправду ли предлагаемый способ содействует ее разрешению. Допускаются выражения критикующие, уточняющие или же расширяющие ответ.

Упражнение 4. «Рисунок на спине»

Материалы: ручка, лист бумаги.

Ход упражнения: члены команды располагаются в колонну, у каждого в руках ручка и бумага. Последнему в колонне необходимо продемонстрировать иллюстрацию. Он рисует эту иллюстрацию на спине у впереди стоящей участницы, которая пытается понять, что же было нарисовано у нее на спине, и

нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца колонны. В завершении игры сравниваются первая и последняя иллюстрация.

Упражнение 5. «Аплодисменты по кругу»

Материалы: не требуются.

- Мы хорошо потрудились на сегодняшнем занятии, и я хочу провести для вас завершающую игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат не слышно, а затем становятся все громче и звонче.

Ход упражнения: Ведущий начинает совсем тихо слышно хлопать в ладоши и постепенно подходя к одной из членов команды. Затем эта участница выбирает из группы следующую, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Ведущий: Сотрудничество — характеризует себя как стиль, разрешающий противоречия, назревающей конфликтной ситуации. Также можно отметить, что в данном стиле поведения субъектом конфликтных ситуаций могут разрешаться задачи, а не ориентироваться на общественные взаимоотношения и «приносить в жертву» свои ценности для свершения совокупных целей. Люди с подобным стилем поведения в конфликте рискуют своей самооценкой в условиях неприятных для жизни.

Рефлексия:

1. Выскажите впечатления о сегодняшнем занятии?
2. Что вас больше всего удивило?
3. Что у Вас не получилось? Почему?

Занятие 3. «Наши цели»

Задача: формирование навыка эффективного взаимодействия.

Приветствие, сообщение задачи занятия.

Ведущий: В психологической подготовке важное значение имеет воздействие коллектива. Тренер должен использовать как средство психологической подготовки созданные коллективом традиции, важнейшие победы, достигнутые командой. Так, например, пройденный путь команды

(система тренировок, дисциплина, достигнутые успехи в официальных и товарищеских встречах, примеры проявления высоких морально-волевых качеств игроков) должен служить источником воодушевления в предстоящих действиях команды. На мой взгляд, одна из причин, приводящая к проигрышу в командных видах спорта, не тактико-техническая и физическая подготовка, а недостаточная групповая сплоченность игроков.

Упражнение 1. «Факты обо мне»

Материалы: пачка салфеток.

Ход упражнения: ведущий всем членам коллектива предлагает взять из пачки салфеток столько, сколько он желает. После того ведущий объявляет: «А сейчас ваша задача рассказать о себе столько фактов, сколько салфеток в ваших руках».

Упражнение 2. «Совместный счет»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: задача команды досчитать до 10, считать необходимо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой – «два» и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В самом простом варианте упражнение выполняется с закрытыми глазами, а в более сложном варианте - с закрытыми глазами. Запрещено говорить во время игры. Ведущий записывает, до сколько максимально получилось произвести счет команде.

Ведущий: Сплоченность команды зависит от многих факторов объективного и субъективного характера. К ним относится, например, оцениваемая сторона личности. В зависимости от того, какая сторона личности оценивается (деловая или эмоциональная), сплоченность (единодушие в оценках друг друга, взаимопомощь, сопереживание и т. п.) может быть то более, то менее высокой. Например, по коэффициенту сплоченности почти во всех обследованных нами командах мастеров деловая сплоченность была более высокой, чем эмоциональная.

Упражнение 3. «Квадрат»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: участницы команды выстраиваются в ровный круг, закрывают очи. Затем ведущий объявляет: «Теперь ваша задача с закрытыми глазами выстроиться в квадрат». После того, как квадрат будет построен, не позволяйте участницам открывать очи. Только после того, как абсолютно все согласятся с тем, что они выстроили ровный квадрат, участницам предлагается открыть глаза, порадоваться хорошему результату и проанализировать процесс.

Упражнение 4. «Игровая интуиция»

Материалы: стулья.

Ход упражнения: все члены команды сидят на стульях в кругу. Одна из участниц вынуждена выйти из аудитории. В это время остальные участницы обсуждают задание, которое необходимо будет сделать участнице, которая вышла из аудитории (например, снять резинку для волос у Кристины и одеть ее Виктории), также группа должна придумать звук, который она будет использовать для подсказки. После того как участница вернулась в аудиторию, непосредственно приступает к выполнению задания.

Упражнение 5. «Путаница»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: члены команды выстраиваются в ровный круг и вытягивают правую руку вперед. По сигналу ведущего каждая участница должна выполнить дружеское рукопожатие с любой другой участницей игры. Затем все участницы вытягивают левую руку и так же делают рукопожатие (важно чтобы рукопожатия правой и левой руки были с разными участницами). Затем ведущий объявляет: «Теперь ваша задача распутать руки и снова построить круг, не размыкая рук».

Ведущий: Можно сказать, что, групповая сплоченность способствует удовлетворению человека от пребывания в группе. Силы сплочения группы имеют две образующих: во-первых, степень привлекательности собственной группы, во-вторых, сила притяжения других доступных групп. Не каждая

команда может похвастаться групповой сплоченностью, и не все команды способны превратиться в единое, слаженно действующее целое.

Рефлексия:

1. Выскажите впечатления о сегодняшнем занятии?
2. Что вас больше всего удивило?
3. Что у Вас не получилось? Почему?

Занятие 4. Сближение участников команды

Задача: формирование навыка достижения общей цели

Приветствие, сообщение задачи занятия.

Ведущий: Конфликт - это столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений. Это активное неприятие идей, методов и способов деятельности, спор и разногласие по вопросам морали, нравственности и манеры поведения.

Упражнение 1. «Поем вместе!»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: ведущий мысленно выбирает известную всем участницам песню, оглашает ее название и исполнителя. Задача команды в установленной очередности произносить по одному слову из этой песни, и так до тех пор, пока не будет спета песня полностью.

Упражнение 2. «Доверие»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: команда участниц делится на 2 шеренги, задача первой шеренги упасть в руки своей партнерши, которая стоит сзади. Затем участницы меняются местами. Правила: члены команды должны уверенно удерживать падающую партнершу; падающим необходимо скрестить руки на груди, чтобы не мешать другим и предотвратить появление травм.

Ведущий: Своеобразно, неповторимо, а порой непредсказуемо бывает поведение спортсмена или тренера в межличностном конфликте. Конфликт, как крайняя форма негативных взаимоотношений, обостряет все противоречия и

несогласия, повышает эмоциональную возбудимость и психическую напряженность конфликтующих личностей, всего коллектива. Повышенная эмоциональная возбудимость мешает пониманию смысла слов и поступков, обостряет чувство обиды и неудовлетворенности.

Упражнение 3. «Общее дело»

Материалы: коробка, подарочные материалы.

Ход упражнения: участницы игры распределяются по парам и берутся за руки с партнером. Задача каждой пары состоит в том, чтобы быстро и качественно свободными руками упаковать подарок. Для хорошего результата партнеры должны установить хорошее взаимопонимание.

Упражнение 4. «Веселый счет»

Ход упражнения: ведущий оглашает любое число от 1 до 10, задача команды: коллективно сообразить и встать в том количестве, которое было оглашено ведущим. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Упражнение 5. «Поиск сходства»

Материалы: ручка, лист бумаги.

Ход упражнения: Каждая команда должна написать на листе бумаги сходства (первая команда) и различия (вторая команда) в своей группе. Победителем становится команда, которая напишет больше сходств или различий за определенный промежуток времени. Учитывается количество и качество сходства наименования.

Это упражнение эффективно способствует сплочению группы, поскольку участницы начали более внимательно наблюдать друг за другом и обнаружили, что между ними гораздо больше сходства, чем они думали ранее.

Обсуждение: ведущему необходимо чтобы участницы поняли, что несмотря на то, что они все такие разные, но между ними гораздо больше общего, чем кажется на первый взгляд.

Ведущий: Спортивный коллектив - это всегда совокупность людей, главной чертой характера которых является стремление побеждать, быть

первым, обладающих высоким уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха, часто и вне спорта. Спортсмен, особенно добившийся больших успехов, нередко имеет сложный характер. Нельзя сбрасывать со счета и атмосферу острого спортивного соперничества, которое обязательно присутствует в коллективе.

Рефлексия:

1. Выскажите впечатления о сегодняшнем занятии?
2. Что вас больше всего удивило?
3. Что у Вас не получилось? Почему?

Занятие 5. Формирование команды

Задача: эмоционально-психологическое сближение участников команды

Приветствие, сообщение задачи занятия.

Ведущий: Поверхностное наблюдение за спортивной группой наводит на мысль о том, что все ее члены равны между собой. На это есть основания: члены группы или команды зачастую бывают приблизительно одного и того же возраста, уровня профессионального мастерства, имеют одинаковый стаж занятий спортом, занимаются у одного и того же тренера, несут одинаковую ответственность за выполнение поставленной задачи и т.д.

Упражнение 1. «Фигуры»

Материалы: веревка 1м.

Ход упражнения: всем членам команды необходимо выстроиться в ровный круг, взяв в руки веревку. Затем ведущий объявляет: «Теперь ваша задача закрыть очи и образовать квадрат, не размыкая рук». При выполнении упражнения допускаются только устные разговоры. Когда все участники удостоверятся в том, что квадрат выстроен, можно открыть очи. Ведущий спрашивает: «Получилось ли у Вас успешно выполнить упражнение?» Ведущий слушает ответы участниц, но не комментирует их. «Теперь я предоставляю вам еще один вариант для сборки в тех же условиях. Можете ли

вы построить его за меньшее время? Я предлагаю повторить эксперимент. Ваша задача снова закрыть очи и построить равносторонний треугольник».

Упражнение 2. «Ассоциации»

Материалы: ручка, лист бумаги.

Ход упражнения: Я предлагаю вам самостоятельно прояснить значение понятия «команда». Упражнение, которое мы собираемся выполнить с вами на первый взгляд покажется очень простым, но это не совсем правильно. Когда вы увидите, насколько интересны и неожиданны взгляды ваших коллег по команде по многим вопросам, вы в это поверите. Ваша задача взять в руки ручку и лист бумаги и затем не долго думая (фиксировать первые мысли) ответить на вопросы, которые я буду задавать:

- а. Если команда — это постройка, то она...
- б. Если команда — это цвет, то она...
- в. Если команда — это музыка, то она...
- г. Если команда — это геометрическая фигура, то она...
- д. Если команда — это название фильма, то она...
- е. Если команда — это настроение, то она...

Ведущий: И все-таки, несмотря на это, равенства в положении, которое занимает каждый из членов группы в ее иерархической структуре, нет. Этого равенства и не может быть, так как все члены группы выполняют хотя и однородную деятельность, но по-разному, в зависимости от отношения к ней, способностей, личностных качеств, ситуации и т.д. В результате деятельности происходят самооценка и взаимооценка поступков и успешности действий, позволяющие каждому сравнить себя с другими членами, отвести каждому, в том числе и себе, место в группе, мысленно построить свою иерархическую структуру команды, определить статус каждого ее члена.

Упражнение 3. «Собери ПК»

Материалы: 4 конверта с «пазлами» из больших компьютерных фотографий, которые должны содержать одинаковые иллюстрации. При

подготовке конвертов нужно смешать «пазлы» так, чтобы каждый конверт содержал часть деталей из других «пазлов».

Ход упражнения: Я хочу предоставить вам упражнение, которое даст возможность и основу для обсуждения темы командной работы. Для этого нам нужно разделиться на четыре группы. Каждой группе необходимо взять один конверт, внутри конверта находится «головоломка». Ваша задача, используя ресурсы команды, собрать правильно «пазл» как можно скорее.

Упражнение 4. «Арифметические действия»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: для данного упражнения нам нужно встать в круг. Тренер встает в круг вместе с участниками. Наверное, все мы учились в школе и помним, что такое арифметические действия. Следующее упражнение подразумевает, что мы можем сложить, отнять, разделить и умножить. Все могут? Тогда начнем. Суть упражнения заключается в том, что нам нужно будет по кругу делать арифметические действия, т. е. первый участник, например я, называет какое-либо число. Следующий по кругу участник должен назвать одно из четырех арифметических действий (плюс, минус, умножить, разделить). Следующий за ним участник должен назвать какое-либо число. Следующий участник должен в уме посчитать результат и к получившемуся числу применить какое-либо арифметическое действие. Упражнение идет по кругу до тех пор, пока я не остановлю кого-нибудь из участников и не спрошу: «Какое число получилось в результате всех предыдущих действий?». Если участник отвечает не правильно, мы фиксируем ошибку и начинаем упражнения заново. Если он прав счет продолжается до следующей остановки.

Упражнение 5. «Мы можем решить эту проблему»

Материалы: коробка, ручка, листы бумаги с надписями.

Ход упражнения: для выполнения данного упражнения необходимо разделить команду на 2 группы. Ведущий предоставляет каждой группе коробку с листиками, на которых обозначены различные проблемы. Можно использовать проблемы, связанные с работой, воображаемые проблемы или

проблемы экологии. Задача каждой группы на скорость и качество написать или нарисовать на против каждой проблемы – эффективный путь ее решения. После завершения игры команды выслушивают друг друга, обсуждают пути решения, предлагают свои. Ведущий оценивает креативность и творческий подход к выполнению задания.

Эта игра имитирует такую ситуацию и заставляет команду сообща работать над проблемой, требующей творческого решения.

Ведущий: Развитие общества, коллектива, личности невозможно без борьбы противоположных идей и позиций, столкновения различных точек зрения и мнений, преодоления противоречий и разногласий, застоя и косности. Бесконфликтная жизнь - иллюзия. Особенно иллюзорной она представляется в спорте.

Рефлексия:

1. Выскажите впечатления о сегодняшнем занятии?
2. Что вас больше всего удивило?
3. Что у Вас не получилось? Почему?

Занятие 6. Умение взаимодействовать друг с другом

Задача: формирование положительного отношения друг к другу

Приветствие, сообщение задач занятия.

Ведущий: Свойства группы как целостного психосоциального объекта определяются с одной стороны психофизиологическими свойствами отдельных её членов, с другой - структурой межличностных связей в группе. Поведение человека в обстановке спортивной тренировки и соревнований не может быть правильно понято без учета параметров коллектива, которому он в данный ситуации принадлежит.

Упражнение 1. «Игра по нашим правилам»

Материалы: ручка, лист бумаги.

Ход упражнения: для выполнения данного упражнения необходимо разделить команду на 2 группы задача каждой группы продумать и

зафиксировать название и ход собственно – придуманной игры (физическая, умственная или творческая), зависит от творческого подхода участниц. После завершения выполнения задания, ведущий предлагает продемонстрировать игры обеих команд, оценивая организованность и креативность.

Упражнение 2. «Встреча взглядами»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: всем участницам необходимо выстроиться в ровный большой круг, плотно закрыв глаза ладонями. По команде ведущего все участницы игры одновременно открывают глаза. Их задача — встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Ведущий: Существует точка зрения, что удовлетворение, которое получает индивид от спортивной деятельности, имеет для него такое же значение, как и число одержанных побед. Эти два показателя эффективности деятельности нельзя рассматривать независимо один от другого. Удовлетворенность в большей степени зависит от успеха команды, чем успех от удовлетворенности.

Упражнение 3. «Коллаж»

Материалы: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками.

Ход упражнения: команда участниц располагаются за столы, на которых заранее подготовлены материалы: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предоставленных иллюстраций каждая участница команды избирает рисунки, надлежащие тому, как она чувствует себя в данной команде. Выбрав рисунки, располагает и приклеивает их на ватмане так, как считает нужным, понимая свое месторасположение в команде. Впоследствии выполненной работы участницы по желанию дополняют собственные рисунки фоном с поддержкой красок и карандашей.

Упражнение 4. «Без маски»

Материалы: карточки с фразами,

Ход упражнения: команда участниц располагается за учебные столы, на которых заранее подготовлены карточки с различными фразами, которые не имеют окончаний. Затем ведущий объявляет: «Теперь ваша задача в назначенной мной очередности переворачивать карточки и без всякой предварительной подготовки продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним».

Упражнение 5. «Интеллектуальный футбол»

Материалы: ручка, лист бумаги.

Ход упражнения: для выполнения данного упражнения участницам необходимо поделится на две группы — все как в настоящем футболе. Затем каждая группа распределяет амплуа: защитника, нападающего и вратаря. Затем ведущий объявляет: «Теперь ваша задача совместно придумать для команды соперников вопросы на разные темы (кино, живопись, спорт, политика и т. д.). Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч в нападающего противника. Если они не справились с вопросом — передают мяч защитнику, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден — засчитывается гол.

Ведущий: Итак, возникновение и формирование межличностных отношений в спортивных коллективах происходят в соответствии с общими закономерностями формальных организаций и проходят сложный, но всегда однонаправленный путь, который можно разбить на несколько этапов:

- 1) возникновение потребности и ее осознание;
- 2) превращение потребности в стойкий интерес к той или иной деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность;
- 3) сравнение и оценка своих возможностей, способностей с требованиями той деятельности, в которой надлежит принять участие для удовлетворения потребностей;
- 4) формирование мотива поведения, направленного на поиск деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность;

5) установление контактов и связей с тренером и спортсменами в процессе деятельности; возникновение формальных взаимоотношений, способствующих удовлетворению потребности;

6) возникновение симпатий, предпочтений, дружбы, общих интересов и увлечений на основе формальных взаимоотношений; формирование неформальных отношений.

Рефлексия:

1. Выскажите впечатления о сегодняшнем занятии?
2. Что вас больше всего удивило?
3. Что у Вас не получилось? Почему?

Занятие 7. Положительный результат

Задача: Закрепление положительных взаимоотношений в группе.

Приветствие, сообщение задачи занятия.

Ведущий: Действительная цель, объединяющая коллектив – это сам процесс совершенствования, который определяет смысл, логику поступков человека и который только и приносит удовлетворение. Именно тогда спортсмены подчиняют себя интересам команды. Психологическая совместимость – это сложное понятие, включающее в себя целую группу частных понятий.

Упражнение 1. «Зеркало».

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: участники работают в парах. Один из них ведущий. Его задача представить ситуацию мимически, эмоционально в движениях. Вторым является его отражением, т.е. повторяет не только все движения стоящего перед ним человека, но его чувства, мельчайшие перемены в его настроении. Для того чтобы воспроизвести малейшее действие, «Зеркало» должно понять, в каком настроении человек, почему он совершает действие.

Упражнение 2. «Строим вместе».

Материалы: 20 соломинок сухого спагетти, скотч, верёвка и одна сладкая зефирка.

Ход упражнения: чтобы выполнить это упражнение, участницы должны быть разделены на две группы. Каждая группа участниц должна построить самую высокую башню из возможных материалов. На готовую башню следует выложить зефир. Установите 20-минутный таймер и попросите всех завершить работу, когда закончится время, а затем выберите победителя.

Ведущий: Групповое взаимодействие и распределение функций между спортсменами требует организации их совместных действий, которая обеспечивается межличностным общением. Общение, как вербальное, так и невербальное, значимой частью действий и совместной вашей деятельности. Спортсмены в любой команде действуют независимо друг от друга, но согласованно, борясь за достижение общей групповой цели.

Упражнение 3. «Переворот».

Материалы: одеяло.

Ход упражнения: Положите одеяло на пол и позвольте участникам встать на него. Цель игры состоит в том, чтобы перевернуть то, на чем они стоят, не отрывая ног от материала и не касаясь пола. Использование одеял меньшего размера может усложнить задачу.

Упражнение 4. «Машина времени».

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: команда участниц располагается за учебные столы, после чего ведущий объявляет: «Теперь каждому индивидуально необходимо подобрать незабываемое и удивительное воспоминание из своей жизни». На обдумывание участницам можно предоставить несколько минут. Затем попросите всех поделиться одним воспоминанием, которое они хотели бы пережить заново, если бы можно было повернуть время вспять.

Возможно, не все будут рады поделиться воспоминаниями в начале, поэтому поддерживайте открытую атмосферу, чтобы каждый мог легко рассказать о своих важных моментах.

Упражнение 5. «Подарок»

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей команде, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Рефлексия:

1. Выскажите впечатления о сегодняшнем занятии?
2. Что вас больше всего удивило?
3. Что у Вас не получилось? Почему?

Ведущий: Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!».

3. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В командных видах спорта взаимосвязанная деятельность проявляется особенно ярко, однако и в других видах победа команды осуществима лишь при совместном стремлении ее участников к общей цели. Это объясняется тем, что при индивидуальных действиях каждого члена команды к победе приводит единое направление усилий, общая атмосфера, чувство сопереживания и поддержки. Одним из факторов, способствующих достижению группой цели, является авторитет, которым обладает тренер.

Тренер по командным видам спорта сталкивается с целой серией проблем, касающихся взаимодействия не с отдельным человеком, а с группой личностей, каждая из которых имеет свои особенности. Тренер должен уметь определять такие цели и задачи в плане игры и обучении технике, которые удовлетворяли бы требования всех. Поэтому помимо использования программы, тренеру необходимо использовать следующие методические рекомендации:

1. Давать игрокам возможность в тренировках и на играх принимать собственные решения о выбираемой стратегии и тактике (какую подать подачу, какую сыграть комбинацию, какие использовать расстановки);
2. Позволять игрокам принимать решения в критические, решающие моменты, когда результат затрагивает интересы тренеров, каждого игрока и команды.
3. Создавать для игроков ситуации руководства и лидерства (руководить разминкой и упражнениями, действуя, как тренер);
4. Давать команде возможность после каждой тренировки поговорить, обсудить в неофициальной и свободной обстановке все вопросы ее жизни;
5. Проводить дружеские вечеринки команды;
6. Поощрять взаимопомощь игроков, общие решения житейских проблем;
7. Напоминать игрокам, что каждый из них — ценный член команды;
8. Спрашивать участников об их ощущениях в ходе тренировок.

Каждый член команды участвует в формировании психологического климата и ощущает на себе его влияние. Положительный или отрицательный настрой в команде передается от одного человека к другому, определяя модель самочувствия, поведения и, как следствие, результативность. Общий эмоциональный настрой во многом зависит от тренера.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте, осуществлять психологическое сопровождение тренеру нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со участниками команды, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику.

Следуя из выше указанного, можно сказать, что тренер — это главное звено. Только от него зависит, как будут развиваться взаимоотношения в команде, и как они будут проявляться в достижениях спортивных результатов. Важно сплотить команду в единое целое. Сплоченный коллектив, отличается способностью к быстрой мобилизации, сопереживанию успехов и неудач, а также такими групповыми социально-психологическими феноменами, как единое коллективное настроение и коллективное мышление.