

*Бердюгина Виктория Александровна,
тренер-преподаватель,
МБУДО «ДЮСШ» г. Снежногорск*

**Использование в учебно-тренировочном процессе
тренинговых упражнений, направленных на решение
задач командообразования в детском спортивном коллективе**

*«Сила команды — каждый ее участник.
Сила каждого участника — команда»
Фил Джексон,
американский тренер*

В командном спорте всегда побеждает не та команда, где собраны сильнейшие спортсмены, а самая сплоченная и сыгранная команда, поэтому одной из важнейших задач моей работы в качестве начинающего тренера-преподавателя детско-юношеской спортивной школы является задача формирования детской спортивной команды из числа обучающихся отделения «Волейбол».

В процессе тимбилдинга – в переводе с английского «построение команды» – решаются такие задачи, как:

- повышение уровня взаимодействия между членами команды;
- развитие сплочённости коллектива;
- оценка роли каждого «игрока» в команде;
- выявление лидеров;
- оттачивание навыков решения нестандартных задач;
- повышение мотивации на достижение коллективных целей;
- возможность для членов команды попробовать себя в новой роли;
- моделирование различных ситуаций;
- повышение эффективности коммуникаций внутри коллектива.

Тренинговые упражнения, направленные на командообразование, широко используются в детском и юношеском спорте. Они доказали свою эффективность, поскольку совмещают в себе занятия физической культурой и спортом, психологический тренинг взаимодействия в группе и совместную творческую деятельность.

В ходе выполнения этих упражнений создаются объективно сложные для детей ситуации, которые учащимся необходимо решить. Здесь нет места соревновательности, важен опыт совместного достижения цели и успех её достижения.

Использование в практике работы упражнений на командообразование позволяют развивать в детском коллективе:

- доверие (к лидеру, к членам команды);
- навыки согласованных действий друг с другом;
- умение передавать полномочия;

- умение анализировать и оценивать ситуацию, принимать решение исходя из сложившихся обстоятельств;
- умение совместно решать задачи в рамках ограниченного времени и средств.

Примеры упражнений на командообразование, которые я применяю в учебно-тренировочной деятельности:

- «Узелки».

Члены команды образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

- «Электрическая цепь».

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя «электрическую цепь», по которой «ток» течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая «электрической цепи». Затем члены команды объединяются по две пары друг с другом, чтобы получилась «электрическая цепь», состоящая из четырех человек. Задача остается прежней – встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, группы должны образовать «электрическую цепь», состоящую из 8 человек. В самом конце должна получиться «электрическая цепь», образованная всеми участниками, которые должны подняться. Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

- «Волейбол».

Участники образуют круг, стоя лицом друг к другу. Ведущий подает им волейбольный мяч. Задача: сделать 25 касаний по правилам волейбола.

Основные условия: участник не может касаться мяча два раза подряд; каждый участник должен коснуться мяча; при падении мяча или нарушении условий задания счет касаний ведется сначала.

- «Невод».

Все играющие – «рыбки», кроме двух «рыбаков». «Рыбаки», взявшись за руки, бегут за «рыбкой». Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг «рыбки» руки. Постепенно из пойманных «рыбок» составляется целая цепочка – «невод». «Рыбки» не имеют права рвать «невод», т.е. расцеплять руки у водящих. Теперь оставшиеся игроки – «рыбки» ловятся «неводом». Задача «невода» - поймать всех оставшихся игроков, согласовав свои действия, что оказывается непросто по мере роста размеров «невода».

Для достижения необходимого эффекта в учебно-тренировочную деятельность необходимо включать элементы рефлексии. После выполнения упражнений необходимо организовать обсуждение, в ходе которого члены команды делятся своими впечатлениями, выявляют и анализируют трудности, которые испытывали при выполнении упражнений, и определяют пути их преодоления при выполнении последующих упражнений.

Выполнение упражнений на командообразование развивает в учащихся способность чувствовать себя неразрывным звеном одной команды, дает возможность научиться взаимодействовать друг с другом.