

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

Ерофеева Ольга Игоревна,

педагог-психолог,

ГАПОУ АО Архангельский медицинский колледж;

Стрюкова Светлана Вячеславовна,

преподаватель физического воспитания,

ГАПОУ АО Архангельский медицинский колледж;

Бритвин Виктор Васильевич,

преподаватель физического воспитания,

ГАПОУ АО Архангельский медицинский колледж;

г. Архангельск, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ СПЛОЧЕНИЯ КОМАНДЫ ЛЕГОАТЛЕТОВ КОЛЛЕДЖА

Аннотация. Методическая разработка предназначена для оптимизации спортивно-секционной работы с обучающимися в медицинском колледже, входящих в состав команды по легкой атлетике, с целью спортивного воспитания и развития.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортсмены, сплочение команды.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире [2, с 8]. Лёгкая атлетика, как вид спорта, подразумевает реализацию индивидуальных возможностей спортсмена. Но основным результатом многомесячных тренировок является успешное выступление команды колледжа на Традиционной легкоатлетической эстафете. Эстафета предполагает быстрое и слаженное взаимодействие всех участников для достижения наилучшего результата. В связи с естественным движением контингента в легкоатлетической команде колледжа ежегодно остро стоит вопрос о формировании новой команды и создания в ней командного духа. Для решения данной проблемы мы проводим совместное занятие преподавателей физического воспитания и педагога-психолога. В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психологических качеств. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования [3, с 10]. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена и всей команды соответственно. Спортсмены, тренирующиеся в настоящей

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

сплоченной команде, всегда заметно выделяются, они выглядят более уверенными в себе и более позитивными.

Цель мероприятия: сплотить студентов, участвующих в командных видах спорта.

Задачи мероприятия:

Развить коммуникативные навыки, способность к невербальному общению.

Воспитательной и образовательной целями данного мероприятия является развитие общих компетенций:

*ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

*ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

*ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

*ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

* ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методы обучения: Словесный, проблемно-поисковые метод, метод односторонней тренировки.

Межпредметные связи: «Психология», «Физическая культура».

Место проведения: спортивный зал колледжа. Продолжительность: 60 минут.

План мероприятия

1. Вступительное слово ведущего, сообщение темы, актуальности, цели и задач мероприятия	3 мин.
2. Упражнение 1. «Знакомство»	7 мин.
3. Упражнение 2. «Сиамские близнецы»	10 мин.
4. Упражнение 3. «Змея, кусающая сама себя за хвост»	10 мин.
5. Упражнение 4. «Снежки»	5 мин.
6. Упражнение 5. «Пойми меня»	10 мин.
7. Упражнение 6. «Слон»	5 мин.
8. Упражнение 7. «Обратная связь»	7 мин.
9. Подведение итогов, заключительное слово ведущих.	3 мин.

Сценарий тренинга

Упражнение 1. «Знакомство»

Инструмент: баскетбольный мяч

Цель: знакомство членов команды друг с другом

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

Инструкция: «Встаньте в круг лицом друг к другу. Необходимо перекидывать друг другу мяч. Каждый, кто поймал мяч, должен представиться (назвать имя и группу, в которой учится) и сказать, свою любимый вид спорта и по какой причине он входит в сборную по лёгкой атлетике.

Упражнение 2. «Сиамские близнецы»

Инструмент: ленты длиной 50 см, фишки для разметки.

Цель: стимулировать способность работать в малых группах, в близком физическом контакте, действовать синхронно, развитие лидерских качеств.

Инструкция: «Встаньте в шеренгу и рассчитайтесь на «первый-второй». Разбейтесь на пары (первые и вторые), станьте друг к другу боком и свяжите соприкасающиеся ноги на уровне лодыжек. Обнимите друг друга соприкасающимися руками за плечи. Теперь вы единое целое: у вас по 2 руки и 3 ноги. И ваша задача сейчас пройти до линии таким единым целым».

Упражнение 3. «Змея, кусающая сама себя за хвост»

Инструмент: нет

Цель: развитие сплоченности, целеустремлённости, способности работать в команде, понимания важности каждого члена команды

Инструкция: «Выстроиться в шеренгу, повернуться направо. Положить друг другу руки на талию. Необходимо, не отпуская друг друга, сделать так, чтобы первый в шеренге (голова), смогла догнать и схватить за талию последнего в шеренге (хвост), задача последнего - не дать себя поймать».

Примечание: упражнение повторить 3 раза, меняя «голову» и «хвост».

Упражнение 4. «Снежки»

Инструмент: бумажные «снежки», магнитофон с записью песни Элвиса Пресли «TuttiFrutti».

Цель: развитие способности действовать точно по команде, выдержки, координации, командного духа.

Инструкция: «Встаньте в шеренгу и рассчитайтесь на «первый-второй». Первые становятся на расстоянии 7 шагов по одну сторону от линии, вторые по другую. Каждая команда получает по одинаковому количеству «снежков». Ваша задача по команде в виде начала музыки перекинуть на сторону противников, не попадая в людей, сначала свои «снежки», потом те, которые сможете подобрать на своей территории. Прекратить метание снарядов по команде – окончание музыки. Потом проведём подсчет, какая команда смогла больше закинуть «снежков» соперникам».

Упражнение 5. «Пойми меня»

Инструмент: отрезки ниток одинаковой длины разного цвета.

Цель: развитие способности к невербальному общению, умению четко выполнять инструкцию, духа соревнования, развитие лидерских качеств.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

Примечание: если количество участников можно разделить на команды с одинаковым количеством человек, то проводится второй этап задания.

Первый этап.

Инструкция: «построиться в круг, спиной друг к другу и закрыть глаза. Сейчас вы получите по отрезку пряжи. Плотно сожмите нить в руках, чтобы она не была видна. По команде откройте глаза и аккуратно, чтобы было видно только вам, определите, какого цвета ваша нить. Определившись с цветом, вы, всё так же никому её не показывая, должны молча, без единого слова, найти участников с пряжей такого же цвета. И собраться в команды. Сообщите, когда будете готовы. После все показывают свои нитки и проверяется, правильно ли поняли студенты друг друга».

Второй этап

Инструкция: «командам, подобравшимся по цвету ниток необходимо связать свои нити в одну. Нитки все одинаковой длины. После сравним, у кого общая нить получилась длиннее».

Упражнение 6. «Слон»

Инструмент: магнитофон, с записью песни «NeuRachiso» в исполнении «RoyalCrownRevue».

Цель: развитие лидерских качеств, способности к автономной работе команды, развитие нестандартного мышления.

Инструкция: «Вам всей дружной командой надо будет изобразить художественную композицию – слон. Как вы это будете делать – это вам подскажет ваша фантазия».

Упражнение 7. «Обратная связь»

Инструмент: нет

Цель: подведение итогов занятия.

Инструкция: «Встаньте в круг и выскажите по очереди своё впечатление о сегодняшнем занятии. Назовите свое имя. Какое упражнение больше понравилось? Как вы думаете, принесло или в дальнейшем принесёт сегодняшнее занятие пользу».

Команда добивается успеха, когда все ее участники научатся сотрудничать и поддерживать друг друга. Это является долговременным процессом [4, с 224]. Наше занятие являлось одной из ступеней по пути к достижению победы. Психотренинг отличался от основных тренировочных занятий, привычных легкоатлетам, и тем самым позволил посмотреть на участников команды с другой стороны. Данное мероприятие выявило лидеров в команде и сделало коллектив более сплоченным.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Бука Т., Митрофанова М.В. Психологический тренинг в группе. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2008. - 144 с.*
- 2. Жилкин А.И. Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. – 464 с.*
- 3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2016. - 352 с.*
- 4. Марков К.К., Николаева О.О. Тренер - педагог психолог: монография. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – 248с.*
- 5. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2013. - 400 с.*