

Ангелюк І.О.¹, <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Лаврін Г.З.², <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

Хома О.В.³, <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>

ТИМБІЛДИНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВІЗМУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ

**Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка**

Annotation. The publication offers an example of the content of training sessions at the initial stage of children's training in game sports. The used means of team building will solve the problem of forming collectivism, which is the basis for the formation of a future successful team.

Keywords: team building, initial stage of athletes' training, game sports, team.

Діяльність у будь-яких командних спортивних іграх носить колективний характер і відбувається в умовах спортивної команди. Спортивна команда це колектив зі складними всередині нього взаємовідносинами.

Спортивна команда як сформований колектив характеризується: автономністю – свідомою відособленістю від оточення, яка досягається існуванням обмежень на число членів, наявністю групових цілей, єдиних цінностей, правил, традицій; згуртованістю – наявністю міцних взаємозв'язків між членами колективу, проявом почуття «Ми»; загальногруповою метою спортивної команди – досягнення високих особистих та командних результатів.

Спільність мети характеризує спортивний колектив, а колективізм вважається найціннішою якістю спортивного колективу [1].

Тому, на початковому етапі багаторічної підготовки майбутніх спортивних команд важливу роль відводиться саме завданню розвитку колективу (процес перетворення об'єднання людей в малу групу).

Для розвитку колективу потрібно: збагачення окремої особистості новими та цінними знаннями під час командної роботи; підвищення ефективності спільної

діяльності та отримання задоволення від неї; диференціація діяльності членів групи і відносин між ними; інтеграція взаємодій і взаємин членів групи, що забезпечує її цілісність; формування згуртованості, сумісності, сприятливого психологічного клімату; забезпечення злагодженої, ефективної взаємодії членів групи в умовах конкретної спільної діяльності; розвиток міжособистісних відносин (компліментарність потреб – коли у двох індивідів вони доповнюють один одного; конгруентність потреб – коли два індивіда володіють схожими потребами і ці потреби взаємно задовольняються одним і тим же міжособистісним відношенням; компліментарність навичок – коли недостатні здатності одного індивіда компенсуються високими здібностями іншого; компліментарність знань – коли два індивідума володіють різними знаннями, так, що кожен може вчитися в іншого або покладатися на компетенцію іншого; спільність цінностей – коли два або більше індивідума мають загальну систему цінностей і правил поведінки) [1].

Для реалізації вище зазначених завдань тренер повинен обирати цікаві, нетрадиційні технології. Прогресивні напрями підготовки спортсменів сьогодні надають безліч можливостей та пропозицій. Завдання тренера обрати найоптимальніші та адаптувати їх до процесу підготовки своєї команди.

Одним із цікавих засобів розвитку колективізму є Тимблдінг.

Тимблдінг (англ. team – команда, building – будівництво, створення) — це комплекс заходів, призначених для формування командного духу, згуртування колективу. Основна мета — підвищення працездатності, поліпшення взаємодії між учасниками колективу, що, в кінцевому результаті, впливає на підвищення показників його діяльності [2; 3; 4; 5; 8].

Мета Тимблдингу досягається шляхом реалізації чотирьох завдань командоутворення:

1. Згуртування колективу, створення у нього відчуття спільних цілей.

2. Покращення взаємодії між членами колективу та підвищення рівня довіри. Заміна конкуренції на співпрацю.

3. Підвищення взаєморозуміння між тренером та учасниками команди.

4. Психологічне розвантаження учасників колективу [7].

Вище зазначене співпадає із завданнями початкового етапу багаторічної підготовки спортсменів, а тому може ефективно реалізовуватися на тренування з ігрових видів спорту.

Пропонуємо перелік вправ Тимбілдингу, які можна використовувати на тренуваннях із баскетболу, футболу, волейболу та інших ігрових видів спорту [8].

1. «Косичка»

Мета: сформувати злагодженість дій команди, уміння спілкуватись та правильно розподіляти сили учасників команди.

Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.



Інвентар: мотузки до 10 м.

Зміст вправи: учасників секції ділять на дві команди. Кожній з них пропонується тримаючись за три мотузки заплести косичку по всій її довжині.

Рекомендації до виконання вправи: усі учасники команди працюють одночасно, допомагаючи один одному та намагаються чим скоріше виконати завдання.

2. «Бермудський трикутник»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування колективу, ініціативність у прийнятті оптимальних рішень при виконанні завдання, виявлення лідерів у команді.



Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.

Інвентар: мотузки для обв'язування дерев (для створення бермудського трикутника), гімнастичні палиці, резинові м'ячі.

Зміст вправи: учасників секції ділять на дві команди, кожному з них пропонують гімнастичну палицю. Командам необхідно з допомогою палиць підняти м'яч по лабіринту та дістати його з верхівки трикутника.

Рекомендації до виконання вправи: усі учасники команди працюють одночасно. При цьому одна група (трійка, двійка) утримує м'яч на одному рівні трикутника, інша – повинна підхопити його вже на вищому рівні. І так до тих пір, поки м'яч не дістанеться верхівки. Допомагаючи один одному потрібно чим скоріше виконати завдання.

3. «Китайські палички»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування команди, ініціативність у прийнятті оптимальних рішень при виконанні завдання, виявлення лідерів у команді.



Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.

Інвентар: гімнастичні палиці, тенісні м'ячі.

Зміст вправи: учасників ділять на дві команди, кожному з них пропонують гімнастичну палицю. Перед кожною командою хаотично лежать тенісні м'ячі (10 шт.). Командам необхідно з допомогою палиць підняти м'яч та перенести його визначеного місця (в обруч, у відро тощо).

Рекомендації до виконання вправи: м'ячі не можна котити, брати руками, підштовхувати ногами, лише використовувати палиці. Можна працювати в двійках, трійках, або ж більшою кількістю учасників. Важливо допомагати один одному та чим скоріше виконати завдання.

4. «Лабіринт»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування команди, ініціативність у прийнятті оптимальних рішень при виконанні завдання, виявлення лідерів у команді.

Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.



Інвентар: мотузки довжиною 1-1,5 м, дерев'яна кругла платформа з лабіринтом та отвором по середині, м'ячик для настільного тенісу.

Зміст вправи: учасників ділять на дві команди. Усі діти одночасно утримують платформу за мотузки. Завдання команди, своїми злагодженими діями, перекопати м'яч лабіринтом та чим скоріше потрапити в отвір.

Рекомендації до виконання вправи: м'яч не повинен випасти з лабіринту. Якщо він впаде на землю, завдання розпочинається з початку. Важливо допомагати один одному та чим скоріше виконати завдання.

5. «Сигнальне коло»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування команди, відчуття спільного ритму виконання рухових дій.

Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.

Інвентар: гімнастичні палиці.



Зміст вправи: учасників ділять на дві команди, кожна з яких утворює коло. Рукою кожен учасник утримує палицю вертикально до підлоги. За сигналом діти

одночасно рухаються по колу, залишаючи свою палицю з наступним перехопленням палиці учасника, що стоїть попереду.

Рекомендації до виконання вправи: рух по сигналу потрібно виконувати усім одночасно. Якщо палиця падає, учасник виходить з гри та забирає свою палицю. Заборонено дві палиці утримувати одночасно. Можна змінювати напрямок руху дітей, завчасно попередивши їх про таке завдання. Виграє команда, в якій залишиться більше гравців.

6. «Жолоб»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування команди, відчуття спільного ритму виконання рухових дій.

Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.

Інвентар: аркуші паперу формату А4, м'ячик для настільного тенісу..



Зміст вправи:

учасників ділять на дві команди. Кожному видається один аркуш, з якого дитина утворює жолоб. Усі учасники переміщуючись по чергово, утворюють суцільний жолоб та перекочують по ньому м'яч з лінії старту до лінії фінішу.

Рекомендації до виконання вправи: рух м'яча розпочинаємо по сигналу. Якщо він падає, можна розпочинати з місця падіння, або з початку – з лінії старту. М'яч не можна підтримувати чи підштовхувати руками. Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

Список літератури

1. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020; С. 87-90.

2. Creative Team Building Activities and Exercises. Managerial Skills. Процитовано 15 травня 2012.
3. Demon Wheelers team building page. Процитовано 18 березня 2013.
4. Hackman, Michael Z.; Craig E. Johnson (2009). Leadership: A Communication Perspective (вид. Fifth). Long Grove, Illinois: Waveland Press, Inc. ISBN 978-1-57766-579-3.
5. Heathfield, Susan M. How to Build Powerfully Successful Work Teams. About.com. Процитовано 15 травня 2012.
6. Heathfield, Susan M. Keys to Team Building Success. Процитовано 26 березня 2012.
7. Тимбілдинг. Доступно: <https://itstatti.in.ua/18-biznes/490-timbilding.html#punkt-1>
8. Team building як засіб формування командного духу в дитячому колективі. Доступно: <https://www.youtube.com/live/AWjigESOjLI?si=bA6gBQNu0ePUzBgF>
9. What are team building activities?. PowTeach. 28 червня 2013. Архів оригіналу за 24 вересня 2013. Процитовано 29 серпня 2013.
10. What is team building? BusinessDictionary.com. Процитовано 15 травня 2012.

Бойченко Н.В., <http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

**ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ ПРИ
ВИВЧЕННІ ОСНОВ
ТЕХНІКИ ДЗЮДО**

***Харківська державна академія фізичної
культури***

Abstract: *The paper describes exercises with fitballs aimed at studying the basics of judo technique, which corresponds to the age of 6-7 years. The exercises are selected in accordance with the normative requirements of the initial training group in judo. Exercises with a fitball are offered for studying the basics of self-insurance, for fixing the technique of unbalancing, for studying the technique of throwing through the hip and back foot.*