

4. Солопчук Д. Використання степ-аеробіки на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2007. № 1. С. 48 – 52.

5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОБС», 2008. 406 с.

**DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-8>**

## **TEAM BUILDING НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Грузевич Т. В.**

*вчитель фізичної культури*

*Комунальний заклад «Якушинецький ліцей» Вінницької області  
с. Якушинці, Вінницька область, Україна*

Фізична культура необхідна дітям і підліткам, оскільки в їхньому віці закладається фундамент фізичного розвитку і здоров'я.

Оскільки застарілі методи навчання, нормативи та відсутність інвентарю відштовхують дітей від уроків фізкультури, та й взагалі від спорту, вирішила зацікавити дітей, дати їм можливість обирати для себе той вид спорту, який їм до вподоби.

Нам, вчителям фізкультури, часто доводиться формувати команди з учнів різних вікових категорій, різних класів для участі в різноманітних змаганнях, а також проводити уроки в одному спортивному залі з учнями різних класів. Саме тому почала впроваджувати елементи тимблдингу на уроках фізичної культури.[5]

Командоутворення, або тимблдинг (англ. Team building – побудова команди) – термін, що часто використовується в контексті бізнесу і застосовуваній до широкого діапазону дій для створення та підвищення ефективності роботи команди. [1]

Чому тимблдинг так необхідний в дитячому колективі? За допомогою тимблдинга дитина зможе уникнути серйозних труднощів у спілкуванні і дасть надійний фундамент для успішної реалізації себе в майбутньому. дитячий тимблдинг – це активний відпочинок, захід (гра) сприяє розвитку здатності відчувати себе впевненим нерозривним ланкою однієї команди. За допомогою модулювання ситуації всі члени однієї команди напрацьовують корисні навички для спільного досягнення мети, взаємної допомоги один одному, знаходять задоволення від активного обміну емоціями, перемагаючи приховані

комплекси. Керівництво досвідченого педагога направляє спілкування в необхідний напрямок. Дитина при цьому знаходить ті дорожочинні якості, які в подальшому йому знадобляться для майбутнього дорослого життя. Дитина в процесі гри стає цілеспрямованою, впевненою, передбачуваною і найголовніше, на практиці з юного віку освоює і вчиться володіти мистецтвом спілкування, напрацьовує певні людські та ділові якості.[2,3]

Виділяють декілька видів **тимбілдингу**:

– **мистецькі заходи**– проходить у вигляді інтелектуальних ігор, рішень кейсів або просто розвитку навичок у живописі, фотографії та інших проявах мистецтва;

– **історичні рольові ігри**– відбувається через відтворення історичних подій та героїв, наприклад історичні реконструкції;

– **спортивний** або активний – вид тимбілдингу зі спортивними іграми, квестами і естафетами;

– **психологічний тимбілдинг** – реалізують у формі тренінгових занять задля виявлення лідера, розвитку комунікативних навичок усіх учнів і налагодження позитивної атмосфери в колективі.[4]

На уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності використовують спортивний або активний вид тимбілдингу, різноманітні засоби і форми роботи: ігри, вправи, що допоможуть побудувати команду. Але важливо пам'ятати, що метою тимбілдингу є створення об'єднаної команди, усунення проявів конкуренції та формування відчуття спільної справи. Натомість, використання конкурсних вправ неодмінно створять ситуацію за якою є переможці і переможені. Тому краще зосередитись на тих видах діяльності, що спрямовані на об'єднання груп і колективу, а також, які вимагають не тільки фізичної вправності, а й певну частку ерудованості. Завдання та ігри доступні навіть дошкільнятам, тому учні, які перебувають у підготовчій групі із задоволенням беруть в них участь. [5]

Найчастіше застосовують такі ігри:

**Мега волейбол**– команди отримують кольорові парашути, утримують усі члени команди, в гру вводять фісбольний м'яч. Команді потрібно зловити м'яч та перекинути суперникам, рахунок ведуть як при волейболі;

**Футбольчик** – команда отримує полотно(банер) на якому зображено футбольне поле, замість гравців отвори (лунки). Полотно розтягують і утримують руками усі гравці, коли запускають мяч на поле, його потрібно забити у ворота, обійшовши гравців(лунки);

**Мега лижі** – команда отримує довга лижі на яких розміщується три учасника, потрібно усій команді переправитися;

Хрестики, нулики – команди отримують по три фішки одного кольору, на деякій дистанції малюємо поле для гри. Далі учасники команди у вигляді естафети пробігають дистанцію, та заповнюють поле, так, щоб утворилася лінія одного кольору;

Дженга – командам потрібно розібрати або скласти вежу з великих дерев'яних прямокутників, так щоб не розвалилася;

Ейфелева вежа – команді потрібно гімнастичними палицями з пластикових кубиків побудувати вежу;

Сороконіжка – учасникам команди фіксують по одній нозі спеціальними резинками. Після чого їм потрібно подолати певну дистанцію і нерозірвати ланцюг...

Інколи такі уроки допомагають залагодити конфлікт в класі, який виник протягом дня, працюючи разом над вирішенням завдання налагоджують відносини. Окрім, уроків на базі нашої школи був проведений День здоров'я у форматі тимблдингу, це було незабутньо та цікаво.

Такі ігри підвищують рівень взаємодії між членами команди; розвиток згуртованості колективу; оцінку ролі кожного «гравця» в команді; виявлення лідерів; відточування навичок вирішення нестандартних завдань; підвищення мотивації на досягнення колективних цілей; розвиток стресостійкості; можливість для членів команди спробувати себе в новій ролі; моделювання різних ситуацій; підвищення ефективності комунікацій усередині колективу.[4]

Таким чином, дитячий тимблдинг перетворюється з простого активного проведення часу в захоплюючий і потужний інструмент, що закладає фундамент психологічно стабільного та успішного людини в майбутньому.

### Література:

1. Роль тимблдингу в реалізації концепції НУШ.  
URL: <https://www.slideshare.net/nataliyapersikova/ss-167442358>
2. Детский тимблдинг на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. <https://nsportal.ru/> URL: <https://nsportal.ru>
3. Детский тимблдинг на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности <https://lusana.ru/presentation/5483>  
URL: <https://lusana.ru/presentation>
4. Тимблдинг для дітей: ТОП-3 дієвих вправи як згуртувати учнів  
URL: <https://www.schoolife.org.ua/tymbilyng-dlya-ditej-top-3-diyevyih-vpravu-yak-zgurtuvaty-uchniv/>
5. Проект “Team building” URL: <https://gof.org.ua/campaigns/team-building/>