Применение элементов психологии командообразования (тимбилдинга)

 на уроках физкультуры в школе с целью повышения

 интереса к спорту и установлению благоприятного

 психологического климата в классе.

В настоящее время физическая культура занимает актуальные позиции в жизни школьников. Уроки физкультуры в школе являются прямой дорогой к здоровью, красоте и активному образу жизни. Тем более, сегодня, когда дети в условиях современной жизни проводят слишком много времени перед экранами компьютеров и телевизоров, очень важно уделять внимание физической активности. Но желание иметь красивую спортивную фигуру и стремление к идеалу при этом не редкость. Образ жизни современного российского подростка зависит от среды, в которой он подрастает. Поэтому одна из важнейших проблем – сделать так, чтобы его образ жизни давал возможность расти здоровым, сильным, развивать свои способности и иметь перед глазами достойные для подражания примеры. Уровень социализации личности школьника во многом зависит от полноценного физического воспитания. Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по физическому развитию детей.

Президент станы В.В.Путин объявил спорт «национальным приоритетом», следовательно, люди, связанные со спортивной деятельностью в данном случае детей несут на себе определенную ответственность в том, чтобы подрастающее поколение было максимально заинтересовано в укреплении здоровья, физическом и психическом развитии и достижении определенных спортивных результатов.

Наиболее естественными и гармоничными для ребенка являются развитие и обучение, основанные на активизации и включении в работу двигательной сферы. Известно, что школьная программа ориентирована, в основном, на развитие интеллектуальной сферы. Эмоциональная и, в особенности, телесная сферы ребенка не получают адекватного развития. В течение последних лет в учебную программу вводятся дополнительные уроки физкультуры и ритмики, танцевально-двигательные занятия, активно развивается система дополнительного образования (кружки, секции и т.п.). Важным моментом является возможность модернизации имеющихся учебных программ посредством интеграции в них научно-практических наработок, исследующих связи двигательного и психического развития в онтогенезе.

В традиционном образовании основная нагрузка дается на зрительный и слуховой каналы восприятия, тем самым, тактильно-кинестетический и двигательный анализаторы оказываются не достаточно востребованными. В результате не происходит целенаправленного развития трехзвеньевой зрительно-моторно-тактильной связи, являющейся основой формирования активной познавательной деятельности [10]. (Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии: Ранняя диагностика и коррекция. – М., 1992.)

Занятия физкультурой и спортом - это, прежде всего отдых, во время которого дети раскрываются и расслабляются, а значит, между ними устанавливаются более прочные дружеские отношения. Это прекрасный способ ненадолго забыть об уроках и учебе, но при этом побыть в кругу коллектива, с членами которого происходит постоянное взаимодействие, решение тех или иных задач. Кроме того спортивные игры на уроках физкультуры, которые носят командный характер, прекрасно сплачивают коллектив, учат доверию и совместной деятельности, где каждый может положиться на товарища. Умение взаимодействовать, таким образом, непременно положительно скажется на психологическом климате класса. Именно поэтому идея командных методов работы заимствована из спорта, и в современном мире носит название тимбилдинга.

Командообразование или тимбилдинг – термин, обычно используемый в контексте бизнеса и применяемый к широкому диапазону действий для создания и повышения эффективности работы команды. Итак.  Дословно с английского это значит – построенная команда. Проще говоря, это команда, направленная на объединение и сплочение людей, это возможность лучше узнать свой коллектив, способ сделать общение более эффективным. С помощью тимбилдинга у ребенка появляется возможность избежать серьезных трудностей в общении и создается надежный фундамент для успешной реализации себя в будущем. Применение элементов тимбилдинга для детей в рамках урока физкультуры дает возможность чувствовать себя уверенным неразрывным звеном одной команды, класса. С помощью модулирования определенных игровых ситуаций все члены одной команды нарабатывают полезные навыки для совместного достижения цели, взаимной помощи друг другу, в результате происходит активный обмен эмоциями и победа над скрытыми комплексами. Спортивные упражнения и подвижные игры, которые часто являются элементами тимбилдинга ( командообразования) не только укрепляют здоровье, но и отлично поднимают настроение.

 Говоря о телесной составляющей психо-физического развития человека необходимо отметить, что схема тела является начальной точкой в развитии самосознания, однако и формирующееся самосознание в свою очередь оказывает влияние на представление о своем телесном облике. Схема тела – это «достаточно жесткая анатомическая карта, которая включает в себя и карты возможных движений, иннерваций, биологических и физиологических отправлений, ориентаций в пространстве и времени и т.п.» (В. Подорога, 1995) [11]. Представления о схеме тела не являются врожденными, а возникают в ходе физического и психического развития личности в результате общения человека с окружающей действительностью и в процессе деятельности. Для того чтобы сформировать или укрепить имеющееся представление о своем теле и его возможностях при проведении уроков с элементами командообразования, можно применять упражнения телесно-ориентированной практики. Основными задачами телесно-ориентированной практики являются: восстановление контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, развитие невербальных компонентов общения с целью улучшения психического самочувствия при взаимодействии с другими людьми.

Двигательные упражнения и игры оказываются для детей более привлекательным, что значительно повышает мотивацию их деятельности. Исходя из выше сказанного, представляется возможным объединить в одном уроке физкультуры не только физическое развитие и оздоровление детского организма, но и использовать элементы тимбилдинга как стратегический инструмент формирования и укрепления команды, класса в целом, создания активной позиции каждого ученика в отдельности. Применение телесно-ориентированных методик в контексте командообразующих упражнений раскрепощает ученика не только физически, но и психологически, делает его поведение более естественным.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности. В соответствии с этим меняется цель физической культуры как учебного предмета: всем учащимся предоставляется возможность развивать и реализовывать свой физический, психический, душевный и общественный потенциал, формировать и укреплять навыки физического самовоспитания.

Преодоление трудностей, командное общение, выражение своих чувств и эмоций в ситуациях успеха и неудач - всё это проявляется на уроках физической культуры.

Литература.

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М., 1947.

1. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М., 1973.
2. Тхостов А.Ш. Психология телесности. – М., 2002.
3. Баландин Г. А. « Урок физкультуры в современной школе» методические рекомендации для учителей М. Советский спорт., 2005 г.