

**Міністерство аграрної політики та продовольства України  
Вінницький національний аграрний університет  
Факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва**

**Кафедра «Фізичне виховання»**

**Войтенко С. М.**

**МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ГРУПОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ  
СПОРТИВНИХ КОМАНД**

*Навчально-методичний посібник*

**Вінниця 2015**

Міністерство аграрної політики та продовольства України  
Вінницький національний аграрний університет  
Факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва  
Кафедра «Фізичне виховання»

Войтенко С. М.

**МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ГРУПОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ  
СПОРТИВНИХ КОМАНД**

*Навчально-методичний посібник*

Вінниця 2015

УДК 796.01:316.45 (072)

ББК 88.4+75я73

В 65

Войтенко С. М. Методика підвищення групової ефективності спортивних команд: навч. метод. посіб. / С. М. Войтенко – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2015.–122 с.

**Рецензенти:**

Клибанівська Т. М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри історії України та філософії, м. Вінниця ВНАУ

Ковінько М. С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри психології, соціології та права ВТЕІ КНТЕУ

Хуртенко О. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри ТМФВ, м. Вінниця ВДПУ ім. М. І. Коцюбинського

**Автор:**

Войтенко С. М. – викладач кафедри фізичного виховання, м. Вінниця ВНАУ

У навчально-методичному посібнику висвітлюються психолого-педагогічні комплекси тренувальних вправ та ігор спрямованих на підвищення групової ефективності у спортивних командах з різним типом взаємодії.

Рекомендується для використання тренерам, спортивним психологам та спортсменам у навчально-тренувальному процесі.

Затверджено на засіданні науково-методичної комісії

Вінницького національного аграрного університету

Протокол № 4 від 28. 01. 2015 року

## Зміст

Вступ.....	4
1. Структура та зміст тренінгу “розвиток групової ефективності спортивної команди”.....	6
1.1 Етапи підготовки тренінгу.....	6
1.2 Структура тренінгу.....	8
1.3 Завдання тренінгу .....	10
2. Розвиток індивідуальної ефективності.....	11
3. Розвиток згуртованості в спортивній команді.....	32
4. Розвиток спортивної команди як суб’єкта спільної діяльності.....	57
5. Розвиток групової ідентичності спортивної команди.....	87
Література.....	118

## Вступ

Все життя людини від народження до смерті протікає в малих групах. Вони пов'язують особистість з соціумом, опосередковують їх взаємний вплив один на одного. Людина як істота суспільна не може досягати свої цілі поодиноці, не кооперуючись з іншими людьми. Крім того, провідні людські потреби (в дружбі, схваленні, підтримці, ідентичності, самореалізації тощо) можуть бути задоволені тільки в «республіці суб'єктів» (С. Л. Рубінштейн). Індивіду для відчуття власної цінності необхідно почуття приналежності до групи, йому життєво важливо відчувати себе частиною «Ми». Мала група є тією сферою, де відбувається становлення і розвиток особистості, набуття нею життєво важливих психологічних і соціально-психологічних якостей і здібностей, що дозволяють стати культурно продуктивним суб'єктом.

Тренування психологічних умінь та навичок для підвищення спортивних результатів є актуальним напрямом науково – практичної діяльності галузі спортивної психології. Сьогодні в психології спорту та практичній психології накопичено достатньо матеріалу щодо використання методів спільної діяльності з метою досягнення більш високого ступеня об'єднання людей (мала група), виконувати разом будь-яку діяльність на одному просторі в один і той же час [3, 4, 14, 15, 19, 26, 27, 28]. У свою чергу, групова ефективність сприяє актуалізації суб'єктності окремого індивіда, збагачення суб'єктного досвіду шляхом включення в різні види спільної діяльності, внутрішньо групового спілкування і взаємин. Все це слугує незамінною соціально психологічною підготовкою атлетів до змагальної діяльності і в цілому - до життя у спортивному суспільстві.

Психологічна проблематика дослідження команд у спільній діяльності надзвичайно широка: кількісний і якісний склад, генезис команди, її структура, інструментальні (кооперація, диференціація, самоорганізація, узгодження функцій) та експресивні (наслідування, придушення, симпатія, антипатія, емпатія) процеси, норми й цінності, управління, між групової взаємодії тощо.

Зміна соціально - економічних, а відтак і організаційно - управлінських умов ще більше актуалізують дослідження колективного суб'єкта в спільній діяльності [17].

Рушійною силою розвитку колективу відзначив Макаренко А. С., є динаміка цілей, а стимулом до розвитку – гармонійне поєднання цілей, як колективних, так і особистих. Головним стимулом, що спонукає колектив до єдності дій, є спільність інтересів і завдань. Об'єм і результат діяльності, недосяжний для індивіда, може бути досягнутий за допомогою узгодженої спільної групової діяльності.

Аналіз праць роботи провідних фахівців, дозволив визначити принципи які були покладені в основу розвитку групового спрямування, індикатори для визначення позитивної динаміки психологічних змін та запропонувати тренінг *"розвиток групової ефективності спортивної команди"*, який спрямований на підвищення групової ефективності у спортивних командах з спільно - взаємопов'язаним, спільно - синергічним, спільно - послідовним, та спільно - індивідуальним типом взаємодії.

1. *Спільно - взаємопов'язаний* тип взаємодії (всі види спортивних ігор, парні ігри в тенісі, парне фігурне катання на ковзанах, парні і групові вправи в артистичній гімнастиці (акробатиці), командні вправи у художній гімнастиці тощо).

2. *Спільно - синергічний* тип взаємодії (гребля (окрім одиночок), гонка на тандемах, командна гонка переслідування, синхронні стрибки на батуті тощо).

3. *Спільно - послідовний* тип взаємодії (легка атлетика (естафети), плавання (естафети), біатлон (естафети) тощо).

4. *Спільно - індивідуальний* тип взаємодії (бокс, фехтування, велосипедний спринт, гребля — одиночний розряд, плавання, біг, спортивна гімнастика, важка атлетика, всі види стрибків та метань і т. д., де індивідуальні досягнення підсумовуються у загальнокомандний результат) [6].



Тренінг “розвиток групової ефективності спортивної команди” визначається як цілеспрямована та стандартизована послідовність дій в процесі систематизованої обробки визначених наперед процедур, спрямованих на вироблення нових навичок, які включають формування адаптованих пізнавальних схем, необхідних для побудови ефективних моделей спільної діяльності спортсменів у командах із урахуванням типу їх взаємодії.

Процедура взаємодії учасників тренінгу будується таким чином, щоб за обмежений проміжок часу спортсмени змогли виявити та опрацювати чинники, що впливають на ефективність спільної діяльності спортсменів.

## **1. Структура та зміст тренінгу “розвиток групової ефективності спортивної команди”**

Оскільки розробка тренінгової програми враховує наявність групи учасників, то враховуються можливі зміни перебігу соціально – можливих явищ у групових процесах, а саме, послідовність стадій розвитку групи, що дає можливість підвищити ефективність занять.

Для ефективного процесу навчання, та змістовного і корисного надання інформації здійснюється підготовка до проведення тренінгу у три послідовні етапи – визначається зміст роботи, складається загальний план проведення тренувань, детально опрацюється процес ведення тренінгу відповідно до його структури (передбачення, які дії, вправи, виконуватимуться у відповідній частині заняття) табл. 1

### **1.1 Етапи підготовки тренінгу**

*Перший етап підготовки* – опрацювання змісту тренінгу:

По перше, мета тренінгу, тобто те, чого хоче досягти тренер за підсумком всієї роботи, враховуючи потреби учасників.

По друге, слід уявити попередній досвід та рівень знань учасників тренінгу. Це дає можливість не лише дати учасникам нову для них інформацію, а й передбачити можливе зіткнення поглядів, яке створюватиме доцільну напругу, що слугуватиме розвитку групової динаміки.

По третє, слід чітко уявляти очікувані результати тренінгу, тобто те, що учасники мають усвідомити або чому навчитися в ході роботи.

По четверте, слід визначити, яким має бути зміст тренінгу, який викладатиметься на тренінгах з тієї чи іншої тематики тобто про те що учасникам необхідно дізнатися в процесі навчання.

По п'яте, слід точно знати тривалість тренінгового курсу, відведений час допомагає визначити пріоритети матеріалів змісту тренінгу, певною мірою визначає методи навчання, дає можливість раціонально спланувати тренінг, забезпечуючи достатньо часу на інтелектуальні і рухові вправи, викладання змісту, обговорення роботи, запитання учасників, тощо.

Шосте, це методи, які застосовуватимуться в ході навчання. Вибір тренером тренінгових методів, технік і технологій, змісту матеріалів, технічних умов приміщення та обладнання, наявності та якості наочних матеріалів, тощо.

Насамкінець тренеру необхідно ознайомитись з майбутнім місцем проведення тренінгу.

*Другий етап підготовки* – розробка плану проведення заняття, який містить інформацію, потрібну тренеру для проведення тренінгу, ресурсний матеріал який дає змогу раціонально і організовано провести заняття. Належно від обраної форми, план тренінгу повинен містити певну обов'язкову інформацію обговорення підсумків дня.

*Третій етап підготовки* – детальне опрацювання процесу ведення тренінгу відповідно до його структури, частини якої мають визначене змістовне наповнення і рекомендовані часові межі.

У структурі запропонованого тренінгу враховано програму тренування психолого-педагогічних навичок, яка складається з трьох фаз: фаза орієнтації виконує інформаційну та мотиваційну функції; фаза засвоєння, де виконується



власне педагогічна функція отримання необхідних знань, а також застосування їх в штучних умовах; фаза практичного оволодіння спрямована на доведення отриманих умінь та навичок до автоматизму, навчання регулярного втілення психологічних умінь та навичок в ситуації практичної діяльності, імітацію умінь та навичок, в змагальних умовах [23].

## 1.2 Структура тренінгу

*Вступна частина* тренінгу передбачає вирішення таких завдань: оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього заняття (отримання зворотного зв'язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування (що найбільше запам'яталося чи сподобалося на минулому занятті) або перевірки домашнього завдання; актуалізація теми поточного заняття і виявлення очікувань; створення доброзичливої і продуктивної атмосфери (цей етап називають загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі самопрезентації чи взаємопрезентації учасників тренінгу; підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил команди.

Таблиця 1

### Структура тренінгу

Частина тренінгу	Етап частини тренінгу	Рекомендована тривалість етапів, %
Вступна	Вступ	5
	Знайомство	5
	Правила	5
	Очікування	5
Основна	Оцінка рівня поінформованості про проблему	5
	Актуалізація проблеми	5-10
	Пошук шляхів розв'язання проблеми, отримання інформації	10-30
	Розвиток практичних навичок	20-40
Заключна	Рефлексія та завершення роботи	20-60

*Основна частина* тренінгу – кілька тематичних завдань у поєднанні з вправами на зняття м'язового і психологічного напруження.

В основній частині тренінгу іноді виділяють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є досить умовним. Адже знання (як уміння та навички) на тренінгу здобуваються у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції у формі бесіди, розминки, виконання вправ, презентації, взаємонавчання, робота в групах).

*Заклучна частина* тренінгу охоплює: підведення підсумків; спільне обговорення, отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу; релаксацію і процедури завершення тренінгу.

Успішність психокорекційної програми можна оцінювати як статистично, так і за допомогою традиційних психотерапевтичних критеріїв, а саме: безпосереднього спостереження й оцінки учасників з боку тренера, який у першу чергу оцінює психологічний настрій учасників, ступінь оволодіння ними новими навичками. Ще одним показником може бути ступінь відповідності очікувань учасників від програми з отриманим досвідом. Збиранню подібної інформації присвячується останнє заняття.

Психокорекційна програма з розвитку групової ефективності спортивної команди містить чотири блоки та розрахована на 44 години (22 дні по 2 години), які проводяться 2 рази на тиждень у спеціально підготовленому приміщенні. Тренінгова програма передбачає участь у ній як відносно великої кількості учасників (12-18 осіб), так і проведення процедур невеликою групою (2-4 особи). Заняття побудовані таким чином, що спочатку коротко викладають теоретичні основи, а потім проводять відповідні до теми занять вправи.

Основою нашої тренінгової програми стали роботи А. Бандури, А. Г. Грецова, К. Фопеля, І. В. Вачкова, О. П. Горбушина, Н. Ю. Хрящевої та інших авторів.

Основною метою тренінгу “розвиток групової ефективності спортивної команди” є різнобічне розширення ресурсних можливостей спільної діяльності кваліфікованих спортсменів відповідно до її функцій: пізнавальних,

оцінювальних, регулятивних, комунікативних та підвищення з їх допомогою групової ефективності та психолого-педагогічних засобів регуляції в спортивних командах з різним типом взаємодії.

### 1.3 Завдання тренінгу

1. Сформувати систему необхідних знань, яка дозволила б розширити та вдосконалити якість спільної діяльності, підвищуючи таким чином групову ефективність взаємодії спортивної команди;

2. Виробити нові адаптивні схеми регуляції спільної діяльності, та замінити ними старі дезадаптивні, які були причиною негативних результатів;

3. Оволодіння учасниками тренінгу прийомами, що обумовлюють організованість спільної діяльності спортсменів для підвищення групової ефективності в спортивних командах з різним типом взаємодії.

Для успішного досягнення мети тренінгу потрібно дотримуватись таких методичних дій:

1. Зміцнювати у свідомості учасників тренінгу впевненість у тому, що сформовані якості спільної діяльності є дійовими засобами підвищення групової ефективності, що кожен з учасників може значно розширити ресурсні можливості пізнавального характеру, відчутно зменшивши таким чином ризик виникнення не порозуміння діяти спільно. Це завдання розкриває також мотивацію до активної особистої позиції в роботі й потенційної готовності до самозмін;

2. Активно підтримувати уявлення про те, що особистісну активність у спільній діяльності можна свідомо підвищити, і підкреслювати найменший успіх у виявленні спортсменами особистісних причин розвитку взаємопов'язаності членів команди та формування почуття «Ми»;

3. Створювати умови для того щоб спортсмени – учасники тренінгу – могли отримувати і практично застосовувати психолого-педагогічні знання та

набуті навички для покращення групової ефективності власного тренувального процесу та уміло використовували безпосередньо в змагальному процесі;

4. Намагатися забезпечити зміцнення та розширення спектра умінь, регуляцію поведінкою, набутих і відпрацьованих під час тренінгу, та запровадити контроль за перенесення цих умінь у практичну площину в умовах реальних змагань.

Враховуючи мету та завдання, тренінг структурований на чотири блоки:

Блок 1 – спрямований на розвиток індивідуальної ефективності;

Блок 2 – спрямований на розвиток згуртованості в спортивній команді;

Блок 3 – спрямований на розвиток спортивної команди як суб'єкта спільної діяльності;

Блок 4 – спрямований на розвиток групової ідентичності спортивної команди.

Тренінг починається організаційним моментом, в який входять: прийомство, оголошення змісту тренінгу, опитування очікувань учасників, повідомлення правил поведінки, «розігріваючі» ігри, вправи на покращення працездатності.

Розглянемо детально кожен з блоків: мета, завдання, а також вправи, спрямовані на реалізацію цих завдань.

## **2. Розвиток індивідуальної ефективності**

*Індивідуальна ефективність* за словами А. Бандури визначається як “віра в себе і свої можливості організувати і виконати план дії який необхідний для поставлених завдань” переконання людини щодо її спроможності управляти подіями, що впливають на її життя. Дії особистості в конкретній ситуації залежать від взаємного впливу довкілля та її свідомості, особливо від свідомих процесів, пов'язаних з переконаннями, що людина може або не може здійснити деякі дії, необхідні для того, щоб змінити ситуацію в кращу для неї сторону. Експериментальною гіпотезою слугувало припущення про те, що проведення

цілеспрямованої роботи у формі формуючого експерименту в спортивних командах з різним типом взаємодії сприятиме зростанню рівня індивідуальної ефективності спортсменів [3].

Розвиваюча програма допомагає спортсменам вже на першому етапі роботи створити в команді впевненість гравців у тому, що їх спільні зусилля можуть викликати соціальні зміни які відбуваються не з колективної “свідомості” а швидше з особистих ефективностей багатьох членів команди, які займаються разом. Спортсмени формують впевненість щодо своєї особистої ефективності яка впливає на те, який спосіб дії він вибере, як багато доклататиме зусиль, як довго він встоїть, зустрічаючись з перешкодами і невдачами, наскільки велику пластичність він проявить по відношенню до цих труднощів.

## **Розвиваюча програма формуючого експерименту (розвиток індивідуальної ефективності в спортивній команді)**

### **Перший день**

*Завдання:*

1. Знайомство та обговорення умов і правил проведення тренінгу;
2. Відпрацювання навичок впевненої поведінки та саморегуляції;
3. Всебічний аналіз сильних і слабких сторін особистості учасника, спрямований на формування почуття внутрішньої стійкості й довіри до самого себе.

### **Вправа I «Рухаємось по одному»**

*Час виконання: 25 хвилин*

*Мета:* розвиток впевненості (рішучості), вміння брати на себе відповідальність навіть якщо бракує для цього інформації. Сприяє розвитку взаєморозуміння і спостережливості.

*Інструкція:* учасникам пропонується довільно розміститися на площадці, після чого вони по команді ведучого починають послідовно переміщатися в



довільному напрямку, дотримуючись наступних правил. У кожен момент часу може переміщатися тільки один учасник. Якщо почали рух двоє або більше учасників одночасно, вправа вважається невірною і починається спочатку. Будь-який гравець може знаходитися в русі не більше 5 секунд підряд, потім він має зупинитися. Один гравець може рухатися декілька разів за раунд, але не підряд. Моменти, коли ніхто не переміщається, теж можуть бути не більше 5 секунд. Якщо за цей проміжок часу ніхто не починає рухатися, це вважається програвшем і вправа починається спочатку. Учасникам слід пропрацювати, не порушуючи цих правил, мінімум 2 хвилини. Спілкуватися в процесі виконання вправи дозволено.

*Обговорення:*

1. Чим керувалися учасники, коли приймали рішення починати рух?
2. У зв'язку з чим деякі гравці були згодні брати на себе відповідальність і діяти активно, а деякі приймали пасивну позицію і взагалі не рухалися?

### **Вправа 2 «Дюжина»**

*Час виконання:* 25 хвилин

*Мета:* удосконалення навичок впевненої поведінки в обстановках, де необхідно оперативно реагувати на мінливу ситуацію.

*Інструкція:* учасники розташовуються в коло. Тренер вказує на одного з них і називає число від 2 до 12. Той, на кого показав тренер, демонструє на пальцях назване число (якщо воно більше 10, то в два прийоми). Той, хто стоїть праворуч від нього, демонструє на пальцях число на одиницю менше, наступний правий сусід - ще на одиницю менше і т. д., поки не буде досягнутий нуль. Хто помилиться або забариться - вибуває з гри.

*Обговорення:* які вміння, з точки зору учасників, розвиваються в цій вправі?

### **Вправа 3 «Жонглери»**

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Мета:* розвиток уміння адекватно реагувати на швидко змінену ситуацію, швидкість реакції, спритність.



*Матеріали:* м'ячики.

*Інструкція:* учасники стоять у колі, їм дається одночасно 3 - 5 м'ячиків.

Завдання - одночасно перекидати всі ці м'ячики таким чином, щоб жоден з них не впав на підлогу.

Фіксується час, за який вдасться протримати м'ячики в повітрі. Цікаво організувати змагання між декількома командами.

*Обговорення:* якими якостями, крім спритності, з точки зору учасників зумовлюється успіх у цій грі?

#### **Вправа 4 «Фігурні будови»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* формування взаєморозуміння, впевненої поведінки в умовах необхідності приймати рішення при обмеженому доступу інформації, брати на себе відповідальність за свою роль в загальній роботі.

*Інструкція:* всім учасникам гри пропонується виконати одне і те ж завдання. Будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, потрібно привернути увагу оточуючих. Завдання ускладнюється тим, що одночасно його виконують всі учасники. Обговорюються підсумки: кому вдалося привернути до себе увагу інших і за рахунок яких засобів.

*Обговорення:*

1. Наскільки успішним учасники вважають побудову різних фігур?
2. Що потрібно від учасників, щоб впоратися з таким завданням?
3. Навряд чи можливо виконати таке завдання, якщо діяти індивідуально, без порозуміння з іншими.
4. Що ж забезпечує можливість порозуміння в таких ситуаціях, якщо в учасників закриті очі?

#### **Другий день**

*Завдання:*

1. Удосконалення швидкості реакції, спостережливості;
2. Навчання оперативної реакції та впевненої поведінки в різних ситуаціях;

3. Тренування впевненості в ситуації управління іншими людьми.

### **Вправа 1 «Сова»**

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Мета:* удосконалення швидкості реакції, спостереження, вміння діяти відповідно до зміни ситуації.

*Матеріали:* м'ячики.

*Інструкція:* один з учасників - що водить - зображує «сову», яка в денний час охороняє свою здобич. Але, будучи птахом нічним, на яскравому сонячному світлі вона нічого не бачить (очі того хто водить закриті або шп'язані) і тому не може літати (заборонено сходити зі свого місця). «Здобич», яку зображують 10 - 15 м'ячків, лежать коло ніг ведучого. Решта гравців розташовуються навколо, зображуючи зграю «денних птахів», і по сигналу ведучого намагаються вкрасти у «сови» її «здобич». Той, кого спіймала «сова», вибуває з гри. За одну спробу дозволяється «потягти» тільки один шматок «здобичі». Перемагає та нагороджується оплесками той учасник, який здобуде найбільше таких шматків.

*Обговорення:* якими якостями «сови» і «денних птахів» визначався їх успіх у цій грі? Де потрібно застосовувати ці якості?

### **Вправа 2 «Повітряний бій»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* навчання оперативної реакції, впевненої поведінки в швидкій і непередбачуваній ситуації, вміння інтуїтивно розуміти наміри інших гравців.

*Матеріали:* зім'ятий папір аркушу або м'ячики.

*Інструкція:* гравці діляться на дві команди. Члени однієї з них стають «літаками - штурмовиками». Їх завдання - пробігти від однієї стіни спортивної зали до іншої, вразити ціль (попасти в зазначену мішень «снарядом» із зім'ятого паперового аркуша) і повернутися назад. Члени іншої команди - «Зенітні батареї» - розташовуються нерухомо.

Їх завдання - потрапити в «штурмовиків» своїми снарядами. В кого потрапили - вибуває з гри до кінця раунду. Запас «снарядів» у кожного гравця

команди обмежений трьома на раунд. Гра триває 2 - 3 раунди, потім команди міняються ролями і гра повторюється. Переможці визначаються в номінаціях «найвлучніший бомбардир» та «найвлучніший зенітник». Можлива модифікація «нічний повітряний бій». В цьому випадку «зенітники» закривають або зав'язують очі, а «штурмовики» при переміщенні імітують шум авіаційних моторів. Завдання «зенітників» - вразити їх наосліп, орієнтуючись на звук. При цьому варіанті гри «штурмовики» повинні переміщатися кроком, інакше гра буде занадто простою для них і складною для «зенітників».

*Обговорення:*

1. Чим, з точки зору учасників, характеризувалися найрезультативніші «штурмовики» і «бомбардири»?
2. Які якості допомогли їм досягти успіху?
3. У яких змагальних ситуаціях потрібні ці якості?

### **Вправа 3 «Підняти м'яч»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* вироблення впевненої поведінки в незвичайних ситуаціях, пов'язаних з міжособистісною взаємодією, координацією спільних дій.

*Матеріали:* м'яч.

*Інструкція:* гравці в парах лягають животами на підлогу головами у напрямку один до одного. Між їх головами кладеться м'яч, який вони затискають лобами. Їхнє завдання - разом піднятися, та не втратити цей м'яч. Його не можна притримувати, він повинен триматися тільки за рахунок затиснення між лобами учасників.

*Обговорення:*

1. Чи можливо виконати завдання, діючи індивідуально, не співвідносячи свої зусилля з партнером?
2. Що допомагає координувати спільні дії?

### **Вправа 4 «По листках»**

*Час виконання:* 35 хвилин.

*Мета:* навчання координації спільних дій, а також тренування впевненості в ситуації управління іншими людьми. Для успішного виконання справи кожен повинен на деякий час взяти на себе керуючу роль і довести учасників до «свого» листка.

*Матеріали:* аркуші паперу, олівці.

*Інструкція:* кожен учасник пише на невеликому аркуші паперу своє ім'я та кладе цей лист на підлогу в будь-якому місці спортивної зали. Після цього учасники шикуються в шеренгу і беруться за руки. Дається завдання: кожен повинен дістатися до свого листа і хоча б один раз наступити на нього, при цьому розмикати руки заборонено, рухається вся шеренга.

*Обговорення:* 1. Кому з гравців було легше - слідувати за іншими учасниками чи самому вести їх в потрібному напрямку?

2. А що для вас ближче в звичайному житті - прагнути управляти іншими людьми, чи підкорятися їм?

3. Які плюси і мінуси у тих, хто прагне бути лідером і у тих, хто віддає перевагу позиції веденого?

### Третій день

*Завдання:*

1. Розвиток та формування уміння адекватно реагувати, впевнено та швидко діяти з партнерами у швидко змінних ситуаціях;

2. Тренування впевненої поведінки в ситуації вимушеного фізичного зближення, необхідності вирішити нетривіальну задачу в міжособистісній взаємодії;

3. Тренування впевненості в ситуації, коли необхідно висунути ідеї, взяти на себе лідерські функції.

#### **Вирава 1 «Рак відлюдник»**

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Мета:* мобілізація уваги учасників, розвиток уміння адекватно реагувати на швидко змінну ситуацію.

*Інструкція:* учасники розбиваються на трійки. Два гравці з кожної трійки встають обличчям один до одного, беруться за руки і зображає морську раковину - «будиночок» для рака - відлюдника. Третій учасник встає між ними і зображує «мешканця» - рака-самітника.

*Ведучий дає команди:*

- «Мешканці шукають будиночки». За цією командою «раки-пустельники» виходять зі своїх сховищ і прагнуть зайняти нові, а «раковини» залишаються на місці.

- «Будиночки шукають мешканців». «Раки-відлюдники» залишаються на місці, а «раковини», не розтуляючи рук, переміщуються в пошуку нових мешканців.

- «Буря». За цією командою всі залишають свої місця, «раки-пустельники» починають шукати собі новий притулок, а «раковини» - нових мешканців. Гра проходить цікавіше, якщо кількість учасників така, що хтось один шоразу залишається «бездомним» (він і стає наступним ведучим).

*Обговорення:*

1. Яка роль більше сподобалася кожному з гравців, чим саме?
2. Яке вміння розвиває ця гра, в яких реальних ігрових ситуаціях вони потрібні?

## **Вправа 2 «Спіймати в коло»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* формування уміння впевнено діяти в швидко змінних ситуаціях, злагоджено з партнерами.

*Інструкція:* два учасники стають обличчям один до одного і беруться за руки, решта вільно переміщаються навколо них. Їх завдання - піймати когонебудь з решти (Не рознімаючи руки, «оточити» іншого учасника зверху). Спійманий приєднується до перших двох, береться з ними за руки, щоб утворилося коло з трьох осіб. Наступного учасника вони ловлять вже втрьох, спійманий стає черговим сектором кола і т. д. Завдання - виловити таким чином всіх учасників. Якщо залишилися 1 - 2 учасники, гра може бути завершена.

*Обговорення:*

1. Як змінювалася специфіка «вилову» учасників у міру збільшення кількості людей, які перебували в колі?
2. Які якості, крім спритності, дозволяли учасникові, якнайдовше перебувати не спійманим, ухиляючись успішніше за інших?

### **Вправа 3 «Опустити предмет»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* формування вміння діяти рішуче і в той же час, координувати власну активність з діями інших людей. Згуртування, поліпшення взаєморозуміння учасників.

*Матеріали:* гімнастичний обруч.

*Інструкція:* 6 – 10 учасникам дають гімнастичний обруч і просять тримати його горизонтально на вказівних пальцях витягнутих рук. Замість обруча можна використовувати й інші предмети відповідних розмірів і ваги. Завдання учасників - опустити предмет у вказане ведучим місце. При цьому він повинен постійно лежати на вказівних пальцях всіх учасників; якщо чийсь палець втрачає контакт з предметом або він падає, гра розпочинається заново.

*Обговорення:*

1. Чи виникли складності при виконанні такого, простого на перший погляд, завдання?
2. Якщо так, то з чим вони пов'язані, як їх вдалося подолати?
3. Якщо ні, то що допомогло відразу скоординувати спільні дії, або хто взяв на себе цю роль?

### **Вправа 4 «Переправа»**

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Мета:* згуртування, «ламання» просторових бар'єрів між учасниками, тренування впевненої поведінки в ситуації вимушеного фізичного зближення, необхідності вирішити нетривіальну задачу в міжособистісній взаємодії.

*Матеріали:* гімнастична лава.



*Інструкція:* учасники стоять плечем до плеча на смузі шириною 20-25см. Гра проходить цікавіше, якщо ця смуга невелике піднесення: наприклад, гімнастична лава, тощо. Кожен учасник по черзі переправляється з одного кінця шеренги на інший. Ні йому, ні тим, хто стоїть в шерензі, не дозволяється торкатися будь-яких предметів за межами смуги на якій стоять учасники.

*Обговорення:*

1. Які психологічні якості учасників проявилися при виконанні цієї вправи?

2. Якщо у когось вправа викликала дискомфорт, то з чим конкретно це пов'язано, як це можливо подолати?

### **Вправа 5 «Крізь кільце»**

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Мета:* координація спільних дій, згуртування, тренування впевненої поведінки в ситуації, коли є необхідність висунути ідеї, взяти на себе лідерські функції.

*Матеріали:* гімнастичний обруч.

*Інструкція:* учасники стоять у шерензі, взявшись за руки, направляючий тримає в вільній руці гімнастичний обруч. Завдання учасників: не розмикаючи рук, «пройти» через це кільце так, щоб воно залишилось на іншому кінці шеренги. Можна передавати кільце або рухатися самим, пролізаючи крізь нього.

*Обговорення:*

1. Що допомагало чи перешкоджало виконати вправу?

2. Завдання було виконано за якимось планом чи кожен діяв за власною ініціативою?

3. Як удосконалити спосіб передачі обруча?

## Четвертий день

### *Завдання:*

1. Навчання адекватно вибудувати позитивний образ майбутнього;
2. Розвиток артистизму, виразності, вміння зрозуміло передавати інформацію;
3. Удосконалення ефекту вибірковості у спілкуванні;
4. Підвищення впевненості в собі.

### **Вправа 1 «Сон героя»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

**Мета:** складання особистого позитивного образу майбутнього.

*Інструкція:* ведучий: «Ви довго займалися і напевно, втомилися. Сядьте зручніше, закрийте очі. Тричі глибоко вдихніть. Уявіть собі, що кожен із вас зловує, плантувавшись на відпочинок під великим розлогим деревом. Вам спиться чудовий сон. Кожен бачить себе через п'ять років ... (15 секунд) Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через п'ять років, де ви живете, що ви робите. (15 секунд) Уявіть собі, що ви дуже задоволені своїм життям. Чим ви займаєтеся? За що відповідаєте? Ким працюєте? Хто знаходиться поруч з вами? (15 секунд) Тепер тричі глибоко вдихніть. Потягніться, напружте і потім розслабте свої м'язи, відкрийте очі. Постарайтеся запам'ятати все, що побачили. Варити кожен візьме аркуш паперу і намалює, яким він буде через п'ять років: де буде жити і працювати, хто буде поруч. Подумайте також над тим, як ви досягли цього». На виконання малюнка дається 10 хвилин.

### *Обговорення:*

1. Чи задоволені ви побаченим у майбутньому?
2. Що сподобалося найбільше? Чи було щось, що не сподобалося?
3. Що хотілося б змінити у своєму образі майбутнього?
4. Які кроки для цього потрібно зробити?

### **Вправа 2 «Покажи ситуацію»**

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Мета:* формування впевненої поведінки в ситуації необхідній «працювати на публіку». Розвиток артистизму, виразності, вміння зрозуміло передавати інформацію при обмежених для цього засобах та порозумінні оточуючих.

*Матеріали:* картки.

*Інструкція:* учасники діляться на пари. Кожній парі дається на картці короткий опис якої-небудь міжособистісної конфліктної ситуації, наприклад з числа таких:

1. Ви їхали на велосипедах, зіштовхнулися, і тепер з'ясовуєте, хто правий, а хто винен;
2. Ти вибираєш в магазині роликові ковзани, і продавець нахвалює тобі одну модель, кажучи, що на них можна дуже швидко їздити;
3. Ти приніс вчительці домашнє завдання, а вона не хоче його приймати, стверджуючи, що ти його списав.

Учасники, не показуючи свої картки іншим, готуються і демонструють сценки, в яких розігрують ситуацію, яка їм дісталася. Розмовляти при цьому не дозволяється, потрібно передати ситуацію за допомогою міміки, рухів і т. д. Завдання інших учасників, що виступають у ролі глядачів - здогадатися, яка саме ситуація описана на картці у пари яка виступає.

*Обговорення:*

1. Які емоції виникали при підготовці та демонстрації виступу?
2. Чи легко було вгадувати, що демонструють інші учасники; що допомагало, а що перешкоджало цьому?

### **Вправа 3 «Гвалт»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* демонстрація ефекту вибірковості сприйняття в процесі спілкування, що завжди має місце в конфліктах. Покращення вміння враховувати цей ефект в спілкуванні (що важливо для конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях), а також виокремлювати необхідну інформацію на тлі загального шуму.

### *Інструкція:*

1. Учасники розбиваються на пари. Члени кожної пари розміщуються в просторі на максимально великій відстані один від одного (найкраще - по різних кутах зали), після чого всі одночасно починають розмовляти. Завдання учасника - на тлі загального шуму вести бесіду саме зі своїм партнером, щоділяючи його голос на фоні інших.

2. Учасники шикуються в дві шеренги, розташовані обличчям один до одного на відстані 1,5 - 2 м. По черзі кожен з учасників проходить між цими шеренгами туди і назад. З однієї шеренги йому кричать тільки хороше (позитивне, емоційно забарвлене), з іншої - тільки погане. Завдання учасника – по дорозі в одну сторону слухати тільки погане, а в іншу – тільки хороше.

*Обговорення:* «Наведіть приклади з життя, які показують, що людина схильна чути тільки те, що вона бажає почути».

### **Вправа 4 «Багато хто боїться»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* сприяння підвищенню впевненості в собі, створення умов для так званої «фіксації на позитивних винятках».

*Інструкція:* кожного учасника просять протягом 3 - 5 хвилин придумати якомога більше варіантів завершення фрази «Багато хто боїться, а я не боюсь...». Потім вони об'єднуються в підгрупи по 4 - 5 чоловік, де розповідають один одному, які варіанти вони придумали, чому багато хто боїться, а їм вдається подолати свій страх. У кожній з підгруп вибирається учасник, який фіксує надані способи подолання страху. Це обговорення триває 8 - 12 хв., потім виступають представники від кожної з підгруп, які розповідають, які способи подолання страху були згадані.

*Обговорення:*

1. Що нового вдалося дізнатися про самого себе кожному з учасників при виконанні цієї вправи?

2. Які з обговорюваних способів подолання страху є найбільш ефективними?

## П'ятий день

*Завдання:*

1. Формування впевненості, пошук своїх сильних якостей;
2. Тренування впевненої поведінки в ситуації публічної презентації, підвищення самооцінки, шанобливого ставлення до себе;
3. Підвищення впевненості в ситуаціях переконання партнерів по команді.

### **Вправа 1 «Карусель»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* формування впевненості в собі, позитивного саморозкриття, пошук своїх сильних якостей.

*Інструкція:* учасники діляться на дві рівні підгрупи (якщо кількість учасників непарна, то до однієї з підгруп приєднується тренер). Ті, хто потрапив у першу підгрупу, сідають в щільне внутрішнє коло обличчям назовні, ті, хто в другу - займають місця в зовнішньому колі, обличчям до них. Таким чином, всі розбиваються на пари. Потім тренер дає тему для обговорення та розподіляє ролі: наприклад, ті, хто сидить у внутрішньому колі, приймають пасивну роль (слухають, задають уточнюючі питання), а ті, хто в зовнішньому - активну (розповідають, відповідають на поставлене запитання). Через півтори-дві хвилини по команді ведучого зовнішнє коло зрушується щодо внутрішнього на одну людину вправо або вліво і змінюється розподіл ролей: ті, хто слухав, тепер розповідають, а хто розповідав - слухають. Потім зовнішнє коло знову зсувається, змінюються активна і пасивна роль і задається нова тема для обговорення. Таким чином обговорюються 2 - 3 теми, наприклад такі: «Мої досягнення» «Мої вміння» «Не всі знають про мене, що ... » Набір тем може бути й іншим, але бажано, щоб вони давали можливість для саморозкриття в позитивну сторону, розповіді про свої достоїнства, сильні сторони. Небажано обговорювати слабкі сторони, недоліки учасників.

*Обговорення:*

1. Що нового і несподіваного ви дізналися про тих, з ким спілкувалися?

2. А про самих себе? В якій ролі вам було комфортніше - говорити чи слухати, з чим це пов'язано?
3. В звичайному житті не прийнято хвалитися, розповідати про свої досягнення і сильні сторони, чим це може пояснюватись?
4. Коли і чому про свої досягнення розповідати дійсно не варто, а коли можна і похвалитися?

## **Вправа 2 «Рекомендація»**

*Час виконання:* 35 хвилин.

*Мета:* створення умов для пошуку своїх сильних сторін, тренування впевненої поведінки в ситуації публічної презентації, підвищення самооцінки.

*Інструкція:* учасникам необхідно підготувати і представити рекомендацію, щоб їх прийняли в закритий елітний клуб.

Варіант 1: підготувати рекомендацію на самого себе. У ній відобразити свої головні переваги, сильні сторони, представити себе гідним, щоб вступити до «елітного клубу». На що саме звернути увагу учасники вирішують самостійно, але слід нагадати їм, що мова повинна йти про реальні, а не вигадані факти і переваги («Служба безпеки перевірить повідомлену Вами інформацію»).

Варіант 2: робота організовується в парах, учасники готують рекомендації один для одного. Спочатку дається час для спілкування в парах (близько 8 хв.), протягом якого учасники можуть отримати необхідну інформацію про свого партнера і підготувати виступи, потім проводиться публічна презентація (одна хвилина на учасника).

*Обговорення:*

1. Що нового і цікавого вдалося дізнатися один про одного при виконанні цієї вправи?
2. Які презентації найкраще запам'яталися, що саме?
3. Якщо у когось виникали труднощі, то з чим вони пов'язані, та як їх можна подолати?



### **Вправа 3 «Краще про себе»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* покращення можливості для позитивного саморозкриття, фіксація уваги учасників на сильних сторонах та достоїнствах себе і оточуючих людей, що сприяє підвищенню самооцінки, шанобливому ставленні.

*Інструкція:* кожного з учасників просять згадати і записати:

Три свої сильні якості та гідності. Три хороших вчинки скоєних упродовж останнього тижня. Потім кожен з учасників по черзі озвучує перед усією командою свої сильні якості і хороші вчинки. Це відбувається гучно, гордовито, впевнено. Кожен учасник після виступу нагороджується оплесками.

*Обговорення:*

1. Які хвилювання виникали при необхідності публічно розповідати про свої досягнення, чи було це деяким учасникам важко, якщо так, то з чим це пов'язано?

2. Чому хвалитися зазвичай не прийнято?

3. Коли дійсно краще уникати розповідей про свої досягнення, а коли виявляється вірним прислів'я : «Сам себе не похвалиш - ніхто не похвалить?»

### **Вправа 4 «Вовк і семеро козенят»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* підвищення впевненості в ситуаціях, де необхідно переконати партнерів, а також спостережливості.

*Матеріали:* стільці.

*Інструкція:* гра заснована на сюжеті однойменної народної казки. Семеро гравців - беруть на себе ролі «козенят». Їх завдання - не пускати до себе в будиночок (який позначається, наприклад, за допомогою загородки з декількох стільців) «сірих вовків», але пускати «маму-козу», «тітку козу» та інших представників козячого племені. Між усіма іншими учасниками ролі розподіляються так, щоб половина з них виявилися «сірими вовками», а половина - різними родичами «козенят». Потім всі учасники по черзі підходять до «будиночка козенят» і протягом хвилини намагаються переконати їх, в тому,

що вони їх родичі, а не вовки, і їх потрібно пустити в будинок. «Козенята» відлякаться і приймають рішення - пустити чергового персонажа чи ні. Коли всі, що знаходилися за межами «будиночка», спробували свої сили, гра завершилася, і кожен персонаж розповідає, ким він був насправді - козою чи вовком. Відповідно, з'являється можливість підрахувати, скільки разів «козенята» були б з'їдені, пустивши в будинок вовка, а скількох родичів вони самі залишили на вулиці на поживу вовкам.

#### *Обговорення:*

1. Чим керувалися «козенята», приймаючи рішення про те, кому можна повірити, а хто намагається їх перехитрити?
2. Що найважливіше для тих, хто намагався переконати «козенят» в чистоті своїх намірів, щоб їм повірили?
3. На підставі чого ми виносимо судження про ширість – не ширість оточуючих людей в реальних життєвих ситуаціях?

### Шостий день

#### *Завдання:*

1. Підвищення впевненості в ситуаціях переконання інших;
2. Розвиток впевненої поведінки в конфліктній ситуації;
3. Відпрацювання техніки впевненого відстоювання своїх інтересів і вимог;
4. Зняття напруги, що виникає при необхідності вступати в розмову.

#### **Вправа 1 «Митниця»**

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Мета:* підвищення впевненої поведінки в ситуаціях, коли потрібно переконати інших людей у своїй відвертості, спостережливості, інтуїції.

*Інструкція:* три - чотири гравці беруть на себе ролі «митників». Їхнє завдання - виявити серед решти учасників шляхом розпитування і спостереження тих, хто транспортує «заборонений предмет». Ці предмети (в якості яких можна взяти, наприклад, сірникові коробки) даються деяким з учасників так, щоб «митники» не бачили, кому саме вони дісталися. Після

цього кожен учасник по черзі підходить до «митниці», там йому можуть поставити будь-які питання для з'ясування того, чи є у нього заборонений вантаж (обшук не проводиться, «контрабандисти» виявляються тільки шляхом розпитувань). Коли всі учасники пройдуть, «митники» радяться і виносять свій вердикт - хто, з їх точки зору, є «контрабандистом». Після цього учасники, у яких насправді був заборонений вантаж, демонструють його, що дозволяє оцінити точність припущень «митників».

*Обговорення:*

1. На підставі чого «митники» припускали, у кого є заборонений предмет, а у кого немає?
2. Якщо відбулися помилки (а найчастіше вони відбуваються), то чим вони викликані?
3. У чому відмінності між тими, кому успішно вдалося пронести заборонений предмет, і тими, кому це не вдалося? Якщо хтось опинився «безневинною жертвою», то якими особливостями поведінки це було спровоковано, наскільки для цієї людини характерна позиція «невинної жертви» в інших життєвих ситуаціях і як її можна уникнути?

## **Вправа 2 «Сором'язливо, впевнено, агресивно»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* розвиток впевненої поведінки в конфліктній ситуації, за допомогою порівняння протилежних стилів поведінки (сором'язливий і агресивний).

*Інструкція:* гравці розігрують епізоди конфліктних ситуацій (необхідно повернути в магазин неякісний товар, відмовити приятелю в якому-небудь нетактовному проханні і т. д., приклади можуть запропонувати самі учасники), в яких їм дається завдання поводитись відповідно до одного з наступних стилів поведінки:

**Сором'язливо:** говорити провинною тональністю, тихим голосом, потупивши погляд, не наполягати на своїх вимогах, погоджуватися із

запереченнями співрозмовника, підкреслювати його перевагу над собою («ви краще знаєте», «вам видніше» і т. д.) і свою залежність від його рішення.

Впевнено: говорити спокійно, помірковано-голосно, дивлячись прямо на співрозмовника, наполегливо викладати свої вимоги і при необхідності повторювати їх, не переходити на звинувачення і погрози, висловлюватися по суті конфліктної ситуації, не «переходячи на особистості». Критика допускається, але вона повинна стосуватися не співрозмовника як особистості, а конкретних деталей ситуації.

Агресивно: говорити голосно, енергійно, жестикулюючи, висловлювати обурення, формулювати свої вимоги у формі категоричного наказу, критикувати співрозмовника як особистість, при запереченнях з його боку нетайно переходити до погроз (поскаржитися куди-небудь, «влаштувати проблеми»).

Кожен з обраних епізодів програвся тричі (1-2 хв. / повторення). Той партнер, який пред'являє претензії або вимагає що-небудь, веде себе відповідно до одного з цих стилів. Другий партнер, на якого спрямовані претензії, не отримує спеціальних інструкцій про те, як себе вести і діє так, як йому здається найбільш доречно. Решта учасників в цей час знаходяться в ролі спостерігачів та отримують завдання фіксувати всі прояви, що свідчать про те, до якого стилю відноситься поведінка гравців. Після програвання кожного епізоду вони діляться своїми спостереженнями.

#### *Обговорення:*

1. Які почуття виникали у гравців, які демонстрували сором'язливу, шквату і агресивну поведінку? А у тих, на кого ця поведінка була спрямована?

2. Що виявилось більш результативним у кожному з обраних сюжетів і дозволило б досягти мети, якби це була реальна життєва ситуація?

3. За яких умов більш доречно поведінка відповідно за кожним з цих трьох стилів, які переваги вони дають?

### **Вправа 3 «Заїжджена пластинка»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* відпрацювання техніки впевненого відстоювання своїх інтересів і вимог.

*Інструкція:* суть гри зводиться до того, що людина раз за разом повторює свою вимогу незалежно від того, що йому заперечують, уподібнюючись пластинці, яку «заїло» на одній сходинці з пісні. Висловлювання будуються за схемою: «Я розумію, що ... (переказ своїми словами заперечення співрозмовника), але мені потрібно ... (повторення своєї вимоги)». Вправа виконується в четвінках, при цьому дві людини пред'являють претензії або відмовляються виконати вимогу, а ще двоє відстоюють свої інтереси за допомогою техніки «заїжджена пластинка» (2 - 3 хв.). Решта учасників в цей час знаходяться в ролі спостерігачів і потім діляться своїми міркуваннями про те, наскільки ефективно була застосована техніка, і яку користь вона могла б принести у реальній життєвій ситуації.

Декілька прикладів ситуації для розігрування: Ви хочете повернути в магазині гроші за куплений вами товар, який виявився неякісним. Ви хочете ввічливо відмовитись і переконати його більше не звертатися до Вас з такою пропозицією.

*Обговорення:*

1. Що є умовою ефективності цієї техніки? (Збереження власного спокою, принциповість у виконанні і обґрунтованість пропонованих вимог тощо.)
2. Коли потрібно вдаватися до неї? А коли відстоювати свої вимоги не має сенсу і краще погодитися з тим, що пропонує інша людина?

### **Вправа 4 «Вміння вести розмову»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* знімає напругу, що виникає при необхідності вступити в розмову і дозволяє попрактикуватися в комунікативних уміннях.

*Інструкція:* команда розбивається на пари.



На першому етапі роботи один з партнерів задає іншому відкриті питання, що вимагають розгорнутої відповіді. (Питання «Ти живеш в гуртожитку?» Є закритим, а запитання «Де ти живеш?» - Відкритим.) Той, хто відповідає, включає в свою відповідь будь-яку інформацію про себе - не обов'язково має прямий стосунок до заданого запитання. Наприклад, якщо на питання «Де ти живеш?» Відповісти «В гуртожитку», це буде не дуже інформативно. Набагато більше інформації містить відповідь на зразок такого: «Я живу в студентському містечку в одному з нових гуртожитків, і зі мною в кімнаті живуть ще троє». Кожен з партнерів залишається у своїй ролі 5-хвилин. Потім вони міняються ролями, щоб кожен отримав можливість попрацювати в ролі відкритих питань і в умінні відповідати на такі питання, повідомляючи при цьому довільно обрану інформацію.

На другому етапі вправи один з учасників кожної пари починає розповідати про себе або описує свій особистий досвід. Другий намагається підтримати розмову або просить пояснити. Наприклад, якщо перший говорить: «Вчора ввечері я спеціально пройшовся по студентському містечку, щоб подивитися місця, де я ще не був», другий може продовжити: «Ти маєш на увазі, що був здивований тим, яке велике студентське містечко». Через 5-хвилин учасники діалогу міняються ролями.

#### *Обговорення:*

1. Які у вас виникали труднощі під час спілкування?
2. Які запитання ви хочете поставити команді?
3. У міру того як учасники будуть набувати все більшої здатності і готовності до саморозкриття, вони освоюватимуть вміння ставити запитання, що передбачають більше можливостей для відповідей.



### 3. Розвиток згуртованості в спортивній команді

*Згуртованість* це почуття "Ми" - ступінь зв'язку членів групи один з одним, наприклад, за рахунок взаємної симпатії, характеристика системи внутрішньо групових зв'язків, що показує ступінь збігу оцінок, установок і позицій групи по відношенню до об'єктів, людей, ідеям, подіям і іншого, особливо значущого для групи в цілому. У своєму широкому сенсі слово толерантність означає терпимість до чужих думок і вчинків, здатність ставитися до них без роздратування. У цьому сенсі толерантність є рідкісною рисою характеру. Толерантна людина поважає переконання інших, не намагаючись довести свою виняткову правоту [29, 30, 31].

Розвиваюча програма допомагає спортивній команді вже на першому етапі роботи створити в групі атмосферу згуртованості та довіри, розкрити творчий потенціал учасників. Спортсмени формують толерантне ставлення до всіх членів команди, допомагають усвідомленню того, що відмінності між людьми сприяють розширенню наших уявлень про себе і про інших. Ігри в рівній мірі торкають розум і почуття людини, відповідають його потребам в русі, але найголовніше, на думку автора, вони доставляють учасникам задоволення. Задоволення - це енергія, фантазія, комунікабельність, готовність до ризику та імпровізації - все те, завдяки чому робота в команді стає спонтанною, швидкою і успішною.

#### **Розвиваюча програма формуючого експерименту (розвиток згуртованості в спортивній команді)**

##### **Перший день**

*Завдання:*

1. Підтримання атмосфери толерантності, шанобливе ставлення один до одного;

2. Представити себе як члена команди, охарактеризувати свою особистість, уподобання, слабкі та сильні сторони, життєві обставини тощо;

3. Формування в спортсменів уміння проявляти тактовність у спілкуванні один з одним.

### **Розминка 1 «Рукоштовання або уклін»**

*Мета:* підтримання атмосфери толерантності, шанобливе ставлення один до одного.

*Час виконання:* 10 хвилин.

*Хід вправи:* учасники вітаються один з одним, використовуючи обряди вітання, які прийняті в різних культурах.

*Інструкція:*

1. Розкажіть команді про жести привітання, прийнятих у різних народів.

Зацільте попередьте учасників про те, що вони повинні будуть використовувати ці ритуали, представляючись один одному, ось декілька варіантів вітання:

- обійми і триразове цілування по черзі в обидві щоки (Росія);
- легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);
- рукоштовання і поцілунок в обидві щоки (Франція);
- легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);
- легкий уклін, руки і долоні витягнуті з боків (Японія);
- поцілунок в щоки, долоні лежать на передпліччях партнера (Іспанія);
- просте рукоштовання і погляд в очі (Німеччина);
- м'яке рукоштовання обома руками, торкання тільки кінчиками пальців (Малайзія)
- потертися один до одного носами (Ескімоська традиція).

2. Запропонуйте команді утворити коло. Один з учасників починає «Коло шанобств»: виходить на середину і вітає партнера який праворуч. Потім йде за годинниковою стрілкою і по черзі вітає всіх членів команди.

3. Щоразу учасник повинен вітати свого візаві новим жестом. При цьому він представляється, називаючи своє ім'я.

4. У другому раунді в коло вступає інший учасник, що стоїть праворуч від першого, і т. д..

### **Вправа 1 «Застільна розмова»**

*Мета:* знайомство і налагодження контакту.

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Інструкція:*

1. Відтворіть дух застільної бесіди, описавши ресторан, відомий своєю приємною атмосферою і вишуканою кухнею. Учасники прийшли сюди поїсти, познайомитися один з одним, поговорити.

2. Дозвольте команді вільно рухатися по приміщенню, перевтіліться в «старшого офіціанта» і крикніть: «Столик на двох!» Це означає, що кожен учасник повинен знайти собі пару - того, хто стоїть ближче всіх. Партнери представляються один одному. Дайте їм пару хвилин на обговорення теми «Якій їжі я віддаю перевагу?».

3. Тепер крикніть: «Столик на чотириох!» Зараз кожна пара повинна об'єднатися з якою-небудь іншою парою. Вони називають свої імена і розмовляють на наступну тему: «Чим я найохочіше займаюся у вільний час?».

4. Наступний етап гри - «Столик на вісьмох». Нехай всі квартети об'єднуються попарно. Учасники знайомляться один з одним і потім ведуть бесіду: «Місце, яке я обов'язково хотів би відвідати».

5. Дайте можливість групі зібратися разом для короткого обміну враженнями: «Що я дізнався про інших членів команди? Що було особливо цікавим чи несподіваним?».

Інші цікаві теми для бесіди: «Чим я хотів би займатися найбільше в цій команді?», «Що я тут найбільше хочу дізнатися?», «Чи є у нас спільна мета? Яка вона?».

### **Вправа 2 «Це моє ім'я»**

*Мета:* які асоціації викликає власне ім'я.

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Матеріали:* журнал, ватман, ножиці, скоч, олівці та фломастери.

*Хід вправи:* учасники по черзі називають свої імена і розповідають про них.

*Інструкція:*

1. Учасники сідають в коло.
2. Запропонуйте гравцеві, що сидить праворуч від Вас, встати зі стільця і пошити як своє повне ім'я, та ім'я, яким би він хотів називатися в команді. Потім виступаючий повинен повідомити що-небудь про своє ім'я. Він може, наприклад, спробувати відповісти на такі питання: 1. Що означає моє прізвище?  
2. Звідки моя сім'я?  
3. Чи подобається мені моє ім'я?  
4. Чи знаю я, хто його для мене вибрав?  
5. Чи знаю я, що означає моє ім'я?  
6. Хотів би я, щоб мене називали іншим іменем?  
7. Хто ще в сім'ї носив це ім'я?

Кожен учасник сам вирішує, що розповісти і як прокоментувати свою розповідь, однак час виступаючому обмежений в 2 хвилини.

3. Закінчивши говорити, виступаючий знову сідає на своє місце, гра йде далі по колу проти годинникової стрілки.

*Варіанти:*

1. Виступаючий встає в центр кола;
2. Ведучий йде разом з гравцем по колу і веде розмову про його ім'я;
3. Виступаючий виходить в коло і вибирає будь-якого учасника, якому він хотів би представитися. Він розповідає йому про те, які асоціації викликає у нього власне ім'я.

**Вправа 3 «Сонце світить для тих, хто ...»**

*Мета:* сприяння розвитку почуття згуртованості.

*Матеріали:* стільці

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Хід вправи:*

1. Команда сідає в тісне коло. Один з учасників забирає свій стілець, ставить його в стороні, а сам стає на середину кола.

2. Метою гравця який стоїть в центрі - знову отримати стілець, на який можна сісти.

*Інструкція:*

1. Учасник в центрі кола розповідає щось про самого себе. Якщо сказане є справедливим по відношенню до когось з гравців, то він встає і міняється місцями.

2. Слова кожного виступаючого починаються однією і тією ж фразою: «Сонце світить для кожного, хто...» Гра може починатися з опису зовнішніх атрибутів: «Сонце світить для кожного, хто носить блакитні джинси». З часом гра може персоніфікуватися, і тоді називаються індивідуальні уподобання і антипатії. («Сонце світить для кожного, хто ... любить проводити відпустку на морі ..., не терпить курців, ... харчується по-вегетаріанськи ...») Добре, якщо члени команди згадують як про сильні, так і про слабкі сторони людського характеру, пристрастях, недоліках, успіхах та невдачах, професійних інтересах, тощо.

3. Грайте доти, поки члени команди зберігають активність. Ця гра дає можливість отримати в стислі терміни інформацію, яка потім може бути опрацьована Вами.

*Питання для спільного обговорення:*

1. Що стало для мене несподіванкою?
2. Чи відчуваю я, що знайшов досить «споріднених душ»?
3. Чи радує мене, що між нами так багато спільного?

#### **Вправа 4 «Вчимося цінувати індивідуальність»**

*Мета:* сприяння розвитку цінувати власну індивідуальність, та легше сприймати думку партнера.

*Матеріали:* папір, олівці.

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Хід гри:* учасники розсідаються по колу. На початку гри скажіть наступне: «Ми нерідко хочемо бути схожими на партнерів і страждаємо, відчувачи, що відрізняємося від них, але не менш важлива і наша індивідуальність, яку необхідно цінувати».

*Інструкція:*

1. Запропонуйте кожному гравцеві написати три ознаки, які відрізняють його від інших членів команди. Це може бути визнання своїх очевидних переваг або талантів, життєвих принципів і т. д.. У будь-якому випадку інформація має носити позитивний характер.

2. Наведіть три приклади з власного життя, щоб учасникам стало повністю зрозуміло, що від них вимагається. Для створення ігрової атмосфери використуйте свою фантазію і почуття гумору.

3. Учасники записують свої імена і виконують завдання (3 хвилини). Поперевте, що Ви зберете записи і зачитаете їх, а члени команди будуть відгадувати, хто є автором тих чи інших тверджень. Якщо автора не вдається розпізнати, він повинен назватися сам.

4. Відзначте ще раз позитивні аспекти того, що члени команди не схожі один на одного: ми стаємо цікаві один одному, можемо знайти нестандартне рішення проблеми, дати один одному імпульси до змін та навчання, тощо.

## Другий день

*Завдання:* навчитися долати страх помилок який є у більшості з нас шляхи формуванню довіри в команді, створення команди з високим почуттям відповідальності і самостійності.

### **Розминка 1 «Все вище!»**

*Мета:* взаємодовіра і розуміння, вміння взаємодіяти.

*Матеріали:* килимки.

*Час виконання:* 10 хвилин.



*Хід вправи:*

1. Цю вправу можуть виконувати як в парі, так і групи по чотири - шість спортсменів у кожній.

2. Для початку всі розбиваються на пари. Нехай кожен гравець вибере собі партнера приблизно однієї з ним статури. Пізніше в цю гру зможуть грати і члени команди, які відрізняються за вагою та зростом, і це важливо, оскільки люди починають адекватно, без упередження сприймати фізичні особливості інших.

*Інструкція:*

1. Партнери сідають на підлозі один перед одним так, щоб пальці їх ніг стикалися;

2. Потім обидва витягають руки і захоплюють кисті партнера;

3. Основна дія: гравці починають сильно і синхронно тягнути один - одного, при цьому піднімаючись вгору, поки не встануть на ноги;

Хоча опис гри виглядає досить просто, для багатьох ця вправа пов'язана з великими складнощами, підбадьорте учасників і запропонуйте їм подумати про те, як вони будуть вирішувати поставлене завдання разом. Зверніть увагу гравців, що не тільки при виконанні цієї вправи, але і в різних життєвих ситуаціях сила найчастіше менш важлива, ніж добре обдуману стратегію. Забезпечте безпеку учасників. Наголосіть, щоб під час виконання вправи спортсмени міцно трималися за руки.

## **Розминка 2 «Ерудит»**

*Мета:* краще пізнати один одного та потренуватися в спільній творчій роботі.

*Матеріали:* картки з літерами, олівці.

*Час виконання:* 15 хвилин.

*Хід вправи:* відставте убік зайві предмети, щоб учасники могли вільно рухатися по приміщенню. Крім того, Вам доведеться попередньо зробити картки з літерами. Вони будуть потрібні кожному гравцеві. Напишіть на картках літери алфавіту від А до Я (букви Е, Ю, можна виключити). Крім того,

повідітьте на чотирьох картках значок "\*\*\*". Карта із зірочкою - це джокер, він може використовуватися як будь-яка літера. Для групи, що включає більше двадцяти чоловік, можна підготувати додаткові картки з голосними й іншими часто використовуваними літерами (наприклад А, Є О, І, П, М).

#### *Інструкція:*

1. Кожен учасник отримує по картці з літерою;
2. По команді ведучого, «Почали!» гравець протягом хвилини знаходить трьох людей із літерами, з яких (разом із його літерою) можна скласти слово. Повеніть призначення джокера. Той, кому дісталася ця картка, швидко знайде партнерів!;
3. Як тільки чотири гравці утворили слово, вони повинні вишикуватися у відповідній послідовності, підняти картки і чекати;
4. Через хвилину Ви говорите «Стоп! ». Це означає , що кожен завмирає на тому місці, де його застає Ваш сигнал;
5. Пройдіться від однієї команди до іншої і запропонуйте «четвіркам» хором і голосно вигукнути своє слово. Ви можете подякувати командам за успішну роботу;
6. Як тільки всі «четвірки» вигукнули свої слова, знову скажіть «Почали!», розпочинаючи другий раунд. Колишні «квартети» розпадаються, і кожен гравець повинен за хвилину знову зійтися з трьома іншими людьми і утворити нове слово;
7. Проведіть п'ять-вісім раундів, щоб у кожного гравця був шанс взяти участь у створенні слова.

#### **Вправа 1 «Уявний м'яч»**

*Мета:* навчитися погоджуватися з ініціативою інших членів команди, організованість та здатність діяти.

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Хід вправи:* поясніть, що це типова командна гра, успіх якої залежить від того, наскільки гравці зможуть зосередитися, налаштуватися на інших, підтримати чужу ініціативу і проявити власну активність. Ви можете

відзначити, що цю вправу часто використовують при навчанні театральних акторів, яким для успішної роботи необхідно скооперуватися в команду.

*Інструкція:* щоб розпочати гру, призначений гравець № 1 перекидає одному з учасників уявний м'яч. Оскільки справжнього м'яча у нас не існує, гравець № 1 повинен описати, про який м'яч йде мова; його вага, розмір, форма і матеріал підкажуть, як його потрібно кидати і ловити, далі назвати ім'я того, кому буде адресований.

*Наприклад:* гравець № 1 зустрічається очима з гравцем № 2, вимовляє його ім'я і каже перед кидком «Футбольний м'яч», другий гравець ловить м'яч так, як нібито він справжній і готується передавати іншому при цьому змінивши уявний предмет на інший, наприклад кулю для боулінгу або надувну кульку. Коли гравці кидають або ловлять м'яч, необхідно задіяти все своє тіло. Вид м'яча визначатиме, як ми рухаємося, діємо і реагуємо.

*Питання для спільного обговорення (5 хв.):*

1. Як іде в групі спільна робота?
2. Чи всі учасники були задіяні в цій грі?
3. Чи було важко приймати уявний м'яч за дійсний?
4. Чи не відчували ви себе нерозумно під час гри?
5. Чи всі гравці старалися однаково?
6. Як можна поліпшити спільну роботу?

## **Вправа 2 «Рахуємо до двадцяти»**

*Мета:* оцінка згуртованості команди.

*Час виконання:* 10 хвилин.

*Хід вправи:* учасники розходяться по приміщенню і рівномірно розподіляються по кімнаті, та ні в якому разі не утворюють ряд або коло. Як тільки кожен знайде зручне для себе місце, закриває очі.

*Інструкція:* команда повинна порахувати від одного до двадцяти. При невеликій кількості гравців досить дорахувати до десяти. При цьому діють наступні правила, один гравець не може назвати два числа поспіль, наприклад, чотири і п'ять, але в ході гри кожен учасник може назвати більше одного числа

Якщо кілька гравців одночасно назвали одне і те ж число, гра починається спочатку. Учасники не повинні заздалегідь домовлятися про стратегію гри. Під час виконання завдання не дозволяється розмовляти.

### **Вправа 3 «Новий порядок»**

*Мета:* гравцям належить об'єднатися і виробити спільну стратегію.

*Матеріали:* клейка стрічка.

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Хід справи:* наклейте на підлозі дві паралельні лінії на відстані приблизно

45 см.

*Інструкція:*

1. Гравці діляться на команди від шести до десяти чоловік у кожній.

Учасники кожної команди шикуються за зростом в створеному «коридорі» між лініями;

2. Мета гри полягає в тому, щоб якомога швидше поміняти порядок гравців у шерензі на зворотний такт, щоб ніхто при цьому не наступив на лінію і не торкнувся підлоги поза неї. Відстань між членами однієї команди не повинна бути меншою 60 см;

3. Протягом 5 хвилин команди можуть подумати, як вирішити поставлене перед ними завдання;

4. Після цього команди одночасно починають перегрупування, ви берете на себе роль арбітра на лінії, який стежить за виконанням вправи. Якщо хтось наступить на лінію або за неї, команда починає роботу спочатку;

Команди можуть перебудовуватися і за іншим принципом, наприклад, за віком, по алфавіту, місяцю народження і т. д.

### **Вправа 4 «Машина з характером»**

*Мета:* згуртувати гравців і зробити з них справжню команду.

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Хід справи:* всі гравці повинні побудувати уявну машину. Її деталі - це тіло, вигаджені та різноманітні рухи і вигуки гравців. При цьому кожному

учаснику доведеться уважно стежити за діями інших членів команди, під час гри не дозволено розмовляти.

*Інструкція:*

1. Попросіть одного добровольця (гравець № 1) вийти на середину кола і скажіть йому: «Я хочу, щоб зараз ти почав виконувати які-небудь повторювані рухи, це можуть бути витягнуті руки вгору, стрибки на одній нозі, або погладжування себе по животі. Згодиться будь-яка дія, але ти повинен безперервно повторювати її. За бажанням, можеш свої рухи супроводжувати вигуками»;

2. Коли гравець № 1 визначиться зі своїми діями, він стає першою деталлю машини. Тепер наступний добровольць може стати другою деталлю;

3. Гравець № 2, зі свого боку, виконує рухи, які доповнюють дію першого гравця. Якщо, наприклад, гравець № 1 дивиться вгору, погладжує себе по животі і при цьому в проміжку поперемінно говорить «Ах» і «Ох», то гравець № 2 може встати позаду і кожен раз, коли гравець № 1 говорить «Ах», розводити руками, а при заключному «Ох» один раз підстрибувати. А також встати боком до гравця № 1, покласти йому праву руку на голову і при цьому говорити «Ау», причому для свого «Ау» вибрати момент між «Ах» і «Ох»;

4. Коли рухи перших добровольців знайдуть достатню скоординованість, до них може приєднуватися третій гравець. Кожен гравець повинен стати новою деталлю для збільшення машини і намагатися зробити її більш цікавою і багатогранною. Кожен може вибрати собі місце, де він міг би розташуватися, а також придумати свою дію і вигуки;

5. Коли задіяні всі гравці, Ви можете дозволити фантастичній машині півхвилини працювати в обраному командою темпі. Потім запропонуйте, щоб швидкість роботи дещо збільшилася, потім злегка сповільнилася, та почала зупинятися. Зрештою машина повинна розвалитися.

Учасники, розбившись по четверо чи п'ятеро, можуть зображати реально існуючі механізми, агрегати, машини, будильник, кавомолку, тощо.



### Третій день

*Завдання:* навчитися членам команди легко спілкуватися один з одним, знаходити спільну мову для досягнення мети, ділитися досвідом, висловлювати почуття, полемізувати тощо.

#### **Вправа 1 «Автобіографія по епохах»**

*Мета:* навчитися усвідомлювати партнерів, тренування пам'яті.

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Матеріали:* стільці.

*Хід вправи:* кожен учасник вибирає собі партнера з числа тих, кого він ще добре не знає. Партнери вирішують, хто буде говорити про себе першим (А), хто – другим (Б).

*Інструкція:*

1. Протягом 3 хвилин (А) розповідає (Б) – про своє життя в хронологічному порядку, починаючи від народження. Другий гравець просто слухає, не ставлячи питань і не коментуючи почуте. Через 3 хвилини гравці міняються ролями, і тепер уже (Б) розповідає про своє життя. Поясніть учасникам, що у кожного є приблизно 10 хвилин, протягом яких він зможе поспілкуватися з різними членами команди і коротко розповісти про своє життя;

2. У другому раунді зустрічаються нові партнери і знову вирішують, хто буде (А), хто – (Б). Перший гравець продовжує розповідь про себе: він повинен почати з того місця, де зупинився минулого разу. Необхідно враховувати, що новий слухач нічого не знає про гравця, отже, останньому треба в двох словах переказати те, про що він говорив у попередньому раунді. Через 3 хвилини гравці знову міняються ролями;

3. У третьому раунді учасники повинні спробувати довести історію свого життя до існуючого моменту (3 хвилини);

4. У четвертому раунді у гравців є (3 хвилини), щоб поговорити про своє майбутнє;



5. Кожен гравець може бути представлений команді одним зі своїх партнерів.

### **Вправа 2 «Уяви себе іншим»**

*Мета:* представитись незвичайним способом, який дасть можливість мовцеві відсторонитися від своєї реальної біографії та подивитися на себе по-новому.

Час виконання: 30 хвилин.

Інструкція:

1. Учасники гри розбиваються на пари;
2. Кожен гравець повинен придумати історію свого життя, яка могла б трапитися, якби він вибрав інший життєвий шлях, находив інші рішення в складних життєвих ситуаціях, опирався на інші властивості своєї особистості;
3. Історія повинна сприйматися як правдоподібна, сам оповідач повинен здаватися щирим. Він вільний змінювати все, що завгодно у своїй біографії: професійну діяльність, обставини життя, взаємини і т. д. Запропонуйте учасникам бути (якомога більш) невимушеними і не обдумувати свою розповідь занадто довго. Кожен гравець говорить протягом 8 хвилин;
4. Тепер кожен слухач ділиться з оповідачем своїм враженням про розповідь. Нехай гравці висловлять припущення про надуману біографію своїх партнерів. На виконання цього завдання кожен гравець отримує 5 хвилин;
5. Наступний етап: гравці розповідають свою справжню життєву історію.

*Питання для спільного обговорення:*

1. Як ви себе зараз почуваете?
2. Що вам сподобалося в цій вправі, які враження?
3. Що викликало труднощі? Як ви їх долали?

### **Вправа 3 «Цікава історія»**

*Мета:* навчання партнерів ефективній співпраці.

Час виконання: 30 хвилин.

*Матеріали:* папір, олівці.

### *Інструкція:*

1. Поясніть учасникам мету гри: міні - команди повинні скласти історію, при цьому їм доведеться в повній мірі задіяти свою фантазію;
2. Кожен гравець пише на картці будь-яке слово, яке прийшло йому на думку. Це може бути іменник, дієслово, прикметник або прислівник. Картки складаються, помішаються в коробку і перемішуються. Кожен учасник витягує картку, але не дивиться, що на ній написано;
3. Учасники діляться на команди по чотири гравці в кожній, тепер членам команди належить об'єднатися і скласти історію так, щоб в ній були використані всі слова з наявних у них карток. Обсяг тексту - приблизно сторінка. Готові історії мають бути названі і представлені в письмовому вигляді (20 хвилин);
4. Після цього всі команди збираються разом, і кожна зачитує свою історію.

### *Питання для спільного обговорення:*

1. Які слова були написані на картках і яке з них було найважче включити в розповідь?
2. Яким був настрій в команді під час цієї роботи?
3. Чи доставляло кожному учаснику задоволення творити разом з іншими?
4. Чи були схожі історії, подібні сюжетні лінії?
5. Як можна охарактеризувати ту чи іншу команду (творчі здібності її членів, інтереси, потреби), виходячи з того, яка історія написана?

### **Вирава 4 «Слово, сказане вчасно»**

*Мета:* спільною співпрацею членів команди побудувати забавну розповідь.

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Хід справи:* якщо в команді менше десяти учасників, то всі гравці можуть сісти в коло і розпочати гру. Якщо в команді від десяти до двадцяти учасників,

її необхідно розділити на дві команди (глядачі і розповідачі). Розповідачі сідають в шеренгу один біля одного, напроти них знаходяться глядачі.

*Інструкція:*

1. Команді розповідачів потрібно скласти історію, при цьому кожен вимовляє тільки по одному слову. Гра вимагає досить високого ступеня концентрації. Оповідачі повинні налаштуватися на групову роботу;

2. Попросіть глядачів запропонувати тему історії (її назву). Якщо варіантів кілька, назвіть перше слово, яке Ви почули. Якщо тема відповідає назві вже існуючої історії чи казки, наприклад «Білосніжка і сім гномів», запропонуйте команді модернізувати її. Припустимо, це буде звучати так: «Білосніжка і сім гномів засновують спортивну команду»;

3. Скажіть учасникам про правила гри та умови її вдалого проведення: «Розповідь починає гравець, що сидить ліворуч, кожен оповідач вимовляє тільки одне слово, та по черзі. Довіртеся своїй інтуїції. Не потрібно довго роздумувати і прагнути надавати занадто сильний вплив. Гравець, чия черга підійшла говорити, повинен прив'язувати своє слово до попереднього, і до загального контексту. Не варто вигадувати занадто довгі речення. Прагніть до того, щоб фрази були короткими і зрозумілими. Слідкуйте за інтонацією мовців (в кінці пропозиції вона знижується)». Важливо, щоб все сказане було цікавим і викликало розрядку;

4. Проте найважливіше наступне: ніхто не має права помилитися, інакше історію доведеться почати заново. Оповідачі не повинні обговорювати задалегідь те, про що вони говоритимуть. Якщо подібне сталося, перервіть розповідь. Гравці в такому випадку повинні придумувати історію на нову тему. Гра закінчується, коли члени команди успішно завершать свою розповідь, навіть якщо вона буде складатися з двох або трьох пропозицій;

5. Глядачі вітають оповідачів гучними оплесками, і команди міняються ролями.

## Четвертий день

**Завдання:** створення ситуації, в якій кожен учасник міг би внести свій внесок у роботу команди і відчувати себе її повноправною частиною. Можливість проявити творчі здібності, пропонувати свої варіанти вирішення проблем і рішення. Цінувати ініціативу інших, вміти співвідносити її з власними рішеннями і діями.

### **Розминка «Біг рук»**

**Мета:** навчатися працювати швидко і злагоджено в команді.

**Час виконання:** 5 хвилин.

**Хід вправи:**

1. Учасники розбиваються на команди по шість чоловік.
2. Кожна команда утворює коло. Всі гравці витягають праві руки до центру і кладуть долоні одна на іншу.

**Інструкція:**

1. Учасники перекладають долоні, нижня рука починає подорож наверх, за нею йде рука другого гравця, яка тепер опинилася знизу, і т. д. Руки повинні переміщатися по черзі, причому в один і той же момент рухати рукою може тільки один гравець;

2. Після того як члени команд навчаться працювати швидко і злагоджено, починається змагання між командами: хто швидше змінить розташування рук. Як тільки команда успішно завершить перегрупування, всі її гравці повинні будуть закричати в один голос: «Готово!»;

3. Зіграйте в цю гру два або три рази і на закінчення запитайте чи змінилися відчуття у гравців від рук партнерів. Якщо у Вас достатньо часу, проведіть змагання з лівими руками і що досить важко, з обома. В останньому випадку руки одного і того ж учасника не повинні лежати одна на одній, успіх гри багато в чому залежить від того, наскільки розвинена у гравців здатність до висередження і координації рухів.

## Вправа 1 «Абстрактні картинки»

*Мета:* навчитися працювати злагоджено та відчувати командну підтримку.

*Час виконання:* 15 хвилин.

*Матеріали:* великі аркуші із щільного глянцевого паперу або ватману і товсті різнокольорові фломастери.

*Інструкція:*

1. Учасники розбиваються на команди по шість чоловік;
2. Кожна команда об'єднується перед аркушем ватману, який прикріплений до стіни, або лежить на підлозі;
3. Гравці команд повинні всі разом намалювати картину, де участь кожного обов'язкова;
4. Дозволяється використовувати лише певні геометричні фігури або прямі лінії. Кожен повинен вирішити для себе, яким буде його внесок у загальну композицію - коло будь-якого розміру або ж прямі лінії будь-якої довжини. Гравці малюють по черзі, при цьому кожен новий «художник» повинен орієнтуватися на те, що вже намалював його попередник;
5. Зауважте, що картина повинна бути якомога цікавішою, незважаючи на обмежений набір використаних фігур, кожній команді дається 10 хвилин. Під час роботи розмовляти не дозволяється. Особливу своєрідність картині може надати вибір кольору кожним «художником»;
6. Запропонуйте учасникам виконати завдання ще раз, дозволивши при цьому дискусію під час роботи.

*Питання для спільного обговорення:*

1. У чому відмінність двох художніх експериментів?
2. Який варіант роботи сподобався вам більше?
3. Наскільки злагоджено працювали члени вашої команди?
4. Яка картина вийшла краще?
5. Що ви зробите по-іншому, якщо знову будете приймати участь в цій грі?

## **Вправа 2 «Мій внесок»**

*Мета:* навчитися вносити свою частку в спільну роботу команди.

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Матеріали:* різнокольорові нитки.

*Хід вправи:* якщо у Вашій команді шістнадцять гравців, то можна обійтися чотирма кольорами. Відріжте від ниток кожного кольору по чотири шматки довжиною 50 см. Таким чином, кожна команда з чотирьох осіб отримає нитки власного кольору.

*Інструкція:*

1. Роздайте відрізані шматки ниток членам команди. Команду утворюють учасники, яким дісталися нитки одного кольору. Вони починають пов'язувати вузлими свої шматки в одну довгу нитку. Кожен раз, коли вузол готовий, учасник зав'язавши його, говорить про те, яким може бути його внесок у спільну роботу. Учасник може поміркувати про своє місце в команді, відповідаючи на наступні питання: «Який досвід приніс я з собою в команду? », «Що я вмію робити? », «Як я можу сприяти загальній роботі? ». Поступово з веріток ниток утворюється довга «стрічка», на виконання завдання відводиться 10 хвилин;

2. Коли відрізки ниток в маленьких командах вже пов'язані, починається наступний етап гри. Утворені «стрічки» по черзі пов'язують між собою. У результаті з ниток утворюється велике коло. Члени команди стоять по колу, і кожен тримає в руці частину пряжі, яка об'єднує всіх;

3. Тепер кожен учасник розповідає команді про те, що він хоче внести як свою частку, в загальну роботу. Пропозиції можуть виглядати таким чином: «Я внесу в загальну роботу моє лояльне ставлення до людей, доброту і вміння стратегічно мислити». Наступні члени команди намагаються не повторювати вже згадані категорії;

4. На закінчення ведучий обходить коло і відрізає для кожного гравця нитку таким чином, щоб у кожному відрізаному шматку був вузол, отже, кожен учасник отримує ще й відрізок «чужої» пряжі, це символізує залежність роботи



команди від кожного її учасника. Ефект можливий тільки тоді, коли різні ресурси об'єднуються один з одним.

### **Вправа 3 «Сліпий слалом»**

*Мета:* зростання довіри в команді.

*Час виконання:* 15 хвилин.

*Хід вправи:*

1. Два учасники встають на відстані близько 2 метрів один від одного. Вони відображують стовпи, які треба буде обійти;

2. Всі інші шикуються в колону, в метрі від одного з «стовпів»;

*Інструкція:*

1. Завдання: обійти «стовпи» із закритими очима, не зачепивши при цьому жодного з них. Рухатися гравці повинні дуже повільно, ні в якому разі не дозволено бігти. Долоні потрібно тримати попереду на рівні грудей;

2. Коли команда впорається з цим завданням, можна ввести в гру ще кілька «стовпів», щоб підвищити рівень складності;

3. Надайте «сліпим» слаломістам можливість самостійно вирішувати, чи приймуть вони допомогу від зрячих «стовпів» (наприклад, запитавши: «Як далеко від тебе я знаходжусь?». У всіх інших випадках розмовляти при виконанні завдання не дозволяється.

### **Вправа 4 «Одіссей»**

*Мета:* посилення інтеграції в команді.

*Час виконання:* 30 / 45 хвилин.

*Матеріали:* пов'язка на очі.

*Хід вправи:* для проведення гри відводиться майданчик розміром 10 на 20 м. Переконайтеся, що на майданчику немає ніяких перешкод. Склад команди не більше десяти осіб.

*Інструкція:*

1. Спочатку поясніть учасникам, чому гра називається «Одіссей». «Сліпий» гравець виступає в ролі Одіссея, який прагне повернутися додому до Греції. Інші члени команди слугують «покажчиками шляху» в цій подорожі і

допомагають Одиссею дістатися до мети. Одиссею знадобиться відвага, мужність і довіра, а також підтримка всіх інших гравців;

2. З'ясуйте, хто хоче першим зіграти роль Одиссея, чітко позначте разом з командою ігрове поле. Одиссей із закритими очима або з пов'язкою на очах стоїть на одному з кінців поля і чекає, поки інші учасники розподіляться по полю в довільному порядку. Відстань між гравцями має становити від 4 до 6 м. Ніхто не повинен зійти зі свого місця під час гри;

3. Лунає стартовий сигнал, і Одиссей відправляється в подорож з тією швидкістю, яка відповідає його відчуттю власної безпеки. При цьому він тримає долоні на рівні грудей.

4. Одиссей повинен дістатися до іншого кінця ігрового поля, не натрапивши при цьому на інших учасників;

5. Герой йде із закритими очима, але може перемовлятися з гравцями необличчям. Він вимовляє фразу: «Відведи мене в Грецію» і прислухається уважно до відповіді, «Іди сюди», - кожен раз говорить гравець, який в даний момент стоїть найближче до Одиссея. Одиссей і «вказівники шляху» можуть обмінюватися цими фразами неодноразово.

Коли Одиссей підходить до одного з «показчиків», той кладе йому руку на плече і повертає його в напрямку наступної проміжної цілі;

6. Як Одиссей дізнається, що він повернувся додому? Останній гравець вітає втомленого героя рукоштованням або обіймає його, як би даючи йому зрозуміти: «Я знаю, що ти переніс!».

7. Нехай у всіх гравців буде можливість відчутти себе Одиссеєм.

### **Вправа 5 «Тест на довіру»**

*Мета:* підвищення рівня довіри в команді.

*Час виконання:* 15 хвилин.

*Матеріали:* кегля або стійка.

*Інструкція:*

1. Покладіть в середину кола певний предмет, наприклад, кеглю або стійку. Поясніть команді, що зараз розпочнеться гра, яка робить невидиме-

видимим. Кожен повинен встати на певній відстані від предмета який знаходиться в середині кола. Хто встає впритул до нього, той тим самим наводить про високий, на його думку, ступінь довіри в команді. Чим слабше у гравця відчуття безпеки і довіри в команді, тим далі буде вибрана відстань;

2. Попросіть учасників по експериментувати з різними відстанями, поки вони не відчують, що вибрали вірну, запропонуйте їм озирнутися і оцінити сформовану ситуацію;

3. Тепер кожен коротко пояснить, що хотів висловити своїм вибором позиції. Крім того, можна коментувати вибрану позицію і висловлювання інших членів команди.

*Підсумок результату гри:* довіра в команді - не постійна величина, а певний процес. Ніхто не може примусити себе випробувати почуття довіри, закликати іншого проїнятися довірою. Нагадайте членам команди про те, що довіра здобувається повільно та пов'язана з конкретним досвідом. З іншого боку, довіра дуже легко руйнується. Кожен прагне уникнути травм, при цьому люди часто вдаються до простого засобу: не підпускати занадто близько інших людей.

### **П'ятий день**

*Завдання:* створити сприятливу навчально-тренувальну атмосферу, щоб члени команди могли експериментувати і використовувати нові форми поведінки. Усвідомлення учасників, виходити за рамки власної, роками сформованої поведінки. Навчання членів команди співпрацювати один з одним, знаходити нові можливості, виробляти навички тощо.

#### **Вправа 1 «Дух команди»**

*Мета:* визначити необхідні властивості для ефективної роботи команди.

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Матеріали:* аркуш паперу розміром 1х2 м. і кольорові фломастери.

*Хід вправи:* доброволець лягає на аркуш паперу, а інший учасник фломастером обводить контури його тіла. Таким чином, на аркуші паперу

Увіяється людська фігура, певна людська сутність, з якою кожен може себе ідентифікувати. Після цього доброволець займає місце серед інших гравців.

*Інструкція:*

1. Аркуш паперу з намальованою фігурою лежить в середині зали, а команда сидить по колу навколо нього. У кожного є 1 хвилина на те, щоб подумати, яка манера вести себе і які установки будуть корисні для спільної роботи, а які ні;

2. Покладіть на підлогу фломастери і попросіть учасників написати в середині фігури ключове слово - назва якості, почуття, відчуття, які здаються їм корисними для ефективної роботи команди. Швидше за все учасники напишуть такі слова: співпраця, вміння слухати, підтримка, задоволення, толерантність і т. д.;

3. З іншого боку, на цьому ж аркуші, але за межами фігури учасники пишуть і те, чого вони хотіли б уникнути: упередження, неухажність, індивідуалізм, критиканство і т. д.;

4. Якщо ви працюєте з великою командою, буде розумним ввести певні обмеження: кожен згадує тільки по одній властивості, яку він хоче і не хоче бачити в команді. Таким чином вдасться уникнути наймовірного розростання списку;

5. Потім ви можете запропонувати команді підібрати для фігури ім'я.

В якості фігури можна зобразити: школу, де займаються члени команди, спортивний майданчик, м'яч.

*Зауваження:* прикріпіть лист паперу із зображенням фігури на видному місці в спортивній залі, щоб до нього можливо було вільно повернутися на початку нового типу діяльності, в кінці дня, в кінці циклу занять. Таким чином, учасники завжди будуть пам'ятати про те, як слід поводитися один з одним, та вдумливо ставитись до нових правил.

## **Вправа 2 «Творчий безлад»**

*Мета:* проявити швидкість реакції, вміння співпрацювати з партнером і приймати стратегічні рішення.

*Час виконання:* 15 хвилин.

*Інструкція:* учасники розбиваються на пари. Кожен вибирає партнера, якого при необхідності зможе зрозуміти без слів. Вони беруться за руки. Потім кожна пара вибирає для гри іншу пару. Ці дві пари починають грати в квача: одна пара тікає, друга - переслідує. Коли переслідувачі торкнуться втікачів, ті повинні спочатку обернутися навколо себе на 360° і тільки після цього вирушати на вдогін.

*Зауваження:* важливі додаткові правила: по-перше, гравцям забороняється швидко бігати. Дозволено тільки швидко ходити. Крім того, не дозволяється, щоб одна пара «проривалася» крізь якусь іншу. Також необхідно точно визначити ігрове поле. Оптимальна величина майданчики: 6 на 6 м. для шістнадцяти - двадцяти учасників. Якщо ігрове поле занадто велике, гра втрачає своє напруження.

### **Вправа 3 «Переправа»**

*Мета:* навчитися співпрацювати один з одним.

*Матеріали:* клейка стрічка або крейда.

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Хід вправи:* проведіть на підлозі крейдою або за допомогою клейкої стрічки дві лінії на відстані 10 м одна від одної.

1. Оголосіть учасникам, що дана гра є перевіркою їхнього вміння співпрацювати один з одним та знайти вирішення однієї «стародавньої» справи;

2. Поділіть учасників на команди по сім чоловік;

3. Завдання полягає в наступному: команда із семи учасників повинна подолати дистанцію в 10 м. При цьому тільки чотири частини тіла всіх семи учасників можуть одночасно торкатися підлоги.

*Інструкція:* під час виконання завдання, гравці повинні суворо дотримуватися таких правил: 1. До початку змагання всі гравці повинні стояти за стартовою позначкою, а в кінці - за фінішною;

2. Забороняється застосування допоміжних засобів;



3. Під час переходу всіх семи учасників повинні триматися один за одного;
4. Перехід можна починати після того, як команда складе план дій;
5. Необхідно передбачати безпеку всіх учасників.

Коли всі команди виконали перехід, обговоріть гру: наскільки вона була цікавою, складною і т. д.

У цій грі не варто влаштовувати змагання між командами, можливо краще дати кожній підгрупі стільки часу на підготовку, скільки їй необхідно. Якщо учасники не обмежені в часі, гра приносить більше задоволення і призводить до усвідомлення того, що таке справжня команда. Часто спочатку обрана стратегія виявляється не найправильнішою. Але команди все ж намагаються за перше рішення, щоб залишилося більше часу на сам перехід.

#### **Вправа 4 «Пройти крізь вушко голки?»**

*Мета:* навчитися розробляти стратегії, швидко знаходити правильне рішення.

*Час виконання:* 30 хвилин

*Матеріали:* хула – хуп, секундомір.

*Хід вправи:* при бажанні перед початком гри Ви можете процитувати знаменитий рядок з Нового Завіту: «Легше верблюдові пройти крізь вушко голки, ніж багатому увійти в Царство Небесне». Зверніть увагу не на філософський зміст фрази, а на контраст «верблюд – вушко голки». Згадайте інші важко прохідні місця (гірський завал, вузький прохід і т. д.). Задайте наступне питання: що об'єднує всі ці вузькі місця?

*Відповідь:* ми повинні скрючитися, зігнути і пройти крізь «вушко голки», тобто пристосуватися до проблеми. Іншими словами, ми повинні змінити свою поведінку. Проблеми власне, залишаються тими ж самими ...

*Інструкція:*

1. Команда шикується в коло, кожен протягає руки своїм сусідам. Хула - хуп потрібно розмістити так, щоб руки двох гравців пройшли крізь обруч;

2. Розкажіть про мету гри. Хула - хуп повинен «подорожувати» по колу, причому команда вирішує, в якому напрямку відбувається рух - по ходу годинникової стрілки або проти неї. Кожен учасник повинен «пройти» крізь обруч, перемістивши його з однієї руки на іншу. Обруч повинен повернутися на те ж саме місце, звідки стартував. Уважно спостерігайте за дотриманням наступного правила: при виконанні завдання гравці не повинні розривати руки. Гравці можуть допомагати один одному, але руки при цьому не розривати;

3. Дайте команді час на те, щоб вирішити дане завдання;

4. Після першої спроби група обговорює свою стратегію: «Які виникли проблеми?», «Що можна зробити, щоб наступна спроба була більш вдалою?»;

5. Тепер команда повинна поставити собі певну ціль: вирішити, як швидко хула - хуп повинен здійснити один оберт по колу, і постаратися укластися в цей час. (Це дуже чудова «міні - вправа» на знаходження рішення). Команда намагається домогтися поставленої цілі. Ведучий стежить за часом, якщо ціль досягається не відразу, то команда змінює стратегію і робить третю спробу.

*Обговорення підсумків всієї розвиваючої програми:*

1. Що ви здобули в результаті спільної роботи в команді?

2. Наскільки широкий спектр отриманого вами досвіду?

3. Які зміни, на ваш погляд, відбулися у вашій команді за період нашої роботи?

4. Які моменти наших занять вам особливо запам'яталися? Чому?

5. Чи змінилося ваше ставлення до команди в цілому або до окремих представників? Якою ви команду зараз сприймаєте?

6. Що ви можете зробити для того, щоб здобутий вами досвід на наших спільних заняттях був значущим для вас якомога довше?

6. Який висновок ми можемо зробити з пройдених занять?

#### 4. Розвиток спортивної команди як суб'єкта спільної діяльності

*Групова суб'єктність* - можливість і здатність групи проявляти себе як суб'єкта, інтенція, яка залежно від волевиявлення групового суб'єкта може бути реалізована чи ні (або, принаймні, в різних сферах і видах внутрішньої і міжгрупової активності може актуалізуватися неоднаково, з різним ступенем вираженості) [8]. До видів активності групового суб'єкта відносяться: спільна діяльність, спілкування, взаємини, взаємодії, соціальне пізнання, в тому числі самопізнання, поведінка, творчість та ін. [9].

Розвиваюча програма допомагає спортивній команді усвідомити їх соціально - психологічні особливості, як суб'єктів спільної діяльності, те, як ця діяльність здійснюється, яку роль у її успішному виконанні відіграє загальногрупова спрямованість і кожен окремий член команди, яким чином учасники взаємодіють один з одним, будуючи організаційні, ділові відносини, які при цьому наслідки, результати, нарешті, як ситуація в цілому впливає на поведінку окремих членів і всієї команди в цілому, що успіх у спільній справі пов'язаний від зусиль команди як єдиного суб'єкта.

#### **Розвиваюча програма формуючого експерименту (розвиток спортивної команди як суб'єкта спільної діяльності)**

##### Перший день

*Завдання:*

1. Виявлення соціально-психологічних особливостей команди та ступеня сформованості як суб'єкта спільної діяльності;
2. Отримання інформації про основні сфери взаємодії спортсменів, у видах спільної активності команди як єдиного суб'єкта;
3. Формування у спортсменів умінь формулювати проблеми команди і знаходити найкращі варіанти їх вирішення.

## **Розминка «Прогноз погоди»**

*Час виконання:* 10 хвилин.

*Мета:* виявлення емоційного стану членів команди.

*Хід вправи:* учасники по черзі описують свій емоційний стан у даній момент, як в прогнозі погоди.

*Інструкція:* «Наш настрій змінюється часто, як і погода. Тож давайте спробуємо його описати, ніби ми говоримо про прогноз погоди на найближчий час. Зараз кожен по черзі дасть свій «прогноз погоди», тобто опише свій настрій тими ж термінами, якими ми характеризуємо прогноз погоди (наприклад, «ясний день», «очікуються опади», «на горизонті згущуються хмари», «вітер стихає» і т.п.). Тоді іншим буде легше взаємодіяти з вами, вони зможуть врахувати настрій кожного в ході спільної роботи».

*Питання для спільного обговорення (5 хв.):*

1. Як ви себе зараз почуваєте?
2. Що вам сподобалося в цій вправі ?
3. Який настрій команди в цілому? Який «прогноз погоди» , тобто настрій команди можна зробити на найближчий час ? З чим може бути пов'язана такий настрій команди ?
4. Як можна змінити в кращу сторону настрій команди? Що для цього ви готові зробити ?
5. З якими складнощами ви зіткнулися при виконанні цієї вправи ? Як ви їх долали?

## **Вправа 1 «Моя команда»**

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Мета:* формування в спортсменів загального уявлення про їх команду навчання виявленню проблемних моментів у житті колективу та способи їх спільного вирішення.

*Обладнання:* дошка, крейда / фліп - чарт, фломастер.

*Хід вправи:* учасники розміщуються колом і по черзі говорять по одній пропозиції, яка на їхню думку, описує спортивну команду. Ведучий фіксує всі висловлювання на дошці / фліп - чарті.

*Інструкція:* «Кожен подумайте про свою команду. Що б ви могли сказати про спортсменів, які тренуються з вами, про сам процес тренування, життя команди в цілому, її особливостях в порівнянні з іншими командами. Сформулюйте одну пропозицію, що характеризує вашу команду, і озвучте її по колу. Для того щоб нічого не забути і не повторюватися, я буду записувати ваші пропозиції на дошці».

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. Яких висловлювань (характеристик команди) вийшло більше: позитивних чи негативних?

2. Якій сфері життєдіяльності команди стосується більше число запропонованих характеристик (тренувальної діяльності, міжособистісних відносин, взаємодії з тренерами або з іншими командами, поза тренувальної діяльності команди і т.д.)?

3. Які емоції у вас виникли, коли ми склали весь список характеристик вашої команди?

4. Якщо проаналізувати негативні висловлювання, які проблеми на їх основі можна виявити у вашій команді?

## **Вправа 2 « Паспорт проблеми»**

*Час виконання:* 20-30 хвилин.

*Мета:* навчання спортсменів виявленню в команді проблемних ситуацій, знаходження декількох шляхів їх вирішення, усвідомлення і прийняття відповідальності за свої дії; тренування в колективі механізму ймовірного прогнозування і розвитку соціального інтелекту; формування умінь допомагати і працювати в команді.

*Матеріали:* аркуші паперу, ручки - для всіх учасників, плакат (електронний слайд ) з «паспортом проблеми».



*Хід справи:* спільно вибирається найбільш актуальна для команди проблема з виявлених в попередній справі. Поступово ведучий озвучує пункти «паспорта проблеми» (одночасно спортсмени їх бачать на плакаті), вони записуються і аналізуються учасниками, а потім у мікрогрупах йде пошук оптимального виходу з проблемної ситуації.

Пункти «паспорта проблеми»: суть проблеми; її компоненти; що відбувається (процес, дії, поведінка сторін);

1. До чого це призводить (які і чиї потреби порушені, які наслідки ймовірні);

2. Які почуття виникають у зв'язку з проблемою (емоційна реакція загрози проблеми на розвиток конфлікту);

3. Що важливе для учасників у даній проблемі (найбільш значущі моменти);

4. Варіанти дій учасників, спрямовані на вирішення проблеми;

5. Умови вирішення проблеми.

*Інструкція:* «Давайте виберемо, які з записаних на дошці / фліп - чарті твердження є найзначнішою проблемою для вашої команди. Щоб знайти її рішення, ми розкладемо обрану проблему на окремі елементи і виявимо всі можливі результати. Кожен на своєму листі буде записувати своє розуміння кожного елемента. Це допоможе вам скласти «паспорт проблеми», щоб краще її осмислити і знайти варіанти рішення. Потім ви об'єднаєтеся в мікрогрупи по 4-5 чоловік і в них визначите найкраще, на ваш погляд, рішення. Потім представники мікрогрупи представлять його у колі і ми спробуємо знайти оптимальне вирішення цієї проблеми».

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. Чи складно було вибрати найбільш важливу для команди проблему? Чому?

2. Наскільки активно ви брали участь в обговоренні проблеми і пропозиції шляхів її вирішення в мікрогрупі? Якщо ви були недостатньо активні, то з чим це може бути пов'язано?

3. Чи легко було домовитися про оптимальне для всіх вирішення проблеми? Чому?

4. Чи отримали ви корисну для себе інформацію в ході виконання цієї справи? Як вона може допомогти вам у майбутньому при виникненні подібних ситуацій?

### **Вправа 3 «Особистий герб і девіз»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* розвиток групової визначеності та ідентичності; формування в спортсменів умінь домовлятися і працювати в команді; згуртування учасників і підвищення їх емоційного стану.

*Матеріали:* аркуші паперу, олівці (фломастери) - для всіх учасників, плакат (електронний слайд) з приблизною формою герба.

*Хід вправи:* учасники спільно придумують девіз і малюють герб для своєї команди.

#### *Інструкція:*

«Давайте трохи пофантазуємо. Уявімо, що наша команда - це сім'я, що належить до знатного роду. Всі ми запрошені на святковий бал в середньовічний королівський замок. Шляхетні лицарі і прекрасні дами прибувають до воріт замку в позолочених каретах, на дверцятах яких висуються герби і девізи, що підтверджують дворянське походження їх володарів. У Середньовіччі якщо хто-небудь з предків здійснив видатне діяння, яке славило його і його рід, то саме воно відображалось в гербі і девізі. Його нащадки отримували ці геральдичні атрибути в спадок і не ламали голову над тим, якими мають бути їхні особисті герби і девізи. А нам доведеться самим потрудитися над створенням геральдичних знаків команди. На аркушах за допомогою олівців або фломастерів покажіть герб вашої команди, закріплений девізом. Середня частина може зображати саму команду, її учасників, ліва - досягнення команди до цього моменту, права - цілі, наполегливість команди. Ця частина залишається місце для девізу. На роботу вам відводиться 10 хвилин».

Тренер: “Тепер, коли ви закінчили свої роботи, ознайомтеся з роботами інших спортсменів і об'єднайтеся в групи на основі подібності придуманих вами гербів і девізів. Розташуйтеся мікрогрупами так, як вам зручно”.

Після утворення мікрогруп ведучий дає таке завдання: «А тепер, прекрасні дами і благородні кавалери, обговоріть у своїх мікрогрупах, що саме вам видається схожим і близьким у ваших гербах і девізах, що в них є найбільш важливим. Через 5 хвилин кожна мікрогрупа представить іншим свої висновки та запропонує загальний - для членів мікрогрупи символ і об'єднуючий вас девіз. Звертаю вашу увагу: не потрібно малювати загальний герб - досить вказати один загальний для вас символ (тобто те, що є для вас об'єднуючим)».

*Пропонуються питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. Чи задоволені ви своєю роботою (гербом і девізом вашої команди? Що вам у ньому подобається?

2. Які почуття ви відчуваєте при погляді на герб? З чим вони можуть бути пов'язані?

3. Наскільки активно ви брали участь в обговоренні робіт у своїх мікрогрупах? Чи легко вам було домовитися про об'єднуючий символ і девіз? Чому?

4. На ваш погляд, робота мікрогрупою є завершеною чи потрібно щось доробити або переробити?

5. Символ і девіз якої мікрогрупи, на ваш погляд, найточніше відображає саме вашу команду? Що цьому сприяло?

*Обговорення підсумків дня:*

1. Що нового ви дізналися сьогодні про колектив, про свою команду в цілому?

2. Які вміння та навички ви здобули для вирішення проблемних ситуацій, що виникають у вашій команді?

3. Які зміни ви будете намагатися ввести в життєдіяльність вашої команди?

4. Що ви готові зробити для того, щоб ваша команда змогла підтвердити шидлі свій герб і девіз?

5. Як вплине отриманий на цьому занятті досвід на вашу поведінку в команді?

### Другий день

*Завдання:*

1. Розвиток та формування цілеспрямованості та мотивації у спортсменів;

2. Вироблення умінь та навичок правильно ставити загальнокомандні цілі;

#### **Розминка «Молекули»**

*Час виконання:* 10 хвилин.

*Мета:* розвантажити учасників, створення позитивного емоційного настрою.

*Хід вправи:* учасники вільно переміщуються по залу. Коли ведучий вимовляє певне число, вони повинні об'єднатися в групи в такій кількості спортсменів, яке число було названо.

*Інструкція:*

«Уявімо собі, що всі ми атоми. Атоми постійно рухаються і об'єднуються в молекули. Кількість атомів в молекулі може бути різна, воно визначається тим, яке число я назву. Ми всі зараз почнемо швидко рухатися, і я буду час від часу називати певне число, наприклад, три. І тоді атоми повинні об'єднатися в молекули по три атоми в кожен молекулу».

*Питання спільного обговорення (5 хв.):*

1. Як ви себе зараз почуваете?

2. Що вам сподобалося в цій вправі?

3. Що викликало труднощі? Як ви їх долали?

4. Чи всі ви з'єднувалися в молекули з тими членами команди, з ким хотіли?

## Лекційна частина « Як правильно формулювати цілі?» (15 хв.)

*«На минулому занятті ми сформулювали девіз команди і знайшли символи, які об'єднують її членів. Це допоможе нам краще зрозуміти, що собою представляє команда і що вона може зробити для свого подальшого розвитку. Для того, щоб це виявилось можливим, дуже важливо, щоб команда відчувала себе єдиним цілим і діяла саме як єдиний організм. А для цього, у свою чергу, треба вміти правильно ставити загальногрупові цілі. Я пропоную сьогодні над цим попрацювати.*

*Успіх наших дій, виконання наших бажань, безпосередньо залежить від того, наскільки правильно ми поставили мету, причому, не обов'язково індивідуально. Це може бути мета, поставлена всією командою. Сьогодні я хочу коротко розповісти вам про основні правила визначення мети.*

*1. Перше - це позитивне формулювання мети. Це означає, що вона не повинна містити заперечення, тобто слів «не хочу», «щоб не було». Іншими словами, це формулювання не повинно містити частку «не». Всі заперечення потрібно замінювати позитивними формулюваннями, наприклад, «Ми хочемо не хворіти, щоб команда змогла успішно виступити на змаганнях» можна замінити на «Ми будемо підтримувати прекрасне здоров'я, щоб команда змогла успішно виступити на змаганнях».*

*Ще один важливий момент - це перші слова у формулюванні мети. Не потрібно починати зі слова «хочу», оскільки в цьому випадку вийде, що ваша мета - лише хотіти того чи іншого (наприклад, хотіти золоту медаль, хотіти вступити в склад збірної команди або хотіти мати багато грошей), але не вживати дії для його досягнення .*

*2. Друге правило успішного визначення мети - конкретизація мети. Від того, наскільки конкретно ви сформулювали свою мету, залежить те, наскільки влаштують вас результати її реалізації. Наприклад, ви хочете закінчити школу / університет. Але закінчити її можна по-різному. Можна закінчити з довідкою / бути відрахованим. У підсумку ви вже не вчитеся, не ходите до школи / університету, але чи є це вдалим підсумком? Чи ви хотіли*



добитися іншого (хорошого атестата або диплома, знань, перспектив для подальшого навчання / подальшої роботи)? Важливо не впадати в крайності. Деякі цілі конкретизуються дуже просто, і це прискорює їх реалізацію, але зустрічаються випадки, коли конкретизація уповільнює процес досягнення мети.

3. Третє правило успішного визначення мети - мета повинна стосуватися вас або вашої команди, а не когось іншого. Чому так? Тому що ми вільні розпоряджатися своїм життям, а от вирішувати долі інших ми не маємо ніякого права. Такі бажання не виконуються. Адже ви самостійно або командно ставите мету перед собою, а це означає, що дії, які можуть наблизити вас до її реалізації, повинні створювати теж ви. Якщо ваша мета чимось чинно пов'язана з іншими людьми або з іншими групами людей, то сформулювати її все одно треба так, щоб вона стосувалася саме вас, і ви самі могли впливати на її досягнення.

4. Четверте правило - перевірка цілі на екологічність. Екологічність буває двох видів: зовнішня і внутрішня. Обидва види екологічності однаково важливі.

Зовнішня екологічність - це відповідність або невідповідність вашого вищого іншим цілям. Наприклад, вашою метою може бути подорож, наприклад в Австралію, але при цьому ви страждаєте акрофобією, тобто панічно боїтеся літати. Якщо інших шляхів потрапити до Австралії, окрім як на літаку, немає, то чи буде такою мета екологічною? Звичайно, ні.

Внутрішня екологічність - це відповідність або невідповідність мети вашим переконанням, відчуттям, способу життя. Справа в тому, що реалізація поставленої мети призведе до деяких змін у вашому житті. Наприклад, ваша мета - жити у великому будинку, де багато кімнат і велика прилегла територія, на якій можна влаштувати газон і розбити клумби. Але чи готові ви щодня витратити півдня на прибирання будинку, регулярно доглядати за газоном? Чи подумали ви про фінансові витрати на утримання великого будинку?

Для того, щоб перевірити мету на екологічність, треба проаналізувати всі плюси і мінуси, які з'являться після досягнення мети. Як зміниться ваше життя? Що з'явиться в ньому нового, корисного? А що зникне? Чи влаштують вас всі ці зміни? Як позначиться досягнення вашої мети на людях, що вас оточують? Якщо в ході перевірки цілі на екологічність у вас переважали позитивні почуття, ви відчували душевний підйом і радість від уявлень про нове життя, то можна вважати, що ваша мета пройшла перевірку на екологічність».

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.)*

1. Які правила постановки мети ви запам'ятали?
2. Які правила ви не знали раніше? Чи згодні ви з цими правилами?
3. Які пункти вважаєте зайвими і що, на ваш погляд, потрібно додати в ці правила?

### **Вправа 1 «Чарівна лампа»**

*Час виконання: 15 хвилин.*

*Мета:* навчання учасників осмисленню бажаних змін, які вони хотіли б бачити у команді, умінно розставляти пріоритети і взаємодіяти з іншими учасниками при прийнятті важливого рішення, вироблення вміння правильно вести дискусію і правильно формулювати загально групову мету

*Матеріали:* аркуш паперу, ручка.

*Хід вправи:* ведучий оголошує завдання. Спочатку кожен самостійно пише три бажання щодо своєї команди, потім відбувається колективне обговорення запропонованих спортсменами бажань і складається список з трьох загальних для всіх спортсменів цілей команди, який задовольнив би всіх.

*Інструкція:* «Уявіть собі, що команда знайшла стару лампу. Хтось із вас бере її в руки, потирає і з неї з'являється чарівний джин. Тепер ви можете згадати три бажання. Але є маленький нюанс, оскільки лампу ви знайшли разом зі своєю командою, то і бажання повинні стосуватися тільки її. Кожен може загадати свої три бажання щодо команди. Може ви хочете якихось змін в житті колективу або для вас важливо, щоб команда в майбутньому щось зберегла в

собі? Потім ви повинні будете в процесі колективного обговорення прийти до спільного рішення і вибрати три найбільш значущих для всіх бажання. При їх формулюванні дотримуйтесь правил визначення мети».

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.)*

1. Чи можна щось зробити, щоб ці бажані зміни відбулися в реальності?
2. Якщо ні, то що можна зробити для створення умов, щоб у майбутньому цілі команди все ж таки були реалізовані?
3. Судячи зі сформульованих цілей, яка сфера життя команди домінує?
4. Як ви вважали за краще вести себе при колективному обговоренні?
5. Чому ви наполягали / не наполягали на своєму рішенні ?
6. Які способи впливу на інших ви використовували? Чи були вони ефективні?
7. Чи легко вам було домовитися про формулювання загально групових цілей?
8. Чи відчували ви труднощі при виконанні правил визначення мети? Які саме? Як ви їх долали?

## **Вправа 2 «Ілюстровані цілі»**

*Час виконання: 25 хвилин.*

*Мета:* навчання спортсменів правильному формулюванню цілей і співставленню їх із цілями інших членів команди, передбачення можливих результатів своїх дій із досягнення визначеної мети.

*Матеріали:* ватман, олівці, фломастери.

*Хід вправи:* учасники по черзі підходять до ватману і швидко, схематично малюють себе по закінченні дитячо-юнацької спортивної школи. Після того, як кожен зробить це, ведучий пропонує проаналізувати отриманий загальний малюнок.

*Інструкція:*

«Я пропоную вам помалювати. Уявіть себе на випускному вечорі. Подумайте, чого ви досягнете, що зміниться у вашому житті до моменту закінчення дитячо-юнацької спортивної школи. Уявили? А тепер кожен по

черзі підходить до ватману і схематично малює себе через ... років (стільки років, скільки спортсменам залишилося тренуватися в даному складі). Робити це треба швидко».

*Питання для спільного обговорення (10 хв.):*

1. Чи складно було виконувати цю вправу?
2. Що заважало вам у цьому? А що допомагало?
3. Чи побачили ви щось спільне в зображених на папері цілях? Чи можна сказати, що це загальне і є мета всієї команди?
4. Наскільки буде дружною команда, коли ви досягнете цілей що малюнку ?
5. Що для цього можна зробити вже зараз?
6. Що ви відчуваєте після цієї вправи?
7. Щоб вам хотілося змінити в отриманому малюнку ?

**Лекційна частина «Привабливість спільних справ» (3 хв.)**

*Успіх у спільній справі залежить, крім правильної постановки цілей, ще й від того, наскільки команду приваблює участь у спільних діях. Це називається вмотивованістю команди. Дуже важливо, щоб члени команди проявляли активне і зацікавлене ставлення до спільної діяльності, переживали загальні потреби, бажання, хотіли і прагнули діяти спільно, а також усвідомлювали необхідність спільної дії. Давайте зараз визначимо, чи можна нашу команду назвати вмотивованою на спільну справу.*

**Вправа 3 Мозковий штурм «Навіщо ми разом ходимо до спортивної школи?»**

*Час виконання: 15 хвилин.*

*Мета:* визначення ступеня вмотивованості команди на спільну діяльність, навчання спортсменів осмисленню необхідності спільних дій; розвиток у них умінь виділяти нові варіанти сприйняття звичної ситуації.

*Матеріали:* аркуші паперу, ручки - для всіх учасників; дошка , крейда / фліп-чарт, фломастер.

*Хід вправи:* команда ділиться на мікрогрупи по 5-7 чоловік. Пропонується на невелику кількість часу придумати і записати максимальну кількість причин, чому спортсмени команди спільно відвідують спортивну школу. Після закінчення часу всі варіанти причин перераховуються представниками мікрогруп вголос. Ведучий записує їх на дошці / фліп - чарті. Потім проводиться спільна розстановка виявлених мотивів за ступенем їх значущості для спортсменів.

*Інструкція:*

«Вам дається всього 5 хвилин, щоб спільно в мікрогрупах придумати і записати всі можливі для вашої команди відповіді на питання «Навіщо ми разом ходимо в спортивну школу?». Не оцінюйте їх, просто записуйте всі висловлені варіанти на аркуші, навіть якщо вони будуть незвичними. Потім представники кожної мікрогрупи назвуть нам ці причини і ми разом їх обговоримо».

*Пропонуються питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. З якими труднощами ви зіштовхнулися при виконанні вправи в мікрогрупах?
2. Чи багато варіантів пропонували особисто ви? З чим це пов'язано?
3. Чи приходять в голову ще які-небудь варіанти мотивів? Про що це може свідчити?
4. На які команди можна розділити всі варіанти? Яка команда найбільша? Чому?
5. Чи можна вважати, що це спільний для команди мотив? Наскільки він принаближений для вас?

*Обговорення підсумків дня:*

1. Що нового ви дізналися для себе сьогодні?
2. Чому важливо правильно ставити цілі і вміти передбачати наслідки наших дій при їх досягненні?
3. На скільки цінною для команди є така її властивість, як «мотивованість»?



4. Стануть в нагоді вам отримані сьогодні знання та вміння ?

5. Як вплине отриманий на цьому занятті досвід на вашу поведінку в команді?

*Домашнє завдання:* «Знайдіть у літературі чи інтернеті відмінності між спільною та індивідуальною діяльністю. Поміркуйте про ці відмінності. Виділіть сильні і слабкі сторони в кожній з них. Щоб вам цікавіше було працювати, об'єднайтеся для виконання цього завдання в мікрогрупі і в творчій формі (за своїм вибором) представте результати своєї роботи всій команді на наступному тренуванні. Вам буде відведено на це 7 хвилин».

### Третій день

*Завдання:*

1. Розвиток узгодженості та цілісності у групового суб'єкта;

2. Демонстрація спортсменам важливості взаємодопомоги при колективному вирішенні завдань;

3. Навчання усвідомленню важливості кожного члена команди для загального успіху і вмінню приймати особливості інших людей.

#### **Розминка «Встати зі стільців»**

*Час виконання:* 7-10 хвилин.

*Мета:* формування у членів групи установки на колективне виконання завдання, створення настрою на спільну роботу; зняття емоційної напруги.

*Матеріали:* стільці.

*Хід вправи:* учасники сидять у колі. Ведучий називає будь-яке число (максимально дорівнює кількості присутнім). Після цього зі стільців повинні синхронно встати стільки спортсменів, скільки назвав ведучий. Спроби повторюються, поки не вийде виконати завдання успішно.

*Інструкція:*

«Правила гри полягають в наступному. Я назву число і відразу ж після цього зі своїх місць повинно синхронно встати така ж кількість осіб. При цьому розмовляти, домовлятися один з одним забороняється!».

*Питання спільного обговорення (5 хв.):*

1. Чи важко вам було виконувати цю вправу? Чому?
2. Що ви бажали робити: вставати або продовжувати сидіти? Чому?
3. За яким критерієм ви вирішували, встати вам чи ні?
4. Чому треба було стільки спроб, щоб домогтися успіху?

### **Лекційна частина «Чи легко нам бути єдиним цілим?» (3 хв.)**

*«Зверніть увагу: така нескладна вправа висвітила дуже важливе питання: команда не зможе бути успішною, якщо не буде відчувати себе єдиним цілим, якщо дії, вчинки, хвилювання її учасників не будуть узгоджені один з одним.*

*Узгодженість членів команди являє взаємну обумовленість їхніх дій, гармонійне поєднання їхніх інтересів, бажань, почуттів, вчинків, оцінок того, що відбувається всередині команди і навколо неї. Іншими словами, узгодженість характеризує поєднання основних елементів загальної групової діяльності: цілей і завдань, мотивів, дій та операцій, проміжних і кінцевих результатів. Узгодженість групи тісно пов'язана з її цілісністю, внутрішньою єдністю, яку відчують люди, що до неї входять. Цілісність характеризує ступінь їх взаємозв'язку і взаємозалежності. Сьогодні ми побачимо і відчусмо на ділі, як можна розвинути ці важливі для об'єднання людей якості».*

### **Вправа 1 «Колективний рахунок»**

*Час виконання: 20 хвилин.*

*Мета: згуртування членів команди; вироблення умінь працювати в колективі, прогнозувати дії інших і відповідно до цього будувати свої власні.*

*Хід вправи та інструкція:*

*«Зараз ми будемо рахувати. Ви стаєте в коло і опускаєте голови вниз, щоб не бачити ваших партнерів по команді. Ваше завдання - називати по порядку числа натурального ряду, починаючи з одиниці. Будь-хто може почати і будь-хто може назвати наступне число. Ваше завдання дійти до максимального числа, не порушивши правил. Перше правило - забороняється домовлятися один з одним вербально або не вербально. Друге правило - одному і тому ж*

учаснику не можна називати два числа поспіль. Третє правило - якщо потрібне число буде названо вголос двома або більше гравцями, гра починається заново.

Давайте спробуємо».

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. Наскільки успішно, на ваш погляд, ви впоралися із завданням?
2. Як можна домогтися кращого результату?
3. Яку стратегію поведінки ви обрали?
4. У чому були труднощі при виконанні вправи? Як ви їх долали?
5. Які емоції ви відчували, коли ви помилялися? А що ви відчували, коли

помилялися інші?

## **Вправа 2 «Плутанина»**

*Час виконання: 20 хвилин.*

*Мета:* об'єднання учасників виконанням єдиного завдання; демонстрація спортсменам важливості узгодженої колективної діяльності у вирішенні загальної проблеми.

*Хід вправи та інструкція:*

«Всі стаємо в коло плечем до плеча і витягаємо руки так, щоб вони з'єдналися в центрі. За моєю командою кожен повинен взятися за руки. Але є одна умова: зі своїм сусідами зліва чи справа з'єднуватися не можна. Потрібно за руку взяти хоча б того, хто стоїть через одну людину від вас. Після того як ви всі візьметесь за руки, команда повинна розплутатися, тобто не розтискаючи рук, зробити так, що б всі знову стояли в колі».

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. Що було легко, а що важко в цій вправі?
2. Як ви поводитися в цій вправі: активно або чекали, поки всі навколо вас розплутаються? Чому ви зайняли таку позицію?
3. Чи виділився в команді лідер? Його дії дійсно допомагали іншим розплутатися?
4. Що вам сподобалося в цій вправі?
5. Що заважало команді виконати цю вправу швидко?

6. Що б ви змінили в поведінці, якби довелось виконати цю вправу ще раз?

### **Вправа 3 «Скеля»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* закріплення навичок колективної діяльності, умінь домовлятися і діяти спільно, а також надавати допомогу членам команди.

*Хід вправи:* учасники вибудовують «скелю», приймаючи різні пози утримуючись один за одного. Умовна лінія на підлозі, позначена ведучим, символізує обрив. Коли команда вибудує «скелю», за командою ведучого «Скеля готова? Замріть» всі, крім першої людини в шерензі, завмирають, а він стає альпіністом і повинен пройти вздовж обриву перед «скелею» і не зірватися». Він може триматися за «скелю», крокуючи по виступу. Бажано, щоб всі учасники вправи по чергово виступили в ролі альпініста.

*Інструкція:*

«Давайте побудуємо скелю. Для цього станемо в ряд і приймемо будь-яку, найхимернішу позу, щоб у скелі з'явилися виступи. Хтось із команди буде альпіністом. Йому треба буде пройти уздовж скелі і не зірватися з обриву (ведучий показує на лінію). Як тільки альпініст доходить до кінця «скелі», він стає її частиною, а гравець на протилежному кінці – новим альпіністом. І так поки всі не пройду уздовж «скелі».

*Пропонуються питання для спільного обговорення (10 хв.):*

1. Чи сподобалося вам ця вправа?
2. Що ви відчували в процесі її виконання?
3. Яка роль вам сподобалася більше? Чому?
4. У чому були труднощі при виконанні завдання?
5. Як ви поводитися, коли до вас підходив альпініст? Що ви при цьому відчували?
6. Чи важко вам було проходити над обривом?
7. Вам більше допомагали чи заважали «виступи»? Чому?

#### **Вправа 4 «Коло-трикутник-квадрат-спіраль»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* формування умінь виробляти заходи щодо поліпшення діяльності своєї команди в напрямку розвитку її єдності.

*Матеріали:* дошка, крейда / фліп - чарт, фломастер.

*Хід вправи та інструкція:* ведучий малює на дошці / фліп - чарті коло, квадрат, трикутник і спіраль. Ведучий: «Виберіть одну з фігур, намальованих на дошці. Тепер об'єднайтеся в мікрогрупи по обраній фігурі і слухайте завдання. Люди, улюбленою фігурою яких є коло, як правило, добре вміють взаємодіяти з оточуючими і будувати відносини. Тому мікрогрупа, яка обрала коло, придумує, що можна зробити для того, щоб емоційна атмосфера у вашій команді завжди була позитивною, а сама вона була згуртованою. Люди, що вибрали квадрат, як правило, люблять і вміють підтримувати порядок і структуру, для них важливим є виконання правил. Тому мікрогрупа «квадратів» придумує норми і правила, за якими має існувати хороша команда, що має стати основою для того, щоб в команді завжди були порядок і структура.

Любителі трикутників - це люди, які зазвичай добре знають свої цілі і вміють їх досягати. Тому ця мікрогрупа придумує заходи, які допоможуть команді швидше і ефективніше досягати поставлених перед нею цілей і завдань.

Ті, хто обирають спіраль, - як правило, творчі натури, іноді захоплені відірваними від реальності ідеями, але завжди готові придумати новий проект і дуже швидко реагують на щось нове. Тому мікрогрупа «спіраль», придумує, як команді стати максимально творчою і швидко реагувати на зміни в зовнішньому світі. На підготовку дається 10 хвилин, після чого кожна мікрогрупа представить нам свої пропозиції».

*Пропонуються питання для спільного обговорення (10 хв.):*

1. Що ви думаєте зараз, чи вірно ви вибрали фігуру?
2. Чи хотілося б вам вибрати іншу фігуру? Якщо так, то чому?



3. Чи сподобалося вам працювати в складі вашої мікрогрупи? Наскільки вона була узгодженою? Що б ви хотіли змінити в її роботі?

4. Чи зіштовхнулися ви труднощами при виконанні завдання? Як ви їх долали у своїй мікрогрупі?

5. Чи зможе команда реалізувати задані пропозиції? Що для цього треба буде ще зробити? Чи допоможе це команді відчувати себе єдиним цілим?

*Обговорення підсумків дня:*

1. Чого навчили вас вправи сьогорнішнього дня?

2. Як домогтися кращого результату при виконанні завдань?

3. Які умови важливі для успішної спільної роботи?

4. Чи часто ви допомагали сьогорні своїм товаришам по команді?

5. Чи часто ви отримували сьогорні допомогу від товаришів по команді?

6. Як ви думаєте, що зміниться після сьогорнішнього заняття у вашій поведінці? А у житті вашої команди?

*Домашнє завдання:* придумайте чарівне місто, в якому єдиними жителями будуть члени вашої команди. Чим би зайнявся кожен з вас, яку професію вибрав? Як ви побудуєте життя цього міста, як будете проводити в ньому час? З якими перешкодами ви можете зіткнутися і як будете їх долати? Пам'ятайте, що сподіватися вам немає на кого. Все - у ваших руках. Спочатку попрацюйте над завданням в тих мікрогрупах, які утворилися сьогорні в останній вправі, а потім об'єднайте свої зусилля, щоб описати один день з життя вашого міста. Виберіть, хто на наступному тренуванні буде представляти цей опис. На це буде відведено 7 хвилин».

### **Четвертий день**

*Завдання:*

1. Розвиток організованості та структурованості групової діяльності;

2. Вироблення умінь спільного планування групової діяльності;

3. Закріплення навичок спільної праці в команді, домовлятися, вести дискусію.

## **Розминка «Назви слово»**

*Час виконання: 10 хвилин.*

*Мета: настрої на спільну роботу в команді.*

*Хід вправи та інструкція: «Давайте встанемо в коло і пограємо. Я пропоную кожному з вас по черзі називати слова на букву ... (називається певна буква). Робити це потрібно швидко. Хто зіб'ється, той робить одне присідання».*

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

- 1. Чи складно вам було виконувати цю вправу? Чому?*
- 2. Що ви відчували, коли наступала ваша черга говорити слово: коли ви називали його успішно? А коли не могли назвати потрібне слово?*

## **Лекційна частина «Чарівні якості команди» (5 хв.)**

*«Як ви думаєте, чи все ви врахували при плануванні життя вашого чарівного роду? Чи все в ньому зручно влаштовано для життя? Можливо, можна було б поліпшити ваше спільне життя в цьому місті. Можливо, для щасливого життя вашого чарівного міста не вистачило таких важливих якостей, як організованість і структурованість? Що ж це за такі чарівні властивості?»*

*Організованість команди означає упорядкованість, зібраність, підлеглість певному порядку виконання спільної діяльності, здатність діяти точно, відповідно до заздалегідь прийнятого плану. У цій властивості виділяють два основних аспекти: здатність команди слідувати зовнішнім керуючим діям, тобто її старанність, і здатність самостійно організувати і управляти своєю діяльністю, тобто самоорганізованість. Безумовно, організованість команди залежить від її згуртованості й умінь самоврядування.*

*Важливою властивістю команди є також її структурованість, яка означає чіткість і суворість взаємного розподілу функцій, завдань, прав, обов'язків і відповідальності між членами колективу, визначеність його структури.*

*Хочу додати, що люди, які живуть і працюють в умовах добре організованої та структурованої команди, набувають важливий для себе досвід і самі стають організованими, вміють чітко планувати і структурувати своє власне життя.*

*Давайте сьогодні попрацюємо саме над цими командами якостями ».*

### **Вправа 1 «Єнотові кола»**

*Час виконання: 15хвилин.*

*Мета:* демонстрація учасникам, наскільки злагоджено діє їх команда.

*Матеріали:* довга мотузка, зав'язана у кільце.

*Хід вправи та інструкція:* «Зараз кожен візьміться за коло з мотузки. За мою команду закрийте очі і зробіть всі разом ту фігуру, яку я назву (коло, трикутник і т.д.), і постарайтеся утримати її у повітрі натягнутою. Потім також по моїй команді очі можна буде відкрити».

*Питання для спільного обговорення (5 хв.):*

1. Чи сподобалося вам виконувати вправу?
2. Зображення якої фігури виявилось найбільш складним? Чому?
3. Як ви думаєте, в чому причина допущених командою помилок?
4. Як можна їх виправити?

### **Вправа 2 «Пазли»**

*Мета:* формування умінь узгоджувати свої дії з іншими, розподіляти функції та обов'язки в команді; вироблення умінь самоорганізації команди; розвиток комунікативних навичок, вміння працювати в команді, творчо мислити; демонстрація важливості колективної роботи для успішного виконання завдання.

*Час виконання: 15 хвилин.*

*Матеріали:* пазли з кількістю елементів, приблизно рівним числу учасників, скоч.

*Хід вправи та інструкція:*

«На спину кожному з вас приклеєні деталі пазлів. Вам не можна їх відклеювати, щоб подивитися. Ви повинні зібрати їх, вставши так, як того

вимагає порядок деталей (верхній ряд встає на стільці, другий стоїть на підлозі, третій присяде і т.д.). Тільки у випадку правильного варіанту рішення я допоможу вам відклеїти деталі».

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. Чи сподобалося вам ця вправа? Чи складно було її виконувати?
2. Якій стратегії поведінки ви віддали перевагу? Чи допомагали ви іншим?
3. Які емоції ви відчували, коли виконували вправу?
4. Які шляхи поліпшення роботи команди ви побачили в результаті виконання цієї вправи?

### **Вправа 3 «Літачок»**

*Час виконання: 7 хвилин.*

*Мета:* розвиток умінь організації спільної роботи, її планування, розподіл функцій, виконання наміченого плану.

*Матеріали:* папір, ножиці - для всіх учасників.

*Хід вправи та інструкція:* «Знайдіть собі пару. Візьміть за руку один одного. Вільними руками вам припадає зробити літачок. На це у вас є 7 хвилин».

*Пропонуються питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. За яким принципом ви вибрали собі пару? Хотіли б ви її поміняти? Чому?
2. Чи вдалося вам виконати поставлене завдання? Що завадило, а що допомогло при його виконанні?
3. Які почуття ви відчували в цій вправі?
4. Чого навчило вас виконання завдання?

### **Вправа 4 «Алгоритм картини майбутнього»**

*Час виконання: 15-20 хвилин.*

*Мета:* створення стратегічного плану життя команди на період спільного тренування.

*Матеріали:* дошка, крейда / фліп - чарт, фломастер.

*Хід вправи:* учасники працюють спільно. Вони ділять час, який ще тренуватимуться разом на етапи, розробляють для кожного етапу список цілей і результатів (того, чого доб'ються до моменту завершення етапу) і визначають свої дії з їх досягнення. Далі виробляється аналіз отриманої схеми.

*Інструкція:*

«Я думаю, ви всі усвідомлюєте, що незалежно від вашого бажання через роки ваша команда перестане існувати. Але те, чого ви разом можете домогтися, залежить тільки від вас. Давайте подумасмо і разом обговоримо, якою ви хочете бачити вашу команду на момент закінчення спортивної школи».

На колективне обговорення відводиться 5-7 хвилин. Ведучий записує на шитман кінцевий із запропонованих варіантів як заголовок і продовжує інструкцію: «Тепер розділимо цей період на етапи і визначимо, чого ви повинні добитися в кожному з них. Що необхідно зробити, чим пожертвувати. Як ви організуєте роботу по виконанню завдань кожного етапу».

На колективне обговорення знову відводиться 5-7 хвилин. Потім ведучим на ватмані зображується стрілка, спрямована вгору, і розділяється на ту кількість відрізків, скільки етапів виділи учасники. Навпроти кожного відрізка коротко записують завдання етапу та шляхи його досягнення. «А тепер давайте обговоримо, що отримали».

*Пропонуються питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Наскільки реалістичною вийшла наша схема?
2. Знадобиться вона вам, поки ви тренуєтесь разом? Чому?
3. Як позначиться на вашій команді дотримання плану дій, зображеного на схемі?
4. Як ви себе почувате, дивлячись на цю схему? Чи стали ви більш впевненими в успіху і позитивному закінченні навчання в спортивній школі?

*Обговорення підсумків дня:*

1. Що нового ви дізналися сьогодні про свою команду ?
2. Чи були труднощі при виконанні сьогоднішніх завдань? З чим, на вашу думку, вони були пов'язані?



3. Наскільки організованою є ваша команда?

4. Якщо ви незадоволені ступенем її організованості, як можна його підвищити?

5. Чи чітко ви уявляєте структуру своєї команди?

6. Чи складно вам працювати під керівництвом інших?

7. Як ви оцінюєте власні організаторські здібності?

8. Чого не вистачає вашій команді для досягнення великих успіхів?

*Домашнє завдання:* «Розробіть разом будь-який проєкт (наприклад, акція «Чисте місто», «День допомоги пенсіонерам», проведення концерту в дитячому будинку та ін.), в якому б ви всі погодилися взяти участь. Опишіть етапи його організації, проведення та участі в ньому всіх членів вашої команди. Оформіть проєкт в наочному варіанті, щоб представити на наступному занятті. На це буде відведено 7 хвилин».

### П'ятий день

*Завдання:*

1. Розвиток результативності групового суб'єкта;

2. Розвиток комунікативних навичок та організаторських здібностей спортсменів;

3. Закріплення вміння діяти спільно, активно брати участь у спільних справах заради досягнення позитивних результатів.

**Розминка «Велетні-карлики»**

*Час виконання:* 5 хвилин.

*Мета:* настрої учасників на спільну роботу, зняття емоційної напруги.

*Хід вправи:* команда сидить у колі. Коли ведучий каже «велетні», учасники повинні встати на ноги, якщо «карлики» - сісти навпочіпки. Ведучий теж бере участь у вправі, при цьому він може плутати учасників і спеціально виконувати завдання неправильно.

### *Інструкція:*

«Пропоную пограти в гру. Коли я кажу «велетні», ви встаєте, коли «карлики» - сідайте навпочіпки. Слухайте мене уважно, намагайтеся не помилятися».

### *Питання спільного обговорення (5 хв.):*

1. Як ви зараз себе почуваєте? Чи сподобалася вам ця гра?
3. Як ви думаєте, чому не всі учасники правильно виконували завдання?
4. Чи вдалося мені вас заплутати? Чому так виходило?

### **Лекційна частина « Чи вміємо ми передбачити результати? Як ми їх досягаємо? » (5 хв.)**

*«Ми вже багато чому разом навчилися: формулювати цілі, організовувати спільну роботу, погоджувати свої бажання і дії тощо. Сьогодні я пропоную попрацювати над такою властивістю групи, як результативність. Вона означає здатність групи досягати позитивного підсумку. Але чи вміє вона це робити?».*

### **Вправа 1 «Слово»**

*Час виконання:* 15 хвилин.

*Мета:* закріплення умінь діяти спільно, активно брати участь у спільних справах; формування вміння прогнозувати результати спільної роботи.

*Матеріали:* повні сірникові коробки по числу учасників команди; аркуші паперу, ручки - для всіх учасників.

### *Хід вправи та інструкція:*

«На столах лежать сірники. Кожен з вас по черзі підходить до кожного столу і викладає по одному сірнику так, щоб в результаті, коли до столу підійдуть всі учасники, вийшло слово. Поклавши сірник на одному столі, йдіть до наступного і так по колу, поки на кожному столі не буде зібрано слово. Завдання виконується мовчки. На столах повинні бути представлені різні слова. Перед тим, як приступите до виконання завдання, спрогнозуйте, чи вдасться групі виконати завдання, скільки для цього потрібно часу, з якими труднощами

група може зіткнутися. Запишіть свої прогнози на папері. Тепер починаємо працювати. Я засікаю час».

*Питання для спільного обговорення (10 хв.):*

1. Чи сподобалося вам як ви виконувати цю вправу?
2. У чому були складнощі? З чим ви їх пов'язуєте?
3. Поясніть, чому вам вдалось (не вдалось) зібрати слово на кожному столі?
4. Як можна було б зробити гру цікавішою?
5. Чи збіглися ваші прогнози про результативність команди з реально отриманими результатами? Чим ви можете пояснити цей збіг (розбіжність)?

## **Вправа 2 «Дилема»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* розвиток узгодженості дій, вміння вести дискусію, досягати в ній позитивного результату.

*Хід вправи:* спортсменам пропонується проблемна ситуація. Ведучий ділить їх на дві команди і кожній привласнює певну роль. Подальше обговорення проблеми йде за ролями.

*Інструкція:*

«Мені потрібен один доброволець (краще вибрати найактивнішого гравця, лідера). Тепер давайте поділимося на дві команди. Уявіть, що завтра день самоврядування і останнє заняття веде ваш друг або подруга. Але вам потрібно буде піти із заняття, причому з неповажної причини (наприклад домовилися з друзями піти на довгоочікувану прем'єру фільму, на концерт). Ви розумієте, що багато хто, можливо, теж не прийде на заняття і тоді ви зірвете це заняття і підведете свого друга (подругу), адже він (вона) витрачав (витрачала) свій час і сили на підготовку до заняття. Але і друзям ви відмовити не можете, оскільки ще місяць тому планували цей захід. Отже, одна команда наводить докази на користь того, щоб залишитися на занятті, інша - піти на запланований захід. Задача команди переконати іншу у своїй правоті і в результаті прийти до позитивному підсумку. Активну участь у суперечці також бере наш

доброволець, який саме і представляє того викладача, який проводить це заняття, на обговорення проблеми в команді вам дається 5 хвилин.

*Питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Чи відповідала відведена вам роль вашій істинній позиції? Як це впливало на пошук аргументів?
2. Чи хотілося вам перейти в іншу команду? З яких причин?
3. Чи складно було, одному протистояти команді людей? Які ваші якості допомагали і заважали у цьому?
4. Як би ви вчинили в такій ситуації, якби вона сталася в реальному житті?
5. Чи важко було досягти позитивного результату в такій дискусії? З чим ви це пов'язуєте?

### **Вправа 3 «Картки»**

*Час виконання: 25 хвилин.*

*Мета:* підвищення рівня згуртованості команди, ступеня довіри один одному; відпрацювання вміння досягати позитивних результатів.

*Матеріали:* два однакових набори з трьох різнокольорових карток.

*Хід вправи та інструкція:*

«Зараз я розділю вас на дві команди. Роздам вам однакові набори карток. Я буду рахувати до трьох. На рахунок три кожна команда піднімає одну з карток вгору. Мета обох команд - підняти однакові картки. Чим менше спроб буде вами використано, тим краще. Тепер ускладнюємо завдання: кожній команді потрібно буде скласти комбінацію з усіх трьох карток і також на рахунок три підняти її вгору. Мета та ж сама: якнайшвидше, тобто використавши найменшу кількість спроб, скласти однакову комбінацію з усіх карток».

*Питання для спільного обговорення (10 хв.):*

1. Чи задоволені ви результатами гри? Чому?
2. Як можна було скоротити кількість спроб?

3. Як у вашій команді приймалося рішення про те, які картки і в якій послідовності підняти?

4. Які емоції ви відчували при досягненні позитивного результату гри?

*Обговорення підсумків дня:*

1. Наскільки успішними ви вважаєте сьогоднішні результати?

2. Чи відбулися зміни в процесі взаємодії учасників? Які саме?

3. Яких позитивних результатів домоглася команда?

### **Шостий день**

*Завдання:*

1. Виявлення змін, що відбулися з командою за період проведення розвиваючої програми;

2. Підбиття підсумків всієї розвивальної програми.

#### **Розминка 1 «Ланцюгова реакція»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* настрій на спільну роботу, зняття напруження, поліпшення емоційного стану учасників, тренування їх пам'яті, спостережливості.

*Хід вправи та інструкція:*

«Встаньте, будь ласка, до кола на відстані витягнутих рук один від одного. Перший учасник робить будь-який рух, завдання наступного його повторити, а потім зробити інший рух, який в свою чергу повторить людина, що стоїть після нього. Для цього вам потрібно буде дуже уважно спостерігати за своїм попередником, за рухами його голови, тіла, рук і кистей, ніг та ступнів. Вправа закінчується тоді, коли рух виконують всі учасники».

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. Як ви себе зараз відчуваєте?

2. Чи сподобалося вам ця вправа? Чи легко вам було її виконувати?

3. Які складнощі виникали при виконанні цієї вправи?

4. Чи вдалося учасникам точно повторювати продемонстровані рухи?

Якщо ні, то чим ви це можете пояснити?



5. Які емоції ви відчували, коли самі показували рух і коли інші повторювали ваш рух?

#### **Вправа 4 «Узгоджені дії»**

*Час виконання:* 15-20 хвилин.

*Мета:* вдосконалення організованості групи, навичок узгодження дій, умінь домовлятися при виконанні спільного завдання.

*Хід вправи та інструкція:*

«Я по одному буду називати певні дії (пиляння дров; веслування; перемотування ниток; перетягування линви; уявна гра в м'яч і т.д.). Ваше завдання всією командою їх продемонструвати. Попередньо ви можете порадитися. На обговорення кожного завдання дається не більше 2 хвилин».

*Пропонуються питання для спільного обговорення (10 хв.):*

1. Чи сподобалося вам виконувати цю вправу?
2. Як ви себе почували при її виконанні?
3. Чи важко було спільно організувати загальну дію? У чому виникали труднощі?
4. Який етюд вийшов, на ваш погляд, краще за всі? Чому саме він? Що не так було при виконанні інших етюдів?
5. Наскільки реалістичні були зображувані командою дії? За рахунок чого досягався цей ефект?
6. Яку стратегію поведінки ви дотримувались при обговоренні та виконанні етюду? Наскільки ви були активні? Чому?
7. Чи вибирала ваша команда запропоновані вами варіанти? Якщо ні, то чому? Як ви на це реагували?

#### **Заключна вправа «Колаж»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* виявлення змін, що відбулися з командою за період проведення розвиваючої програми; діагностика рівня розвитку групи як суб'єкта спільної діяльності, закріплення досвіду спільного виконання завдання і само сприйняття команди як цілісного суб'єкта.

*Матеріали:* журнали, ватман, ножиці, скоч, олівці та фломастери.

*Хід вправи та інструкція:*

«Зараз ви будете спільно робити колаж, який називається «Моя команда». Вам дається 30 хвилин на те, щоб вирізати з журналів зображення, які, на ваш погляд, описують вашу команду. Ці зображення треба буде приклеїти на ватман так, щоб вийшов цілісний портрет команди. Після цього придумайте таку назву отриманого зображення, яка б відображала індивідуальність вашої команди і з котрою всі були б згодні».

*Питання для спільного обговорення (15 хв.):*

1. Чи сподобалося вам працювати над колажем?
2. Як ви можете оцінити свій внесок у створення цього колажу?
3. Чи подобається вам портрет вашої команди? Які почуття він викликає?
4. Чого в ньому не вистачає? А може в ньому є щось зайве?
5. Що б вам хотілося змінити?

*Обговорення підсумків дня і всієї розвиваючої програми:*

1. Що нового ви дізналися про свою команду сьогодні?
2. Як, на ваш погляд, ви зможете використовувати досвід, набутий при створенні колажу, в подальшій взаємодії зі своїми членами команди?
3. Які зміни, на ваш погляд, відбулися у вашій команді за період нашої роботи?
4. Яким чином вплинуло наша з вами взаємодія на заняттях на вашу команду?
5. Які моменти наших занять вам особливо запам'яталися? Чому?
6. Чи змінилося ваше ставлення до команди в цілому або до окремих представників? Яким ви її зараз сприймаєте?
7. Які можливості використання отриманого на заняттях досвіду, спільної взаємодії ви бачите в подальшому житті вашої групи?

## 5. Розвиток групової ідентичності спортивної команди

*Ідентичність* – це усвідомлення самототожності, цілісності та безперервності власної особистості. Е. Еріксон визначав особистісну ідентичність як результат “Его - синтезу”, як форму інтеграції «Я». На соціальному рівні ідентичність трактується ним, як особистісний конструкт, який відбиває внутрішню солідарність людини з соціальними, груповими ідеалами та стандартами, допомагаючи тим самим процесу - категоризації.

*Групова ідентичність* індивідуального суб'єкта - результат ототожнення індивідом себе з реальною групою членства (насамперед референтною для нього) - сім'єю, навчальною-тренувальною групою, трудовим колективом та ін. У результаті людина приймає як свої власні, групові цілі, норми, цінності, у неї формується почуття особистої приналежності до групи (почуття «Ми»). Для особистісного розвитку важливо не лише те, до якої групи об'єктивно належить людина, але й те, з якою групою вона ототожнює себе, тобто яка її групова ідентичність.

*Групова самоідентичність групового суб'єкта* - це результат самоототожнення групи, виділення себе як самостійного цілісного суб'єкта, усвідомлення своєї індивідуальності і, відповідно, відмінності від інших, насамперед, рівностатусних груп у складі основної організації. Для того, щоб підкреслити, що носієм даного виду ідентичності є саме мала група як суб'єкт, і щоб відрізнити його від групової ідентичності індивідуального суб'єкта, доцільно використати словосполучення «групова самоідентичність групового суб'єкта» [6]. Всі завдання передбачали створення сукупності психологічних умов, що сприяють розвитку групової самосвідомості і - як наслідок - групової ідентичності. У розвиваючій програмі використовувалися такі методи активного соціально-психологічного навчання, як дискусійні, тренінгові, а також рольові та творчі ігри. Ця розвиваюча програма допомагає спортивним командам усвідомити, які індивідуальні та групові психологічні події розгортаються в ході міжособистісного спілкування, яким чинном кожен

учасник впливає на інших, яка при цьому роль спільної діяльності та її зміст, як групова ситуація в цілому (тобто динаміка взаємин і діяльності) пов'язана з управлінням поведінкою окремих осіб і всієї команди в цілому; зрозуміти, що успіх у справі залежить від зусиль команди як єдиного цілого; допомогою самоаналізу і рефлексії осмислити групові норми і правила; підвищити самосприйняття і позитивне самоставлення, а також прийняття групи і довіру до неї.

## **Розвиваюча програма формуючого експерименту (розвиток групової ідентичності спортивної команди)**

### **Перший день**

*Завдання:*

1. Розвиток рефлексивних здібностей як окремих учасників, так і команди в цілому;
2. Більш чітке усвідомлення функціонуючих в команді норм і правил, які об'єднують її в єдине ціле;
3. Підвищення взаємної довіри в команді.

**Розминка «Гра в мовчанку»**

*Час виконання:* 10 хвилин.

*Мета:* скорочення дистанції в спілкуванні, створення єдиного емоційного настрою, досягнення взаєморозуміння членів команди.

*Хід вправи:* учасники команди стоять у шерензі, повернувшись в одну сторону. Ведучий стає близько одного з кінців шеренги і зачитує інструкцію.

*Інструкція:*

«Всі завдання ми будемо виконувати мовчки. Треба прагнути виконати кожне завдання якомога швидше і точніше.

Завдання перше: треба розташуватися в шерензі так, щоб біля мене стояв найвищий з нас, а на протилежному кінці шеренги - той, у кого найменший ріст. Почали.

Завдання друге: біля мене повинна стояти людина з найтемнішим волоссям, а на протилежному кінці шеренги - з найсвітлішим волоссям.

Завдання третє: на початку шеренги повинна стояти людина з найтемнішими очима, в кінці - з найсвітлішими.

Завдання четверте: початок шеренги - це 1 січня, кінець - 31 грудня. Треба розташуватися по датах (без урахування року) народження.

Щоразу після того, як команда виконала чергове завдання, ведучий проходить уздовж шеренги і перевіряє точність його виконання. Якщо завдання виконується в двох шеренгах, можна запропонувати їм взаємно перевірити точність виконання завдання.

### **Вправа 1 «Що ми знаємо про свою команду?»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* усвідомлення і обговорення функціонуючих в команді норм і правил поведінки, ступеня їх сприйняття та виконання.

*Матеріали:* ручка і папір для кожного учасника.

*Хід вправи та інструкція:*

«Я хочу запропонувати вам пояснити явні і неявні правила, діючі в команді, напишіть, будь ласка, завершення для кожної незакінченої пропозиції, яку я буду зачитувати»:

1. Наша команда любить ...
2. У нашої команди є такі розваги , як ...
3. У нашій команді небажано ...
4. Якщо дати визначення нашій команді, можна сказати, що це ...
5. Якби нашу команду показали по телевізору, репортаж був би про ..
6. Улюблене заняття команди ...
7. Гарний настрій нашої команди можна змінити, якщо ...
8. З нашої команди буде виключений той, хто ...



9. Для щастя нашої команді потрібно всього лише ...
10. Щоб повністю дізнатися свою команду, нам треба ...
11. У нашій команді вітається ...
12. Погана звичка нашої команди - це ...
13. Останній раз ми сміялися усією командою над ...
14. Коли ми разом, ми ...
15. У нашій команді поважають того, хто ...
16. У нашій команді ігнорується ...
17. Нашу команду завжди веселить ...
18. У команді до цих пір залишається загадкою ...
19. У нашій команді небезпечно ...
20. Якби у всіх навчальних команд були назва, наша називалася б ...
21. Наша команда не може обійтися без ...
22. Якщо звичайний настрій команди представити у вигляді погоди, то буде...
23. Наша команда найбільше боїться ...

Питання для спільного обговорення (10-15хв.):

1. Чи легко було виконувати цю вправу?
2. Які почуття при цьому ви переживали?
3. Наскільки діючі в команді правила зрозумілі вам?
4. Наскільки широкий спектр неявних норм?
5. Які сфери життєдіяльності команди він охоплює?
6. Які з виявлених норм і правил корисні, а які обтяжливі більшості в команді?
7. Чи варто спільно приймати в нашій команді додаткові правила?
8. Що ви відчуваєте, виконуючи прийняті в команді правила поведінки?
9. Чи легко дотримуватися загальних норм і правил?

## **Вправа 2 « Рівень включення в команду»**

*Час виконання: 15-20 хвилин.*

*Мета: рефлексія своєї приналежності до команди, визначення свого місця в ній, зосередження уваги команди на проблемі, учасниках що в ній присутні, створення передумов для кращого об'єднання у команду всіх членів, особливо аутсайдерів.*

**Інформування гравців команди:**

*«Для повноцінної роботи команди необхідно, щоб кожен її учасник відчував свою приналежність до неї. Тому що той, хто відчуває себе стороннім або не повністю включеним в спільну діяльність команди, змушений значну частину своєї емоційної та розумової енергії витратити на те, щоб штучно підтримувати почуття власної цінності і значимості. Повноцінне ж включення в команду допомагає кожному відчувати себе її невід'ємною частиною, що має з нею багато спільного і, що одержує за рахунок цього нові можливості власного розвитку».*

**Інструкція:**

*«А тепер я хочу, щоб ми перевірили, наскільки зараз кожен із нас відчуває себе включеним в команду. Для мене ця вправа дуже важлива, оскільки я знаю, як неприємно для будь-якої людини відчувати себе у якійсь мірі стороннім в своїй команді. Зараз необхідно стати на шкалу включеності в команду. Тут розташовуватиметься наша шкала (позначити простір, пройшовши по ньому до кінця). Нехай той, хто відчуває себе повністю включеним в команду, стане біля дверей, а той, хто відчуває себе слабо або навіть зовсім не включеним, - біля протилежної стіни кімнати. Нехай кожен знайде своє місце відповідно до відчутого їм у даний момент ступеня входження в команду. Тепер озирніться навколо себе і подивіться, як вишикувалася наша команда. Я хочу, щоб кожен коротко сказав про те, що спонукало його стати саме на це місце».*

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. Хто відчуває себе слабо включеним в команду?
2. З чим це може бути пов'язано? Що заважає вам почувати себе більш включеним?
3. Що ви можете зробити дня того, щоб повніше включитися в роботу і життя команди?
4. Яким чином вам може допомогти в цьому сама команда, інші її учасники?

### **Вправа 3 «Подорож»**

*Час виконання: 20 хвилин.*

*Мета:* рефлексія сприйняття команди, усвідомлення та зміцнення ступеня довіри та визначення свого місця в команді, актуалізація невирішених проблем.

*Матеріали:* магнітофон, записи з тихою, спокійною музикою.

**Інформування учасників команди:**

*«Довіра іншій людині раціонально може бути пояснена конкретним досвідом спілкування з цією людиною. Але часто довіра є явищем ірраціональним, коли ми довіряємо комусь і не можемо розумно пояснити, чому».*

*Інструкція:* сядьте, будь ласка, у коло. Я хочу дати вам можливість детальніше дослідити взаємини в нашій команді. Сядьте зручніше і закрийте очі. Дихайте глибоко і спокійно ... (30 секунд). Я запрошую вас взяти участь в уявній подорожі. Уявіть собі, що наша команда подорожує по великому океану ... (30 секунд). Цілими днями ви пливете на кораблі по гладенькій воді та насолоджуєтеся видом за бортом ... (30 секунд). Ваша команда весела і активна. Вам подобається плавати разом. У якийсь із днів подорожі починається найсильніший шторм. Корабель розбивається об скелі і команду виносить хвилюю на великий острів. Ви втрачаєте команду з виду, вас винесло на інший кінець острова. Ви розумієте, що не має сенсу йти на пошуки інших, бо ви можете розминутися. Тому сідаєте і починаєте чекати щоб вас знайшов хто-

небудь з команди. У цій ситуації це буде найбільш розумним. Ви сидите і чекаєте... (2 хвилини). Тепер, незалежно від того, що сталося у вашій уяві, збережіть все це в пам'яті, попрощайтесь з тим місцем, де ви були, і подумки повертайтеся сюди, в нашу реальну групу ... (1 хвилина).

*Питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Чи шукав мене хто-небудь з членів команди і чи зміг знайти? Хто саме?
2. Кому не було до мене ніякого діла?
3. Як відбилася в цій справі моя довіра до конкретних членів команди?
4. Який внесок я роблю в наявний у команді потенціал довіри?
5. Що такого роблять інші учасники, що допомагає або заважає розвитку довіри в команді?

#### **Вправа 4 «Інтерв'ю»**

*Час виконання: 20 хвилин.*

*Мета:* підвищення рівня взаємодії та визначення позицій учасників у команді, розвиток відкритості у спілкуванні, створення атмосфери психологічної безпеки.

*Матеріали:* аркуші А4, кольорові олівці (фломастери)

Інформування учасників команди:

*«Група функціонує легко, ефективно і без напруги, коли люди добре знають один одного, мають чіткі уявлення один про одного: про те, що важливо для кожного, в чому його сильні і слабкі сторони, що він очікує від участі в команді і на що він сам готовий. Якщо ми володіємо достатніми знаннями про все це, ми можемо краще розуміти один одного і нам стане легше діяти спільно».*

*Хід вправи:* учасникам пропонується позначити в ході інтерв'ю свою позицію в команді, орієнтуючись на наступні питання:

1. Хто я в команді?
2. Що я в ній роблю?
3. Як я ставлюся до своєї команди?

Коли робота в парах закінчена, в загальному колі інтерв'юери відтворюють інформацію про опитаних учасників команди.

#### *Інструкція:*

«Розбийтеся на пари. У кожній парі буде виконуватися дві ролі: інтерв'юери і опитувані. За 10 хвилин кожен повинен спробувати себе в обох ролях. Інтерв'юер коротко записує відповіді опитуваного, щоб потім їх відтворити. Завдання опитуваного - максимально ясно, чітко і відкрито визначити свою позицію в команді».

#### *Питання для спільного обговорення (5 7хв):*

1. Ким виявилось легше бути: інтерв'юером чи опитуваним?
2. Що сподобалося і що здалося незвичним у цій справі?
3. Чи вдалося повністю відкритися у ставленні до команди і зазначити свою позицію в ній?

#### *Обговорення підсумків дня:*

1. Які емоції ви отримали при виконанні вправ?
2. Якими ви побачили себе? Чи дізналися щось про себе нове?
3. Якою ви побачили свою команду?
4. Що особливо запам'яталося вам з першого дня роботи команди?
5. З якими думками ви йдете?

На завершення всім учасникам команди пропонується оплесками подякувати один одному за злагоджену роботу.

### **Другий день**

#### *Завдання:*

1. Розвиток емпатичних (емоційного співпереживання) здібностей учасників команди;
2. Розвиток взаємної довіри і взаєморозуміння в команді;
3. Згуртування та формування психологічної єдності команди.



## **Розминка «Натуральний обмін»**

*Час виконання:* 10 хвилин.

*Мета:* активізація учасників команди, створення настрою на спільну роботу, включення в загальногруповий процес.

*Інструкція:*

«Зараз ви будете вільно рухатися по кімнаті. При зустрічі вітатимете один одного рукоштовпанням і чітко вимовлятимете своє ім'я. При рукоштовпанні дві людини змінюються іменами. Зустрічаючи нову людину, ви передаєте своє нове ім'я і отримуєте від нього інше натомість. Якщо ж власне ім'я повертається до вас назад, ви вибуває з гри. Перемагає той, хто протримається довше всіх».

### **Вправа 1 «Наші почуття»**

*Час виконання:* 15 хвилин.

*Мета:* розвиток емпатичних здібностей учасників команди за допомогою концентрації їх уваги один на одному і на використовуваних при цьому невербальних засобах спілкування.

*Хід вправи:* учасники команди сидять у колі. Ведучий дає інструкцію.

*Інструкція:*

«Нехай хтось із нас першим скаже своєму сусідові зліва про його стан. Наприклад, "Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається" або "Мені здається, що ти стомлений" і т.д. Той, кому це сказали, у свою чергу, скаже нам всім про свій стан в даний момент. Потім він висловить своє припущення про стан сусіда зліва, а той уточнить свій стан і т.д.».

*Питання для спільного обговорення (5-7хв.):*

1. Яким чином ви визначили стан свого сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися?
2. Що заважало точно визначити стан свого сусіда?
3. Що ви відчували, коли ваш стан вгадували інші члени команди?

## **Вправа 2 «Маски»**

*Час виконання:* 35 хвилин.

*Мета:* демонстрація реакції команди на конкретні якості її учасників, перебування в ролі іншого учасника команди.

*Матеріали:* ручка і папір для кожного учасника.

*Хід вправи:* учасники на картках записують різні якості, риси характеру, які помічали один у одного в процесі навчання (наприклад, тихоня, бешкетник, активістка і т.д.). Кожен заповнює по 2 картки - одна підкреслює якусь позитивну якість, а інша - негативну. Всі заповнені картки віддаються ведучому. Після цього учасники сідають наступним чином: половина команди сідає у внутрішнє коло, інша ж половина сідає за ними в друге (зовнішнє) коло так, щоб за спиною кожного учасника з внутрішнього кола (учасник 1) сидів один учасник із зовнішнього кола (учасник 2). Ведучий пропонує учасникам 2 навмання витягнути одну з карток. Отримана картка стає якістю учасника 1, який сидить навпроти учасника 2 (спиною до нього). Після того, як всі учасники зовнішнього кола отримали картки і підняли їх над головою сидячих навпроти учасників внутрішнього кола, ведучий пропонує поговорити про те, що б група хотіла/змогла зробити разом. Розмовляють лише учасники внутрішнього кола, враховуючи якості сусідів по колу, які вони читають на піднятих над їх головами картках. Свою якість вони прочитати не можуть. Завдання кожного учасника 1 - вгадати, яка якість дісталася особисто йому. Сусіди по колу можуть їм у цьому допомагати. Після того, як всі вгадали, круги міняються місцями.

*Питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Які емоції ви отримали при виконанні цієї вправи?
2. У якому колі було легше - у внутрішньому чи зовнішньому?
3. Чи легко було вгадати свою якість? Якщо ні, то чому?
4. Якщо діставалося негативна якість, що ви при цьому відчували?
5. Чи виникало подібне почуття у вас у команді раніше?

### **Вправа 3 «Коло для снотів»**

*Час виконання:* 15 хвилин.

*Мета:* набуття досвіду командної довіри.

*Матеріали:* міцна корсажна стрічка довжиною 3,5м, кінці стрічки міцно зв'язані.

**Інформування учасників команди:**

*«Що породжує "захисні бар'єри" недовіри? Страх. Людина боїться, що її обдурять, зрадять, дізнаються секрети, скористаються ними і т.д. Тому активний йде в наступ першим, пасивний воліє "сховатися" у безпечному місці або заручитися підтримкою найсильнішого. "Захисні бар'єри" в повсякденності крадуть у людини радість життя. В команді ж "захисні бар'єри" руйнують командний дух, який завжди базується на довірі. Щоб дозволити собі довіряти людині, потрібна сміливість.*

*Довіра не означає перекладання відповідальності на плечі того, кому віриш. Довіра заснована на відчутті незримого зв'язку, що існує між людьми близькими по духу. Довіра базується на прийнятті індивідуальності іншого і розумінні "не випадковості" спільних дій».*

*Інструкція:* ведучий запрошує учасників гри стати в коло і, показуючи коло з корсажною стрічки, каже: «Ви бачите в моїх руках звичайну корсажну стрічку. Я прошу вас взятися за неї обома руками і потягнути на себе. Займіть таке положення, щоб ви держали наше коло витягнутими руками. Розслабтеся, відчуваєте, він вас тримає? Так, всі разом ми можемо утворити коло, яке підтримує нас. Ми можемо настільки йому довіряти, що навіть закриємо очі ... Тримає? Звичайно, адже ми привели його в стан рівноваги і завдяки тому, що ми всі довіряємо йому тримати себе, він утримує нас! Виявляється, довіра здатна підтримувати того, хто довіряє, і того, кому довіряють. Спробуємо відпустити одну руку і триматися за коло тільки однією рукою. Зручно? Ні? Вас це обтяжує? Недивно! Хіба можна довіряти наполовину?

*Давайте знову візьмемося за коло двома руками, відкинемося назад, тримаючись за нього витягнутими руками, встановимо рівновагу і закриємо очі.*

Давайте запам'ятаємо кожною клітиною нашого тіла відчуття взаємної довіри та підтримки. Це коло називають "єнотове", - продовжує ведучий, поки учасників гри підтримує коло. Зоологи помітили, що єноти вирішують важливі для них справи, стаючи у коло. Ви відчуваєте, що коло дійсно об'єднує нас всіх? Давайте запам'ятаємо це почуття і будемо викликати його в собі щоразу, коли в нас є спільна робота! Дякую!»

*Питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Які емоції ви отримали при виконанні цієї вправи?
2. Чи легко було виконувати її?
3. Що ви відчували, перебуваючи в загальному колі?
4. Чи заважало щось вам довіряти команді?
5. Чи відчували ви довіру з боку команди?

#### **Вправа 4 «Зворотній зв'язок»**

*Час виконання: 25 хвилин.*

*Мета:* аналіз роботи кожного учасника команди, подача йому зворотного зв'язку про те, що в його роботі схвалює команда, що заважає іншим, що на думку команди йому слід робити в майбутньому, взаємний обмін досвідом, співвідношення побажань команди із загальнокомандною метою.

*Хід вправи:* після того, як пройдено повне коло, члени зовнішнього і внутрішнього кіл міняються місцями і все повторюється ще раз.

*Інструкція:*

«Я хочу запропонувати вправу, яка допоможе вам більш ефективно працювати в майбутньому, як єдиній команді. Досі кожен із вас робив багато такого, що інші члени команди зустрічали зі схваленням, бо це допомагало їм або всій команді. З іншого боку, я допускаю, що кожен робив і щось таке, що інші вважали непотрібним або навіть шкідливим. І я думаю, що вам хотілося б, щоб ваші колеги діяли в майбутньому так, щоб команда змогла працювати, як єдине ціле, ще краще. У кожного з вас є власне уявлення про це, і я хочу допомогти вам обговорити це один з одним і дійти до зрозумілих і чітких домовленостей.

Зараз ви утворите два кола: зовнішнє і внутрішнє, розташовуючись обличчям один до одного. Внутрішнє коло стоїть на місці, зовнішнє рухається за годинниковою стрілкою від людини до людини. Учасник із зовнішнього кола, порівнявшись з людиною з внутрішнього, повинен закінчити три пропозиції: «Продовжуй і далі ...», «Будь ласка, перестань ... ». «Почни в майбутньому ... ».

При цьому необхідно дотримуватися наступних правил:

1. Не міняти місцями пропозиції, важливим є їх порядок.
2. Ви можете висловити іншому члену команди будь-яку кількість побажань .

Завдання кожного учасника внутрішнього кола уважно вислухати співрозмовника і подякувати за чесність.

*Питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Розкажіть про ваші враження після почутого.
2. Які побажання команди вам хочеться виконувати, а які - ні?
3. Якщо ви не хочете виконувати запропоноване, що ви можете виконати натомість?

Обговорення підсумків дня:

1. З якими очікуваннями ви прийшли сьогодні до команди? Чи виправдалися вони?
2. Які емоції ви отримали при виконанні вправ?
3. Якими ви побачили себе? Чи дізналися що-небудь нове про себе?
4. Якою ви побачили свою команду?
5. Що вам найбільше запам'яталося з другого дня роботи команди?
6. З якими думками ви йдете?

На завершення всім учасникам команди пропонується побудуватися в два кола і розташуватись обличчям один до одного. Зовнішнє коло пересувається за годинниковою стрілкою і при зустрічі з кожним учасником з внутрішнього кола висловлює йому свою вдячність за спільну роботу.



## Третій день

*Завдання:*

1. Продовження розвитку організованості і структурованості групового суб'єкта;
2. Демонстрація значущості діяльності кожного при виконанні загальногрупових завдань;
3. Розвиток комунікативних навичок та організаторських здібностей спортсменів;
4. Закріплення вмінь діяти спільно, узгодженого розподілу функцій, здійснювати в команді самоорганізацію і самоуправління.

### **Розминка «Кільце»**

*Час виконання:* 10 хвилин.

*Мета:* настрої на спільну роботу в команді, розвиток уваги.

*Матеріали:* кільце.

*Хід вправи та інструкція:* учасники виходять з кімнати. Ведучий розміщує кільце так, щоб воно було в полі зору учасників. «Десь тут заховано кільце. Вам потрібно його знайти. При цьому треба виконати умову: не можна розмовляти. Якщо ви знайдете кільце, не показуйте цього. Просто мовчки сідайте на своє місце. Ті, хто зрозуміють, що кільце знайдено, також сідають на свої місця. Гра буде закінчена, коли всі сядуть».

*Питання для спільного обговорення (5 хв.):*

1. Чи сподобалося вам ця вправа?
2. Яку стратегію пошуку ви обрали?
3. Чому вдалося (не вдалося) знайти кільце?
4. Як швидко ви помітили, що хтось знайшов кільце?
5. Якщо ви довго не помічали, що хтось знайшов кільце, то чому так сталося?

## **Вправа 1 «Вежа»**

*Час виконання:* 20-25 хвилин.

*Мета:* розвиток навичок організації спільної діяльності, ефективної роботи в умовах обмеженого часу і можливостей; підвищення згуртованості учасників команди.

*Матеріали:* аркуші паперу, клей, скоч, ножиці, степлер, пов'язка на очі - для кожної групи.

*Хід вправи:* команда розбивається на групи по 6-7 чоловік. Кожен вибирає роль і відповідно до неї бере участь у будівництві вежі в складі своєї групи. Спочатку учасникам дається 5 хвилин на обговорення питання «Як ви будете будувати вежу?», після чого протягом 1.5 хвилин відбувається саме будівництво.

Ролі учасників груп:

- не вміє чути, але вміє бачити, говорити і ходити / стояти;
- не вміє бачити, але вміє чути, говорити і ходити / стояти;
- не вміє говорити, але вміє чути, бачити і ходити / стояти;
- не вміє ходити / стояти, але вміє чути, бачити і говорити;
- не працює ліва рука;
- не працює права рука;
- сьомий учасник може виконувати функції спостерігача і контролера.

*Інструкція:*

«Вам необхідно побудувати найвищу і найкрасивішу вежу, важкість полягає в тому, що ролі, які я вам надаю, дещо обмежать вас в дії, наприклад хтось не буде чути або бачити. Тому спочатку протягом 5 хвилин обговоріть процес будівництва з вашими друзями. А потім ми почнемо гру. Ніякими іншими матеріалами, крім запропонованих вам, користуватися не можна».

*Питання для спільного обговорення (10-15 хв.):*

1. Чи був вироблений у вашій мікрогрупі чіткий план дій?
2. Наскільки вдало були розподілені функції між учасниками?
3. Яка була ваша роль у будівництві вежі?

4. Як ви відчували себе в своїй ролі? Хотілося б вам спробувати себе в іншій ролі?

5. Чия діяльність, на вашу думку, була найбільш продуктивною в мікрогрупі?

6. Наскільки злагоджено ви працювали?

7. Що заважало всім працювати в команді продуктивно? А що допомагало?

8. Чи задоволені ви підсумковим результатом? Що, можливо, хотіли б змінити?

## **Вправа 2 «Тарілочки»**

*Час виконання:* 15 хвилин.

*Мета:* підвищення організованості команди; вдосконалення умінь співпрацювати; розвиток командного духу.

*Матеріали:* одноразові тарілочки, крейда.

*Хід вправи:* на підлозі ведучий креслить дві паралельні лінії на відстані 1,5-2м одна від одної. Команді дається кілька тарілочок. Члени команди повинні, не наступаючи на підлогу, переправитися по тарілочках від однієї лінії до іншої. Тарілочки вони розкладають на свій розсуд. При цьому необхідно виконати наступу умову: на кожній тарілочці повинна постійно знаходитися тільки одна нога. Інакше порожня тарілочка забирається ведучим.

*Інструкція:*

«Давайте уявимо, що між цими лініями прірва і переправитися через неї можна тільки по невеликих виступах, якими у нас будуть ці тарілочки. При цьому на кожній з них постійно повинна стояти тільки одна нога, інакше я її заберу. Грати будемо, поки всі не переберуться на інший бік прірви».

*Питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Чи складно вам було виконувати це завдання?
2. Що завадило в його виконанні? А що допомогло вам?
3. Чи вдалося команді вибрати оптимальний спосіб пересування?

4. Наскільки успішно, на вашу думку, ви пересувалися по тарілочках? Завдяки чому цей процес міг би бути краще?
5. Які емоції ви відчували, коли дії виконувалися невдало?
6. Що ви відчули в кінці, коли виконали вправу?

### **Вправа 3 «Липучки»**

*Час виконання:* 30 хвилин.

*Мета:* підвищення організованості групи, вдосконалення вміння орієнтуватися у змінних умовах і швидко вступати у взаємодію з членами своєї команди.

*Хід вправи:* група вільно рухається в просторі спортивної зали. По команді ведучого спортсмени об'єднуються певним чином за його завданням: спочатку по двоє, потім по троє і т.д. Завдання весь час ускладнюється.

*Інструкція:*

«Зараз я дам знак, і ви почнете довільно рухатися по спортивній залі. За командою «Стоп!» Ви повинні зупинитися і об'єднатися з кимось, щоб у кожній мікрогрупі виявилось стільки людей, скільки я скажу. Об'єднуватися учасники можуть руками, ногами, головами, будь-якими частинами тіла (залежно від моєї вказівки). Давайте почнемо».

*Пропонуються питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Чи сподобалося вам ця вправа?
2. Чи зустріли ви труднощі при виконанні завдання? З чим вони були пов'язані? Як ви їх долали?
3. З ким ви хотіли об'єднуватися? Чому?
4. З якою кількістю людей у вашій мікрогрупі вам було комфортніше?
5. Який спосіб «прикріплення» ви вибирали частіше?
6. Що ви відчуваєте після цієї вправи ?

*Обговорення підсумків дня:*

1. Наскільки успішно ваша команда справляється з колективними завданнями? З чим це пов'язано?
2. Як зробити спільну діяльність вашої команди більш продуктивною?

3. Чи у рівній мірі між членами команди була розділена відповідальність при виконанні завдань? Чи влаштовує вас така ситуація?

*Домашнє завдання:*

«Розділіться на кілька мікрогруп за своїм бажанням. Кожна мікрогрупа повинна підготувати електронну презентацію про вашу команду. Спробуйте згадати в ній кожного. Відобразіть, як проходить ваш тренувальний день, чим ви займаєтеся до і після тренувань, як проводите вільний час, чим ваша команда відрізняється від інших команд. Тривалість презентації не повинна перевищувати 7 хвилин. На наступному занятті кожна мікрогрупа представить свою презентацію».

### Четвертий день

*Завдання:*

1. Усвідомлення командних і особистих цілей та цінностей учасників команди;
2. Усвідомлення і прийняття взаємопов'язаності членів команди;
3. Усвідомлення спадкоємності і формування психологічної єдності команди;
4. Розвиток командної самосвідомості та саморефлексії.

#### **Вправа 1 «Карта життєвого шляху команди»**

*Час виконання:* 25 хвилин.

*Мета:* спільний аналіз історії команди, усвідомлення загально командних цілей.

*Матеріали:* ватман, листи А4, фломастери (маркери).

**Інформування учасників команди:**

*«Кожен із членів команди відчуває її розвиток по-своєму, в одні і ті ж моменти спільної роботи. Тому для команди в цілому, які для кожного її учасника, важливо побачити і проаналізувати історію її життя. Це допомагає членам команди відчути свою спільність і краще зрозуміти загальну мету».*



*Хід вправи:* після виконання вправи усі члени команди діляться на пари (кожен вибирає собі в пару людину, з якою ще жодного разу не об'єднувався) і обговорюють отримані результати. Далі команда сідає в коло для загального обговорення.

*Інструкція:*

«Я хочу сьогодні разом з вами дослідити історію розвитку нашої команди. Якщо ми всі разом краще зрозуміємо минуле команди, то зможемо чітко побачити, на чому варто зосередитись в майбутньому. Я візьму листок паперу і намалюю на ньому 2 вертикальні лінії - це час існування нашої команди. Наше завдання вирішити разом, якою буде лінія. Цю лінію необхідно провести так, щоб було чітко видно пережиті командою "злети" і "падіння". Давайте позначимо ключовими словами найбільш важливі для вас ситуації. У нас є на це 5 хвилин (ведучий домальовує об'єкти на карту тільки після загальної домовленості команди про їх необхідність).

На лінії самопочуття команди відзначимо кольором три моменти:

1. Момент, в який команда була найбільш щаслива (червоний);
2. Ситуацію, яка була найбільш неприємна для команди (чорний);
3. Проміжну ситуацію, в якій команда відчувала себе спокійно і комфортно (зелений).

А тепер давайте уявимо історію нашої команди у вигляді карти місцевості. Лінія, намальована нами посередині - це головна дорога. На всьому шляху команда ставила для себе різні цілі і досягала їх певними способами. Зараз наше завдання визначити, які цілі команда ставила перед собою протягом усього часу існування (цілі будуть позначатися на карті у вигляді пунктів), у вигляді вулиць і доріг ми позначимо шляхи досягнення поставлених цілей. Далі я попрошу вас взяти по аркушу формату А4 і по фломастеру (маркеру). Вам треба буде зробити наступне: записати на аркуші своє ім'я і свої особисті цілі, по типу карти цілей команди.

Нагадаю етапи складання карти:

1. У вигляді кривої ви відображайте своє самопочуття в команді з початку існування в ній до цього дня і позначаєте назви піків;

2. Відзначаєте червоним кольором найщасливіший момент для вас в команді, чорним - неприємну для вас ситуацію, і зеленим - ситуацію комфорту і спокійну для вас;

3. Уздовж утвореної головної дороги відзначте на карті власні цілі у вигляді пунктів і способи їх досягнення за допомогою доріг і вулиць, що йдуть до них».

*Питання для спільного обговорення (10-15 хв.):*

1. Чи всі події в житті команди відчуються однаково позитивно чи негативно всіма або майже всіма її учасниками?

2. Чи легко було досягти єдності в оцінці таких подій?

3. Чи виявилася яка-небудь певна тенденція у розвитку команди?

4. Як кожен з нас бачить майбутнє команди?

5. Чи виявилися взаємопов'язані командні та особисті цілі?

6. Що вдалося з'ясувати в ході поділу: командних і особистих цілей?

7. Що було легше визначати: загально командні або особисті цілі? Чому так?

## **Вправа 2 «Хвости»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* формування у членів команди готовності говорити про себе і свої почуття, які пов'язані з командою, виявлення важливих «хвостів» командної історії та їх спільне опрацювання.

*Матеріали:* ручка і папір для кожного учасника, магнітофон, записи з тихою спокійною музикою.

*Хід вправи та інструкція:* учасникам пропонується проаналізувати деякі важливі аспекти їхнього життя в команді. «Для цього я буду читати питання, а ви відповідатимете на своїх листочках, не пропускаючи жодного:

1. На що я сподівався коли почав займатися разом з командою?

2. Що з цього мені вдалося здійснити?
3. З ким я працював разом найчастіше?
4. Хто з учасників вразив мене сильніше всіх?
5. Хто подарував мені найбільшу радість?
6. У який момент я пережив найбільшу кризу в цій команді?
7. У який момент вся команда в цілому пережила найбільш серйозну кризу?
8. Хто з членів команди досі краще за всіх справлявся із завданнями?
9. Чому мені треба навчитися, щоб я міг працювати на тому рівні, на якому хочу?
10. Що я досі не висловив команді?

Зараз зазвучить музика. Ви встаете і починаєте пересуватися по кімнаті, читаючи відповіді інших і показуючи свої. Як тільки музика припиняється, ви залишаєтеся з тим, хто читає ваші відповіді, або з тим, хто залишився без пари. Зі своєю парою ви відходите в бік від інших і протягом 10 хвилин обговорюєте відповіді на запитання. Як тільки відновлюється музика ви знову встаете, починаєте рухатися по кімнаті і читаєте при цьому відповіді інших учасників».

*Питання для спільного обговорення (10-15 хв.):*

1. Що б я хотів з'ясувати в ході загального обговорення?
2. Яке з озвучених питань зачепило мене найбільше?
3. На яке питання було відповідати найлегше/найважче?
4. Що нового я дізнався про окремих членів команди/про команду?
5. Чи є щось спільне між нами?

### **Вправа 3 «Ціль команди»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* формування найповнішого уявлення про ціль команди; пояснення індивідуальних цілей учасників.

*Матеріали:* аркуші ватману, кольорові олівці (фломастери, маркери).

*Інформування учасників команди:*

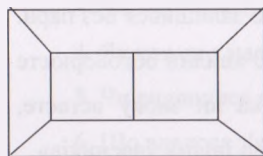
*«Ви можете ефективно і гармонійно працювати разом лише в тому випадку, якщо прагнете спільної цілі. У той же час кожен у своїй роботі переслідує і особисті цілі. І чим більше він зустрічає розуміння в команді, тим швидше буде готовий зберігати лояльність по-відношенню до інтересів інших і команди в цілому».*

*Інструкція:*

«Я хочу дати вам можливість побачити спільні цілі вашої команди, щоб ви змогли переконатися в тому, що кожен має про них чітке уявлення. Крім цього, кожен з вас може ознайомити колег з особистими цілями, які він ставить перед собою, працюючи в даній команді.

Я попрошу вас розділитися на четвірки. Кожній четвірці треба буде розкреслити аркуш ватману наступним чином:

Потім необхідно виконати наступне: з'ясуйте, що, з вашої точки зору, є



загальними цілями команди і впишіть ці цілі в ліву половину центрального квадрата. Важливо, щоб ви домовилися між собою і прийшли до єдиної думки.

Якщо вам не вдасться зробити це, то дана мета є, очевидно, незрозумілою. Сформулюйте її у вигляді питання і впишіть в праву половину квадрата, оскільки саме в цій частині квадрата вам треба зібрати всі питання, які стосуються загально командних цілей. Ще вам треба щоб ваші уявлення про цілі стали повними і конкретними. Коли ви зробите це, приступайте до другого кроку: нехай кожен вибере собі одну з трапецій і запише в ній своє ім'я і свої особисті цілі, яких він прагне досягти, беручи участь у командній роботі. Потім обговоріть свої цілі з трьома іншими учасниками четвірки і з'ясуйте, як вони ставляться до ваших цілей. На виконаний завдання вам дається 15 хвилин».

*Хід вправи:* після завершення роботи в четвірках всі сідають в загальне коло і кожна з четвірок по черзі розповідає про зміст заповнених нею квадратів (без будь-якого обміну думками). Тільки після того, як усі мікрокоманди

представляють свої результати, команда разом з ведучим може обговорити почуте і уточнити те, що залишилося незрозумілим.

У ході обговорення на окремому аркуші ватману складається список названих четвірками цілей (записувати їх може ведучий), при цьому використовуються їх уточнені формулювання. Таким чином, «народжується» перелік загально командних цілей.

#### *Інструкція:*

«І на завершення всього нам залишилося визначити цілі команди на майбутнє. Якими будуть найважливіші цілі? Скільки їх буде? Якими шляхами команда буде досягати цих цілей? З якими перешкодами вона може зустрітись? На яку допомогу ви можете розраховувати?».

Після цього всі члени команди представляють свої особисті цілі. Потім слідує обмін думками, при цьому акцент ставиться на порівняльному аналізі загально командних і особистих цілей учасників.

#### *Питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Розкажіть про ваші враження?
2. Що ви відчули при виконанні цієї вправи?
3. Наскільки зрозумілими є для вас цілі команди?
4. Що ви можете сказати про свої особисті цілі?

#### **Вправа 4 «Цінності команди»**

*Час виконання:* 20 хвилин.

*Мета:* усвідомлення загальнокомандних цінностей, виявлення, якою мірою цінність кожного члена команди узгоджуються з цінностями команди в цілому.

*Матеріали:* аркуші ватману, кольорові олівці (фломастери, маркери).

*Хід вправи:* після того, як пройдено повне коло, члени зовнішнього і внутрішнього кіл міняються місцями і все повторюється ще раз.

**Інформування учасників команди:**

*«Цінності кожного можуть співпадати з базовим цінностям команди, можуть узгоджуватися з ними частково, а можуть зовсім не збігатися. Чим*



*більшою є ця відповідність, тим легше кожному члену команди виконувати спільну діяльність. Команда буде найбільш ефективною в тому випадку, якщо її базові цінності всім зрозумілі і в тій чи іншій мірі поділяються усіма».*

*Хід вправи:* на виконання завдання дається 15 хвилин. Після цього по одній людині з кожної п'ятірки розповідають всій команді про отримані результати, команда обмінюється враженнями.

У результаті шляхом спільного обговорення команда повинна вирішити, які цінності вона приймає і хоче підтримувати. У ході обговорення на окремому листі ватману складається список загальнокомандних цінностей (записувати їх може ведучий).

*Інструкція:*

«Я хочу запропонувати вам вправу, в якій йдеться про цінності, які являють собою "серце" команди. Вони говорять нам про те, в чому полягає суть нашої роботи, її сенс, якою є найважливіша мета, до якої повинна спрямовуватись наша діяльність. З іншого боку, у кожного з вас є свої особисті цінності, які можуть не завжди співпадати з командними. Ця вправа допоможе вам зрозуміти, наскільки ви готові розділити цінності команди. Об'єднайтеся, будь ласка, в п'ятірки. Намалюйте на аркуші паперу величезне серце, а в середині нього зробіть рамку. Подумайте, в чому полягають три найважливіших цінності команди і запишіть їх у рамці.

Потім нехай кожен визначить, для себе, в чому полягають його власні найважливіші цінності, які він хотів би втілити в спорті і в житті. Після цього спробуйте в п'ятірках розібратися, якою мірою кожен, виходячи зі своїх власних цінностей, може розділити цінності команди».

Зараз ви утворите два кола: зовнішнє і внутрішнє, розташовуючись обличчям один до одного. Внутрішнє коло стоїть на місці, зовнішнє рухається за годинниковою стрілкою від людини до людини. Учасник із зовнішнього кола, порівнявшись з людиною з внутрішнього, повинен сказати три пропозиції: «Продовжуй і далі ...», «Будь ласка, перестань ...», «Почни в майбутньому ...».

При цьому необхідно дотримуватися наступних правил.

1. Не міняти місцями пропозиції, тут дуже важливий порядок;
2. Ви можете висловити іншому членові команди будь-яку кількість побажань.

Завдання кожного учасника внутрішнього кола уважно вислухати співрозмовника і подякувати за чесність.

*Питання для спільного обговорення (10-15 хв.):*

1. Розкажіть про ваші враження?
2. Що ви відчули при виконанні цієї вправи?
3. Наскільки цінності команди відповідають «духу часу»?
4. Наскільки близькі для вас цінності команди?
5. Що ви можете сказати про свої особисті цінності?
6. Що особисто ви можете зробити для того, щоб команда змогла у своєму житті реалізувати важливі для неї цінності?

*Обговорення підсумків дня:*

1. З якими очікуваннями ви прийшли сьогодні до команди? Чи виправдалися ваші очікування?
2. Які емоції ви випробували при виконанні вправ?
3. Якими ви побачили себе? Чи дізналися щось нове про себе?
5. Якою ви побачили свою команду?
6. Що вам особливо запам'яталося з четвертого дня роботи команди?
7. З якими думками ви йдете?

На завершення всім учасникам команди пропонується по колу дати своєму сусідові зліва позитивний відгук про його роботу і поведінку в команді. Починає ведучий. Після того, як всі висловляться, ведучий пропонує мовчки подивитися один на одного і сказати «до побачення».

### **П'ятий день**

*Завдання:*

1. Розвиток командної самосвідомості та саморефлексії;
2. Формування почуття «Ми»;

3. Усвідомлення і прийняття взаємозв'язку членів команди, командної цілісності;

4. Формування згуртованості команди.

### **Вправа 1 «Дух команди»**

*Час виконання: 20 хвилин.*

*Мета:* вираження в символічній і наочній формі атмосфери команди, концентрація уваги учасників на особливостях команди, активізація фантазії членів команди.

*Інструкція:*

«Уявіть собі, що тут, на порожньому стільці, сидить невидимий Дух. Як вам відомо, духи бувають добрі і злі. Свій дух є у кожній сім'ї, у кожного вдома. Отже, уявіть собі, що тут сидить Дух нашої групи - дух, що супроводжує наші спільні заняття. Закрийте на час очі і спробуйте уявити собі, як він виглядає. Наскільки він великий? Якого він кольору? Які емоції зараз на його обличчі? Посидьте трохи з закритими очима - до тих пір, поки ви не уявите Духа команди. Можливо, ви побачите його неясно, можливо, його образ буде більш виразним ( 1 хвилина).

Спробуйте заговорити з Духом команди. Що він знає про нашу команду? Як він до нас ставиться? Чим Дух команди нам допомагає?

А тепер подякуйте йому. Відкрийте очі. Той, хто захоче, може сісти на стілець Духа команди, прийняти його позу і в якості командного Духа поговорити з нами: розповісти про себе, про те, якою йому бачиться наша команда. У нас є унікальна можливість, запитати поради у нашого Духа. Тому після розповіді кожного Духа команди, один з нас буде ставити йому хвилююче питання, на яке знає відповідь тільки сам Дух ».

*Питання для спільного обговорення (10-15 хв.):*

1. Які емоції ви отримали при виконанні цієї вправи?
2. Що ви побачили очима Духа команди?
3. Що змінилося у вашому розумінні команди?
4. Як ви ставитеся до своєї команди?

5. Чи було щось загальне в тих образах командного Духа, які пропонували окремі члени команди?

6. Чи всі образи командного Духа вам сподобалися?

7. Образ якого командного Духа викликав у вас найбільш яскраві емоції? Чому?

8. Які питання ми повинні собі поставити, щоб зрозуміти, що привело команду до нинішнього стану?

## **Вправа 2 «Світлі і темні духи, або випробування»**

*Час виконання: 20 хвилин.*

*Мета:* усвідомлення власного ставлення до команди; розуміння які характеристики команди важливіші для кожного з учасників; концентрація уваги учасників на особливостях команди як цілого; ідентифікація з командою; активізація фантазії членів команди.

*Хід вправи та інструкція:*

«Зараз ви розділитесь навпіл і утворите "коридор". Одна половина ("темні духи") називає негативні сторони команди і спокушає учасника, що йде по "коридору", перейти в іншу, кращу команду. Друга половина ("світлі духи") це позитивна сторони команди, хвалить її якомога більше, пояснює, чому краще цієї команди не знайти. Говорити треба пошепки і не перестаючи. За мою команду кожен повільно проходить по цьому "коридору" із закритими очима, слухаючи при цьому, про що говориться з обох сторін. Кожен повинен вирішити, що для нього ближче. Дійшовши до кінця "коридору", ви приймаєте рішення, до якої сторони ви приєднуєтесь, і продовжуєте разом з іншими цю вправу».

*Питання для спільного обговорення (7-10 хв.):*

1. Які відчуття у вас виникли, коли ви йшли по «коридору»? Що вам вдалося почути?

2. Яке рішення ви прийняли і чому?

3. Як ви думаєте, з чим може бути пов'язано те, що ви чули тільки одну сторону голосів?

4. Якою ви побачили свою команду?

5. Що нового ви про неї дізналися?

### **Вправа 3 «Метафора»**

*Час виконання: 15 хвилин.*

*Мета:* формування командної саморефлексії; уявленнь про команду як єдине ціле; про особливості та основні способи її роботи; вдосконалення вміння виробляти спільне рішення; розвиток умінь образно представляти свою команду.

*Хід вправи та інструкція:*

«Мені б хотілося, щоб ми зараз придумали метафору для нашої команди як єдиного цілого. Це може бути будь-який образ, порівняння або символ. Подумайте трохи про те, яка метафора підійшла б до нашої команди. Як тільки приймається загальне рішення, потрібно буде зобразити цю метафору з членів команди, тобто виконати своєрідну скульптуру (наприклад, якщо це тварина, то команда вибирає, хто буде головою, хто лапами і т.д., якщо це предмет - також виділяються частини цього предмета і їх роль виконують учасники команди, якщо це символ - команда будується у формі обраного символу.»

*Питання для спільного обговорення (10-15 хв.):*

1. Чи було щось загальне в тих образах команди, які пропонували окремі її члени?
2. Чи всі образи вам сподобалися?
3. Як ви думаєте, чому виникли саме такі образи?
4. Чи сподобався вам той образ, який став для команди спільним?
5. Чому ви вибрали саме цю метафору, як найбільш відповідну вашій команді?
6. Які питання ми повинні собі поставити, щоб зрозуміти, що привело команду до теперішнього стану?



#### **Вправа 4 «Альтернатива»**

*Час виконання: 20 хвилин.*

*Мета:* усвідомлення ступеня задоволеності командною роботою, розуміння того, що ще хотілося б отримати від роботи в команді; формування уявлень про команду як єдине ціле.

*Інструкція:*

«Я хочу запропонувати вам поглянути на нашу команду як на єдине ціле і з'ясувати, наскільки вам подобається наш спосіб спільної роботи. Сядьте зручніше і закрийте очі. Зараз ми вирушимо з вами в захоплюючу подорож ( 30 секунд).

Уявіть собі, що ви командою живете на окремій планеті. Кожен з вас займається чимось важливим, що допомагає виживати команді у величезному Всесвіті. Подумки поспостерігайте за командою, коли вона зайнята різними справами. Розгляньте її у всіх подробицях, щоб ніщо від Вас не сховалося (2 хвилини).

Тепер уявіть собі темне нічне небо з яскравими зірками. Десь там, далеко - далеко, теж є життя. Ви - міжпланетний розвідник. І у вас відповідальна місія - добути відомості про те, як живе інша команда на сусідній планеті. Зараз ви сядете в свій космічний корабель і піднімаєтеся в небо. Перед очима починає миготіти незліченна кількість зірок. І ось, сусідня планета стає видимою, вона повільно наближається до вас. Вас можна привітати з м'якою посадкою. Вийдіть з корабля.

Озирніться навколо. На цій планеті ви можете спостерігати за іншою командою. Виявляється, у неї є все, чого не вистачає вашій команді, і ця інша команда робить все те, що ви своєю командою боїтеся робити. Поспостерігайте за цією ідеальною командою. Як поводитимуться її учасники? Що вони роблять на своїй планеті? Тепер у вас є достатньо інформації, скажіть "До побачення" тій команді і поступово повертайтеся в цю кімнату».

*Питання для спільного обговорення (10-15 хв.):*

1. Які емоції ви отримали при виконанні цієї вправи?
2. Що ви побачили у команди з іншої планети? Чому цього не вистачає вашій?
3. Що ви готові зробити щоб цього досягти? Чи готова команда піти на такі зміни?
4. Чи допоможуть вони краще сформувати команду як єдине ціле?

### **Вправа 5 «Соняшник»**

*Час виконання: 5 хвилин.*

*Мета:* символічний прояв розквіту команди і формування сприйняття життя в команді як природної події.

*Матеріали:* магнітофон, записи з тихою, спокійною музикою.

*Інструкція:*

«Зараз, в кінці наших занять, мені хочеться запропонувати вам вправу, яка називається "Соняшник". Встаньте широким колом, візьміться за руки і закрийте очі ... .

Згадайте про те, як починалася робота нашої команди. Кожен був схожий на самотнє насіннячко соняшника ... (1 хвилина). Відчуйте, як ви поступово перетворилися в єдину команду, стали ближче один одному... (30 секунд). Насіннячко почало зростати. Звуйте коло, щоб перебувати впритул один до одного, і покладіть руки на плечі своїм сусідам ... Уявіть собі, що всі ви разом - це квітка соняшника, яка повільно погойдується під подихом вітру. Закрийте очі і повільно хитніться спочатку вліво, а потім вправо ... (30 секунд).

Продовжуючи рухатися в ритмі соняшника, відкрийте очі і подивіться на інших членів команди. Тільки перебуваючи разом, ви зможете зробити роботу плідною. Зустріньтеся очима з кожним ... . Подякуйте кожного поглядом ... » (2 хвилини).

*Питання для спільного обговорення (5-7 хв.):*

1. Що ви відчували, виконуючи цю вправу?
2. Якою ви побачили свою команду - соняшник?

3. Чи легко вам було уявити і відчутти свою команду як єдине ціле?

*Обговорення підсумків дня:*

1. З якими очікуваннями ви прийшли сьогодні до команди? Чи справдилися вони?

2. Які емоції ви отримали при виконанні вправ?

3. Якими ви побачили себе? Чи дізналися щось нове про себе?

4. Якою ви побачили свою команду?

5. Що вам особливо запам'яталося з п'ятого дня роботи команди?

6. З якими думками ви йдете?

На завершення всім учасникам команди пропонується стати в два кола: зовнішнє і внутрішнє, розташувавшись обличчям один до одного. Зовнішнє коло пересувається за годинниковою стрілкою і при зустрічі з кожним учасником з внутрішнього кола висловлює йому свою подяку за спільну роботу в цей день.

*Обговорення підсумків всієї розвиваючої програми:*

1. Що ви отримали в результаті спільної роботи в команді?

2. Наскільки широким є отриманий вами досвід?

3. Чий досвід виявився схожим з вашим?

4. Що ви можете зробити для того, щоб те що ви отримали на наших спільних заняттях було значущим для вас якомога довше?

5. Що, на вашу думку, отримала команда в процесі цих занять?

6. Який день, по - вашому, виявився найефективнішим для команди?  
Чому?

7. Який висновок ми можемо зробити з пройдених занять?

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева, Г. М. Принцип деятельности и построение, системы социально-психологического знания / Г. М. Андреева // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. - 1980. -№ 4.- С. 3-13.
2. Бандура, А. Социально-когнитивная теория // Личность: теории, эксперименты, упражнения. / А.Бандура – СПб. Прайм - ЕВРОЗНАК, 2001. – 864 с.
3. Бандура, А. Теория социального научения / А.Бандура: пер. с англ. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
4. Гайдар, К. М. Динамика субъектного развития студенческой группы в период обучения в вузе: дис....канд. психол. наук / К. М. Гайдар – Курск, 1994. -151 с.
5. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 1999. – 176 с.
6. Войтенко, С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція / С.М. Войтенко // Фізична культура, спорту та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Випуск 16. – Вінниця, 2013 - С. 100-107
7. Гайдар, К. М. Развитие групповой субъектности в социально-психологическом эксперименте: уч.-метод. пособие / К. М. Гайдар. - Воронеж : Изд-во Воронежского гос. ун-та, 2012. - 80с.
8. Гайдар, К. М. Субъектный подход к психологии малых групп: история и современное состояние / К. М. Гайдар. - Воронеж : Изд-во Воронежского гос. ун-та, 2006. – 160 с.
9. Гайдар, К. М. Общая характеристика жизнедеятельности группового субъекта / К. М. Гайдар // Малая группа как объект и субъект психологического влияния: материалы Всероссийской научной конференции (с международным участием), г. Курск, 21-22 октября 2011 года. - Курск: Курск, гос. ун-т, 2011. - Ч.1. С. 35-43.

10. Грецов, А. Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе: учеб.-метод. пособие / А. Г. Грецов. — СПб.: СПб НИИ физической культуры, 2006., — 52 с.
11. Донцов, А. И. К проблеме целостности субъекта коллективной деятельности / Донцов А. И. // Вопр. психологии. —1979. — № 3. — С. 25 — 34.
12. Донцов, А. И. Саркисян Ш. В. Совместная деятельность как фактор межличностного восприятия в группе / Донцов А. И. // Вопр. Психол. 1980. № 4. С. 38-49.
13. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. - СПб. : Речь, 2005. — 254 с
14. Журавлев, А. Л. Психология совместной деятельности в условиях организационно-экономических изменений: Дис. в виде науч. докл. . д-ра психол. наук: А. Л. Журавлев. - М., 1999. - 132 с.
15. Журавлев, А. Л. Совместная деятельность как объект социально-психологического исследования / А. Л. Журавлев // Совместная деятельность : методология, теория, практика. — М. : Наука, 1988. — С. 19-36.
16. Кричевский, Р. Л. Мотивационный потенциал руководителя как фактор мотивации групповой деятельности дошкольников / Р. Л. Кричевский. // Вопр. Психол. - 1989. - №5. - С. 38-44.
17. Ложкин, Г. В. Интерперсональные конфликты в спортивной команде // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. М.: РГАФК, 2000. - С. 379 - 381.
18. Марасано, Г. И. Социально – психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – М. : Когнито-Центр, 2007. – 249 с.
19. Обозов, Н. Н. Психические процессы и функции в условиях индивидуальной и совместной деятельности / Н. Н. Обозов // Проблема общения в психологии / Под ред. Б. Ф. Ломова. М.: Наука, 1981. С 79-91



20. Прутченков, А. С. Социально – психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 639 с.
21. Психологический тренинг в группе : игры и упражнения / авт. – сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М. : Изд-во Психотерапии, 2005. – 141 с.
22. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек — СПб.: Речь, 2002. - 175 с.
23. Сартан, Г. Н. Тренинг командообразования / Г. Н. Сартан. – СПб. : Речь, 2005. – 176 с.
24. Смит, Мануэль. Тренинг уверенности в себе [Текст] / М. Дж. Смит, 2002. - 244 с.
25. Уэйнберг, Р. С. Основы психологи спорта и физической культуры. / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд – К.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
26. Уманский, Л. И. Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов / Л. И Уманский // Методология и методы социальной психологии / отв. Ред. Е. В. Шорохова. - М. : Наука, 1977. – С. 54–71.
27. Уманский, Л. И. Психология организаторской деятельности школьников / Л. И Уманский. - М. : Просвещение, 1980. - 160 с.
28. Чернышев, А. С. Генезис группового субъекта деятельности / А. С. Чернышев, Т. И. Сурьянинова // Психол. журн. – 1990. - Т. 11, № 2. – С. 7 – 15. 51
29. Уэйнберг, Р. С. Основы психологи спорта и физической культуры. / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд – К.: Олимпийская література, 1998. – 336 с.
30. Хрящева, Н. Ю. Психогимнастика в тренинге / Н. Ю. Хрящева. – СПб. : Ювента, 1999. – 250 с.
31. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения; практическое пособие: пер. с нем.: - В 4-х т. Т. 1. / К. Фопель — М.: Генезис, 2000.-10 с.

32. Фопель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практич. пособие / пер. с нем. - 5-е изд., стер. / К. Фопель — М.: Генезис, 2004. — 256 с.
33. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Клаус Фопель — М.: Генезис, 2006. — 336 с.
34. Ярошевский, М. Г. Руководитель в ролевой структуре первичного коллектива / М. Г. Ярошевский // Проблемы руководства научным коллективом. - М., 1982. - С. 50-73

Навчальне видання  
УДК 796.01:316.45 (072)  
ББК 88.4+75я73  
В 65

Войтенко С. М.

«Методика підвищення  
групової ефективності спортивних команд».

21008 м. Вінниця: ОЦ ВНАУ  
вул. Сонячна, 3  
(0432) 43-85-20