

УДК 796.033

ТИМБИЛДИНГ ДЛЯ СТУДЕТОВ – КАК ОДНА ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ

А.А. Домошонкин¹, В.В. Кузнецов², О.В. Яловенко³

Иркутский государственный технический университет,
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Статья посвящена вопросу организации тимбилдинга для студентов. Раскрывается, что такое тимбилдинг, и откуда пошло развитие данного направления. Рассматриваются мероприятия по его адаптации в студенческой среде. Приведены логические доводы, что посредством физических и психологических нагрузок у студента развиваются не только коммуникативные навыки, которые необходимы для работы в коллективе, но и происходит поддержание физической формы на высоком уровне. Представлен план развития и пропаганды данного аспекта с готовыми примерами.

Библиогр. 7 назв.

Ключевые слова: тимбилдинг; адаптация в коллективе; спортивные мероприятия.

TEAMBUILDING FOR STUDENTS AS ONE OF INNOVATIVE FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY CLIMATE IN GROUP

A. Domoshonkin, V. Kuznetsov, O. Yalovenko

Irkutsk State Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, Russia, 664074.

The article is devoted to the organisation of team-building activities for students. It articulates the notion of teambuilding and its origination. It considers the measures for adapting teambuilding in students' environment. The authors produce logical arguments that physical and psychological stress enables development of students' communication skills, which are necessary to work in a team, as well as keeping physical fitness on the high level. The plan for development and promotion of this facet with ready examples is presented.

References: 7.

Keywords: teambuilding; adaptation in team; sport events.

Тимбилдинг (teambuilding) – дословно «построение команды» – активный отдых. Представляет собой комплекс коллективных мероприятий, направленных на сплочение коллектива и повышение командного духа. Основа тимбилдинга – совместное времяпровождение [5]. Занятия спортом и туризмом развивают не только физическую кондицию, но и коммуникативные навыки, способствуя также психологическому сближению людей [6].

Первые игры, которые преследовали цель сплотить коллектив и выработать командный дух, появились в Великобритании в 40-х годах прошлого века. Они применялись для психологической и физической тренировки военнослужащих специальных подразделений Королевских военно-морских сил (ВМС). Затем этим методом воспользовались для подготовки лондонских полицейских. В 1960-е годы в США был разработан так называемый «Веревочный Курс» (RopesCourse), который применялся для психологической и физической реабилитации участников войны во Вьетнаме. В ходе игр были получены очень хорошие результаты. Бизнес-тренеры попробовали использовать методы тимбилдинга для создания эффективной команды. Со временем тимбилдинг стал использоваться в программах по командообразованию в Европе. В России появился в конце XX века [5].

Если вы занимаетесь тимбилдингом во время обучения в университете, то вы не только готовитесь к работе в коллективе, но и так же укрепляете свое здоровье. В настоящее время здоровье студентов начало резко ухудшаться, и проблема стала более актуальной. Анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, свидетельствует об этом [1]. В ряде работ отмечается, что количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, увеличилось с 10 до 20–25 %, а в некоторых вузах достигает 40 %. За время обучения здоровье студентов

¹ Домошонкин Аркадий Андреевич, студент группы ТЭ-10-1, e-mail: arkdom@mail.ru
Domoshonkin Arkady, a student of group TE-10-1, e-mail: arkdom@mail.ru

² Кузнецов Виталий Вадимович, студент группы ТЭ-10-1, e-mail: rok92@bk.ru
Kuznetsov Vitaly, a student of group TE-10-1, e-mail: rok92@bk.ru

³ Яловенко Ольга Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, e-mail: olga@bk.ru
Yalovenko Olga, Assistant Professor of Physical Education Department in ISTU, e-mail: olga@bk.ru

не улучшается, а по некоторым исследованиям становится хуже. Чрезмерное увеличение веса зафиксировано у 53 % мужчин и 64 % женщин. Ко второму курсу количество случаев заболеваний у них увеличивается на 23 %, а к четвертому – на 43 %. Четверть студентов переходит в более низкую медицинскую группу здоровья [7].

Здоровье студентов является предметом пристального внимания, поскольку в силу разных причин в России сегодня на каждую тысячу обследованных приходится восемьсот человек больных. На сегодняшний день возникает много вопросов, связанных с формированием новых подходов к укреплению здоровья. Этот процесс следует начинать ещё со школьной скамьи, воспитывая у школьников требовательное отношение к своему здоровью. Одним из таких подходов является физическое воспитание студентов с использованием средств и методов спортивной тренировки. Данная система подготовки даёт возможность сформировать, укрепить и сохранить здоровье подрастающего поколения [1].

Студенты, приезжая из разных городов на обучение в университет, адаптируются в новом коллективе самостоятельно. Как раз проведение такого мероприятия, как тимбилдинг позволит сплотить вновь образовавшуюся группу людей посредством специальных спортивных мероприятий. Таким образом, вновь прибывшему студенту будет легче адаптироваться в среде сверстников, он получит психологическую разгрузку, будет чувствовать себя частью общества.

Предлагаем внедрить тимбилдинг именно в студенческую среду. Его задачи – научить работать студента в команде, в первую очередь при помощи спортивных мероприятий, ведь в здоровом теле – здоровый дух. Но все-таки, в чем же польза такого тимбилдинга? Все дело в том, что такое мероприятие проводится в компаниях для создания более эффективной команды. А наша цель – это подготовка не сотрудника, а студента, который готов прийти на предприятие и влиться в коллектив, и при этом эффективно исполнять свои обязанности. Чтобы получить желаемый результат нужно проводить мероприятия не реже, чем четыре раза в год.

Руководить этим мероприятием должны преподаватели физической культуры, либо студенты последнего курса. Преподаватели обязательно должны пройти курсы по тимбилдингу. Студенты старших курсов научатся у них правильно проводить такие мероприятия. Возможно, лучше всего будет обучать небольшую группу студентов для проведения данного мероприятия, под контролем преподавателя.

Чтобы наша программа заработала, нужна активная пропаганда этого мероприятия. Полагаем, что на первом курсе высшего учебного заведения необходимо, чтобы оно проводилось в обязательном порядке. Дело в том, что некоторые студенты привыкли к индивидуальной работе. После посещения одного такого мероприятия студент поймет его важность и значимость, ведь работа в команде намного эффективнее индивидуальной. Но мы хотим, чтобы обучающиеся любого курса занимались тимбилдингом. Как этого достичь? Кроме развешивания баннеров и объявлений в вузах, в каждом городе должен быть сайт «Тимбилдинг для студентов». На таком сайте можно получить всю необходимую информацию по данному мероприятию. Еще необходимо создать соответствующие группы в социальных сетях. Почему основная пропаганда должна проводиться в Интернете? Потому что студент большую часть времени проводит за компьютером.

Тимбилдинг в университете необходимо проводить не только между группами, но и между факультетами и вузами. Это необходимо для того чтобы человек, уже привыкший к одному коллективу, научился работать с любым коллективом, в разных командах.

Вот некоторые примеры конкурсов, которые можно провести на тимбилдинге:

1. «ПЕРЕПРАВА» – веревочный этап (используются канаты, карабины), со страховкой инструктора необходимо преодолеть путь от дерева к дереву, на высоте 1 м над землей, по прямой – путь до 10–15 м. Главное – не упасть, иначе начнешь весь этап с начала [2].

2. «ВЕРЕВОЧНЫЙ ЛАБИРИНТ» – на небольшом расстоянии над землей (можно использовать природный ландшафт, например – близко растущие друг от друга деревья) натянут сложный веревочный лабиринт с колокольчиками. Необходимо его пройти, переступая, пролезая, перепрыгивая, не задев ни одного колокольчика [2].

3. «АВИАНАЛЕТ» – на этом этапе вы можете почувствовать себя бомбардировщиком. Два человека берут на руки третьего (который считает себя бомбардировщиком) и несут его вокруг территории, на которой установлены вражеские корабли, бомбардировщику нужно во время полета сбить как можно больше кораблей бумажным самолетом [3].

4) «БОЛЬШОЙ ФУТБОЛ» – футбол – это классика. И мы играем в тот же футбол, те же правила, тоже используем мячик. Вот только мяч в 5 раз больше и в 10 раз легче [3].

Так же кроме таких простеньких мини-игр можно провести макро-игры, на которые написаны целые сценарии. Например:

«ЗАРНИЦА» – по праву является самой интересной и самой лучшей макроигрой во все времена. Она работает сразу в нескольких видах развития коллектива: командообразование, сплочен-

ность, умение оперативно решать задачи, а самое главное – умение не только слышать, но и слушать друг друга. Можно предложить, целый ряд разных сценариев этой игры: «захват флага», «защита штаба», «спортивное ориентирование», «поиск карты», «разведка боем» и др. [4].

«ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ» – все участники собираются на стадионе, начинается церемония открытия олимпиады. Когда все в сборе, звучат спортивные фанфары, появляется ведущий, много говорит, предоставляет слово организаторам. Затем торжественно зажигают олимпийский огонь. После начинаются спортивные игры, командные с элементами тимбилдинга, а затем соревнования по олимпийским видам спорта [4].

В этой работе метод тимбилдинга предложен для подготовки студентов, описано, каким способом можно привлечь студента к данному мероприятию. Так же приведены конкурсы, которые можно проводить на данном мероприятии. Очевидно, что это нужно для физического и психического оздоровления будущих специалистов.

Библиографический список

1. Власов Е.А., Лебединский В.Ю. Совершенствование системы физического воспитания студентов с использованием средств лыжной подготовки // Вестник ИрГТУ. – № 2. – 2013. – С. 8.
2. Искатели приключений [Электронный ресурс]. – URL: http://sc-pr.ru/teambuilding/655-teambuilding_2.html (дата обращения: 16.11.2013).
3. Сценарии тимбилдинга [Электронный ресурс]. – URL: <http://team-lab.ru/scenarios> (дата обращения: 18.12.2013).
4. Олимпийские игры [Электронный ресурс]. – URL: http://megateams.ru/page=products&act=active_tm&subact=19 (дата обращения: 23.11.2013).
5. Что такое тимбилдинг? [Электронный ресурс]. – URL: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-20269/> (дата обращения: 5.12.2013).
6. Иващенко А.Е., Смородин А.А. Роль физической культуры, спорта, туризма, и медицинских мероприятий в профилактике асоциальных проявлений среди населения // Молодежный вестник ИрГТУ. – № 4. – 2012. – С. 2.
7. Физическая культура для студентов / под ред. П.Д. Рябчикова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. – С. 28–30.