



М.А. Ермакова, А.С. Ветров,
педагоги-организаторы, организаторы
летнего профильного творческого
лагеря «БРИЗ» ГБУ ДО ЦТ
«На Вадковском», г. Москва

ТРЕНИНГ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ «ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС»

Командообразование — один из инструментов формирования благоприятного психологического климата детских коллективов. Само явление уже давно известно нам из далекого советского прошлого — коммунарских сборов и лагерей актива. Знаменитые детские здравницы «Артек», «Орленок», а позже и «Океан» создали не только отработанную систему эффективной работы с временным детским коллективом, но и целую методику успешного формирования отношений и сплочения детей в этих коллективах.

Командообразующая деятельность включает в себя как специально подобранные коммуникативные или психотехнические игры, так и специальные командообразующие эстафеты, мероприятия, и творчески ориентированную совместную деятельность детей.

Совместная деятельность приводит к сплочению детей, между ними преодолеваются естественные коммуникативные барьеры, формируется чувство доверия и зарождается стремление к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству. Чем быстрее ребята узнают друг друга, тем раньше начнут выстраиваться доверительные отношения в команде (отряде).

Становление групповых отношений, знакомство и формирование лидерского ядра проходит в первые дни проведения лагеря или сбора. Грамотно проведенное знакомство друг с другом позволит заложить основы доверительной атмосферы в команде и создать благоприятный психологический климат.

Много лет педагоги и выпускники Центра творчества «На Вадковском» (Москва) проводят выездные мероприятия для обучающихся Центра и специалистов учреждений по работе с семьей и детьми, используя накопленный опыт командообразующей деятельности при формировании

временных коллективов, а также сами устраивают летние выездные лагеря для детей Центра.

«Веревоочный курс» — это систематизированный активный тренинг командообразования и личностного роста. Программа тренинга представляет собой комплекс упражнений, которые развивают в участниках «командный дух», чувство доверия, ответственности и уважения к каждому участнику коллектива. Эти упражнения состоят из интересных задач, которые можно выполнить только всей командой с полной отдачей каждого участника. Победа приходит только в том случае, если упражнение выполнено каждым участником на 100 %.

«Веревоочный курс» стимулирует участников тренинга к командной работе и командному взаимодействию, выработывает чувство уверенности в собственных силах, повышает самооценку. Он может проводиться одновременно для нескольких групп. В каждой группе упражнение проводит специально подготовленный ведущий.

Цель: сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе.

Задачи:

1. Создание атмосферы доверия, взаимовыручки, поддержки.
2. Адаптация ребят и быстрое вхождение в коллектив группы.
3. Создание взаимодействия, сотрудничества, коммуникации между участниками команды.
4. Налаживание эффективных межличностных взаимоотношений между участниками.

Участники: подростки и взрослые, количество участников — не более 12 человек. Участники одеты в спортивную форму.



Продолжительность: 1–1,5 часа.

Количество упражнений должно быть больше, чем команд участниц, чтобы у них был выбор. Карточки с названиями заданий и местом проведения команды забирают на месте старта, туда же возвращаются за новым заданием, возвращая предыдущую карточку.

Место проведения: большая территория, включающая участки леса и спортивную площадку.

Используемые материалы: веревки; туристские коврики; одеяло; палка длиной 1,5 метра; бревно; скамейка (шириной 20 сантиметров и длиной 7–8 метров); цветная лента; ножницы; карандаши; тарелочка; вода.

Обязательное требование «Веревочного курса» («ВК») — обеспечение для его участников безопасности.

Функции ведущего:

- в начале каждого упражнения зачитывает группе его задание и правила. При возникновении у участников вопросов, задание и правила повторно зачитываются без дополнительных объяснений. При выполнении задания действует принцип: «Разрешено все, что не запрещено», но участники должны сами догадаться об этом;

- во время выполнения упражнений ведущий не помогает и не мешает группе, помнит, что группа всего должна добиться сама на собственном опыте;

- во время прохождения группой «ВК» поддерживает хорошее настроение в группе, осуществляет страховку и организует ее силами самих участников.



ТРОСТИНКА

Реквизит: Тонкая длинная палка.

Описание: Выбирается тонкая длинная палка или камыш. Задача ребят поднять с земли эту палку над головой, используя только указательные пальцы рук.

УЗЕЛ («ПУТАНИЦА»)

Реквизит: Канат или плотная веревка длиной не менее 5 метров.

Описание:

Вариант 1. Все члены команды берутся двумя руками за один длинный канат, равномерно распределяясь по всей его длине. Команде необходимо завязать узел посередине каната, не отпуская от него рук и не перемещая их по длине каната.

Вариант 2. Вместо каната участники команды соединяют руки между собой и также пробуют завязаться в узел.

ПЕЧАТНАЯ МАШИНКА

Реквизит: листы с напечатанными крупными буквами алфавита.

Описание: Группа встает в шеренгу, перед ними раскладываются буквы по количеству человек, в два-три ряда в порядке алфавита. Буквы распределяются между участниками. Ведущий показывает слово. Человек, у которого



первая буква, хлопает в ладоши один раз, вторая — хлопает в ладоши два раза. Если у человека две буквы подряд, он хлопает в ладоши два раза подряд. Если ошибаются, начинают сначала.

ЛАБИРИНТ

Реквизит: Мелки и платочек.

Описание: На земле начерчен лабиринт, сквозь который должен пройти один человек с закрытыми глазами от входа до выхода. Остальная команда стоит вокруг. Каждый член команды говорит ТОЛЬКО ОДНО слово и СТРОГО по очереди. Если кто-то произнес два слова (например, «чуть вправо»), «слепой» возвращается в начало лабиринта.

ПЕЩЕРА

Реквизит: 2 обруча разного размера.

Описание: Команда встает в круг, держась за руки. С одной стороны круга на руках висит большой обруч, с другой стороны — обруч поменьше. Задача команды: пройти через обручи так, чтобы они оба прошли полный круг.

ЛЫЖИ

Реквизит: Две довольно крепкие плоские доски, четыре плотные веревки, резинка для препятствия.

Описание: Две доски, четыре веревки, которые можно просунуть под доски и удерживать руками (начало и конец каждой «лыжи»). Вся команда встает на «лыжи»: правая нога — на правую «лыжу», левая — на левую. И проходит дистанцию. Дистанцию надо организовать с препятствием (чтобы те, кто на «лыжах», наклонялись и пролезали под препятствием).



ШАРИКИ

Реквизит: 6 штук надувных шариков.

Описание: 6 штук надувных шариков удерживать в кругу, чтобы они не упали на пол, в руки при этом не брать, только отбивать.

МАТРЕШКА

Реквизит: Матрешка из 4-х штук, повязки на глаза, стол.

Описание: Из тренинга «диалоги в темноте». Темная комната, в крайнем случае, можно просто всем завязать глаза. Команда располагается вокруг стола. На столе разобранная матрешка. Надо ее собрать всей командой. Упражнение делается вслух! Не молча!



БИП/МИННОЕ ПОЛЕ

Реквизит: Мелки.

Описание: На земле расчерчено поле из 20–30 клеток. В каких-то из них скрыты «мины». Где есть «мины», знает только ведущий. Задача команды: пройти через поле, не наравшись на «мины». Пробуют по одному. Когда участник нарывается на «мину», ведущий говорит «БИП!», участник сходит с пути, следующий начинает сначала. Подсказывать человеку, находящемуся на поле, запрещено (вся команда начинает заново). Рисунок будет приложен («мины» расположены так, что есть только один путь от начала в конец минного поля). Рисунок с минами (желтые клетки — «мины», красные — вход и выход).

ЗЕРКАЛО

Реквизит: Мелки (или скакалка), фотоаппарат.

Описание: На земле начерчена линия. Это — «зеркало». Команда выбирает одного человека, он отходит и отворачивается. Остальные члены команды принимают не повторяющиеся позы перед «зеркалом». Потом водящий поворачивается, изучает эту «скульптуру» 30 секунд, все

члены команды меняют позы. Водящий должен выстроить всю команду в зеркальном отражении относительно линии. Именно зеркально — это важно. Все это делается молча. Если обнаруживается отличие — водящий заменяется и все начинается заново. Примечание — у инструктора должен быть с собой фотоаппарат для того, чтобы фиксировать «скульптуру».

КРОКОДИЛ

Описание: Исходные условия: участники садятся на землю (пол) вплотную друг за другом, вытянув в стороны ноги. Руки участников подняты над головой и согнуты в локтях. Первый участник встает и ложится спиной на руки, сидящих за ним, скрестив свои руки на груди. Участники передают его на руках в «хвост» группы. Задание: переправить, таким образом, всех участников.

Ограничения:

- переправляющим участникам нельзя вставать;
- переправляемый участник не должен касаться земли (пола);
- при падении или касании земли (пола) передаваемым человеком упражнение выполняется всей группой с начала.



БРЕВНО

Описание: Бревно такой длины, чтобы участники, встав «паровозиком», уместились вплотную. Команда выстраивается на бревне.

Задание: Участникам группы — поменяться местами так, чтоб первый с конца стал первым сначала, второй с конца — стал вторым сначала и т.д. Итак, начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке. Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой сначала.

ГЕЛИЕВАЯ ПАЛОЧКА

Реквизит: Гимнастическая палка.

Описание: Команда встает в две шеренги напротив друг друга. Сгибают руку в локте, вытягивают указательный палец. На пальцы кладется гимнастическая палка. Задача команды положить палку на землю. Если палка «падает», упражнение повторяется.



ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ЦЕПЬ

Описание: Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя, таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по трое. Задача остается прежней — встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из всей команды. Два главных условия этого упражнения:

- 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами;
- 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.





ХУДОЖНИК

Реквизит: Швабра, маркеры, обои, скотч, картинка.

Описание: К длинной палке (можно швабре) прикрепить маркер (веселее кисть), на стене висит ватман, есть заготовленная картинка. Команде необходимо взяться одной рукой за палку и всем вместе перерисовать картину.

ЗОМБИ

Описание: Все участники, кроме одного, садятся на стулья в линию, один стул остается свободным. Оставшийся участник играет роль «зомби» и ходит вдоль стульев, чтобы занять свободный стул. Задача других участников — пересаживаться со стула на стул так, чтобы «зомби» не смог его занять. Чей стул в итоге занимает, становится «зомби» вместо предыдущего участника.

СТРОЙКА

Реквизит: Элементы стройки.

Описание: На земле начерчены два одинаковых квадрата. В одном из них сложена определенная композиция из предметов по количеству человек в команде. Задача команды перенести все предметы из одного квадрата в другой и расположить их там в таком же виде (как было в первом). Запрещается заходить за ограничительную линию. Каждый член команды может перенести только один предмет.



ШЛЕМ

Реквизит: Две 5-литровые бутылки (шлем), мячики для пинг-понга.

Описание: Из двух верхних половин 5-литровых бутылок изготавливается шлем таким образом, чтобы одна часть бутылки надевалась на голову игроку, а вторая находилась обрезанной частью кверху (как миска). В команде выбирается игрок, который надевает шлем и встает на рас-

стоянии 2–3 метров от команды. Команде выдаются мячики для пинг-понга, нужно забросить как можно больше мячей в шлем. Каждому участнику дается три попытки.

ЧЕРНИЛЬНИЦА

Реквизит: Доска, веревки, стакан с водой, 2 конуса.

Описание: На полу лежит квадратная доска, к ней привязаны веревки по количеству человек в команде, в центре доски стоит стакан с водой. Задача команды: поднять доску с помощью веревок (каждый участник берет одну веревку) и перенести доску со стаканом из точки А в точку Б, не пролив воду.

КРУТИ ПЕДАЛИ

Реквизит: Велосипед, 3 гимнастических коврика.

Описание: Один из членов команды садится на велосипед, его задача: проехать по коврикам из точки А в точку Б. Задача команды: перемещать коврики по траектории движения велосипедиста, чтобы он прошел свой маршрут.



ОБОИ

Реквизит: Рулон обоев 10 м, склеенный в большое кольцо.

Описание: Команда встает в колонну друг за другом внутри кольца из обоев. Задача команды: пройти в таком виде из точки А в точку Б.



ЖЕЛОБ

Реквизит: Пластиковые тарелки по количеству участников, вода, ведро.

Описание: Участники должны держать тарелки друг за другом, сверху вниз, чтобы получился желоб, в самом низу стоит ведро. Ведущий начинает наливать воду сверху. Задача участников: наполнить ведро водой, чтобы при этом ничего не разлилось.

РЕЛЬСЫ

Реквизит: Песочная площадка, лента.

Описание: На песке чертятся две линии, начинающиеся из одной точки и расходящиеся, чем дальше, тем шире друг от друга. Задание выполняется парами. Пара встает друг напротив друга, опираясь ладонями друг на друга. Задача: дойти до самой широкой части «рельс», при этом, удержав баланс.



АКВЕДУК

Реквизит: Пластиковые трубы диаметром 6–8 см с отверстиями длиной 50–60 см по количеству членов команды, мячики для пинг-понга – 5 шт., ведро.

Описание: Участники берут по трубе, соединяют их с наклоном так, чтобы запущенные мячики могли спуститься по ним в ведро, стоящее внизу.



БИГ-МАК

Реквизит: Карточки с парными словами, например биг-мак, волк-заяц; большая площадка.

Описание: 1-й вариант игры. Всем участникам раздаются карточки. По команде ведущего все начинают передвигаться по площадке, выкрикивая свое слово и искать человека с парным словом.

2-й вариант игры. Все участники встают в круг, разбираются на пары и каждая пара придумывает свои парные слова. Затем все закрывают глаза, ведущий разводит партнеров друг от друга. По команде ведущего все начинают называть свое слово и искать своего партнера. Как только пара нашла друг друга, ведущий отводит их в сторону, давая возможность остальным найти свою пару. После этого все называют свои слова для остальных участников.

ГУСЕНИЦА

Реквизит: Шары или карандаши на один меньше, чем количество человек в команде.

Описание: Команда встает в колонну друг за другом, между каждым человеком зажимается шар. Первому завязывают глаза, команда направляет ведущего и должна пройти, не держась за шары, из пункта А в пункт Б, стараясь не уронить шары. Если у кого шар падает, все начинается сначала.



БАСКЕТБОЛ

Реквизит: Одеяло, мяч, баскетбольное кольцо.

Описание: Команда распределяется вокруг одеяла, в центре которого располагается мяч. С помощью одеяла команда должна забросить мяч в баскетбольное кольцо.

ОДЕЯЛО

Реквизит: Одеяло.

Описание: Вся команда встает на одеяло. Задача: перевернуть одеяло на другую сторону, не заступая за его границы.