

факторов увеличивает жизненный тонус организма обучающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем.

Таким образом, структура физического воспитания в вузе должна предусматривать организацию и проведение систематической круглогодичной плановой учебно-тренировочной работы, использовать различные методики, позволяющие поддерживать и корректировать физическое развитие и функциональное состояние у студентов с ослабленным здоровьем.

Список литературы

1. Алиев М.Н., Аксенов В.П. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Тула, 1999. 430 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие. М.: Высшая школа, 2011. 321 с.
3. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. М.: Высшая школа, 2007. 529 с.

Строганова А.И., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Использование двигательной активности в психологических тренингах

В современном мире очень остро стоит вопрос развития личностной эффективности человека. Ни для кого не секрет, что образование является лишь базой для формирования как общекультурных, так и профессиональных компетенций личности. Именно оценивая уровень сформированности необходимых в определенных сферах компетенций, можно определить на сколько будет эффективен человек в той или иной деятельности. В самом широком смысле, компетенция – это способность применять знания и успешно справляться с задачами общего рода, опираясь на практический опыт. Формировать и развивать компетенции возможно лишь активными методами обучения. Одним из наиболее эффективных методов является – тренинг.

Тренинги часто используются в образовательном процессе, когда необходимо не только донести до обучаемого знания, но и дать шанс

использовать их на практике. Именно при использовании этого метода обучения происходит отработка умений и навыков, воспитание качеств личности необходимых для формирования определенных компетенций.

В современном обществе «умение работать в команде» является наиболее востребованной компетенцией. Она подразумевает легкую срабатываемость людей, эффективное взаимодействие с коллегами для достижения общей цели, принятие на себя ответственности за выполненную работу перед членами одного коллектива.

Понятие «команда» используется для обозначения малых групп с выраженной целевой направленностью, интенсивным взаимодействием ее членов и высокой продуктивностью.

В целом, для эффективной команды характерны следующие особенности:

- четкие ясные единые командные цели;
- члены команды учитывают эмоциональное состояние каждого участника, так как не безразличны друг к другу;
- открытость и высокая степень доверия;
- решение строится на основе согласия каждого из членов команды;
- индивидуальные цели каждого участника не расходятся с командными целями;
- конфликты решаются без внешнего вмешательства;
- четко распределенные роли;
- конструктивные отношения с другими группами и командами.

Формирование команды характеризуется принципом сочетания формальных и неформальных характеристик, что позволяет в дальнейшем развитии команды гармонизировать деятельность и отношения между ее участниками за счет психологической совместимости и учета личностных возможностей и ограничений.

Таким образом, команда есть группа людей, взаимодополняющих и взаимозаменяющих друг друга в ходе достижения поставленных целей.

Команда выступает в качестве особой формы организации людей, основанной на продуманном позиционировании участников, имеющих общее видение ситуации и стратегических целей и владеющих отработанными процедурами взаимодействия. Достижение командой поставленной цели зависит в равной степени от каждого ее участника и от того, как он «умеет работать в команде».

Процесс командообразования подразумевает отработку взаимодействия между членами группы и развитие компетенции «умение работать в команде». Наиболее эффективным методом при формировании данной компетенции являются психологические командообразующие тренинги.

Командообразующие тренинги (тимбилдинг тренинги) – востребованное сегодня направление в психологии, целью которого является налаживание эмоциональных связей между членами коллектива. В ходе мероприятий по командообразованию участники получают опыт продуктивной работы в команде, принятия совместных решений, укрепляют как профессиональные, так и личностные связи.

Программы командообразования направлены на решение целого ряда задач: выработка и укрепление командного духа; выстраивание коммуникативных отношений; тренировка навыка работы в команде; диагностика и коррекция поведения участников команды в сложных, конфликтных ситуациях.

Тимбилдинг тренинги предполагают индивидуальную деятельность в небольших группах и в целом коллективе. Методика моделирования в игровой форме реальных рабочих ситуаций позволяет выработать или скорректировать навык построения коммуникаций.

Одной из самых популярных разновидностей тимбилдинга является тренинг под названием «Веревочный курс», состоящий из серии специально подготовленных занятий, упражнений для сплочения коллектива и отработки навыков работы в команде каждого из участников. Данный тренинг широко используется для формирования команд в детских лагерях, школах актива, на выездных тренингах различных организаций. Особенностью «Веревочного

курса» является внедрение в тренинг физических упражнений разного уровня сложности, с целью повышения эффективности командообразования.

В процессе выполнения данного тренинга создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных физических упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Во время прохождения данного тренинга, многие участники, у которых были барьеры в общении, начинают преодолевать их, так как узнают друг друга ближе, благодаря чему и происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает участникам возможность понять, как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и как это повлияло на результат. Думают и над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом. «Веревочный курс» – это программа взаимообучения, где участники нарабатывают все практически, из собственного опыта, проходя вместе каждое упражнение курса. Курс состоит из серии физических упражнений, все они разные по сложности, но у каждого упражнения единая цель – научить людей работать в команде.

Чем сложнее упражнения для команды, тем успешнее воспринимается их выполнение командой, так как это требует больших усилий, следовательно, навыки работы в команде переходят на новый, качественно более высокий уровень.

Когда кто-то из команды не способен выполнить сложное физическое упражнение курса, остальные участники тренинга вынуждены помогать ему или взять на себя основную нагрузку для достижения общей командной цели. Так формируется «дух единства», командность работы, и нередко именно на сложных как физически, так и эмоционально упражнениях проявляется лидер в команде.

Особенностью «Веревочного курса» является то, что более сложные физические упражнения дают более успешный результат сплочения, так как осуществляется моральная внутригрупповая поддержка. Как правило, зачастую люди в обычной жизни не получают достаточно поддержки и признания своих успехов, отчего нередко чувствуют себя непринятыми, или даже несчастными. В процессе данного тренинга в команде создается атмосфера доверия, понимания и безопасности. Каждая личная победа становится командной, а это для многих участников самое важное.

По правилам «Веревочного курса» упражнения командных тренингов необходимо выполнять в полной тишине. Если кто-либо из участников команды нарушает данное правило, то всё упражнение начинается с самого начала для всей команды. Это воспитывает в каждом участнике команды не только ответственность за все происходящее с коллективом, но и эмоциональную устойчивость, контроль своего поведения.

Рассмотрим одно из физических упражнений «Веревочного курса» – упражнение «Паутина». Для проведения упражнения необходимо между деревьями натянуть веревки в виде паутины следующим образом: расстояние между деревьями 2,5 м; верхняя веревка на высоте 1,5 м над землей; нижняя на высоте 0,3 метра. Сплетенные ячейки «паутины» должны быть достаточно маленькими, но такими, чтобы в них мог пролезть участник. Число ячеек в паутине на два меньше числа участников. Вся группа находится по одну сторону от «паутины», на ее начале. Задание для команды: пролезть каждому участнику сквозь «паутину» с одной стороны на другую, т.е. вся группа должна оказаться с другой стороны.

При выполнении физического упражнения необходимо соблюдать ряд требований:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над «паутиной» и под ней могут пролезть два участника;
- обходить «паутину» нельзя ни в ту, ни в другую сторону;

- участник, который переправился на другую сторону, не может вернуться, обойдя «паутину», и помочь команде;

- упражнение выполняется молча, если кто-то из участников нарушил это ограничение, то вся команда возвращается на старт упражнения;

- нельзя касаться «паутины» (веревки);

- при касании любым участником «паутины» (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала;

- использовать ячейки «паутины» вторично разрешается только в том случае, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

В ходе выполнения данного упражнения участникам команды приходится не только физически переправляться через «паутину», но и принимать важные командные решения. Например решить кто из команды способен выполнить упражнение первым и последним (двое самых более физически развитых людей). Участника, проходящего упражнения первым, никто не встретит на другой стороне «паутины», а последнего никто не проводит на старте, что очень облегчило бы выполнение упражнения. Так же команде необходимо решить, кто справиться с заданием – пролезть под «паутиной» (человек заведомо может не справиться с упражнением), а так же кто пролезет над паутиной, ведь это тоже довольно тяжело. Соблюдение требований к выполнению упражнения воспитывают в каждом из членов команды ответственность за себя, за выполнение своих обязательств в успешном завершении упражнения перед командой.

Использование физических упражнений в психологических тренингах преследует ряд целей: развитие способности работать в команде; коллективное определение лидера; выработка групповой стратегии; реализация на практике творческого подхода; проявление индивидуального и группового самовыражения; формирование веры в себя и в других членов команды; развитие способности признавать свои успехи и успехи других.

Таким образом, анализ научно методической литературы и личный опыт позволяют нам заключить, что использование физических упражнений в командообразующих тренингах делает их более эффективными в формировании командного единства.

Список литературы

1. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы: учебное пособие для вузов – М.: Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Фролов Д.Ф., Грабенко Т.М. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд – СПб., 2004. – 198 с.

Сушенцова А.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Лечебная физическая культура

при заболеваниях дыхательной системы: бронхиальная астма

Бронхиальная астма – хроническое неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей. Характерными факторами данного заболевания может послужить, различные аллергены, вирусные и бактериальные инфекции, выхлопные газы, табачный дым, интенсивная физическая нагрузка в холодном помещении. Раздражение возникает из-за повышенной бронхиальной гиперреактивности, дыхательные пути очень остро реагируют на агресоры внешние или внутренние. Реакцией на раздражители является сужение дыхательных путей с выделением большого количества слизи.

Основным признаком заболевания является кашель, который возникает вследствие вдыхания холодного воздуха, физических упражнений и усугубляется в ночное время. Кашель имеет систематический характер с очень короткими промежутками между эпизодами. Появляется экспираторная одышка, которая может сильно сковывать дыхание, вызывает страх невозможности вздохнуть.