

Тренинг командообразования "Веревочный курс"

Веревочный курс (далее – «ВК») представляет собой 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 %.

«Веревочный курс» стимулирует участников тренинга к командной работе и командному взаимодействию, вырабатывает чувство уверенности в собственных силах, повышает самооценку.

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

Задачи:

1. Создание атмосферы доверия, взаимовыручки, поддержки.
2. Адаптация учащих и быстрое вхождение в коллектив группы.
3. Обучение взаимодействию, сотрудничеству, коммуникации между участниками команды.
4. Налаживание эффективных межличностных взаимоотношений между участниками.

Время проведения: время выполнения упражнений не регламентируется (в среднем 1-1,5 часа).

Группа самостоятельно решает: продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.

Место проведения: большая территория, включающая участки леса и спортплощадку.

Участники: взрослые, количество участников – 12 человек. Участники одеты в спортивную форму.

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 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.

Варианты организации самоанализа:

1. После каждого упражнения. Этот вариант наиболее приемлем при использовании «ВК» в качестве тренинга, когда наибольшее внимание уделяется психологическим аспектам взаимоотношений в группе. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения.

2. В середине «ВК» и после него. Этот вариант наиболее распространен и используется при проведении «ВК» с целью сплочения коллектива, находящегося на начальной стадии формирования. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, выявляют и анализируют трудности, которые группа испытывала при выполнении упражнений, и определяют пути их преодоления при выполнении последующих упражнений. После «ВК» участники группы подводят его итоги и отмечают изменения, произошедшие с группой в ходе его прохождения.

3. После всего «ВК». Данный вариант рекомендуется использовать в том случае, когда время на проведение «ВК» очень ограничено. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения, что в действиях группы мешало их быстрому преодолению. Для эффективности этого варианта самоанализа важно в ближайшее время дать возможность группе использовать сделанные выводы в другой коллективной деятельности.

Ведущему группового проведения анализа необходимо обратить внимание на командность работы группы, смену настроений, изменения степени участия в распределении ролей, в принятии решений, на индивидуальные реакции (преобладающие эмоции, реакция на неудачи, реакция на сложность упражнения и пр.). Важно при этом не настаивать на своей точке зрения, оставляя группе свободу для анализа.

Примерное обращение к участникам перед началом «ВК»:

«Дорогие друзья! Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний, которая называется «Веревочный курс». Испытания достаточно сложные, и, чтобы ваша группа успешно их преодолела, каждому из вас придется приложить максимум усилий. Некоторые испытания связаны с риском получения ссадин и более серьезных травм, поэтому вам необходимо постоянно помнить о технике безопасности, беречь и поддерживать друг друга. В начале каждого испытания я буду зачитывать вам его задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. По условиям «веревочного курса», повторно я имею право только зачитать задание и правила без дополнительных объяснений. Если какое-либо испытание не удастся долго

пройти, вы можете перейти к выполнению следующего. При желании вы всегда можете вернуться к непройденному испытанию. Вам нужно постараться за отведенное время пройти как можно больше испытаний. Это будет непросто, но я уверен, очень увлекательно.

Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы справитесь, если будете одной командой. Удачи!»

Итак, 1-ое испытание.

1. «Колодец» («Треугольник»)

Исходные условия: между тремя деревьями на высоте 1,5 метра натянута веревка. Расстояние между деревьями – 2 метра. Внутри «треугольника» может лежать прочная палка длиной 1,5 метра, способная выдержать на себе взрослого человека. Группа находится внутри «треугольника» («колодца»).

Задание: всей группе выбраться из «колодца» через «верх» над веревками.

Ограничения:

- нельзя касаться веревки и пролезать под ней;
- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с начала.

2. Упражнение "Паутина"- вертикальная

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями - 2, 5 метра. Верхняя веревка - на высоте 1, 5 метра над землей. Нижняя - на высоте 0, 3 метра. Ячейки "паутины" такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два - три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины". На «нити паутины» можно повесить колокольчики – если звенят, то это нарушение правил.

Задание: пролезть всей группе сквозь "паутину".

Ограничения:

- 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;
- нельзя касаться "паутины" (веревки);
- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Примечание для ведущего:

Использовать ячейки "Паутины" вторично разрешается, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

3. Упражнение «Паутина» – горизонтальная

Между несколькими деревьями (две скамейки), которые стоят в 2-3 метрах друг от друга натягивается веревка и плетется паутина. Дырки в ней должны быть сделаны таким образом, чтобы можно было в нее наступить ногой и не

задеть. Паутина натягивается от земли примерно на уровне колен. Задача отряда взяться за руки и пройти через всю паутину не зацепив ее. При ошибке задание начинается сначала.

4. «Бревно» («Обрыв»)

Исходные условия: вся группа встает в шеренгу на бревно или скамейку (шириной 20 сантиметров и длиной 7-8 метров).

Задание: участникам группы поменяться местами так, чтобы первый с одного конца шеренги стал первым с начала другого, второй с конца стал вторым с начала и т.д.

Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала. Подсказка ведущему: лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

5. «Стена»

Исходные условия: отвесная стена высотой 2,5 метра и шириной не менее 3 метров. Группа находится с одной стороны стены.

Задание: всей группе перебраться через стену.

Ограничения:

- обходить стену нельзя;
- одновременно стены не могут касаться несколько участников.

6. «Крокодил»

Исходные условия: участники садятся на землю (пол, скамейку) 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.

7. «Квадрат» Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр. **Задание:** уместиться всей группой внутри квадрата.

Ограничения:

- не заступать за его стороны;
- продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

8. «Электрическая цепь»

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 две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

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.
- Подсказка ведущему: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

9. «Подтягивание»

Исходные условия: группа находится перед турником.

Задание: подтянуться всей группе 100 раз (200 раз – в зависимости от количества участников), при этом каждый участник должен попытаться подтянуться.

10. Прогулка слепых

Вся группа встает "паровозиком", впереди встает ведущий. Все, кроме ведущего, закрывают глаза (или завязывают на глаза повязку). Когда все глаза закрыты, расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, перешагивания через барьеры, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

11. Задание «высокого» веревочного курса

Трапеция.

Суть задания сводится к тому что необходимо допрыгнуть с платформы установленной на высоте около 10-17 метров до веревочной трапеции. После этого за счет страховки происходит плавный спуск к земле.

12. Сидячий круг

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо.

Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча, находящегося сзади человека. Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

13. Доверительное падение

Постройте команду в две линии так, чтобы стояли лицом друг к другу. Попросите снять часы, кольца, браслеты, вытянуть руки вперед, согнуть их в локтях (угол 90 градусов). Руки чередуются между собой, образуя "колыбель" для падающего. Ладони обращены вверх и не сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. Ведущий становится в линию на то место, куда придется наибольший вес падающего и, чтобы ни случилось, не убирать рук во время падения участника. Поставьте рядом с собой сильных ребят. По мере продвижения очереди вы можете изменять порядок линии, чтобы каждый участник испытал момент поимки, но держите сильных в середине. Если у вас большая сильная команда, вы можете быть руководителем падения (вне линии).

У падающего: торс и ноги должны быть абсолютно прямыми, как струнка; руки - скрещены на груди и сцеплены в замок; попросите снять очки и вынуть предметы из карманов.

Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением: "Готовы страхующие?"

СТРАХУЮЩИЕ: "Готовы". Команда: "Падай".

После приземления покачайте товарища на руках - проявите ласку.

Заключение: это упражнение на доверие и снятие комплексов (освобождение внутреннего "Я").

Попросите каждого поделиться опытом и чувствами, т.к. ощущение каждого индивидуальны. Начните обсуждение, сказав, что вам хотелось бы узнать об ощущениях каждого:

* Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после?

На этом "Веревочный курс" закончен. Результаты этой программы вы получили. Все ли смогли выполнить упражнение? Никто не остался в стороне? Чему они научились в процессе данного курса?

