ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 2

Рухливі ігри як засіб тимбілдінгу здобувачів вищої освіти
Moving games as a means of team building for higher education students

Ліліана Рядова

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна

Анотація

У сучасному світі, де командна робота стає все більш важливою для досягнення успіху в професійній діяльності, питання формування згуртованих колективів набуває особливого значення, особливо серед здобувачів вищої освіти. Рухливі ігри, як вид активності, мають унікальний потенціал для розвитку комунікаційних навичок, співпраці та взаєморозуміння серед учасників.

Мета дослідження: надати тренінгу у формі рухливих ігор, спрямованих на формування командної згуртованості здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Запропоновано тренінг для проведення на заняттях із фізичного виховання у формі рухливих ігор з метою формування командної згуртованості здобувачів вищої освіти. Наведено призначення, форма та план проведення тренінгу. Представлений тренінг має таку складову: 1. Ознайомлення здобувачів вищої освіти з метою та завданнями тренінгу. 2. Обговорення групових норм: щирість, повага до інших учасників тренінгу, свобода слова і вибору. 3. Рухливі ігри: «Прислухайся до інших», «Поважай вибір інших», «Уявляй як один», «Терпіння – основа успішної комунікації», «Єдине ціле», «Дізнайся більше про інших». 4. Обговорення результатів проведення тренінгу. 5. Підведення підсумків тренінгу: враження, думки про проведений тренінг, побажання здобувачів вищої освіти та подано очікувані результати тренінгу.

Висновки. Рухливі ігри є ефективним засобом тимбілдінгу для здобувачів вищої освіти. Вони сприяють розвитку командної згуртованості, поліпшенню міжособистісні стосунки та формують позитивний клімат у академічній групі.

Створення позитивного навчального середовища є критично важливим для продуктивності здобувачів. Рухливі ігри допомагають виявити індивідуальні особливості учасників та забезпечити їхню інтеграцію в колектив, що, в свою чергу, сприяє більшій відкритості та готовності до співпраці.

Обговорення групових норм, таких як щирість, повага та свобода слова є важливим етапом тренінгу. Ці норми сприяють формуванню довірливих відносин між учасниками, що підвищує ефективність їхньої взаємодії під час ігор.

Участь у рухливих іграх дасть можливість здобувачам вищої освіти поліпшити свої комунікаційні навички, навчитися працювати в команді та ефективно вирішувати спільні завдання. Це є важливою складовою їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: взаємодія, здобувачі вищої освіти, команда, повага, свобода, рухливі ігри, тимбілдінг, тренінг, фізичне виховання, щирість.

MOVING GAMES AS A MEANS OF TEAM BUILDING FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS

Abstract

In today's world, where teamwork is becoming increasingly important for professional success, the issue of forming cohesive teams is of particular importance, especially among higher education students. Moving games, as a type of activity, have a unique potential for developing communication skills, cooperation and mutual understanding among participants. The purpose of the study: to provide training in the form of outdoor games aimed at building team cohesion among higher education students.

Results of the study. The training for conducting physical education classes in the form of outdoor games with the aim of forming team cohesion of higher education students is proposed. The purpose, form and plan of the training are presented. The presented training has the following components: 1) Familiarisation of higher education students with the purpose and objectives of the training. 2. Discussion of group norms: sincerity, respect for other training participants, freedom of speech and choice. 3. Active games: ‘Listen to others’, “Respect the choices of others”, “Imagine as one”, “Patience is the basis of successful communication”, “One whole”, “Learn more about others”.

4. Discussion of the results of the training. 5. Summing up the results of the training: impressions, opinions about the training, wishes of higher education students and the expected results of the training.

Conclusions. Moving games are an effective means of team building for higher education students. They help to develop team cohesion, improve interpersonal relationships and create a positive climate in the academic group.

Creating a positive learning environment is critical to student productivity. Moving games help to identify individual characteristics of participants and ensure their integration into the team, which, in turn, contributes to greater openness and willingness to cooperate.

Discussion of group norms such as sincerity, respect and freedom of speech is an important part of the training. These norms contribute to the formation of trusting relationships between participants, which increases the effectiveness of their interaction during games.

Participation in outdoor games will enable higher education students to improve their communication skills, learn to work in a team and effectively solve common problems. This is an important component of their preparation for future professional activities.

Key words: interaction, higher education students, team, respect, freedom, outdoor games, team building, training, physical education, sincerity.

Вступ

Фізичне виховання відіграє важливу роль у сприянні автентичних процесів активної участі молоді, в ігровий досвід є особливо ефективним у сприянні набуттю знань і навичок, якому корисних у вирішенні повсякденних проблем, максимально використовуючи всі можливості [7].

Як відмічають Г. Б. Гученко, І. М. Скрипка [1], підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів вищої освіти можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, зокрема рухливими іграми.

На думку О. Я. Звіздецького [2], рухлива гра є однією із важливих засобів фізичного виховання.

С. А. Карасєвич, М. П. Карасєвич [3], Ж. О. Твердохліб, Л. І. Погребенник [5], відмічають, що з давніх часів гра

є невід'ємною частиною життя людини, вона заповнює дозвілля, виховує, задовольняє потреби в спілкуванні, отриманні зовнішньої інформації.

За даними Л. В. Шуби [6], рухливі ігри сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню фізичного розвитку; розвитку фізичних якостей; вихованню активності, сміливості, рішучості, дисциплінованості, колективізму.

С. Б. Мудрик, І. С. Кліш, В. В. Кирилюк [4] вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рівня рухової активності.

У сучасному світі, де командна робота стає невід'ємною частиною професійного середовища, формування ефективної команди є ключовим фактором успіху. Особливо це актуально для здобувачів вищої освіти, які готуються до майбутньої професійної діяльності. Рухливі ігри, як інноваційний та динамічний підхід до тимбілдінгу, здатні не лише поліпшити міжособистісні стосунки, але й сприяти розвитку комунікаційних навичок, лідерських якостей та загальної згуртованості в групі.

Актуальність даного дослідження обумовлена необхідністю інтеграції активних методів навчання у процес підготовки здобувачів вищої освіти. В умовах зростаючої конкуренції на ринку праці важливо не лише забезпечити теоретичні знання, але й розвивати практичні навички взаємодії в команді. Рухливі ігри, завдяки своїй інтерактивності та залученуості учасників, стають ефективним інструментом для досягнення цих цілей.

Мета дослідження: надати тренінгу у формі рухливих ігор, спрямованих на формування командної згуртованості здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження.

Призначення тренінгу. Кожна людина має індивідуальний характер і точку зору, сприймаючи навчальний процес по-своєму.

Для продуктивного навчання здобувача вищої освіти у закладі вищої освіти в академічній групі повинен бути позитивний клімат. Заради цього необхідно забезпечити ефективну взаємодію особистих особливостей кожного члена колективу.

Форма проведення тренінгу: рухливі ігри.

План проведення тренінгу:

1. Ознайомлення здобувачів вищої освіти з метою та завданнями тренінгу.

2. Обговорення групових норм: щирість, повага до інших учасників тренінгу, свобода слова і вибору.

3. Проведення тренінгу.

4. Обговорення результатів проведення тренінгу.

5. Підведення підсумків тренінгу: враження, думки про проведений тренінг, побажання здобувачів вищої освіти.

Методика проведення тренінгу

1. Ознайомлення здобувачів вищої освіти з метою та завданнями тренінгу

Мета тренінгу – сформувати благоприємну атмосферу в академічній групі.

Завдання тренінгу:

1. Виявити цінні якості одногрупників і їх впровадження у навчальний процес.

2. Створити взаємоповагу між здобувачами вищої освіти академічної групи.

3. Допомогти кожному члену академічної групи зайняти комфортне положення у колективі.

4. Сформувати вміння у здобувачів вищої освіти діяти спільно та ефективно вирішувати загальні завдання разом.

5. Забезпечити оптимальний рівень психологічної та емоційної сумісності в академічній групі.

2. Обговорення групових норм: щирість, повага до інших учасників тренінгу, свобода слова і вибору

Щирість – одна з важливих позитивних рис особистості, яка виявляється у чесності, правдивості, відсутності протиріч між реальними почуттями та намірами стосовно іншої людини (або групи людей) і тим, як ці почуття і наміри підносяться їй на словах.

Повага до інших учасників тренінгу. Розвинене почуття поваги до інших – одна з найпринадливіших людських рис. Без поваги один до одного не може існувати сучасний колектив, не складуться ні навчальні, ні дружні взаємини,

У кожної людини є почуття власної гідності, вона прагне поважати інших і хоче, щоб до неї ставились також з повагою. І в цьому людям, насамперед, допомагають правила ввічливості, вироблені людством для того, щоб життя наше, стосунки були… людяними. І коли ми говоримо про дотримання цих правил, то передусім маємо на увазі повагу до людей, з якими спілкуємось.

Ввічлива людина ніколи не образить іншу, не дозволить собі грубого тону в розмові. Їй не дасть цього зробити вроджена вихованість, елементарне почуття поваги до іншої людини.

Поважати людей – це насамперед бути порядними в усіх своїх вчинках і діях. Поважати – значить боротися з неповагою.

Свобода слова і вибору.

Свобода слова – право людини або спільноти людей вільно висловлювати свої ідеї або думки. Охоплює свободу вираження поглядів як в усній, так і в письмовій формі.

Кожному гарантується право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань. Кожен має право вільно збирати, зберігати, використовувати і поширювати інформацію усно, письмово або в інший спосіб і на свій вибір.

Свобода вибору – можливість чинити вибір відповідно до своїх бажань, інтересів і цілей на основі знання об'єктивної дійсності.

Юридично, свобода – це можливість людини поводитись відповідно до своїх волевиявлень, тобто робити все, що бажається, але тільки те, що не заборонено законом і не спричиняє невиправданої шкоди правам і свободі інших людей. Абсолютна свобода – свобода робити все, що бажається, справжня правова свобода – свобода робити все, що подобається, але без шкоди свободі і правам інших людей.

3. Проведення тренінгу.

РУХЛИВІ ІГРИ

Рухлива гра «Прислухайся до інших»

Варіант гри 1.

Обладнання: не потрібне.

Підготовка до гри. Гравці шикуються в коло. Викладач називає цифру відповідно кількості гравців.

Зміст гри. За сигналом вчителя гравці по черзі називають цифри від 1 до заданого числа і одночасно виконують відповідну названій цифрі кількість оплесків у долоні. Якщо обидва члена команди назвуть одну цифру разом, гра починається спочатку.

Правила гри:

1. Рахувати необхідно по черзі, але не домовляючись.
2. Заборонено розмовляти один з одним.
3. Дозволено використовувати міміку, жести.
4. Гравці повинні називати цифри не по порядку їх шикування в колі.

Варіант гри 2. Гра проводиться із заплющеними очима.

Рухлива гра «Поважай вибір інших»

Обладнання: картки з вказаними на них фізичними вправами за кількістю гравців.

Підготовка до гри. Гравці шикуються в коло. Викладач роздає їм картки з вказаними на них фізичними вправами.

Наприклад: присіданні – 1 раз, нахил тулуба вперед – 1 раз, випад правою ногою вперед – 1 раз та ін.

Зміст гри. За командою викладача гравці по черзі виконують одну фізичну вправу з вказаних на картці у будь-якому порядку. Якщо гравці виконали одну й ту саму вправу або два гравця одночасно почали виконувати різні вправи, гра починається спочатку.

Правила гри.

1. З наступним повторенням гри не можна виконувати вправи, які він вже виконував.
2. Вправи виконувати по черзі, не домовляючись.
3. Заборонено розмовляти один з одним.
4. Дозволено використовувати міміку, жести.
5. Гравці повинні виконувати вправи не по черзі їх шикування в колі.

Рухлива гра «Уявляй як один»

Варіант гри 1.

Обладнання: пов'язки на очі за кількістю гравців.

Підготовка до гри. Гравці шикуються в коло, зав'язують очі пов'язками та беруться за руки. Викладач задає геометричну фігуру (квадрат, трикутник та ін.), в яку повинні вишикуватися гравці.

Зміст гри. За сигналом викладача гравці шикуються в задану геометричну фігуру. Після того як гравці вишикуються в задану геометричну фігуру вони піднімають руки вгору. Викладач задає питання: «Ви впевнені що побудована Вами геометрична фігура рівна?». Коли всі гравці дадуть відповідь «Так!» Вони розплющують очі і перевіряється правильність шикування у геометричну фігуру. Після гра повторюється.

Правила гри:

1. Не можна розплющувати очі доти, доки всі гравці не дадуть відповідь «Так!».
2. Перед проведенням гри із заплющеними очима необхідно провести гру з розплющеними очима.

3. Якщо задана геометрична фігура побудована не рівно, то задається повторне її відображення шикуванням гравців.

Варіант гри 2. Рухлива гра проводиться із заплющеними очима на час:

– за заданий час гравці повинні вишикуватися в задану геометричну фігуру;

– за найменший час гравці повинні вишикуватися в задану геометричну фігуру.

Рухлива гра «Терпіння – основа успішної комунікації»

Обладнання: мішок, предмети різні за формою, матеріалом, характером поверхні (футбольний, волейбольний, баскетбольний, малий м'ячі, куб, кегля та ін.) в 2 рази більше, ніж гравців.

Підготовка до гри. Гравці вишикуються в коло. Викладач стає поза колом між гравцями з мішком в руках, в якому знаходяться різні предмети.

Зміст гри. Викладач дістає з мішка предмети і передає їх по або проти годинникової стрілки. Гравці, отримавши предмети в руки, повинні їх передавати один одному по колу так, щоб в руках у гравця було не більше двох предметів. Коли у одного з гравців опиниться в руках 3 або більше предметів, то гра повторюється.

Правила гри:

1. Перш ніж передати предмет іншому гравцю, гравець повинен впевнитися, що в того в руках один або не має жодного предмета.

2. Гравці повинні дотримуватися напрямку передачі предметів, який задав викладач.

3. Заборонено розмовляти та використовувати міміку і жести.

Рухлива гра «Єдине ціле»

Обладнання: об'ємні предмети, які не можна або складно взяти однією рукою (баскетбольні, волейбольні, футбольні

м’ячі, медицинболи, куби та ін.) за кількістю команд, гімнастичні обручі по два для кожної команди.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на пари, беруться за руки і стають біля гімнастичного обруча. Навпроти кожної пари, на відстані 10 м розташовуються гімнастичні обручі з різними предметами.

Зміст гри. За сигналом викладача пари біжать до гімнастичного обруча, беруть предмет вільними руками, повертаються до свого гімнастичного обруча і кладуть його туди. Гра повторюється. Перемагає команда, гравці якої швидше перенесли всі предмети в свій гімнастичний обруч і підняли руки вгору.

Правила гри:

1. Предмет необхідно брати вільними руками двох гравців – пари.
2. Не можна відпускати руки.
3. Предмет необхідно класти в гімнастичний обруч, а не кидати.
4. Якщо предмет потрапив за межі гімнастичного обруча, то його необхідно повернути на місце не відпускаючи рук.
5. При подальшому проведенні гри змінюються пари.

Рухлива гра «Дізнайся більше про інших»

Обладнання: не потрібне.

Підготовка до гри. Гравці шикуються в одну шеренгу за зростом.

Зміст гри. За командами викладача гравці перешиковуються у заданому порядку. Перешикування відбувається за наступними параметрами: а) за першою літерою прізвища (в алфавітному порядку); б) за першою літерою ім’я (в алфавітному порядку); за першою літерою по-батькові (в алфавітному порядку); г) за місяцем народження; ґ) за роком народження; д) за містом проживання (в алфавітному порядку) та ін. Коли гравці вишикувалися правильно, викладач задає новий параметр. За яким необхідно вишикуватися. Якщо

гравці вишикувалися не правильно, то вони обмінюються інформацією і гра повторюється.

Правила гри:

1. Заборонено розмовляти під час перешикування.

2. Якщо у декількох гравців, наприклад, прізвище починається на одну й ту ж літеру, то вони шикуються відповідно порядку в алфавіті другої літери прізвища і т. д.

3. Якщо у гравців однакові ім'я, то вони шикуються за першою літерою прізвища (в алфавітному порядку).

4. Обговорення результатів проведення тренінгу.

Обговорення до рухливої гри «Прислухайся до інших». Під час рухливої гри гравці були вимушені передбачати дії один одного, звертати увагу на невербальні звертання, манери одногрупників. Обговорюються основні проблеми, що перешкоджають виконанню завдання.

Обговорення до рухливої гри «Поважай вибір інших». Необхідно бути уважно до інших, з повагою ставитися до їх вибору.

Обговорення до рухливої гри «Уявляй як один». Здебільшого виконання завдання супроводжується метушнею та суперечками. Це виникає доти, доки не буде виявлено лідера групи, який розставить гравців у геометричну фігуру. Виявляються варіанти більш швидкого та ефективного виконання завдання.

Обговорення до рухливої гри «Терпіння – основа успішної комунікації». Виявляється найефективніший спосіб взаємодії між гравцями щоб у когось із гравців не опинилося в руках більше двох предметів, не втратити напрям передачі предметів, не впустити предмети.

Обговорення до рухливої гри «Єдине ціле». Здобувачі вищої освіти виявляють найбільш ефективний спосіб для швидкого виконання завдання. Визначають, чи потрібно для перемоги в грі розуміти один одного з півслова, жесту?

Обговорення до рухливої гри «Дізнайся більше про інших» Здобувачі вищої освіти розповідають що нового вони дізналися про своїх одногрупників, відмічають схожі риси,

5. Підведення підсумків тренінгу: враження, думки про проведений тренінг, побажання здобувачів вищої освіти

Здобувачі вищої освіти висловлюють свої враження від тренінгу. зазначають складності, які виникали під час проходження тренінгу і шляхи їх вирішення.

Здобувачам вищої освіти пропонується об'єктивно оцінити взаємовідносини в групі, визначити основні проблеми в групі, яких рис поведінки не вистачає їм та їх одногрупникам для взаєморозуміння, взаємоповаги, згуртування колективу.

Очікувані результати тренінгу:

– оптимізація відносин в колективі – групі;

– розвиток вміння діяти спільно;

– можливість грамотно виходити з конфліктних ситуацій;

– високий коефіцієнт корисної дії кожного здобувача вищої освіти і групи в цілому;

– продуктивний навчальний процес.

Висновки. Рухливі ігри є ефективним засобом тимбілдінгу для здобувачів вищої освіти. Вони сприяють розвитку командної згуртованості, поліпшенню міжособистісні стосунки та формують позитивний клімат у академічній групі.

Створення позитивного навчального середовища є критично важливим для продуктивності здобувачів. Рухливі ігри допомагають виявити індивідуальні особливості учасників та забезпечити їхню інтеграцію в колектив, що, в свою чергу, сприяє більшій відкритості та готовності до співпраці.

Обговорення групових норм, таких як щирість, повага та свобода слова є важливим етапом тренінгу. Ці норми сприяють формуванню довірливих відносин між учасниками, що підвищує ефективність їхньої взаємодії під час ігор.

Участь у рухливих іграх дасть можливість здобувачам вищої освіти поліпшити свої комунікаційні навички, навчитися працювати в команді та ефективно вирішувати спільні завдання. Це є важливою складовою їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Список літератури

1. Гученко Г. Б., Скрипка І. М. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студенток педагогічних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 (97) 18. С. 167–170.
2. Звіздецький О. Я. Рухливих ігри як засіб фізичного виховання. *Технологічні інновації та їхній вплив на сучасний світ* : мат. Міжнар. наук.-техніч. конф., 18 січ. 2024 р. Міжнародний центр технологічних інновацій. Research Europe. 2024. С. 67–69.
3. Карасєвич С. А., Карасєвич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник: навч. посіб. Умань: Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
4. Мудрик С. Б., Кліш І. С., Кирилюк В. В. Рухливі ігри: навч.-метод. посіб. Луцьк: Луцьким інститутом розвитку людини Університету «Україна», 2020. 253 с.
5. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: метод. мат. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
6. Шуба Л. В. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи. Наука і освіта. 2014. № 8. С. 212–216.
7. Minghelli V., D'anna C., Vastola R. A biopsychosocial approach to plan inclusive learning environments in physical

education. *Journal of physical education and sport*. 2023. Vol. 23 (issue 9). Art 287. P. 2492–2502.

References

1. Huchenko H. B., Skrypka I. M. (2018). Rukhlyvi ihry yak zasib pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti studentok pedahohichnykh spetsialnostei [Moving games as a means of increasing the motor activity of female students of pedagogical specialities]. O. V. Tymoshenka (Eds.). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)» – Scientific journal of the National pedagogical Dragomanov university. Series No. 15: «Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical education and sports)»*: zb. nauk. pr. (Vols. 3 (97) 18), (pp. 167–170). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova.
2. Zvizdetskyi O. Ya. (2024). Rukhlyvykh ihry yak zasib fizychnoho vykhovannia [Moving games as a means of physical education]. *Tekhnolohichni innovatsii ta yikhnii vplyv na suchasnyi svit – Technological innovations and their impact on the modern world* : mat. Mizhnar. nauk.-tekhnich. konf. (pp. 67–69). Mizhnarodnyi tsentr tekhnolohichnykh innovatsii. Research Europe [in Ukrainian].
3. Karasievych S. A., Karasievych M. P. (2019). *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy [Moving games and playful exercises]*. Uman: Umanskyi derzh. ped. un-t imeni Pavla Tychyny. Vydavets «Sochinskyi M. M.» [in Ukrainian].
4. Mudryk S. B., Klish I. S., Kyryliuk V. V. (2020). *Rukhlyvi ihry [Outdoor games]*. Lutsk: Lutskym instytutom rozvytku liudyny Universytetu «Ukraina» [in Ukrainian].
5. Tverdokhlib Zh. O., Pohrebennyk L. I. (2011). *Rukhlyvi ihry dlia suchasnoi shkoly [Outdoor games for a modern school]*. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
6. Shuba L. V. (2014). Rukhlyvi ihry yak zasoby rozvytku rukhovykh yakostei u shkoliariv pochatkovoi shkoly [Outdoor

games as a means of developing motor skills in primary school pupils]. *Nauka i osvita – Science and education*, 8, 212–216 [in Ukrainian].
7. Minghelli V., D'anna C., Vastola R. (2023). A biopsychosocial approach to plan inclusive learning environments in physical education. *Journal of physical education and sport*, 23 (issue 9), 287, 2492–2502.