



# МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

(рота, батальон и им равные)

## «ТИМБИЛДИНГ»



**Методический отдел ЦДРА**

[www.cdra.ru](http://www.cdra.ru)

Москва, 2021 г.

Методическое пособие «Тимбилдинг» подготовлено в помощь заместителям командиров подразделений по военно-политической работе при организации и проведении культурно-досуговых мероприятий с личным составом.

**Ответственный за выпуск:**

начальник методического отдела  
заслуженный работник культуры РФ  
Хробостов Д.В.

**Составители:**

методист группы методики культурно-досуговой работы  
Капанина М.Н.,  
начальник группы взаимодействия  
с военными учреждениями культуры  
Рынзина Л.С.

**Редактор** – методист группы взаимодействия  
с военными учреждениями культуры  
Новожилова Ю.А.

**Компьютерная обработка материала:**

Новожилова Ю.А.

**Отзывы и предложения просим направлять по адресу:**

129110, Москва, Суворовская пл., дом 2, стр. 1  
Центральный Дом Российской Армии имени М.В.Фрунзе  
Методический отдел  
Контактные телефоны: 8 (495) 681-56-17, 8 (495) 681-66-09

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |      |
|---|------|
| Цель, задачи, привлекаемые силы и средства на мероприятие.....                      | 4    |
| Перечень подготовительных мероприятий при организации и проведении тимбилдинга..... | 5    |
| Сценарий проведения игрового тимбилдинга «Экватор дружбы».....                      | 6-7  |
| Приложение: Рекомендуемые материалы к игровому тимбилдингу «Экватор дружбы» .....   | 8-14 |

## **ТИМБИЛДИНГ**

**ЦЕЛЬ:** реализация игровой деятельности, знакомство военнослужащих с новой информацией, закрепление имеющихся знаний, приобретение новых умений и навыков, создание атмосферы сплоченности и дружбы, развитие самостоятельности, активности, инициативности у личного состава.

### **ЗАДАЧИ:**

- 1) образовательные (участники усваивают новые знания и закрепляют имеющиеся);
- 2) развивающие (в процессе игры происходит повышение мотивации, развитие творческих способностей и индивидуальных положительных качеств личности, формирование исследовательских навыков, самореализация);
- 3) воспитательные (приобретение навыков взаимодействия в коллективе, взаимопомощь, сплочение коллектива).

**ПРИВЛЕКАЕМЫЕ СИЛЫ:** заместитель командира роты по военно-политической работе – организатор, командиры взводов, сержанты, творческий актив подразделения, совет комнаты информирования и досуга. Организация при взаимодействии с заведующим клубом, заведующим библиотекой, женсоветом.

Начальник физической подготовки воинской части (либо лицо его заменяющее), спортивный комитет воинской части – при организации спортивных тимбилдингов.

**ПРИВЛЕКАЕМЫЕ СРЕДСТВА:** компьютер, проектор, презентация, инвентарь для игр-конкурсов тимбилдинга, грамоты для участников.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** территория воинской части, спортгородок, комната информирования и досуга.

**УЧАСТНИКИ:** 3 команды по 10 человек, личный состав подразделения.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** 1 час 30 минут.

## **Перечень подготовительных мероприятий при организации и проведении тимбилдинга**

### **1. Создание инициативной (рабочей) группы.**

Определение состава команды организаторов.

**2. Заседание организационного комитета** (определение задач, тематики и сюжета тимбилдинга, при необходимости привлечение личного состава в качестве актеров-ведущих (исторических личностей, рыцарей, полководцев и т.д.) для встречи участников в месте проведения и озвучивания заданий, обсуждение сил, средств и ресурсов необходимых для проведения тимбилдинга).

**3. Внесение тимбилдинга в документы планирования воинской части.**

**4. Подготовка необходимых документов по проведению тимбилдинга и подведению его итогов.**

Необходимо подготовить следующие документы:

- план организации и проведения тимбилдинга в подразделении (определить дату: число, месяц, год, время и место проведения тимбилдинга);
- сценарий, правила и условия тимбилдинга (с учетом безопасности мест проведения);
- лист регистрации участников;
- протокол заседания комиссии по подведению итогов тимбилдинга.

**5. Подготовка мест проведения тимбилдинга.**

Необходимо учитывать климатические условия и безопасность мест проведения, обеспечить обязательное наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи, особенно при проведении спортивных тимбилдингов, согласно рекомендуемым требованиям к комплектации изделиями медицинского назначения.

**6. Подготовка необходимого инвентаря** (учитывать наличие материальной базы).

**7. Изготовление поощрений** (грамот и т.д.).

**8. Организация фотографирования участников тимбилдинга.**

**9. Проведение тимбилдинга** (*Приложение: Рекомендуемые материалы к сценарию игрового тимбилдинга «Экватор дружбы»*).

**10. Подведение итогов тимбилдинга** (награждение победителей, общее фотографирование участников тимбилдинга).

**11. Подготовка материалов по итогам тимбилдинга для стенной печати** (стенгазеты, фотогазеты подразделения).

**СЦЕНАРИЙ**  
**проведения игрового тимбилдинга «Экватор дружбы»**

**Дата проведения:** «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Время проведения:** 10.00 – 11.30

**Место проведения:** территория воинской части, спортгородок, комната информирования и досуга подразделения.

**09.30 – 09.50**

**СБОР УЧАСТНИКОВ ТИМБИЛДИНГА  
И ОРГАНИЗАЦИЯ КОМАНД**

- *Участники: военнослужащие образуют 3 команды по 10 человек.*
- *Члены сформированных команд должны выбрать капитана команды и придумать название команды.*

**10.00 – 11.30**

**ТИМБИЛДИНГ**

**10.00 – 10.08**

- **Вступительное слово ведущего.**

*(8 минут)*

**10.08 – 10.27**

- **1 задание «Давайте познакомимся».**

*(19 минут)*

**10.27 – 10.42**

- **2 задание «Я + Ты = Мы».**

*(15 минут)*

**10.42 – 10.52**

- **3 задание «Путаница».**

*(10 минут)*

**10.52 – 11.00**

- **4 задание «Скороговорка».**

*(8 минут)*

**11.00 – 11.10**

- **5 задание «Дом».**

*(10 минут)*

**11.10 – 11.18**

- **6 задание «Не имей сто рублей...».**

*(8 минут)*

- 11.18 – 11.24** - 7 задание «Нить общения».  
(6 минут)
- 11.24 – 11.30** - Награждение команд. Общее фотографирование.  
(6 минут) Делается коллективная фотография с участием всех присутствующих.
- 11.30** - Завершение мероприятия.

## Рекомендуемые материалы к игровому тимбилдингу «Экватор дружбы»

Тимбилдинг как процесс построения команды, основываясь на разработанных в менеджменте и психологии направлениях – организационном развитии, организационной динамике, психологии группы и групповой динамике. А также все видные деятели менеджмента и психологии, развивавшие эти направления, рассматриваются как активные участники развития концепции тимбилдинга.

Тимбилдинг – это альтернативное направление в обучении и развитии, потому что коренным образом отличается по своей природе – процесс проходит на природе, и участники учатся посредством опыта и активного взаимодействия.

Тимбилдинг может решать достаточно большой спектр задач:

1. задачи, связанные с построением команды, формированием навыков и приобретением знаний, то есть истинный Team Building (англ. «team» команда, «build» – построение);
2. задачи, связанные с формированием командного духа, командной атмосферы, то есть Team Spirit (англ. «team» – команда, «spirit» – построение).

Благодаря широкому спектру возможностей и инструментов, использующихся в экстремальном тимбилдинге, он позволяет решить большое число различных вопросов командообразования. Столь редкое сочетание одновременного психологического, физического, эмоционального и интеллектуального воздействия на участника повышает эффективность результата тимбилдинга.

Выделим семь основных направлений, в которых тимбилдинг может внести свой мощный вклад, и их варианты. Каждое из направлений может быть предметом эффективного развития в рамках тимбилдинга. Неверным является общее утверждение, что на тимбилдингах строятся команды. Как надежность и прочность дома зависит от таких факторов, как компетенции строителей, качество стройматериала, используемые технологии, опыт строителей, почва для строительства, температура окружающей среды и др., так и успешность команды зависит от очень многих характеристик: четкости распределения ролей, лидерских способностей и способности быть подчиненными, мобилизации сил и степени раскрытия внутренних резервов,

от наличия общей вдохновляющей и объединяющей цели, от навыков принятия решений и решений конфликтов, от степени самооценки, самоосведомленности в команде. Отсутствие навыков по одному или нескольким измерениям может блокировать работу в команде. Поэтому построение эффективной команды в значительной степени опирается на каждое из приведенных измерений.

### **1. Ролевое распределение**

- осмысление участниками своих ролей и функций;
- развитие навыков принятия ответственности;
- развитие навыков выполнения различных ролей.

### **2. Развитие лидерства**

- развитие лидерства в экстремальных условиях;
- развитие ответственности за личный вклад в победу команды;
- приобретение навыков стабильной и сплоченной работы в кризисных ситуациях;
- развитие индивидуального лидерского потенциала участников.

### **3. Самооценка и самоосведомленность**

- рост самооценки вследствие достижения результатов;
- получение информации о себе и своих особенностях взаимодействия;
- получение информации о своих сильных и слабых сторонах работы в команде.

### **4. Раскрытие внутренних резервов**

- выявление скрытых возможностей в силу непривычной обстановки и возможность по-новому взглянуть на сослуживцев;
- раскрытие внутренних резервов команды, наиболее положительных и ярких сторон участников.

### **5. Принятие решений**

- развитие навыков поиска нестандартных решений;
- развитие навыков принятия решений в стрессовых ситуациях в условиях психологического давления.

### **6. Повышение эффективности взаимодействия**

- развитие способности использовать различия членов команды на пользу команды;
- развитие внутреннего осознания командой себя как команды.

Тимбилдинг – это уникальная сфера жизнедеятельности человека. Она позволяет больше узнать о себе, о тех людях, с которыми служишь, об окружающем мире.

## **Виды тимбилдингов:**

1. экстремальные (спортивные);
2. интеллектуальные;
3. творческие.

## **Правила организации и проведения тимбилдинга**

Командообразование должно быть одновременно полезным и интересным для военнослужащих. Они не должны рассматривать его как навязанную неизбежность. Чтобы этого добиться, есть правила, которые стоит учесть при организации:

1. Четкая цель. Несмотря на то, что тимбилдинг направлен сразу на решение нескольких задач, сконцентрироваться стоит на одной проблеме и проработать ее качественно.
2. Сценарий. По правилам тимбилдинг состоит из трех частей: психологическая разминка, основная часть и подведение итогов. Сценарий должен отражать преследуемую цель.
3. На тимбилдинге коллектив должен отдыхать, решать задачи, сплочаться.
4. Место проведения. Оно должно быть комфортным, вмещать всех участников.
5. Сплочение команды. Основная суть тимбилдинга именно в этом. Поэтому при планировании важно сосредоточиться на командных играх.
6. Атмосфера. В конце мероприятия у военнослужащих должно остаться только приятное впечатление.
7. Нельзя рассчитывать на моментальный результат. Для достижения цели нужно проводить долгую и упорную работу, и тимбилдинг – это только ее часть.

## **Виды и формы проведения тимбилдинга**

Выделяют следующие концепции для проведения тимбилдингов, которые особенно пользуются спросом:

1. *Мастерская.* Участники своими руками делают сувениры.

2. *Квест*. Направлен на решение заданий «коллективным разумом». Основная цель – что-то найти (сокровища или выход из комнаты). Помогает сплотить команду.
3. *Интеллектуальный*. Это может быть игра «Что? Где? Когда?», «Брейн ринг» и т.д. Помогает повысить эмоциональный дух, настроиться на командный выигрыш.
4. *Творческий*. За определенное время участники должны выполнить набор задач. Например, составить коллаж, сделать фотографии, написать стихотворение.
5. *Олимпиада*. Это могут быть практически любые задания, в которых нужно одержать первенство. Помогает поднять эмоциональный дух участников, поддержать конкуренцию.
6. *Веревочный курс*. Команда должна выполнить ряд физических, эмоциональных и интеллектуальных задач. Помогает добиться сплоченности команды, улучшению коммуникации.
7. *Конструкторский*. Перед командами стоит задача построить модель самолета, башню, мост. Они могут соревноваться между собой. Для тех, кто справится быстрее, предусмотрены призы. Это, в первую очередь, интеллектуальная нагрузка и возможность оценить качество командной работы.

Тимбилдинг – это лучший способ проводить работу с командой для повышения их работоспособности. Однако мероприятие такого формата требует ответственной подготовки.

### **Рекомендованный сценарий игрового тимбилдинга «Экватор дружбы»**

**Цель:** сплочение коллектива, формирование и развитие навыков командной работы.

**Краткое описание:** в начале мероприятия участников разбивают на команды по цветовому спектру.

*Музыкальное сопровождение.*

**Ведущий:** Я приветствую всех, кто считает себя позитивным, инициативным, кто ищет интересных приключений, жаждет дружеского общения, новых встреч на игровом тимбилдинге «.....дружбы». /на экране/

Начало нашей фразы мы узнаем немножко позже.

Ответьте на вопрос, что такое тимбилдинг? /ответы участников/

В переводе с английского «team» – команда, «build» – строить – это командообразование. На тимбилдинге вы будете создавать три команды, будете общаться, дружить, действовать вместе. Я попрошу взять карточки

с буквами на столах и за три минуты написать максимум слов, которые должны начинаться на заданную букву и ответить на вопрос: Какие вы? Это должно быть прилагательное. А теперь из букв составьте слово.

Наш тимбилдинг называется «Экватор дружбы», где центром нашего мероприятия будете – вы. Экватор разъединяет планету на северный и южный полушарии. Но наш экватор сегодня будет объединять команды, которым предстоит пройти ряд испытаний на взаимопомощь, поддержку, ответственность за свою команду, для этого следует работать сплоченной командой и дружным коллективом.

Но сначала давайте познакомимся необычным способом.

### **1 задание «Давайте познакомимся»**

Команда за 4 минуты должна выложить из палочек (спичек) имена всех членов команды. Одна буква может принадлежать разным именам. Палочки ломать нельзя. 10 палочек на одного человека.

**Ведущий:** Как быть? Маленький вопрос, состоящий из двух слов, и в тоже время большой вопрос, когда мы встречаемся с проблемами. Я уверена, что из любой ситуации найдется выход. Какой выход из ситуации найдут наши команды, выполняя следующее задание?

### **2 задание «Я + Ты = Мы»**

Команда встает вокруг стола, убирает за спину левую руку. На столе много разных лент: длинных, коротких. Необходимо связать все ленты в одну длинную.

**Ведущий:** 1, 2, 3, 4, 5 – хочу с вами поиграть. Вы любите игры? Какие игры знаете? Представьте, что жизнь нить, на которой можно встретить много узелков – это ваши проблемы, неудачи, привычки, которые нам мешают. Вы скажите, что их легко распутать. Я хочу в этом убедиться и предлагаю вам следующее задание.

### **3 задание «Путаница»**

Команда образует круг, став близко друг к другу, и вытягивает вперед руки. По сигналу каждый участник должен схватиться своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взялись за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в общем кругу.

**Ведущий:** Представьте, что вы на экзамене. И для того, чтобы получить высший балл вам сего лишь надо вместе, четко произнести текст, можно даже с импровизацией.

#### **4 задание «Скороговорка»**

Произнести скороговорку всей командой. Каждый участник произносить одно слово или букву, или знак препинания. Другие команды должны понять, какую скороговорку произнесли. В случае ошибки кого-то одного все начинается снова.

**Ведущий:** /делает дом из кубиков/. Как хочется сделать умный дом. Отдохнуть там с друзьями недельку или две. Обыкновенный дом может построить мне и удастся, а вот умный, надежный дом я предлагаю построить командам.

#### **5 задание «Дом»**

Каждая команда должна построить дом! Каждый участник должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом будущего! Можно общаться между собой.

**Ведущий:** /отрывает лепестки ромашки/ Легко, трудно.... Останавливается на лепестке «трудно». Так получается, друзей очень трудно найти? /опрос участников/.

#### **6 задание «Не имей сто рублей...»**

Мы перемещаемся в Санкт-Петербург. Вам нужно найти друга, чтобы он помог быстрее познакомиться с городом, традициями и жителями. Для этого нужно написать объявление, которое называется «Ищу друга».

**Ведущий:** Каждый день мы общаемся с людьми. Слова, фразы показывают нашу культуру, интеллект, душу. Нить общения может разорваться в любую минуту, когда мы начинаем упрекать, обзывать, материться. Я предлагаю следующее задание.

#### **7 задание «Нить общения»**

Команды образуют круг. В центре один участник, в руках клубок ниток и бросает участнику команды. Клубок перекидывается от одного участника к другому, создав тем самым коммуникацию. Нить – прочные и доверительные связи между участниками. Команда создает картину из ниток.

**Ведущий:** Успех любого дела всегда зависит от многих. Что вы сейчас и показали. От действий каждого зависит успех команды. Так и в жизни. Наше будущее зависит от многих обстоятельств, друзей, людей. Наша жизнь – это экватор между плохим и хорошим, негативным и позитивным, хорошими и вредными привычками, желаниями и мечтами. Как построить свой экватор дружбы – решать вам.

*Музыкальное сопровождение «Даешь молодежь».*