**Лекція 9. Ігровий метод.**

- Що таке технічні та тактичні навички.

- Недоліки традиційного методу.

- Принципи ігрового методу.

- Як навчати спортсменів з використанням ігрового методу.

- Як змусити ігровий метод працювати на вас.

**Вступ**

Гарна робота тренера – це, насамперед, гарне навчання, а гарне навчання включає все те – правильну тренерську філософію, гарні комунікативні навички, розуміння мотивації спортсменів і вміле управління їх поведінкою. Безсумнівно, гарне навчання вимагає від вас також глибокого знання предмета – технічних та тактичних навичок вашого виду спорту. Але тренери, є досвідченими вчителями, роблять для спортсменів набагато більше: вони просто знайомлять їх з технікою та тактикою гри, але й допомагають зрозуміти ці аспекти.

**Ігровий метод**

Багато хто з вас з сумом згадують часи, проведеному в дитинстві в іграх на звичайному дворовому майданчику, і шкодують, що ці дні пройшли. Критики сучасних молодіжних спортивних програм часто протиставляють радість та безпосередність спортивних ігор на звичайному майданчику насильству, шахрайству та стресу, які панують у світі організованого молодіжного спорту. Але й в часи ігор на дворових майданчиках теж не все було райдужно. Молоді таланти не розвивались далі, тому що не було кому їм допомогти. Часто гра була небезпечною, інколи менш здатні гравці не приймались у команду, а шахрайство та бійки, на жаль, були присутні і в дворових іграх.

Однією з причин, які сприяли зросту популярності молодіжних спортивних програм під керівництвом дорослих, є те, що вони допомогли вирішити деякі проблеми дворового спорту. Все більше число молодих людей мають можливість займатися спортом у безпечних умовах, отримувати необхідні вказівки та вчитися життєвим навикам від таких тренерів, як ви. Але ці переваги пов’язані з новим ризиком. Ми, дорослі, захоплюємося навчанням спортсменів технічним навикам і забуваємо про навчання самої гри (тактиці), а це позбавляє спортсменів радощів від заняття спортом.

**Технічні навички**

Ми будемо тут використовувати термін «техніка, або технічні навички» для позначення процедур або особливою послідовності рухів, необхідних для виконання певного завдання. Ця процедура може включати швидке переміщення у певне місце і наступне оволодіння або управління певним предметом, наприклад, м’ячем, шайбою, воланом, шляхом захоплення, поштовху, кидка або відбивання. Це також може бути управління власним тілом для здійснення певного руху, наприклад, пірнання або гімнастичні вправи. Процедура може складатися з ефективного виконання повторюваних елементів, як, наприклад, при бігу чи веслуванні. В деяких видах спорту потрібно, щоб спортсмени освоїли багато технічних навичок, а в інших необхідно освоєння тільки деякої її кількості. Ступінь складності технічних навичок суттєво різниться як в різних видах спорту, так і в рамках одного виду спорту.

**Тактичні навички**

Тактичні навички – це рішення та дії спортсменів у ході змагання з ціллю досягнення переваги над суперником. Тактика може бути простою, наприклад, відбити м’яч на слабку сторону гравця, відбити м’яч подалі від гравця, проста комбінація з пасом іншому гравцю у баскетболі або швидкий старт в надії швидше вимотати суперника. Гравець, який добре розуміється в тактиці, знає, куди рухатися і як розумно використовувати простір та час самостійно та при сумісних діях команди. Ми говоримо, що у таких спортсменів добре «відчуття гри» - здатність приймати тактичні рішення по ходу самої гри.

**Традиційний метод**

При традиційному методі типове тренування починається з розминки, потім йде навчання основним або більш складним технічним навикам, які повторюються при відпрацюванні цього технічного навика за допомогою однієї або декількох вправ. Це повторюється у відношенні різних технічних прийомів, і, можливо, пропонується інструктаж за деякими тактичним прийомам, також відпрацьовуємо у ряді вправ. Потім спортсмени проводять тренувальну гру, під час якої тренер допомагає (або не допомагає) гравцям зрозуміти, як технічний навик стає частиною тактики гри. Тренування завершується вправами по фізичній підготовці, якщо в ході тренування у спортсменів не було достатнього фізичного навантаження.

**Суть ігрового методу**

Коли спортсмени розуміють тактику, яку слід застосовувати у грі, вони охочіше розвивають технічні навики, необхідні для здійснення такої тактики. Оскільки спортсмени мотивовані для вивчення або відпрацювання технічних навичок, вони краще сприймають ваші вказівки, тому що ви вчите їх тому, що вони самі хочуть дізнатися, і вони охочіше приділяють час вправам для відпрацювання цих навичок. Одне з поширених помилок у відношенні ігрового методу полягає в тому, що багато хто думає, що технічні та тактичні навички вивчаються тільки через гру або створювані ігрові ситуації. Це невірно. При традиційному методі тренування починається з відпрацювання технічних навичок, і цьому приділяється основна увага, іноді за цим слідує відпрацювання тактичних навичок, і тільки потім починається гра. При ігровому методі тренування починається зі спеціально розробленого варіанту гри для розвитку технічних та тактичних навичок, потім слідує подальше відпрацювання технічних навичок, часто за допомогою вправ, на завершення, ці навики використовуються ще в одній ігровій ситуації. Друга омана відносного ігрового методу полягає в тому, що використовуючи його, спортсмени проводять серію тренувальних матчів, відтворюючи ситуації справжньої гри, а тренер виправляє помилки по ходу таких матчів.

**Комплексний підхід**

Ігровий метод являє собою комплексний підхід до навчання спортивних навичок, націлений, насамперед, на допомогу спортсменам в розумінні суті гри, а потім – в освоєнні гри. Завдяки цьому методу спортсмени розуміють, що потрібно роботи по ходу гри, тому що самі це відчувають, а не через те, що ви їм це говорите. Ваше завдання як ефективного тренера – допомогти їм зрозуміти, що відбувається.

**Як працює ігровий метод**

Ігровий метод заснований на максимальному наближенні умов тренувань до обстановки реальної гри, але це не означає, що можна просто кинути м’яч, а гравці хай собі грають. Цей метод вимагає вмілого аналізу гри для наступної розробки ігрових ситуацій таким чином, щоб спортсмени вчились тому, що їм необхідно для успішної гри. Для цього тренери використовують три способи:

- створення формату гри;

- концентрація уваги на окремих моментах в ході гри;

- інтенсифікація гри.

**Перевага ігрового методу**

Застосування ігрового методу в тренерській роботі надає вам величезну перевагу у мотивуванні спортсменів, тому що тренування набагато більше нагадує реальні ігри, і, відповідно доставляють гравцям більше радощів. Більш того, спортсмени швидко розуміють, що при ігровому методі тренування дійсно їм допомагає, а при традиційному підході часто складається враження, що тренування націлено на підпорядкування гравців командам тренера. іншими словами, на тренуваннях, організованих з застосуванням ігрового методу, в центрі уваги виявляються спортсмени, а не тренер.

**Оцінка ігрового методу**

Як тільки ви повністю освоїте ігровий метод, ви швидко переконаєтесь в його перевагах. Спортсмени будуть не тільки краще навчатися та грати, вони будуть отримувати набагато більше радощів від зайняття спортом, і в результаті у вас буде менше проблем з дисципліною.

Досвідчені тренери не просто навчають технічним та тактичним навичкам – вони допомагають спортсменам отримати повне розуміння цих навичок. Такі тренери допомагають зрозуміти, як кожний технічний та тактичний прийом використовується у грі. Вони прагнуть забезпечити такий рівень розуміння у гравців, щоб ті могли самостійно приймати розумні рішення у відношенні своїх дій та стимулює у гравців самоаналіз. Добре розуміючи гру і володіючи певною самостійністю, спортсмени здатні брати на себе відповідальність за своє навчання.

Хочу попередити тих, хто збирається використовувати ігровий метод: перші тренування можуть здатися вам, гравцям і всім тим, хто спостерігає за тренуванням, особливо батькам кілька хаотичними. Під час ігрового тренування спортсмени набираються досвіду в розумінні гри (почуття гри) і впізнають які технічні навички необхідні для здійснення певних тактичних прийомів. На першому етапі спортсмени, яких тренували з застосуванням традиційного підходу, зазвичай швидше формують технічні навички, чим гравці, які навчаються ігровому методу. Але ті хто навчався з використанням ігрового методу, поступово вирівнюються у техніці гри і перевершують гравців, підготовлених по традиційній методиці, у почутті гри.

Коли ви будете готуватися до наступного сезону, подумайте про свої тренування і поставте собі питання, чи допоможе впровадження ігрового методу покращити вашу тренерську роботу. Перегляньте використовувані вправи на предмет того, наскільки вони відповідають тому, що гравці роблять під час справжньої гри. Подумайте про необхідні навички та вирішіть скільки часу слід відвести на розвиток кожного з них.