**Лекція 2.**

**Набір та відбір у групи початкової підготовки. Діяльність тренера в групах початкової підготовки.**

**Набір у групи початкової підготовки:**

Першим кроком є вибір вікової категорії, яку ви плануєте тренувати. Початкова підготовка може включати в себе дітей від 5 до 10 років, залежно від виду спорту.

Анонс і реклама: Реклама і анонси тренерських програм можуть проводитися в школах, дитячих садках та на спеціальних спортивних заходах. Важливо звертати увагу на переваги зайняття вашим видом спорту та підкреслювати безпекові аспекти.

**Критерії набору у групи початкової підготовки**

Набір у групи початкової підготовки є важливим етапом у розвитку спортивного колективу. Для здійснення ефективного набору, тренерам слід враховувати ряд критеріїв, щоб забезпечити правильний вибір та оптимальний розвиток молодих спортсменів. Нижче представлені деякі ключові критерії для набору у групи початкової підготовки:

**1. Вік:**

* Визначте конкретний віковий діапазон, який відповідає програмі початкової підготовки у вашій дисципліні.
* Враховуйте фізіологічні особливості розвитку дітей різного віку.

**2. Фізичний розвиток:**

* Оцінюйте загальний фізичний стан та рухові навички дітей.
* Враховуйте потенціал для подальшого фізичного розвитку та адаптації до вправ і тренувань.

**3. Ментальність та інтерес до спорту:**

* Спілкуйтеся з дітьми та їхніми батьками, щоб визначити рівень зацікавленості та мотивації у спорті.
* Звертайте увагу на готовність до вивчення нових навичок та роботи в команді.

**4. Координація та рухова спритність:**

* Оцінюйте рівень координації та рухової спритності, що є ключовими елементами у розвитку дитячого організму.

**5. Соціально-емоційний розвиток:**

* Дотримуйтеся підходу, що сприяє соціальному взаємодії та взаєморозумінню в групі.
* Враховуйте психосоціальний аспект розвитку дитини та її здатність адаптуватися до командного середовища.

**6. Медичний стан:**

* Збирайте інформацію про медичний стан дітей та враховуйте будь-які обмеження або особливості, які можуть впливати на їхню участь у спортивних заняттях.

**7. Оцінка базових навичок:**

* Перевіряйте базові рухові навички, які є фундаментом для подальшого розвитку в спорті.
* Враховуйте можливість вивчення нових елементарних навичок.

Загальний підхід до набору у групи повинен бути гнучким, але одночасно цілеспрямованим. Тренер повинен бачити потенціал у кожному дитині та створювати умови для її гармонійного розвитку. Пам'ятайте, що визначення критеріїв набору – це тільки початок, і важливо підтримувати та розвивати потенціал молодих спортсменів протягом їхнього тренувального шляху.

**Професійно-педагогічна діяльність тренера під час набору**

Професійно-педагогічна діяльність тренера під час набору у групи початкової підготовки є ключовою для успішного формування спортивного колективу та розвитку молодих спортсменів. Важливо враховувати не тільки фізичні аспекти, але й психологічні та соціальні аспекти дитячого розвитку. Нижче подано кілька аспектів професійно-педагогічної діяльності тренера під час набору:

**1. Організація пробних тренувань:**

* **Зрозуміти індивідуальні потреби:** Професійний тренер повинен провести індивідуальні бесіди та взяти до уваги особливості кожної дитини, з'ясувати їхні інтереси та мотивацію до зайнять спортом.
* **Провести ефективні тренування:** Створити цікавий та доступний формат пробних тренувань, який дозволяє дітям відчути спортивну атмосферу та розвивати базові навички.

**2. Врахування психологічних аспектів:**

* **Створення позитивної атмосфери:** Сприяйте створенню позитивної та дружелюбної атмосфери, щоб діти відчували радість від спілкування та тренувань.
* **Підтримка емоційного стану:** Розуміння та підтримка емоційного стану дитини грають важливу роль у формуванні позитивного відношення до спорту.

**3. Комунікація з батьками:**

* **Інформування процесу:** Забезпечте відкритий та прозорий обмін інформацією з батьками щодо програми, цілей та очікувань.
* **Партнерство з батьками:** Залучення батьків до процесу набору та підготовки може стати важливим чинником у визначенні оптимального розвитку кожної дитини.

**4. Оцінка та відбір:**

* **Об'єктивність у відборі:** Здійснюйте відбір на основі об'єктивних критеріїв, але також беріть до уваги потенціал та бажання дитини.
* **Індивідуальний підхід:** Враховуйте індивідуальні особливості та можливості кожного спортсмена при формуванні груп.

**5. Розвиток базових навичок:**

* **Тренування фундаментальних навичок:** Надавайте увагу розвитку базових рухових навичок, які будуть фундаментом для подальших досягнень.
* **Поступовий підхід:** Враховуйте, що деякі діти можуть потребувати більше часу для вивчення певних аспектів спорту, тому важливо використовувати поступовий підхід.

Професійно-педагогічна діяльність тренера важлива не лише під час набору, але і протягом всього тренувального процесу. Сприяйте розвитку не тільки фізичних, але й психологічних та соціальних аспектів у кожної дитини, надаючи їм можливість виявити свій потенціал та насолоджуватися спортом.

**Етап початкової підготовки**

Початкова підготовка є ключовим етапом у розвитку спортивного спортсмена. Цей етап визначає фундамент для подальших досягнень і включає в себе ряд важливих аспектів. Давайте розглянемо основні етапи початкової підготовки:

1. **Формування спортивної мотивації:**

* Перший етап включає в себе стимулювання інтересу та бажання дитини займатися спортом. Тренер повинен виявити, що саме викликає зацікавленість та мотивацію у молодого спортсмена.

**2. Загальна фізична підготовка:**

* Розвиток фізичних здібностей, які є загальною базою для подальших спеціальних навичок. Це включає роботу над силовими, швидкісними, координаційними та гнучкісними аспектами фізичної підготовки.

**3. Розвиток базових навичок:**

* Робота над ключовими руховими навичками, такими як біг, стрибки, метання, ловіння тощо. Це формує фундамент для подальших спеціалізованих навичок у конкретному виді спорту.

**4. Спеціалізована підготовка:**

* Поступове введення спортивно-спеціалізованих елементів, характерних для обраного виду спорту. Наприклад, у футболі це може бути робота над технікою пасу, удару, тактичні аспекти гри тощо.

**5. Робота над фізичним та психічним станом:**

* Забезпечення адекватного фізичного розвитку та вдосконалення технічних навичок. Одночасно важливо розвивати психічну стійкість, ментальну концентрацію та командний дух.

**6. Формування етичних та соціальних цінностей:**

* Виховання у спортсменів принципів взаємовідносин, дотримання правил, поваги до суперників і тренерів. Важливо формувати позитивні риси характеру та етичні цінності.

**7. Контроль та корекція:**

* Систематичний моніторинг фізичного та технічного розвитку, а також взаємодії в групі. Вчасна корекція помилок та вдосконалення навичок.

Важливо пам'ятати, що початкова підготовка має бути індивідуалізованою, враховуючи особливості розвитку кожної дитини. Також важливо створювати сприятливу атмосферу для розвитку спортивного інтересу та мотивації, щоб забезпечити тривалий і стабільний розвиток спортсмена на подальших етапах.

**Техніка виконання загально-розвиваючих вправ у боксі**

Загально-розвиваючі вправи у боксі грають важливу роль у підготовці спортсменів, сприяючи розвитку загальної фізичної підготовки, координації та витривалості. Додатково, вони допомагають у підтримці та вдосконаленні технічних навичок. Нижче подано деякі загально-розвиваючі вправи у боксі та техніку їх виконання:

1. **Біг:**
   * Техніка виконання: Загально-розвиваючий біг сприяє підвищенню кардіоваскулярної витривалості. Спортсмени можуть виконувати біг на місці, перехрестний біг або біг по колу.
2. **Стрибки на скакалці:**
   * Техніка виконання: Скакання на скакалці розвиває координацію та силу ніг. Спортсмени повинні тримати скакалку в руках та робити плавні, контрольовані стрибки, піднімаючи коліна вгору.
3. **Комплексні вправи на боксерському мішку:**
   * Техніка виконання: Використання боксерського мішка для виконання різноманітних ударів (джеби, аперкоти, хуки) та рухів допомагає розвивати точність, швидкість та витривалість.
4. **Бій з тінью:**
   * Техніка виконання: Спортсмен рухається перед дзеркалом або просто в повному розумінні своєї позиції, виконуючи удари та захисти. Це допомагає у вдосконаленні техніки ударів та рухів.
5. **Вправи на координацію:**
   * Техніка виконання: Включають в себе різноманітні рухи, такі як стрибки вперед-назад, стрибки вбік, оберти тіла. Ці вправи розвивають координацію та реакцію спортсмена.
6. **Вправи з тенісними м'ячами:**
   * Техніка виконання: Спортсмени в парі можуть відбивати тенісні м'ячі один від одного за допомогою рук або рук та ніг. Це розвиває швидкість реакції та точність ударів.

Важливо, щоб тренер контролював техніку виконання вправ та адаптував їх до індивідуальних потреб кожного спортсмена. Загально-розвиваючі вправи не лише підготовляють організм до навантажень, але і допомагають у вдосконаленні технічних навичок боксу.

**Допоміжні вправи в боксі** мають на меті покращити різноманітні аспекти фізичної та технічної підготовки боксера. Вони можуть бути включені в загальний тренувальний процес, сприяючи розвитку м'язової сили, витривалості, координації та інших фізичних якостей. Ось декілька допоміжних вправ з боксу:

1. **Вправи з мешком або грушею (Heavy Bag Drills):**
   * *Двобійні удари:* Виконуйте комбінації ударів змінюючи висоту та інтенсивність ударів.
2. **Вправи зі скакалкою (Jump Rope Drills):**
   * *Вправа 1 - Підскоки:* Виконуйте різні види підскоків зі скакалкою, включаючи високі, низькі та перехідні.
3. **Технічні вправи на груші на разтяжках (Double-End Bag Drills):**
   * *Вправа 1 - Удари з різних кутів:* На точність та координацію, відпрацьовуючи удари.
4. **Робота в парі:**
   * *Вправа 1 - Робота в парі:* Проводьте тренування, де партнери виконують різні комбінації ударів та захисту.
   * *Вправа 2 – Умовно вільний бій та вільний бій в парах:Вільний бій з обмежанням на завдання. Вільний бій -*  відтворення ситуації бою як в поединку на змаганнях, змінюючи темп та інтенсивність тренування.
5. **Технічні вправи на лапах (Focus Mitt Drills):**
   * *Вправа 1 - Удари та контрудари:* Тренуйте роботу над швидкістю та точністю, виконуючи удари та контрудари з тренером, що тримає лапи.

Ці вправи можуть бути відмінною допомогою для зміцнення загальної фізичної підготовки та розвитку технічних навичок боксера. Проте перед включенням нових вправ у тренувальний план, важливо забезпечити належне навчання техніці виконання та консультуватися з тренером.

**Спеціально-підготовчі вправи** в боксі мають на меті розвинути конкретні навички, які є важливими для боксера під час бою. Ці вправи спрямовані на поліпшення швидкості, координації, сили та витривалості в контексті боксу. Ось деякі спеціально-підготовчі вправи в боксі зі снарядами:

1. **Вправи на пневматичній груші на платформі (Speed Bag Drills):**
   * *Вправа 1 - Контроль рухів:* Використовуйте координатор для розвитку швидкості та точності ударів, уникаючи контакту з м'ячем.
   * *Вправа 2 - Зміна напрямку:* Змінюйте напрямок ударів на координатор, щоб розвивати швидкість реакції.
2. **Технічні вправи на груші з двома резиновими розтяжками (Double-End Bag Drills):**
   * *Вправа 1 - Контроль відскоків:* Тренуйте вміння передбачати та контролювати відскоки м'яча.
   * *Вправа 2 - Відповіді на рух мішці:* Реагуйте на рухи мішці, виконуючи комбінації ударів.
3. **Вправи з подвесною капелькою (Maize Bag Drills):**
   * *Вправа 1 - Зміна висоти:* Розвивайте точність та швидкість ударів.
   * *Вправа 2 - Контроль відстані:* Використовуйте різні дистанції до мішки для тренування точності ударів.
   * *Вправа 3 –* Захист: Відпрацювання захисних дій.
4. **Вправи на великій капельки (Teardrop Bag Drills):**
   * *Вправа 1 - Удари від тіла:* Розвивайте техніку ударів від тіла, працюючи на мішках для ніг.
   * *Вправа 2 - Комбінації ударів та ухилень:* Тренуйте комбінації ударів та ухилень, використовуючи мішки для ніг.
5. **Вправи на скакалці для боксу (Boxing Jump Rope Drills):**
   * *Вправа 1 - Швидкість та ритм:* Виконуйте різні стрибки зі скакалкою, дотримуючись ритмічного та швидкого темпу.
   * *Вправа 2 - Симуляція обхідних рухів:* Виконуйте стрибки та обхідні рухи, щоб покращити підготовку до уникання ударів суперника.
6. **Вправи з тіню (Shadow Boxing Drills):**
   * *Вправа 1 - Симуляція бою:* Виконуйте технічні комбінації, враховуючи різні сценарії бою.
   * *Вправа 2 - Робота над стійкою:* Тренуйте стійку, рухи та ухилення під час виконання технічних елементів.

Ці вправи допоможуть боксерам розвинути конкретні навички, необхідні для успішної участі в бою. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного боксера та адаптувати вправи до його потреб та рівня підготовки.

**Змагальні вправи в боксі** важливі для розвитку навичок, необхідних для ефективного виступу в поєдинках. Ці вправи допомагають боксерам адаптуватися до реальних умов бою, підвищують їх тактичну і стратегічну майстерність, а також розвивають фізичну та психологічну витривалість. Ось деякі змагальні вправи в боксі:

1. **Спаринг:**
   * Робота в парах, спрямована на вивчення та вдосконалення техніки, тактики та стратегії. Спаринги можуть бути легкими, середніми або інтенсивними, залежно від цілей тренування.
2. **Контрольовані бої (умовно вільний бій):**
   * Спеціально організовані бої, де тренер може встановлювати певні обмеження чи правила для вивчення конкретних аспектів гри. Наприклад, обмеження на використання лише одного виду ударів.
3. **Боксерські турніри:**
   * Участь у реальних змаганнях, які можуть включати боксерські турніри на різних рівнях, від регіональних до міжнародних.
4. **Тренувальні збори:**
   * Довготривалі тренувальні збори, де боксери мають змогу взаємодіяти із спаринг-партнерами та тренерами, концентруючись на підвищенні фізичної, технічної, тактичної та психологічної готовності.
5. **Імітація поєдинка:**
   * Тренування, яке створює реалістичні умови бою, включаючи зміну темпу, паузи, сценарії та стратегії для підготовки до різних ситуацій в рингу.
6. **Імітація раундів:**
   * Боксери тренуються у виконанні своїх завдань протягом визначеного часу, щоб адаптуватися до тривалості реального раунду в бою.
7. **Тактичні вправи:**
   * Вправи, спрямовані на розвиток тактичного мислення та вміння читати суперника. Це може включати роботу над вибором відстані, впливом на ритм бою та зміну стратегії під час поєдинку.

Ці змагальні вправи мають за мету не тільки покращити фізичну підготовку, але й підвищити рівень техніки та вивчити тактичні аспекти, необхідні для ефективного виступу в боксі. Важливо, щоб ці вправи були вбудовані в збалансований тренувальний план, а тренери слідкували за здоров'ям та безпекою спортсменів під час тренувань.