

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Доклад на тему:

**«Участие в соревнованиях как необходимое условие
формирования спортивной мотивации
занимающихся боксом»**

Докладчик:

Попов Александр Николаевич,
тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

г. Уварово

2023 год

В последнее время всё чаще поднимается проблема сохранения контингента обучающихся в сфере дополнительного образования детей. Данный вопрос не обошёл стороной и объединения физкультурно-спортивного направления. Здесь также наблюдается большой отсев учащихся, особенно на начальном этапе обучения. Одной из причин тому является недостаточное изучение и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов и, как следствие, низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Решение этой задачи видится в эффективном управлении процессом формирования мотивации к спортивным занятиям.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все её структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы.

Мотивация рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотнесения человеком своих потребностей и возможностей с особенностями конкретной деятельности.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена своеобразием предмета спортивной деятельности.

Определяя спортивную мотивацию, можно сказать, что это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

Учёные выделяют следующие мотивы спортивной деятельности:

- удовлетворение потребности в двигательной активности, мышечной деятельности;
- стремление стать сильным, здоровым;
- испытание собственных физических и психических возможностей в соревновательных условиях;
- переживание состояния психической напряжённости;
- эстетическое наслаждение;
- потребность в выполнении предельных физических усилий;

– получение острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.);

– удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении.

На выбор мотивов оказывает влияние специфика вида спорта, уровень спортивных достижений, возраст и пол занимающегося, спортивный стаж, а также самооценка своих личных качеств.

Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой стороны соревновательная деятельность усиливает спортивную мотивацию.

Воспитанники отделения «Бокс» участвуют в соревнованиях различного уровня: во внутренних соревнованиях по боксу, городских, в турнирах, проходящих в различных городах России.

Выезд на ответственные соревнования – это всегда большое событие. Это возможность увидеть знаменитых профессиональных боксёров, поучиться у них техническим приёмам, тактическим уловкам, тактике ведения боя. На таких встречах важную роль играет общение с другими участниками соревнований и их тренерами. В результате этого общения происходит обмен опытом, налаживаются дальнейшие спортивные взаимоотношения, находятся решения многих общих проблем.

Участие в поединке помогает пополнить соревновательный опыт юных боксёров, испытать свои силы в схватке с достойным соперником. И даже если участие в соревнованиях не принесло громких побед, то те ошибки, которые были допущены, помогут скорректировать тренировочный процесс, направить юного спортсмена и его тренера по верному пути.

Соревнование способствует самовоспитанию и самоактуализации спортсмена. Способствует формированию таких качеств как сила воли, организованность, целеустремлённость, трудолюбие, ответственность.

Очень часто бывает так, что способный одарённый воспитанник, не имея соперника в своей весовой категории, вынужден «вариться в собственном соку». В таком случае выезд на соревнование даёт ему шанс раскрыться, а главное понять необходимость постоянно поднимать планку технико-тактического мастерства.

Соревнование может быть не только средством формирования мотивации, но и причиной ухода из спорта. Специфические особенности

бокса, заключающиеся в существенном отличии тренировочной деятельности от соревновательной, накладывают определенный отпечаток на возникновение, формирование и сохранение спортивной мотивации у занимающихся. Дело в том, что бокс – в некоторой степени травматичный вид спорта, и боязнь получить травму в условиях соревнования часто может стать причиной слабой мотивации к занятиям боксом.

Вина за случившееся полностью ложится на плечи тренера. Чтобы этого не случилось необходимо:

- четко дозировать объем и интенсивность нагрузок с интервалами отдыха;
- заявлять боксера для участия в соревнованиях лишь после того, как он достигнет необходимого уровня тренированности;
- обеспечивать психологическую поддержку перед выступлением в соревнованиях, в секундировании и т.д.;
- уметь применять приёмы психорегуляции предстартовых состояний и других спортивных переживаний (идеомоторный метод, приемы отвлечения, расслабления, аутогенной тренировки, самовнушения);
- обеспечивать положительный эмоциональный фон на тренировках и соревнованиях;
- оценивать степень умения использования боксёром техники защитных действий, нейтрализующей удары противника, степень тренированности, степень возможности на протяжении всего боя сохранить высокую работоспособность;
- учитывать физическую форму и состояние здоровья спортсмена.

Фактором, располагающим к травмированию может стать чрезмерная сгонка веса. Часто подготовленный боксер в результате сгонки веса теряет специальную выносливость и, главное, быстроту реакции, а с ней и быстроту применения защитных действий против ударов, что может привести к травме.

Также важно предвидеть исход борьбы воспитанников, уметь перед выходом на ринг своевременно соизмерить силы соперников и при явном превосходстве одного над другим вовремя отказаться от боя, который заведомо может привести к травмам.

Участие в соревнованиях, несмотря на исходный результат всегда должно поощряться. Для этого можно использовать следующую систему поощрений: за качество усвоения учебного материала, за трудолюбие, за

участие в соревнованиях, за волю к победе, за лучшую технику, за честность и т.д.

После каждого соревнования все бои просматриваются и анализируются, подмечаются плюсы и минусы, исправляются технические и тактические ошибки. Тем самым ребята получают возможность посмотреть на себя со стороны, объективно оценить свою работу, ещё раз пережить эмоциональное переживание.

Ещё одним аспектом при управлении процессом формирования спортивной мотивации, является учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей, увлечений. В этом заключается индивидуальный подход при работе с юными спортсменами.

При оценивании результата соревновательной деятельности необходимо ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты боксёра со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера, является актуализировать и усилить позитивные переживания спортсмена.

Вывод

Перечисленные формы работы по формированию спортивной мотивации позволяют не только повысить интерес к занятиям, снять монотонность учебно-тренировочного процесса, но и устранить одну из основных причин ухода юных спортсменов из бокса, способствовать всестороннему гармоничному физическому развитию, развитию отдельных физических качеств специфичных для бокса (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость), улучшению функционального состояния органов и систем.

Таким образом, данный подход в решении проблемы управления формированием спортивной мотивации юных боксеров, через организацию соревновательной деятельности, позволяет укреплять у них уверенность, коллективизм, чувство собственного достоинства, положительное отношение к учебно-тренировочным занятиям (повышает интерес к их содержанию), готовность к дальнейшему совершенствованию в спорте, помогает сохранить значительную часть контингента занимающихся в спортивных объединениях по боксу.