

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
(МБУ ДО ДЮСШ)**

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ М.Н.Мягкий

**Методические рекомендации  
для тренеров-преподавателей  
по боксу  
«Особенности, приемы и методы формирования мотивации к занятиям по  
боксу»**

**Автор-разработчик  
тренер-преподаватель:  
Богомазов Д.С.**

**п. Зимовники  
2022**

## Методические рекомендации для тренеров-преподавателей

Для практики деятельности тренера-преподавателя важно определить условия и резервы повышения активности и инициативности детей и подростков в занятиях, установить уровни потребности в физическом самосовершенствовании и наметить путь ее дальнейшего формирования.

Стремление к занятиям спортом, в частности боксом, может иметь различную степень активности — от пассивной до развитой, а направленность — от эгоистической до социально значимой. Именно поэтому важно руководство формированием этого личностно значимого качества. Следует учитывать, что процесс этот сугубо индивидуальный, так как у каждого человека складывается своя, неповторимая система общественных отношений и связанных с ними особенностей поведения, традиций и привычек.

Критерием сформированности потребности принято считать такой уровень самосознания, который активно направляет деятельность на физическое совершенство, здоровый образ жизни, обеспечивает выполнение социальных и профессиональных функций члена общества.

Потребность в физическом самосовершенствовании не появляется сама по себе, а воспитывается в учебном процессе, в семье и т.д. Условно выделяют следующие уровни потребности:

1. *Пассивный* — потребность в физическом самосовершенствовании выражена слабо или отсутствует. В активе личности лишь санитарно-гигиенические знания, умения и навыки, однако они находятся вне связи с занятиями.

Основным путем преобразования пассивного уровня в активный является вооружение обучающихся необходимыми знаниями, использование примеров, наглядно демонстрирующих даже малозначительные изменения, происходящие в организме под влиянием занятий: в функциональном отношении, самочувствии, работоспособности, физическом развитии, подготовленности. Без кропотливой работы педагога трудно изменить сформировавшиеся мотивационные установки.

2. *Ситуативный* — характеризуется неустойчивой заинтересованностью в рекреационно-спортивной деятельности. Активность в занятиях минимальна, личность находится как бы в «плёну» различных внешних воздействий. Основным направлением работы тренеров-преподавателей должно стать устранение внешних причин-помех:

недостаточный методический уровень занятий, плохое материальное обеспечение, неудачное расписание, формализм и т.д.

3. *Активно-деятельный* — отличается достаточно высокой активностью личности в занятиях, ориентацией на требования общества.

Процесс формирования потребности в занятиях спортом, боксом включает три этапа.

На первом — важно сделать акцент не столько на конечный результат, сколько на процесс его достижения. Нейтрализации негативных установок могут способствовать организационно-методические мероприятия (правильное комплектование групп, постановка посильных конкретных задач), эмоциональный фон занятий, хороший микроклимат. Общение между тренером и обучающимся не должно приводить к конфронтации, не следует прибегать к некорректной форме оценки — усмешке, запугиванию отметкой, менторскому тону.

На втором этапе — обращают внимание на стимулирование и поощрение тех способностей, которые придают деятельности личностный смысл, на осознание учениками собственных успехов и достижений в боксе, удовлетворенность от занятий.

Своеобразие третьего этапа состоит в осознании социальной значимости их достижений, когда личностный смысл деятельности переживается адекватно общественному. Формированию устойчивой потребности способствует расширение и обогащение знаний в области бокса, овладение широким диапазоном двигательных умений и навыков, привлекательность и эмоциональность занятий.

В формировании потребности стремятся к скорейшему преодолению низших ее уровней — пассивного и ситуативного — и стремятся к стабилизации высшего — активно-деятельного. Лишь тогда можно будет судить о зрелой, развитой в физическом отношении личности.

Долг специалиста по боксу проводить постоянную и кропотливую работу по формированию необходимой мотивации у обучающихся:

1. Ориентироваться на перспективы, резервы и задачи развития мотивов в каждом возрасте, опираться на реальный уровень мотивов, сложившийся в предыдущем возрасте, предполагать ближайшие и далекие перспективы.

2. Вовлекать обучающихся в разнообразные формы приобщения к виду спорта бокс (утреннюю гимнастику, занятия в режиме дня и пр.).

3. Учитывать межличностные контакты обучающихся, новые психические качества, проявляющиеся к другому человеку, к себе и своим занятиям.

4. Считать занятия по боксу успешными, если удалось с их помощью воспитать личность, движимую системой действенных спортивных мотивов (где доминируют социально значимые мотивы с коллективистской направленностью), умеющую реализовать эти мотивы через самостоятельную постановку гибких, конкретных и перспективных целей.

Формируя спортивную мотивацию в боксе, необходимо учитывать, что каждое побуждение определяет действие человека не само по себе, а только в сочетании с другими. Нельзя ждать видимых изменений в отношении занятий по боксу в результате изолированных воздействий, но, с другой стороны, увидев слабость одной из сторон мотивации воспитанника, нельзя не пытаться воздействовать на нее.

При отработке целей посещения секции можно прибегнуть к таким известным в спортивной практике явлениям, как «плюс-мотивация» и «минус-мотивация». Суть первого состоит в том, что после определенного успеха занимающийся готов к решению последующих трудных задач. Суть второго — в обратном: неудачный результат или ошибка не стимулируют деятельность спортсмена. В данном случае целеобразование обнаруживает связь с предыдущими результатами и тем самым с динамикой уровня притязаний.

Планомерность воспитания спортивной мотивации требует от преподавателей и тренеров времени, настойчивости и заинтересованности.

Определен ряд факторов, способствующих повышению интереса обучающихся к занятиям по боксу:

1. Качество проведения занятий. Этот фактор складывается из многих элементов: эффективность и целенаправленность занятий; физическая нагрузка; самостоятельность; требовательность; индивидуальный подход; хорошая организация занятий; личность преподавателя, его заинтересованность в работе, отношение к занимающимся (Л.М. Платонова).

2. Содержание занятий. Слагаемые этого фактора — разнообразие, динамичность, эмоциональность и новизна упражнений. Занимающиеся видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности, переживают радость от познания нового, благодаря чему у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

3. Индивидуальные условия и личностные характеристики. Условием возникновения осознанного и устойчивого интереса к занятиям по боксу

является умелое педагогическое и психологическое воздействие на занимающихся, придание им уверенности в своих силах.

Очень важна положительная оценка успехов не только со стороны преподавателя, но и родителей, друзей.

4 Мероприятия. Соревнования, встречи с интересными людьми, выдающимися боксерами, популярные лекции, рекреационно-массовые мероприятия придают занятиям определенную направленность и систематичность, способствуют соблюдению двигательного режима.

Таким образом, ведущими факторами, стимулирующими интерес обучающихся к боксу, являются улучшение качества и содержания занятий, педагогические усилия по отношению к мотивации обучающихся.