**СОРЕВНОВАНИЯ КАК МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

**Данилова Мария Прокопьевна**

*Тренер-преподаватель*

*МБУ ДО ДЮСШ № 6 «Стерх»*

*РФ, г. Якутск*

*Е-mail:* [*trainerjudo@mail.ru*](mailto:trainerjudo@mail.ru)

**АННОТАЦИЯ**

Мотивационные соревнования проводятся для всех учащихся (спортсменов) ДЮСШ или спортивного клуба с целью привлечения большего числа занимающихся спортом. Система соревнований проводится так, что среди участников нет проигравших.

**Ключевые слова:** соревнования, круговая система, спортсмены.

**Соревнования могут быть эффективным инструментом для мотивации к занятиям спортом,** поскольку они стимулируют личные достижения, развивают дух соперничества и удовлетворяют потребность в самоутверждении.

Соревнования дают юным спортсменам возможность попробовать свои силы в поединках с незнакомыми соперниками, которые могут применять несколько иную технику и тактику ведения поединка, чем те, с которыми ребенок успел познакомиться в ходе учебно-тренировочного процесса своей группы.

На базе нашего ДЮСШ мы проводим мотивационные соревнования по дзюдо. Цель данных соревнований 100 % охват учащихся отделения дзюдо, адаптация дзюдоистов к условиям соревновательного противоборства, отработка технико-тактической схемы, приобретение соревновательного опыта, повышение уровня подготовленности как у начинающих спортсменов, так и у спортсменов разрядников.

В течении учебного года проводим четыре соревнования:

1. Турнир «Король партера», все участники борются в партере применяют приемы из данного раздела и согласно разрешенных приемов по возрастным группам. Спортсменам до 11 лет и до 13 лет разрешается делать только приемы из раздела «удержания». Спортсмены до 15 лет разрешается делать приемы из раздела «удержания», «болевые приемы». Спортсмены до 18 лет разрешается делать приемы из раздела «удержания», «болевые приемы», «удушающие приемы». Период проведения: конец октября, начало ноября.
2. Новогодний турнир на призы Деда Мороза. Соревнования проводятся по правилам дзюдо. Период проведения: конец декабря, начало января.
3. Турнир «Весенняя капель». Период проведения: апрель.
4. Турнир «Солнечный круг». Период проведения: конец мая, начало июня.

Данные соревнования могут быть как внутри школьные, так и открытые, с участием спортсменов из других ДЮСШ, спортивных клубов.

Главная идея наших соревнований: все участники становятся победителями или призерами.

Все участники проходят процедуру взвешивания в своих возрастных группах. После сортировки по весовым категориям участников делим по четверкам или тройкам. Например, весовая категория 30 кг., 12 участников. Делим на 3 группы по 4 человека. Получается три протокола по 4 участника. Весовые категории: 30А кг., 30Б кг., 30В кг. Весовая категория 33 кг., 10 участников. Два протокола по 3 участника, один протокол на 4 участника. И так распределяем всех участников.

Соревнования проводятся по круговой системе. В каждой весовой категории определяется: победитель, второй призер и два третьих призера (или одно третье место, в зависимости 3 или 4 участника).

Если в весовой категории заявилось два участника, победитель определяется в борьбе до двух побед.

В нашем зале имеется четыре соревновательных зоны. На каждое татами (соревновательную зону) дается 4-5 протоколов ведения встреч. После разминочной части, участники расходятся по своим соревновательным зонам. Все протоколы приготовлены заранее, так как все участник заранее прошли процедуру взвешивания.

Время соревновательных схваток регламентируют тренеры отделения от 2 до 3 минут в зависимости от возрастной группы. В среднем на каждую возрастную группу отводиться по 2 часа. Количество участников в каждом потоке 70-80 участников. За соревновательный день принимают участие в соревнованиях 210-240 участников. На каждой соревновательной зоне работает 3 судьи из числа старших спортсменов или выпускников отделения. Награждение участников проводится одновременно на четырех соревновательных зонах.

В течении соревновательного дня проходят три потока:

1 поток: старшие группы (09.00-11.00)

2 поток: средние группы (11.30-13.30)

3 поток: младшие группы (14.00-16.00)

Перед каждым соревнованием проводим судейский семинар для юных судей, обращаем внимание на особенности в возрастных группах по разрешаемой или запрещаемой техники в дзюдо.

Не каждый ребенок может выступать на официальных соревнованиях (первенство города, республики и т.п.), данные соревнования дают возможность каждому спортсмену, с любым уровнем подготовленности принять участие, стать призером (даже если всем проиграет). Зато ребенок нашел в себе смелость и мужество выйти против соперника на поединок. После соревнований спортсмен будет сам или с тренером, или с родителями анализировать свое выступление на соревнованиях, что даст толчок к более серьезным занятиям спортом.