

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)
Институт социальных технологий

Доклад по теме:
Управление соревновательной деятельностью (секундирование и самоуправление)

Исполнитель:	
Студент группы 311-ФКз	Васильев А.Е.

Проверил,	
преподаватель	Доронина О.Л.

Принятая в тех или иных видах спорта система соревнований предопределяет реализацию управленческих решений при построении тренировочной деятельности в различных структурных образованиях.

Реализация возможностей текущего управления осуществляется двумя путями.

-Первый путь связан с применением стандартных «блоков» из серий тренировочных занятий, типовых моделей тренировочных дней, микро - и мезоциклов, сочетаний тренировочных программ, восстановительных и стимулирующих средств и т. п.

- Второй путь основывается на постоянном текущем контроле за работоспособностью спортсменов, развитием процессов утомления и восстановления, приспособления к факторам тренировочного воздействия, возможностями основных функциональных систем и их реакциями на предельные и стандартные нагрузки и др.

Оперативное управление является решающим фактором, определяющим эффективность совершенствования и проявления различных сторон подготовленности особенно физической, технической, тактической. Управлению на основе данных оперативного контроля подлежат такие характеристики параметров тренировочной нагрузки, как продолжительность и количество отдельных упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность пауз между отдельными упражнениями и т. п.

*Секундирование и
самоуправление в
спорте*

Мероприятия по управлению
предсоревновательными и соревновательными
состояниями спортсмена называются
секундированием.

Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

- На *первом этапе* секундирования задача психологической помощи спортсмену (секундирование непосредственно перед началом соревнования) заключается в том, чтобы на фоне сравнительно общей установки, выработанной в процессе тренировки, создать у спортсмена специфическую установку, пригодную для данного соревнования.

- На *втором этапе* (секундирование при отдыхе во время соревнования) во время самого соревнования секундант наблюдает и запоминает особенности действий как своих игроков, так и противника, их слабые и сильные стороны. Анализируя пройденный этап соревнования, оценивает спортивную борьбу.

- - *Третий этап* секундирования (критический анализ пройденного соревнования). Указанный этап имеет большую ценность для проведения предстоящего соревнования на высоком уровне.

Секундирование играет важную роль и выражается в следующих воздействиях:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционального окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

* Секундирование можно разделить на следующие формы: советы-наставления, даваемые спортсмену перед началом соревнования, и советы-подсказки, даваемые во время активных действий спортсмена в ходе соревнования.

* Основной целью совета - наставления является то, чтобы сформировать у спортсмена положительное отношение к предстоящему соревнованию, вызвать желание участвовать в нем, укрепить уверенность в своих силах, мобилизовать к активным действиям.

**Спасибо за
внимание!**