

Макаров
Вадим
Сергеевич

Подписан:
Макаров
Вадим
Сергеевич

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ВО "СШОР по
спортивной борьбе"
В.С.Макаров



ПОЛОЖЕНИЕ

об организации учебно-тренировочной деятельности

1. Общий раздел

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральными стандартами по спортивной подготовке по виду спорта спортивная борьба, Программой спортивной подготовки по спортивной борьбе, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, Устава ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе".

1.2. Действие настоящего положения распространяется на ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе".

1.3. Задачи ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе":

а) привлекать максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;

б) формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;

в) обеспечить повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями по году обучения.

1.4. Количество групп в ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе" устанавливается не ниже минимального количества, определенного разделом «Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе", а также количество тренеров-преподавателей, привлекаемых спортивной школой для работы с учащимися, определяется учреждением исходя из утвержденных учредителем тарификационных списков.

1.5. Все изменения, вносимые, в настоящее положение, принимаются на тренерском совете, утверждаются директором.

1.6. Положение сохраняет свое действие в случае расторжения трудового договора с нынешним руководителем учреждения.

2. Нормативная часть

2.1. Цели и задачи деятельности ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе"

Основные цели:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- профессиональное самоопределение;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе" различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки (НП).

Основные задачи подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной борьбой, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом, и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками спортивной борьбы;
- обучение основам техники всех способов спортивной борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основными критериями оценки являются:

- а) отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом;
- б) регулярность посещения занятий;
- в) выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности;
- г) освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
- д) освоение теоретического раздела программы.

Учебно-тренировочные этапы (этапы спортивной специализации)

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники спортивной борьбы;
- планомерное повышение уровня ОФП и СФП; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Основными критериями оценки являются:

- а) состояние здоровья;
- б) выполнение контрольных нормативов по **ОФП, ТТП, СФП** (определяющие тесты при переводе учащихся);
- в) освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
- г) освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Основными критериями оценки являются:

- а) состояние здоровья;
- б) уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты;
- в) освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
- г) освоение теоретического раздела программы.

Этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

- сохранение здоровья.

Основными критериями оценки являются:

- а) спортивные результаты и их стабильность на всероссийских и международных соревнованиях;
- б) попадание в состав сборной команды России;
- в) состояние здоровья.

3. Методическая часть

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

3.1.1. Учебный год в ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе" начинается с 01 января. Утверждение контингента учащихся учебно-тренировочных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства производится с 01 января нового года. В случае отчисления учащихся на первых этапах подготовки, руководитель устанавливает срок для их замены.

3.1.2. Учебно-тренировочные занятия проводятся по действующей программе утвержденной Министерством физической культуры и спорта Владимирской области и Директором ГБУ ДО ВО «СШОР по спортивной борьбе». Программный материал рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам на период активного отдыха.

3.1.3. Планирование годового плана зависит от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

3.1.4. В каникулярное время ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе" может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, под руководством одного тренера-преподавателя должно заниматься не более 25 человек в городском спортивно-оздоровительном лагере и 10 человек - в загородном, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного-тренировочного плана. В каникулярное время тренер-преподаватель может проводить учебно-тренировочные занятия при наличии 50% контингента учащихся.

3.1.5. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые, тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, медико-восстановительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика.

Режим учебно-тренировочной работы.

Наименование этапа	Год бучения	Минимальный возраст для зачисления	Число учащихся в группе (минимальное)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки
НП	До года	7	10	4,5-6
НП	Свыше года	7-10	10	6-8
УТ	До 2 лет	11	8	10-12
УТ	Свыше 2 лет	11-13	8	12-20
ССМ	Не ограничивается	14-16	4	20-28
ВСМ	Не ограничивается	16	2	24-32

3.1.6. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

3.1.7. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности спортсменов, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства – 18 человек, спортивного совершенствования – 10 человек, тренировочном этапе – 16 человек, на этапе начальной подготовки – 20 человек.

3.1.8. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе НП - 2-х часов;
- на этапе УТ - 3-х часов;
- на этапе ССМ и ВСМ - 4-х часов;

При проведении одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологический мероприятия, инструкторская и судейская практика.

3.1.9. Согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 01 апреля 2014 г) расписание занятий в учреждениях составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение гигиенических требований:

- начало занятий должно быть не ранее 8.00 часов, а их окончание – не позднее 20.00 часов, для воспитанников старше 18 лет до 21.00 часа.

3.1.10. В ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе" могут создаваться тренерско-преподавательские бригады.

3.1.10.1. Тренерско-преподавательская бригада создается для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса при подготовке

воспитанников в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и в связи с систематическим выездом тренеров-преподавателей с учащимися на соревнования.

3.1.10.2. Для тренеров-преподавателей, работающих в бригаде, при подготовке спортсмена не менее 2-х лет к международным, всероссийским соревнованиям, результаты, показанные спортсменами, идут в зачет каждому Тренеру-преподавателю для присвоения квалификационной категории.

3.1.10.3. Тренерские бригады открываются приказом директора по школе сроком на один год.

3.1.11. ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе" имеет право проводить (при наличии средств) в течение года учебно-тренировочные сборы для подготовки учащихся к:

- официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ продолжительностью до 14 дней для всех этапах подготовки;
- по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России – 14 дней на учебно-тренировочном этапе, - 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства, - 21 день на этапе высшего спортивного мастерства;
- по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям – 14 дней, - 18 дней на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- по общей и специальной физической подготовке – 14 дней на учебно-тренировочном этапе, - 18 дней на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- по подготовке к международным продолжительностью до 21 день на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- восстановительные мероприятия до 10 дней на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования: до 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации на этапе начальной подготовки; до 3 суток, 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования на учебно-тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- мероприятия в каникулярный период до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации);
- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия до 60 суток для учебно-тренировочного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3.2. Основы многолетней тренировки спортсменов.

3.2.1. Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и

функциональных возможностей и формирование специфической структуры и спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

3.2.2. Многолетняя подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

3.2.3. Подводить воспитанников к параметрам учебно-тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных борцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных борцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем учебно-тренировочном цикле или учебно-тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и

на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер-преподаватель ранее самых жестких режимов.

4. Врачебный контроль.

Врачебный контроль учащихся в ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе" осуществляется:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе - врачом поликлиники по месту жительства с предоставлением справки о допуске к занятиям в спортивной секции, кабинетом врачебного контроля физкультурного диспансера в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020г. N 1144н).

На каждого учащегося заполняется индивидуальная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере.

Врачебный контроль за учащимися начиная с тренировочных групп 1-го года обучения, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

5. Воспитательная работа.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие воспитанника, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях с воспитанниками - развитие важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными борцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают

спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер-преподаватель должен быть примером для своих воспитанников.

Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера-преподавателя, его знаниям основ учебно-тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения борцов к занятиям в зале, необходимо периодически обсуждать с ними содержание учебно-тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям борьбой, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения воспитанников, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход борцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, учебно-тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На учебно-тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия в зале ребенок должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в препубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их

монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивной борьбе и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной учебно-тренировочной нагрузке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на учебно-тренировочных занятиях, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики учебно-тренировочного процесса, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших борцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять большие возможности в каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главные и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать по мере преодоления схватки. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

6. Психологическая подготовка.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств борцов происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с воспитанниками в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

7. Восстановительные средства.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу воспитанника. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке борцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

7.1. Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

7.2. Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных нагрузках. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

8. Инструкторская и судейская практика.

Воспитанники учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники приемов, правильно вести дневник учебно-тренировочных занятий, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.