

Плавание в нашем городе становится всё популярнее. Количество желающих заниматься плаванием с каждым годом не становится меньше, а наоборот растёт. Это и понятно: Особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиеническая, оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Плавание – единственно возможный вид физ.упр., рекомендуемый людям, имеющим существенные ограничения для занятий физкультурой на суше (излишний вес, варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония, нарушение зрения и др.), а также при реабилитации ампутантов, слепых, больных ДЦП, после переломов и др. Вашим детям повезло, они попали в группы СПОРТИВНОГО плавания. Чем же отличается секция СПОРТИВНОГО плавания от кружка по плаванию?

Секция СПОРТИВНОГО плавания	Кружок по плаванию
Принимаются дети, не имеющие хронических заболеваний	Принимаются дети, не имеющие противопоказаний (эпилепсия, больные почки)
Детей учат плавать правильно, быстро, долго	Детей учат плавать правильно
Цель занятий: выполнить спортивный разряд	Цель занятий: оздоровление организма
Количество часов в неделю: 6-32	Количество часов в неделю: 2-4
Количество соревнований в году: 8-26	Соревнования не проводятся
Перевод в группу на следующий год: выполнение контрольных нормативов	Перевод в группу на следующий год: желание ребёнка
Оплата: родители оплачивают 18%	Оплата: родители оплачивают 100%
Льготники оплачивают ещё меньше	Льготных категорий нет
Дети занимаются под руководством тренера	Дети занимаются под руководством инструктора или самостоятельно

Конечно, СПОРТИВНОЕ плавание считается престижным, это и оздоровление, и занятость ребёнка, и поездки на соревнования, и выполнение разряда. Для чего нужен разряд? Во-первых, разрядники платят меньше, во-вторых, у мальчиков есть шанс попасть в спорт роту (от 2р-да), в-третьих, поступающие в ВУЗы и СУЗы имеют льготы (от 1 р-да). В моих группах по нормативу должно быть 37 человек. На занятия ходят 49 человек. На мой взгляд, только 19 детей приходят действительно заниматься спортом. Остальные или потусоваться, т.е. пообщаться с друзьями и повалить дурака, или их силком отправили родители. В связи с тем, что группы переполнены, а желания заниматься СПОРТОМ у

большинства я не вижу, в конце декабря будут проведены дополнительные экзамены. Те дети, которые не выполняют норматив, будут отчислены. Эта неприятная операция проводится для того, чтобы повысить эффективность занятий для лучших спортсменов. А так же для того, чтобы принять новеньких на освободившиеся места.

Возраст	Выполнить разряд	Возраст	Выполнить разряд
Девочки 08-01г.р.	1-2	Мальчики 00-01г.р	3-1юн
Девочки 02-03г.р.	2-3	Мальчики 02-03	1юн-2юн
Девочки 04-05г.р.	1юн-2юн	Мальчики 04-05	2юн-3юн
Девочки 06г.р.	2юн-3юн	Мальчики 06-07	3юн

Взрослые разряды и 1 юношеский разряд можно выполнять на любой дистанции, 2 юношеский и 3 юношеский на дистанции 50м любым стилем. Достаточно серьёзные нормативы, поэтому, ещё раз обдумайте, стоит ли ребёнка подвергать этим испытаниям. Может для вашего ребёнка уже достаточно, что он умеет плавать и ему не надо гнаться за спортивным результатом?

Чтобы в спорте показывать хорошие результаты, необходимо:

- Исключить пропуски тренировок (не болеть, отказаться от выходных и праздников, можно пропустить не больше 1 тренировки в неделю)
- Внимательно слушать объяснения тренера и старательно выполнять задания (Тимур Г)
- Исправлять ошибки в технике плавания
- Исключить из лексикона в общении с ребёнком такие слова: невозможно, нереально и подобные им слова (Руслан)
- Необходимо настраивать ребёнка на чудеса, т.е. на невероятное достижение, рекорд и т.д. Воображение имеет ведущее значение в любом достижении (спорт, наука и пр.) Представить, что ребенок не плывёт, по воде, а разбегается, как утка, и летит над водой. В человеке от природы заложены невероятные способности, задача и тренера и родителей раскрыть эти возможности, вытащить их на поверхность.
- Стараться участвовать во всех проводимых соревнованиях (разряд присваивается только на соревнованиях)
- Объяснить ребёнку, что тренер это не мужчина и не женщина. Тренер – это руководство к действию. Некоторые мальчики мне «строят глазки», некоторые, воспринимают как Машину маму. У них и результатов нет. Для кого-то я добрая тётя, для кого-то злая тётя. Не ждите в этом случае результата. И только у тех мальчиков, которые видят во мне тренера,

заметно растёт результат. Конечно, для мальчиков лучше, если тренер-мужчина, потому что по своему рождению, на уровне инстинкта и подсознания мальчик, мужчина может подчиняться только 1 женщине – это его мать. Не жена, не тёща, не сестра и даже не дочь! Только матери мужчина может подчиняться и доверять ей полностью. Он может выполнять все капризы других, близких ему женщин, но доверяет только матери. В данном случае с полом ситуацию не изменить, можно или выбрать другой вид спорта, где тренер – мужчина (Рифат), или если всё-таки СПОРТИВНОЕ плавание, требуйте полного подчинения от ребёнка. Только в этом случае будут результаты.

- Кроме всего этого, от ребёнка требуется достаточно много терпения и выдержки. Это возможно, если ребёнок получает полноценное питание! (Дима Р) Любой человек получает энергию от продуктов питания! Плавание – это самый энергозатратный вид спорта. Температура вода 28°, температура тела 36°. Колоссальное количество энергии уходит на обогрев тела! А ведь этой энергии должно остаться на выполнение упражнений. Замёрзший ребёнок не может расслабиться и принять комфортное положение. Нарушается мышечная работа, нарушается координация движений, движения становятся скованными, нет необходимой амплитуды и лёгкости, замёрзший ребёнок не может сконцентрироваться на объяснении упражнения, у него только 1 мысль «когда же это закончится, и я попаду под тёплый душ?». Без полноценного питания невозможно совершенствовать спортивный результат.

**Белки:** функции – строительная, энергетическая, транспортная

**Полноценные белки:** яйца, рыба, творог, мясо

**Неполноценные белки:** чечевица, белая фасоль, бурый рис, грецкие орехи, бобовые

Чтобы ускорить обменный процесс – белковая диета

30г мяса – 7г чистого белка. Спортсмену требуется 1,5г белка на 1 кг веса в сутки. Например, ребёнок весит 40кг.  $40 \times 1,5 = 60$ г чистого белка в сутки.

Если перевести это на мясо, то  $60 \times 6,5 = 390$ г мяса в сутки

Но мясо можно заменять другими белковыми продуктам. А геркулес и гречка с молоком ценнее мяса. 4дня из 7 должны быть белковыми! 1 раз в неделю – детоксикация: овощи, фрукты. При белковой диете надо много воды, и после тренировки – лёгкие углеводы.

Печень – основной фильтр организма. Здоровье человека определяется состоянием печени. Пить надо столько, чтобы моча стала светлой!

Примерно 1,5л воды в день. Чай и прочие напитки – это еда!

Весенние яйца (апрель-июль) – лучшее сочетание аминокислот.

Творог нужно есть с зеленью, но не сладкий. Кефир – девочкам, сметана – мальчикам. Хлеб чёрный без дрожжей.

Любые витамины изначально синтезируются в растениях. Сырые помидоры не усваиваются, только после тепловой обработки. На завтрак нельзя груши и апельсиновый сок. Завтрак – 30% от дневного рациона. Перекус – миндальные орехи, можно грецкие орехи. Зелёный салат(огурцы, трава) в обед и желателно каждый день. Из растительных масел лучше льняное или оливковое.

Любая минералка (естественно негазированная, лучше в аптеке покупать) через 3-4 часа после нагрузки.

**Жиры:** убрать из рациона транс-жиры: колбаса, мясные полуфабрикаты, быстрое питание, торты, пирожное, печенье, вафли, в которых содержатся растительные сливки и пальмовое масло.

**Полезные жиры:** растительные масла, орехи, рыба (скумбрия!)

Морская капуста – каждый день

2-3 яйца в день – норма

В зелёном чае кофеина больше, чем в кофе и ч. чае. Для кофеина чай заваривать не больше 1 мин, и не кипятком наливать в заварку, а наоборот.

Перед соревнованиями можно, если нет проблем с печенью. Какао – стимулятор гормональной системы

**Адаптогены:** фармакологическая группа препаратов природного или искусственного происхождения, способных повышать сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий физической, химической и биологической природы.

Особенно в осенний и весенний периоды с утра или перед тренировкой: Аралия маньчжурская, женьшень, заманиха колючая, лимонник, солодка (можно в чай вместо сахара), клевер луговой (улучшает формулу крови, усиливает работу стволовых клеток головного мозга), рябина обычная, цветочная пыльца (только утром)

**Для сердца:** сердце питается фруктозой! (мёд), боярышник, шиповник, ч. смородина, крапива, облепиха.

**Растения успокаивающие:** синюха, пустырник, валерьяна

**Для печени:** растительные масла (особенно льняное и оливковое).

Активность печени в 19.00 – 1 ст. ложка масла

Чеснок – чистит кровеносные сосуды

Трава бессмертника – желчегонное средство

Кукурузные рыльца – и для печени и для желчеотделения

Масло с утра 1 ст.л. полоскать во рту, сплёвывать до тех пор, пока язык не станет розовым

**При судорогах:** (недостаток кальция) глюконат кальция, твёрдые сыры (только утром)

Печёная картошка в мундире и для сердца и против судорог

После сауны на следующий день в воду заходить нельзя!

Спортсменам - НАТУР продукты, желательно местного происхождения  
Допустимая норма бензола в воде на 1л – 20 микрограмм (в США 7, в Европе 1) В коле на 1л – 80-90 микрограмм!

В одной упаковке чипсов – месячная норма соли взрослого человека!

Газировка любая вымывает кальций из костей.

Кокосовое и пальмовое масло – самый мощный канцероген!

Уважаемые родители! Ещё раз обдумайте правильность вашего решения.

Символическая плата в спортивных группах не повод экономить.

Полноценное питание ребёнка-спортсмена это огромные траты и денег и времени. Надо ли вам это? Может выбрать другой вид спорта? Может перейти в группу здоровья? Может вообще бассейн оставить для воскресного посещения всей семьёй? Выбор за вами.

По проблемам питания перед тренерами по плаванию выступали:

Кашапов Равиль Исхакович профессор, преподаватель биохимии в КАФСТ и

Кириллова Татьяна Георгиевна кандидат медицинских наук, врач-диетолог, преподаватель спортивного питания в КАФСТ

## Список продуктов для питания пловцов

№	Продукты	Важные компоненты	Для чего нужны	
1	Морковь	Каротин	Сердце, зрение, кожа, иммунитет	ежедневно
2	Фрукты	Витамины, железо	Иммунитет, зубы	ежедневно
3	Лимон, клюква, брусника, шиповник	Витамин С, ферменты	Иммунитет, почки	ежедневно
4	Молоко, кефир, катык, масло, сметана, сыр	Белок, ферменты, кальций, витамин D	Скелет, зубы, мышцы, иммунитет, кишечник	ежедневно
5	Лук, чеснок	Витамины	Иммунитет	ежедневно
6	Щавель, укроп, петрушка, листовой салат	Витамины, фолиевая кислота	Иммунитет, умственная работоспособность	ежедневно
7	Сахар, шоколад (бабаевский, рот-фронт, слад-ко)	Углеводы	Энергия	ежедневно
8	Чай, соки, компоты, кисель	Витамины	Иммунитет	ежедневно
9	Хлеб	Белок, углеводы	Мышцы, энергия	ежедневно
10	Рыба (терпуг, скумбрия, сельдь, килька, тюлька, хамса)	Кальций, фосфор, витамин D, белок	Скелет, зубы, мышцы	4 – 5 раз в неделю
11	Гречка	Железо	Кровь (гемоглобин)	4 – 5 раз в неделю
12	Геркулес (овсянка)	Белок	Мышцы, кишечник	4 – 5 раз в неделю
13	Помидоры, баклажаны	Железо, ферменты	Предстательная железа, почки	4 – 5 раз в неделю
14	Картофель	Углеводы	Энергия	4 – 5 раз в неделю
15	Мёд	Углеводы, ферменты, витамины, железо, белок	Энергия, мышцы, иммунитет, кишечник	4 – 5 раз в неделю
16	Растительное масло	Витамины, жиры	Кожа, усвоение витамина А	4 – 5 раз в неделю
17	Телятина, баранина, нежирная свинина	Железо, белок	Кровь (гемоглобин), мышцы	2 – 3 раза в неделю

18	Птица (нежирная)	Белок	Мышцы	2 – 3 раза в неделю
19	Творог	Кальций, белок	Скелет, зубы	2 – 3 раза в неделю
20	Капуста	Витамин С	Иммунитет	2 – 3 раза в неделю
21	Яйца	Витамин D, белок	Скелет, зубы, мышцы	2 – 3 раза в неделю
22	Колбаса, сосиски, сардельки (с ГОСТом)	Железо, белок	Кровь (гемоглобин), мышцы	2 – 3 раза в неделю
23	Выпечка, печенье	Белок, углеводы	Мышцы, энергия	2 – 3 раза в неделю
24	Морская капуста, кальмары и другие морепродукты	Витамины, йод	Иммунитет, умственная работоспособность	1 – 2 раза в неделю
25	Перловка (ячневая),	Белок	Мышцы, кишечник	1 – 2 раза в неделю
26	Фасоль, горох, крупы (рис, пшенка, пшеничная)	Белок	Мышцы	1 – 2 раза в неделю
27	Огурцы, сладкий перец, кабачки, тыква, арбуз, дыня	Витамины	Иммунитет, почки	1 – 2 раза в неделю
28	Свекла	Витамины	Кишечник	1 – 2 раза в неделю
29	Компоты, кисель, кофейный напиток	Витамины	Иммунитет	1 – 2 раза в неделю
30	Печень	Железо, витамин D, ферменты	Скелет, кровь (гемоглобин)	1 – 2 раза в месяц

## Продукты, употребляемые в ограниченном количестве

№	Продукты	Почему
1	Грибы	Тяжело для печени
2	Жаренное	Тяжело для печени
3	Копчености	Тяжело для печени
4	Сало	Тяжело для печени
5	Майонез	Тяжело для печени
6	Соль	Тяжело для почек
7	Кофе натуральный	Тяжело для сердца
8	Карамель	Сахар плохо усваивается

## Запрещённые продукты

№	Продукты	Почему
1	<b>Газировка</b>	Размягчаются кости
2	<b>Шипучки</b>	Размягчаются кости
3	<b>Алкоголь</b>	Нарушения нервной системы, координации движений, снижение иммунитета, <b>лёгкое привыкание</b>
4	<b>Чипсы</b>	Опасно для почек