

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

Принята на заседании
педагогического Совета
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Протокол № ____ от «____» _____ 2015 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

А.Н.Токарчук
Приказ № ____ от «____» _____ 2015 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ**

для обучающихся с 7 до 18 лет

Срок реализации Программы: весь период

Разработчики программы:

Нирочук Л.Л.- заместитель директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

Васильковская Н.В.- инструктор-методист МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

Кучина Н.Ю.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

г. Костомукша
2015 год

Содержание

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	стр. 3
II.	Нормативная часть программы.	стр. 4
	2.1. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе.	стр. 4
	2.2. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.	стр. 4
	2.3. Учебный план.	стр. 5
	2.4. Контрольно-переводные требования.	стр. 8
III.	Методическая часть программы.	стр. 9
	3.1. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития	стр. 9
	3.2. Программный материал занятий	стр. 9
	3.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	стр. 9
	3.2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	стр. 11
	3.2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	стр. 15
	3.2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	стр. 16
	3.2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	стр. 17
	3.2.6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.	стр. 17
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.	стр. 20
	4.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки Принципы спортивной тренировки.	стр. 20
	4.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки	стр. 21
	4.3. Материально-технические условия	стр. 23
V.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. . .	стр. 23
	5.1. Педагогический контроль. . .	стр. 23
	5.2. Медико-биологический контроль.	стр. 25
VI.	ЛИТЕРАТУРА.	стр. 25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса по плаванию по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно – оздоровительные группы создаются при учреждениях дополнительного образования детей. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно- правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий плаванием.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения ДО по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

II. Нормативная часть программы.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-17 лет.

2.1.Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только с допуском врача.

2.2.Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число уч-ся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	7	15	6	248	Переводные нормативы по ОФП, СФП

2.3. Учебный план.

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе отделения плавания

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап
		3 час.	6 час.
1.	Теоретическая подготовка	6	12
2.	Общая и специальная физическая подготовка	88	186
3.	Избранный вид спорта: Техническая подготовка Тактическая подготовка Участие в соревнованиях	16	32
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	12
5.	Медицинское обследование	2	2
6.	Промежуточная аттестация	4	4
7.	Общее количество часов	122	248

План составлен с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях учреждения ДЮСШ.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Плавание

(на 42 недели под руководством тренера-преподавателя)

№ п./ п.		Спортивно-оздоровительный этап	
		3 час.	6 час
		Весь период	

I.	Теоретические занятия		
	Физическая культура и спорт в России.	1	2
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	2
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2
	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	1	2
	Правила, организация и проведение соревнований	1	2
	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на занятиях	1	2
ИТОГО ТЕОРИИ		6	12
II.	Практическая подготовка		
1	Общая и специальная физическая подготовка	88	186
2	Избранный вид спорта:	16	32
3	Техническая подготовка		
3	Тактическая подготовка		
3	Участие в соревнованиях		
3	Другие виды спорта и подвижные игры	6	12
4	Медицинское обследование	2	2
5	Промежуточная аттестация	4	4
	ВСЕГО ЧАСОВ	122	248

**Примерный годовой план распределения учебных часов спортивно-оздоровительного этапа
(6 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):													
1.1	теоретическая подготовка	2	1	2	1		2	2	1	1				12
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	18	22	19	22	17	17	19	18	18	16			186
1.3	Избранный вид спорта -техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	6	3	2			32
1.4	Другие виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3			12
1.5	Медицинское обследование	1				1								2
1.6.	Промежуточная аттестация	1		1	1					1				4
	Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)	26	27	26	28	22	23	25	26	24	21			248

**Примерный годовой план распределения учебных часов спортивно-оздоровительного этапа
(3 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):													
1.1	теоретическая подготовка	1	1	1			1	1	1					6
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	9	10	9	9	8	8	9	9	9	8			88
1.3	Избранный вид спорта -техническая подготовка, - тактическая	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1			16

	подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика													
1.4	Другие виды спорта		1		1	1		1		1	1			6
1.5	Медицинское обследование	1				1								2
1.6.	Промежуточная аттестация	1		1	1					1				4
	Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)	13	14	13	14	11	11	12	12	12	10			122

2.4. Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	10.0	10.5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей

III. Методическая часть программы.

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники спортивных способов плавания;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

3.1.Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

3.2. Программный материал занятий

3.2.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны

ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Спортивное плавание в дореволюционной России. Развитие спортивного плавания в СССР. Участие советских пловцов в чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Всесоюзные, мировые и европейские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания и её задачи. Развитие юношеского плавания – резерва сборной страны. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в стране, республике, городе.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека.

Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий спортивным плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсмена.

4. Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Профилактика заболеваний. Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках, понятие о калорийности и усвояемости пищи, назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за массой, восстановительные напитки и специальные пищевые препараты для пловцов. Средства закаливания и методика их применения. Режим дня, гигиена в быту. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Гигиенические требования и нормы для спортивных сооружений (бассейн, спортзал).

5. Правила, организация и проведение соревнований.

Правила соревнований по спортивному плаванию: возраст участников, права и обязанности участников, спортивная форма, представители команд. Состав

судейской коллегии, права и обязанности её должностных лиц. Программы и положения соревнований по плаванию, от городских до Олимпийских игр. Организация и проведение соревнований по плаванию внутри спортивных групп, отделения и на первенство школы. Инструкторская практика. Составление и подача заявок на участие в соревнованиях по плаванию.

6. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3.2.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;

- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде.

СФП

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для развития большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени, и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки). При этом соблюдаются такие условия:

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.
2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400м.

3. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует, вначале освоить необходимое количество движений для проплывания дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.

4. Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.

5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не только от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно.

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости пловца

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др. Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания (приложение 1).

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

3.2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение *тяговых усилий гребков и продвижение пловца* вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах,

направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

3.2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв. Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

3.2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

3.2.6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному

стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как 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 пловцами 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.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

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

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

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

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.

Восстановительные средства и мероприятия

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.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

• Педагогические:

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

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

• Психологические:

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

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

• Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с

помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

• **Физические средства:**

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- Практические:
 - метод строго регламентированного упражнения;
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

4.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки СОЭ

Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 50м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

1. Уметь проплыть дистанцию 200 м;
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
4. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные *средства на суше*:

- ✓ Различные виды ходьбы и бега;
- ✓ Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- ✓ Имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные *средства в воде*:

Дыхательные упражнения;

- ✓ Плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- ✓ Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- ✓ упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- ✓ Повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

1. Выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
4. Изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные *средства на суше* идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные *средства в воде*:

- ✓ Плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- ✓ Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-100 м;
- ✓ Упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
- ✓ Повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- ✓ Дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

1. Регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
2. Постепенно повышать уровень физической подготовленности;
3. Совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
4. Научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными *средствами в воде* являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и попеременный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

4.3. Материально- технические условия

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на достижение высоких результатов необходимо:

- ✓ Плавательный бассейн 10, 25 м;
- ✓ Доски для плавания;
- ✓ Тренажерный зал;

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март-апрель).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка:

- 1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой

- 2) (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая

сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

6) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

5.2.Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в начале подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения - Олимпия Пресс, 2006.

Интернет-ресурсы:

Программы тренировок по плаванию / plavruk.ru
...программа начального обучения детей плаванию
sportlib.su»Annuals/Swimming/

...программа по обучению детей плаванию (36-и урочная...
dush4kam.ru

Спортсмен должен быть... сытым

Автор: Любовь ГЕРАСЁВА

Спорт и питание. Наверное, эта проблема стоит перед тренерами и их воспитанниками испокон века. Питание спортсмена, конечно же, должно отличаться от питания обычного человека, потому как тяжелые физические нагрузки и специфические требования к организму при занятии спортом требуют более тщательного подбора рациона питания. И успехи спортсмена зависят в том числе и от правильного питания.

Как спортсмену выбирать рацион, какие продукты должны присутствовать в нем в первую очередь? Об этом рассказывает врач-диетолог Центра медицинской профилактики Карелии Н.В. ВУНШ.

- Нина Владимировна, тренировка - это большая нагрузка на организм спортсмена. Каким должно быть его питание?

- Действительно, занятия спортом- энергозатратный процесс. Поэтому с пищей спортсмену необходимо получать достаточное количество энергии — больше, чем обычному школьнику, не занимающемуся спортом. Рацион должен обязательно содержать в правильном соотношении основные нутриенты — белки, жиры, углеводы. Причем их источниками должны быть продукты и животного происхождения, и растительного. Микронутриенты, такие как витамины и микроэлементы, так же должны обязательно поступать в нужном количестве. С этой целью считаю оправданным включение в рацион витаминно-минеральных комплексов.

- Девочки, занимающиеся гимнастикой, часто исключают из своего рациона многие продукты, по сути, становясь вегетарианками...

- Вегетарианство для детей и подростков, особенно

испытывающих большие физические нагрузки, — недопустимо! Обезжиривать пищу спортсменам не нужно. Конечно, плохо, если будет перебор жирной пищи. Но и недополучение жиров чревато серьезными негативными последствиями для здоровья, в том числе и нарушениями процесса полового созревания, функций репродуктивной системы в будущем.

- Поговорим о режиме питания. Наверняка спортсмену не стоит обедать прямо перед тренировкой...

- Режим питания должен предусматривать три основных приема пищи, плюс по возможности еще два перекуса. При этом следует помнить, что при встраивании в режим дня тренировки, нужно планировать приемы пищи таким образом, чтобы между тренировкой и едой проходило не менее 1-2 часов. На сытый желудок заниматься спортом тяжело, но и для голодного спортсмена тренировка может оказаться бессмысленной, а порой и нанести вред здоровью. При занятиях любым спортом, надо помнить: во главу угла мы все-таки ставим вопрос сохранения и укрепления здоровья, а чувство голода не должно преследовать спортсмена.

- Но для некоторых видов спорта важно поддержание определенной массы тела...

- С этой целью нужно не заставлять детей голодать, а построить рацион таким образом, чтобы исключить возможности переизбытка энергоемких компонентов пищи: продуктов, содержащих большое количество жира, а это колбасы, сосиски, деликатесные мясные продукты, а также простых углеводов, то есть конфет, тортов, печенья...

Простые углеводы нужно получать из их естественных источников — фруктов. Уже в детстве необходимо приучить себя к ежедневному потреблению в пищу овощей и фруктов — это пригодится в дальнейшей жизни. В день нужно съесть не менее двух фруктов,

например, яблоко и грушу средних размеров, можно цитрусовые - мандарины, апельсины, грейпфруты, подойдет банан и 2 - 3 овоща — помидоры, огурцы, сладкий перец, капуста в свежем виде. Приветствуется разноцветность в суточном наборе овощей и фруктов. Сейчас в магазинах большой выбор замороженных овощей — хороший вариант для быстрого приготовления вкусного и полезного овощного гарнира. Овощи и фрукты нужны как естественный источник углеводов, витаминов, растительной клетчатки. Растительная клетчатка не усваивается организмом, но нужна для того, чтобы наш желудочно-кишечный тракт правильно работал и своевременно происходила эвакуация его содержимого. Это предотвращает запоры, уменьшает избыточное газообразование, предупреждает застой желчи в желчном пузыре. Кроме того, это питательная среда для микроорганизмов, которые живут у нас в толстой кишке — это профилактика дисбиозов и дисбактериозов, знакомых многим уже с детского возраста.

- Во время соревнований должен быть рацион питания, отличающийся от обычной жизни спортсмена?

- Во время соревнований допустимы некоторые кратковременные изменения в режиме и рационе питания. Они разные в зависимости от вида спорта. Лучше эти особенности обсуждать индивидуально с тренером и спортивным врачом. В любом случае такие ограничения должны быть кратковременными — максимум 1 - 2 дня.

- Сегодня немало говорят о том, какой важной составляющей в питании человека является вода...

- Да, необходимо помнить и о водном режиме.

Жидкости должно поступать в достаточном количестве в течение дня, включая сам процесс тренировки.

Минимальное количество жидкости на день — 30 мл/ кг массы тела. В процессе мышечной работы происходят

биохимические реакции, в том числе протекающие с образованием токсических для организма веществ. А как их вывести из организма? Должен быть постоянный доступ жидкости. Желательно, чтобы это была просто вода — питьевая, без газов, без сахара. С детства научитесь пить обычную воду. Правда, вода должна быть не из-под крана.

- Какая еда вредна для организма?

- Для всех людей - взрослых, детей, подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, - не полезна еда, содержащая большое количество соли, искусственных добавок к пище. Учитесь правильно выбирать продукты, читать этикетки. Помните, чем больше в продукте содержится различных Е (добавок), тем менее она полезна. Еще один важный момент: старайтесь пищу готовить сами, избегайте продуктов быстрого приготовления, они, как правило, насыщены вредными жирами и солями. Худший способ приготовления еды — жарение.

Занятия спортом, прежде всего, не должны нанести вреда, быть в радость и удовольствие. А питание спортсмена или человека, занимающегося физкультурой, должно способствовать не только физическому совершенствованию, но и здоровью.