

УДК 797.27
ББК 75.717.6
Р24

Распопова Е. А.

Р24 Прыжки в воду для всех. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. — 80 с.

ISBN 978-5-00129-176-3

Автор приглашает всех — и детей, и взрослых — на занятия прыжками в воду. Научитесь преодолевать свой страх, это полезно не только детям, но и людям зрелого возраста. Научитесь управлять своим телом, ощутите ни с чем несравнимое чувство полета и победы над собой. А научившись выполнять даже простые прыжки красиво, поразите окружающих своим мастерством.

УДК 797.27
ББК 75.717.6

ISBN 978-5-00129-176-3

© Распопова Е. А., 2021
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. История развития прыжков в воду от прикладного навыка до олимпийского вида спорта	11
Глава 2. Знакомьтесь, прыжки в воду	15
2.1. Какие бывают прыжки	15
2.2. Каждый прыжок имеет свое название	22
2.2.1. Что такое сложность прыжков?	24
Глава 3. Техника или строение прыжков в воду	25
3.1. Подготовительная фаза	25
3.2. Фаза разбега	27
3.2.1. Разбег-наскок на вышке	27
3.2.2. Разбег-наскок на трамплине	28
3.3. Фаза отталкивания	29
3.3.1. Отталкивание с вышки	29
3.3.2. Отталкивание с трамплина	30
3.3.3. Создание вращений вокруг поперечной оси (в прыжках I–IV и IV классов)	31
3.4. Фаза полета	32
3.4.1. Управление скоростью вращений вокруг поперечной оси тела (по сальто)	32
3.4.2. Управление скоростью вращений вокруг продольной оси тела при выполнении прыжков V класса (винтовые прыжки)	32
3.5. Фаза погружения (вход в воду), или Отчего возникают брызги при входе в воду и как уменьшить их количество	34
Глава 4. Как учат прыгать в воду	37
4.1. Обучение соскокам, спадам и учебным полуоборотам	37
4.1.1. Обучение соскокам	37
4.1.2. Обучение спадам	40
4.1.3. Обучение учебным полуоборотам	46
4.2. Обучение простым спортивным прыжкам	48
4.2.1. Обучение спортивным прыжкам I–VI класса	48
4.3. Обучение простым винтовым прыжкам	54
4.4. Обучение прыжкам со стойки на руках	64

Глава 5. Соревнования по прыжкам в воду	66
5.1. Виды соревнований.....	66
5.2. Как оцениваются прыжки судьями на соревнованиях	66
5.3. Из чего складывается оценка за прыжок... Как вычислить оценку	67
5.4. Как надо выполнять прыжки на соревнованиях.....	69
Глава 6. Требования безопасности и правила поведения на занятиях прыжками в воду	71
6.1. Про здоровье	71
6.2. Где можно прыгать в воду?	71
6.3. Правила поведения на занятиях	72
6.4. Страховка и помощь	73
6.5. Основные правила прыгунов в воду	76