

УДК 797.26(075.8)

ББК 75.717.6я73

P24

**Распопова Е. А.**

P24 Теория и методика прыжков в воду. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 312 с. – (Университетский учебник).

ISBN 978-5-00129-146-6

Развитие современного спорта, как массового, так и спорта высших достижений, требует от специалистов высокопрофессиональных знаний теории и методики физической культуры и спорта. Одним из средств, способствующих улучшению подготовки специалистов, является создание новых учебников и учебных пособий.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным стандартом высшего образования по направлению подготовки «Физическая культура и спорт», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Данный учебник предназначен для подготовки специалистов, преподавателей и тренеров по прыжкам в воду. В основу учебника положены основные и современные научные представления о технике выполнения, методике обучения прыжкам в воду и их совершенствования. Кроме того, использованы данные практического опыта работы ведущих тренеров нашей страны — Т. М. Петрухиной, Б. П. Клиненко, Л. Н. Тишиной, В. В. Пахалина, В. В. Никулина, В. В. Рулева, А. Г. Евангулова и многих других.

Учебник будет полезен также студентам, специализирующимся в других видах спорта, и широкому кругу любителей данного вида спорта.

Автор выносит глубокую благодарность работникам Российской Федерации прыжков в воду, заведующему кафедрой теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, доктору педагогических наук, профессору Олегу Игоревичу Попову, чл.-корр. РАО профессору Нине Жановне Булгаковой за помощь и поддержку, оказанные при работе над учебником.

УДК 797.26(075.8)

ББК 75.717.6я73

© Распопова Е. А., 2021

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021

ISBN 978-5-00129-146-6

## Оглавление

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	3
Глава 1. Прыжки в воду как вид спорта и учебная дисциплина .....	3
Контрольные вопросы к главе 1 .....	7
Рекомендуемая литература и источники.....	8
Глава 2. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по прыжкам в воду.....	9
Контрольные вопросы к главе 2 .....	14
Глава 3. Краткая история, современное состояние и тенденции развития прыжков в воду как олимпийского вида спорта .....	16
Контрольные вопросы к главе 3 .....	29
ЧАСТЬ 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЫЖКОВ В ВОДУ .....	31
Глава 4. Характеристика прыжков в воду .....	31
4.1.    Виды прыжков.....	31
4.2.    Классификация и терминология прыжков в воду.....	34
4.3.    Система судейства и проведение спортивных соревнований по прыжкам в воду .....	37
Контрольные вопросы к главе 4 .....	41
Глава 5. Характеристика спортивной деятельности прыгунов в воду.....	43
5.1.    Объективные условия деятельности прыгунов в воду.....	43
5.2.    Субъективные трудности в деятельности прыгунов в воду.....	46
Контрольные вопросы к главе 5 .....	47
Глава 6. Модельные характеристики прыгунов в воду .....	49
6.1.    Особенности телосложения и функциональные показатели прыгунов в воду.....	49
6.2.    Физические качества прыгунов в воду.....	52
6.3.    Ориентировка в пространстве и во времени .....	58
6.3.1.    Вестибулярный анализатор.....	58
6.3.2.    Зрительный анализатор.....	61
6.3.3.    Чувство времени.....	62

6.4.	Особенности личности прыгунов в воду .....	65
6.5.	Характеристика спортивно-технической подготовленности прыгунов в воду.....	68
6.5.1.	Сложность прыжков .....	68
6.5.2.	Качество выполнения прыжков.....	71
6.5.3.	Стабильность выполнения прыжков .....	71
	Контрольные вопросы к главе 6 .....	72
<b>ЧАСТЬ 3. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ВОДУ .....</b>		<b>75</b>
	Глава 7. Биомеханические основы техники прыжков в воду .....	75
7.1.	Фазы прыжков воду .....	75
7.2.	Основы техники выполнения разбега-наскока на вышке и на трамплине.....	79
7.3.	Основы механики и техники отталкивания.....	82
7.4.	Основы механики и техники создания вращений вокруг поперечной оси (в прыжках I–IV и VI классов).....	87
7.5.	Основы управления скоростью вращений вокруг поперечной оси в фазе полета .....	91
7.6.	Основы создания и управления скоростью вращений вокруг продольной оси тела (прыжки V класса).....	93
7.7.	Гидродинамические закономерности брызгообразования при входе в воду.....	98
	Контрольные вопросы к главе 7 .....	105
	Глава 8. Техника основных учебных и спортивных прыжков.....	109
8.1.	Техника основных учебных прыжков.....	110
8.2.	Техника основных спортивных прыжков.....	115
	Контрольные вопросы к главе 8 .....	137
<b>ЧАСТЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ .....</b>		<b>140</b>
	Глава 9. Общие основы обучения и тренировки прыгунов в воду.....	140
9.1.	Дидактические принципы обучения и тренировки .....	141
9.2.	Этапы обучения .....	146
9.3.	Методы обучения прыжкам в воду.....	149

9.4.	Методы спортивной тренировки прыгунов в воду .....	153
	Контрольные вопросы к главе 9 .....	158
	Глава 10. Обучение и совершенствование спортивных прыжков в воду .....	160
10.1.	Средства обучения и начальной тренировки .....	160
10.2.	Методика использования наземных средств подготовки при начальном обучении прыжкам в воду .....	161
10.3.	Начальное обучение прыжкам в воду .....	171
10.4.	Обучение спортивным прыжкам в воду (I–VI классов).....	176
10.5.	Обучение винтовым прыжкам (V класс) .....	181
10.6.	Обучение прыжкам со стойки на руках с вышки.....	186
	Контрольные вопросы к главе 10 .....	188
	<b>ЧАСТЬ 5. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ПРЫГУНОВ В ВОДУ .....</b>	<b>190</b>
	Глава 11. Основные разделы подготовки прыгунов в воду .....	191
11.1.	Общая и специальная физическая подготовка .....	191
11.2.	Техническая подготовка .....	201
11.3.	Психологическая подготовка .....	203
11.4.	Тактическая подготовка .....	205
11.5.	Теоретическая подготовка .....	207
	Контрольные вопросы к главе 11 .....	208
	Глава 12. Этапы многолетней подготовки прыгунов в воду .....	211
12.1.	Этап предварительной подготовки .....	211
12.2.	Этап начальной спортивной специализации.....	213
12.3.	Этап углубленной спортивной подготовки.....	216
12.4.	Этап спортивного совершенствования.....	218
	Контрольные вопросы к главе 12 .....	220
	Глава 13. Отбор в процессе многолетней подготовки прыгунов в воду .....	222
13.1.	Основы спортивной ориентации и отбора (виды, этапы и критерии отбора прыгунов в воду).....	222
13.2.	Моделирование спортивной деятельности и прогнозирование спортивных результатов .....	225

13.3.	Критерии отбора юных спортсменов .....	230
13.4.	Возрастные особенности роста спортивных достижений .....	231
13.5.	Отбор спортсменов на различных этапах многолетней подготовки .....	234
	Контрольные вопросы к главе 13 .....	245
	Глава 14. Планирование, контроль и учет спортивной подготовки в прыжках в воду .....	249
14.1.	Планирование многолетней подготовки прыгунов в воду .....	249
14.2.	Контроль и учет процесса подготовки .....	262
	Контрольные вопросы к главе 14 .....	266
ЧАСТЬ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ .....		268
	Глава 15. Организация работы по прыжкам в воду .....	268
15.1.	Комплектование групп и формы занятий прыжками в воду в спортивных школах ДЮСШ .....	269
15.2.	Предупреждение травматизма при занятиях прыжками в воду .....	273
15.3.	Оказание первой помощи при травмах .....	278
	Контрольные вопросы к главе 15 .....	280
	Глава 16. Материально-техническое обеспечение занятий прыжками в воду .....	282
16.1.	Оборудование мест занятий на суше .....	282
16.2.	Оборудование бассейнов для прыжков в воду .....	290
16.3.	Специальное оригинальное оборудование и приспособления для обучения и совершенствования прыжков в воду .....	296
	Контрольные вопросы к главе 16 .....	299
КОЛИЧЕСТВО МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ, ЗАВОЕВАННЫХ СОВЕТСКИМИ ПРЫГУНАМИ В ВОДУ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ С 1952 ПО 1992 ГГ .....		300
КОЛИЧЕСТВО МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ, ЗАВОЕВАННЫХ ПРЫГУНАМИ В ВОДУ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ С 1996 ПО 2016 ГГ .....		304