

45.417.5

Р 24

ГЦОЛИФК



Е. А. Распопова

Теория и методика прыжков в воду

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ
УЧЕБНИК

Москва

Университетский учебник

Е. А. Распопова

**Теория и методика прыжков
в воду**

Учебник для студентов высших учебных заведений по
дисциплине:
«Теория и методика избранного вида спорта»

Бакалавриат

**Москва
2021**

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. Клинченко, 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, акваэробики, 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
ЧАСТЬ 3. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ВОДУ		75
	Глава 7. Биомеханические основы техники прыжков в воду	75
7.1.	Фазы прыжков в 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
ЧАСТЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ		140
	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
ЧАСТЬ 5. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ПРЫГУНОВ В ВОДУ		190
	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		
	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		