

**Муниципальное общеобразовательное  
учреждение «Гимназия №29» г. Саранск**

## **ПРЫЖКИ В ВОДУ**

**дополнительный материал  
к уроку физической культуры**

**Автор: Гаранькин Дмитрий Геннадьевич  
учитель физической культуры  
МОУ «Гимназии №29»  
г. Саранск**

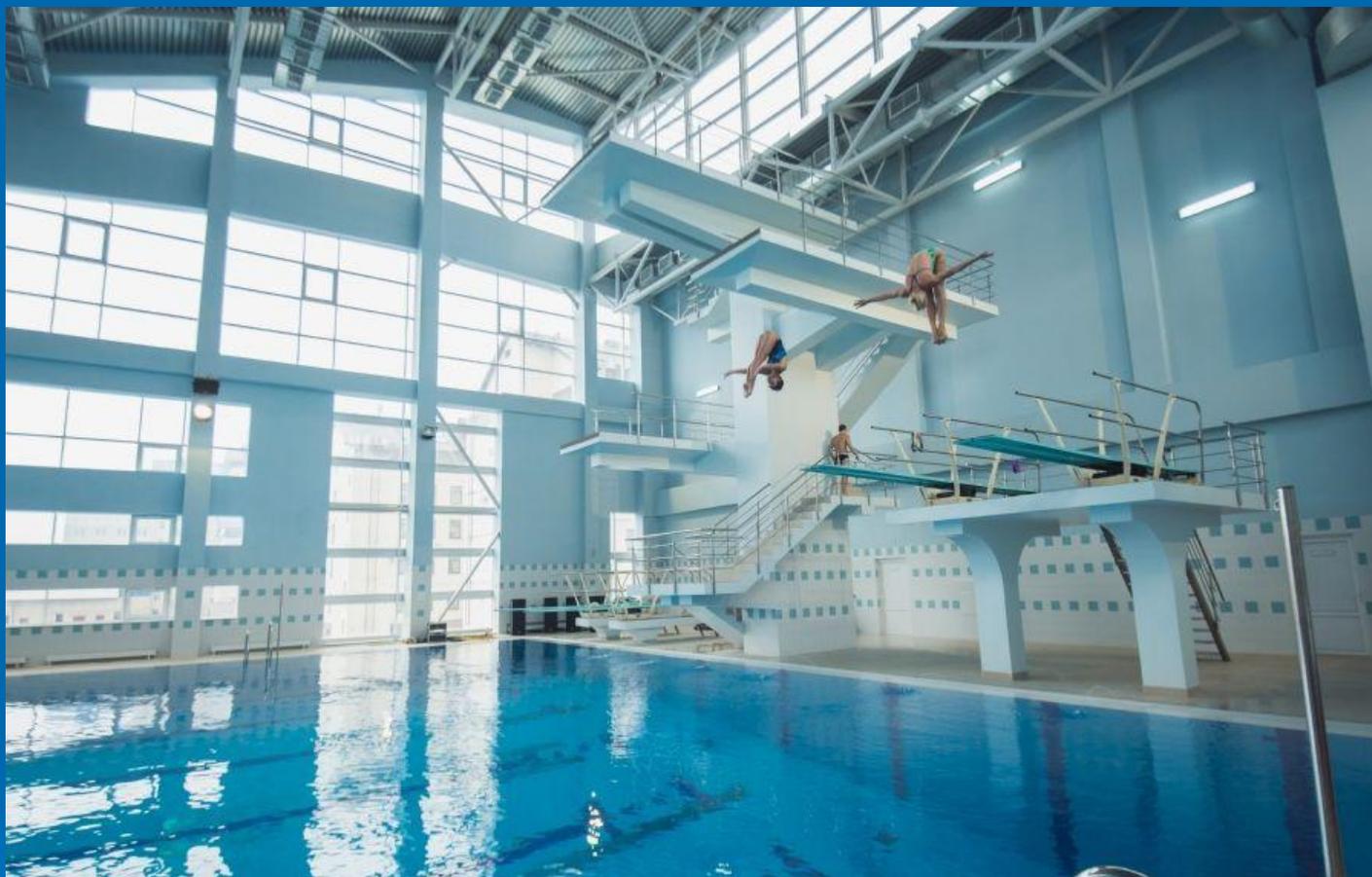


- Прыжки в воду - один из водных видов спорта. Прыжок в воду выполняется с различных снарядов: вышки (5-10 метров), либо трамплина (1-3 метра). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения).
- На соревнованиях судьями оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду; на соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками.

# Снаряды



- Трамплин - специальная пружинящая доска длиной 4,8 м и шириной 0,5 м, один конец которой закреплен на бортике бассейна. При прыжке с трамплина спортсмен сначала раскачивается на нём и затем мощно отталкивается, получая дополнительное ускорение от трамплина. По всей длине имеет противоскользящее покрытие. Устанавливается на высоте 1 или 3 м над уровнем воды.



- Вышка - сооружение с несколькими платформами на различных высотах: 1, 3, 5, 7 и 10 м. Ширина каждой платформы - 2, длина - 6 м. Край платформы (как и передний край трамплина) выступает за край бассейна не менее, чем на 1,5 м.

# Виды прыжков

- Существует несколько групп, по которым классифицируются все спортивные прыжки в воду:

## Стойки

- Передняя (лицом к воде);
- Задняя (спиной к воде);
- Стойка на руках.

## Наличие разбега

- Прыжок с места;
- Прыжок с разбега.





## Обороты и винты

- Полуоборот - прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 180 градусов;
- Оборот - прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 360 градусов, бывают также прыжки в 1,5, 2, 2,5, 3, 3,5 и 4,5 оборота;
- Полувинт - прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 180 градусов;
- Винт - прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 360 градусов, бывают также прыжки с 1,5, 2, 2,5 и 3 винтами.



## Положение тела

- Прогнувшись - прямые ноги соединены вместе;
- Согнувшись - туловище согнуто в поясе, ноги прямые;
- В группировке - сведённые колени подтянуты к туловищу, руки обхватывают нижнюю часть ног.

- Комбинирование различных элементов позволяет выполнить более 60 вариантов прыжка с трамплина и более 90 с вышки. Каждому из прыжков присвоен свой коэффициент сложности, лежащий в диапазоне от 1,2 до 3,9.

# Соревнования

- Соревнования по прыжкам в воду проводятся Международной любительской федерацией плавания (FINA). Прыжки в воду входят в программу чемпионатов мира по водным видам спорта.
- В программу Олимпийских игр прыжки в воду впервые были включены в 1904 году на третьих Олимпийских играх и с тех пор беспрерывно присутствуют на Олимпиадах. Синхронные прыжки появились в программе Игр в Сиднее в 2000 году.





- В настоящее время олимпийская программа включает в себя 8 комплектов медалей, по 4 комплекта разыгрываются у мужчин и у женщин в прыжках с 3-метрового трамплина (одиночные и синхронные) и 10-метровой вышки (одиночные и синхронные). Программа чемпионатов мира и Европы состоит из 10 соревнований, дополнительно включает в себя индивидуальные прыжки с метрового трамплина.

- Крупные соревнования, включая Олимпиады и чемпионаты мира, проводятся в три этапа. После первого, квалификации, определяются 18 лучших участников, среди которых в полуфинальной серии прыжков выявляют 12 финалистов. Оценки, полученные в финале, ранее суммировались с оценками полуфинала, однако с 2007 года новые правила FINA предписывают начинать финал «с нуля».



- На каждом этапе спортсмены выполняют по очереди для женщин 5, для мужчин 6 прыжков. Перед началом каждого этапа спортсмены заявляют программу прыжков, а судьи утверждают коэффициент сложности для каждого прыжка. По ходу соревнования заменять один прыжок другим или менять порядок их выполнения не разрешается.



# Оценки



- В индивидуальных соревнованиях оценка каждого прыжка производится по открытой системе семью судьями. Каждый из них выставляет оценки от 0 до 10, после чего две лучшие и две худшие оценки отбрасываются, а три оставшиеся умножаются на коэффициент сложности прыжка.

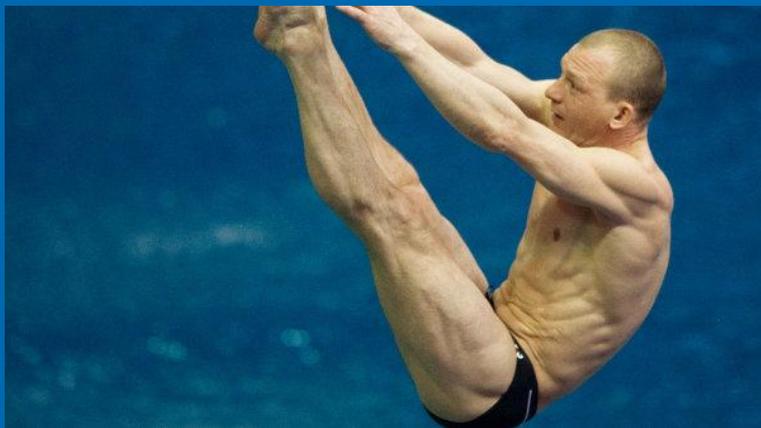


- Синхронные прыжки оценивает коллегия из 9 арбитров, четверо судей оценивают технику исполнения прыжка каждым спортсменом, а ещё пять оценивают только синхронность. После чего худшая и лучшая оценки отбрасываются, а сумма остальных умножается на коэффициент сложности.

- При оценке техники прыжка судьи обращают внимание на качество разбега или исходной позиции (разбег должен быть выполнен по прямой линии и включать в себя минимум 4 шага, стойка должна быть чётко зафиксирована), отталкивание, исполнение элементов во время полёта, вход в воду (должен быть максимально вертикальным и с минимальным количеством брызг).



# Известные прыгуны в воду



- Дмитрий Иванович Саутин - советский и российский прыгун в воду. Родился 15 марта 1974 года. Двукратный олимпийский чемпион, единственный в истории обладатель 8 олимпийских наград в прыжках в воду. Заслуженный мастер спорта России (2000). В настоящее время является вице-президентом Всероссийской Федерации по прыжкам в воду.

- Грегори «Грег» Эфтимиос Луганис - выдающийся американский прыгун в воду. Родился 29 января 1960 года. Четырёхкратный олимпийский чемпион (единственный в прыжках в воду среди мужчин), пятикратный чемпион мира, шестикратный чемпион Панамериканских игр, 47-кратный чемпион США. Один из сильнейших спортсменов в истории прыжков в воду.





- Го Цзинцзин - знаменитая китайская прыгунья в воду. Родилась 15 октября 1981 года. Четырёхкратная олимпийская чемпионка и десятикратная чемпионка мира. Одна из шести четырёхкратных олимпийских чемпионов по прыжкам в воду (наряду со своими соотечественницами Фу Минся, У Минься, Чэнь Жолинью и американцами Греггом Луганисом и Пэт Маккормик). На трех Олимпиадах (2000, 2004, 2008) выиграла за 6 стартов 4 золотые и 2 серебряные награды.

# Список используемых источников

- 1.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 2.Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1996.
- 3.Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта. - М., 2002.
- 4.Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
- <http://www.dekor-stil.ru/news.php?imql=/sborka/1449-sinhronnye-pryzhki-v-vodu-referat>
- <http://forum.kinozal.tv/showthread.php?s=7fdc8275ea822b4504db8bee7fb257bc&p=3147392>
- <http://www.saroblnews.ru/news-archive/i23685-saratovchanka-stala-pervoi-na-vsrossiiskix>
- <http://vilingstore.net/Sport-i-inventar-c8/Vodnye-vidy-sporta-Pryzhki-v-vodu-i76537>
- <http://dragon-noir.com/2012/08/page/22/>
- <http://irina.photo.tut.ua/363/13660/81611/>
- [http://olimpiada.dljatebja.ru/Letnie\\_olimpijskie\\_igry/Istorija.html](http://olimpiada.dljatebja.ru/Letnie_olimpijskie_igry/Istorija.html)