

Юрий Валерьевич Пирожков

старший тренер-преподаватель по прыжкам в воду

ОГБУ ДО «ОСШ по водным видам спорта» г. Челябинск

Прыжки в воду – как многопрофильный вид спорта.

Прыжки в воду – это зрелищный, захватывающий вид спорта. Прыжки в воду являются водным видом спорта, но разучивание всех элементов происходит на суше, то есть в специально оборудованном зале. Успех разучивания и выполнения сложных прыжков во много зависит от подготовки спортсменов, для этого с младшего возраста с детьми занимаются акробатикой, гимнастикой. Это нужно для развития у детей гибкости, силы, мощности, координации, умение владеть своим телом. Так же спортсмены разучивают элементы на батуте, для того что бы научиться управлять своим телом в полете.

Почему прыжки в воду многопрофильный вид спорта? Это превосходный сплав гимнастики, акробатики, батутного вида спорта, а так же плавания, ведь основная часть тренировки проходит на воде.

Физическое воспитание в нашей стране направлено на всестороннее, гармоническое развитие и укрепление психического и физического здоровья детей. Совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, приобщение к здоровому образу жизни. В основе прыжков в воду лежит акробатика – мастерское владение телом, высокий уровень развития различных мышечных групп.

Благодаря доступности и эмоциональности акробатические упражнения включены в учебные программы по физическому воспитанию школ, училищ, техникумов и вузов.

В прыжках в воду с помощью акробатики решаются задачи не только, связанные с развитием двигательных качеств, но и изучение основ техники выполнения и методики разучивания, совершенствования упражнений, способы страховки и помощи, приобретение знаний о влиянии акробатических упражнений на организм занимающихся.

Акробатические упражнения имеют большое прикладное значение

в прыжках в воду, так как: овладение умениями в выполнении перекатов, кувырков и падений имеет большое значение предупреждении травматизма.

Развитие ловкости, гибкости и смелости средствами акробатики положительно влияет на спортивные результаты в прыжках в воду. Акробатическая подготовка занимает важное место в подготовке спортсменов.

Гимнастика и прыжки в воду тесно взаимосвязаны, так как оба вида спорта схожие по физическим качествам, координации, ориентации в воздухе, силы и гибкости.

Оба вида спорта направлены на развитие идеального контроля над телом в воздухе, чувства равновесия и координации, все это достигается благодаря длительным тренировкам.

Для выполнения сложных элементов в прыжках в воду, как и в гимнастике необходима взрывная сила, особенно в мышцах, отвечающих за вращение и отталкивание.

Гибкость – одно из основных двигательных качеств, которое развивается у юных спортсменов. Хорошая амплитуда движений в суставах избавляет спортсменов от мышечной скованности, что так необходимо для спортсменов, как занимающихся гимнастикой, так и прыжками в воду.

Спортсмены этих видов спорта должны уметь точно ориентироваться в пространстве, что бы выполнять сложные акробатические элементы в воздухе и приземляться в воду без ошибок.

Многие спортсмены занимавшиеся гимнастикой, меняют вид спорта на прыжки в воду, что облегчает им адаптацию к новым условиям. Многие гимнасты, которые перешли в прыжки в воду добиваются хороших результатов, становятся мастерами спорта по прыжкам в воду, выигрывают чемпионаты страны и международные соревнования.

Батутный спорт и прыжки в воду тесно взаимосвязаны и имеют общую основу в прыжковых дисциплинах, но являются разными видами спорта. Для разучивания простых и сложных прыжков часто тренеры используют тренировки на батуте в качестве подготовительного этапа для прыжка, что бы развить необходимые навыки. Для юных спортсменов батут является одним из основных снарядов, для развития у детей координационных движений, ориентирование в пространстве и контроля своего тела в воздухе. Также как и гимнасты,

батутисты перейдя в вид спорта прыжки в воду, показывают хорошие результаты.

Плавание и прыжки в воду. Обучение прыжкам в воду начинается с обучения плаванию. Многие тренеры на начальной подготовке юных спортсменов используют для этого различные плавсредства. Наилучшие результаты дает обучение с использованием поплавков, которые с помощью пояса закрепляются на спине ребенка, что не сковывает движения обучающегося. Так как вода является неотъемлемой частью прыжков в воду, каждый спортсмен должен уметь плавать. Плавание помогает юным спортсменам освоить навыки погружения и всплывания, а так же перебороть свой страх. Плавание в первую очередь необходимо для безопасности и уверенного поведения на воде обучающегося.

Оба вида спорта укрепляют мышечную систему, развивают координацию, выносливость, улучшают работу вестибулярного аппарата и сердечно – сосудистой системы.

Психологическая подготовка прыгуна в воду имеет огромное значение, состояние психики для достижения успеха невозможно переоценить. Оно определяет как процесс обучения и совершенствования, так и успешность соревновательной деятельности. Процесс психологической подготовки решает много задач, такие как: воспитание характера, развитие процессов восприятия, развитие внимания и способности к концентрации, развитие памяти и воображения, необходимые для идеомоторной тренировки.

Процесс психологической подготовки условно можно разделить на два взаимосвязанных направления: 1) воспитание морально – волевых качеств , 2) совершенствование психических возможностей.

Успешность выполнения прыжков в воду в условиях тренировок и соревнований предопределена особенностями психических процессов спортсменов.

Воздействуя на спортсмена словом, тренер влияет на процесс тренировки и соревнования, заставляя воссоздать в голове правильные образы выполнения упражнений и прыжков, формировать состояние боевой готовности , преодолевать физическое утомление и страх при выполнении новых прыжков.

Прыжки в воду как вид спорта пользуется у нас в стране большой популярностью. Как средство развлечения и прикладной навык интересны и доступны всем. Спортсмен, выполняющий в воздухе

головокружительные вращения и входящий в воду без брызг, всегда вызывает у зрителей восхищение.

Прыжки в воду сложно – координационный вид спорта, включающий в себя многие виды спорта..

Список литературы:

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех. Методические рекомендации. Воронеж: «Транспорт 1984».
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов Н/Д. : Феникс 2002
3. Кожевников В.И., Зеленко А.Ф., Соловьев А.Б. Учебное пособие 2006
4. Распопова Е.А. Прыжки в воду, Учебник для ВУЗов , Москва «Физкультура, образование и наука» 2000