

ПРЬИЖКИ В ВОДУ

**ПОДГОТОВИЛА
СТУДЕНТКА I КУРСА
ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА
ГРУППЫ Б04-ФЛ
ШВАРЕВА ЕКАТЕРИНА**



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Прыжки в воду – олимпийский водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ

Люди с древних времен, так или иначе, занимались прыжками в воду, делали они это со скал, берегов, кораблей. Это занятие было распространено преимущественно среди рыбаков, ныряльщиков и воинов. Если говорить о прыжках в воду, как об увлечении, то впервые об этом заговорили в Швейцарии в 16 веке.

ИСТОРИЯ

- Прыжки в воду получили широкое распространение во второй половине 19 века, связано это было с повсеместным строительством комплексов для купания. Параллельно со швейцарской школой прыжков в воду существовала ещё немецкая школа. Основным отличие немецкой школы от швейцарской является снаряд, с которого выполняются прыжки – трамплин. Швейцарцы же выполняли прыжки с вышек.



ИСТОРИЯ

- Во время прыжка с трамплина у спортсмена сильно напрягалось все тело. Такие прыжки отличались большой точностью исполнения. Прыжки швейцарцев отличались свободой и естественностью положения тела. Позже американским прыгунам удалось совместить обе школы, и получили высокий вылет и вход в воду без брызг.
- В 1908 году была образована Международная федерация плавания (ФИНА), которая повлияла на дальнейшее развитие прыжков в воду и содействует их развитию в настоящее время.





ПРАВИЛА ПРЫЖКОВ В ВОДУ

Прыжки в воду осуществляются с трамплина или вышки. Трамплин – специальная доска длиной не менее 4,8 м и шириной 0,5 м, один конец которой закреплен на бортике бассейна. Устанавливается на высоте 1–3 м над уровнем воды. По всей длине имеет противоскользящее покрытие. Трамплин позволяет прыгуну хорошо раскачаться и, получив за счет этого дополнительное ускорение, мощно оттолкнуться



ПРАВИЛА

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

ПРАВИЛА

- На Олимпийских играх спортсмены соревнуются в прыжках с 3-метрового трамплина и 10-метровой вышки. В программу некоторых международных соревнований включают также прыжки с метрового трамплина.



СТОЙКИ

Прыжки выполняются из передней (лицом к воде) или задней (спиной к воде) стойки, а также стойки на руках; с места или с разбега.

Различают следующие положения тела спортсмена в ходе прыжка:

1. **прогнувшись** – прямые ноги соединены вместе;
2. **согнувшись** – тело согнуто в поясе, ноги прямые;
3. **в группировке** – тело группируется с коленями, которые соединены вместе, руки обхватывают нижнюю часть ног.

При всех положениях носки ног вытянуты.

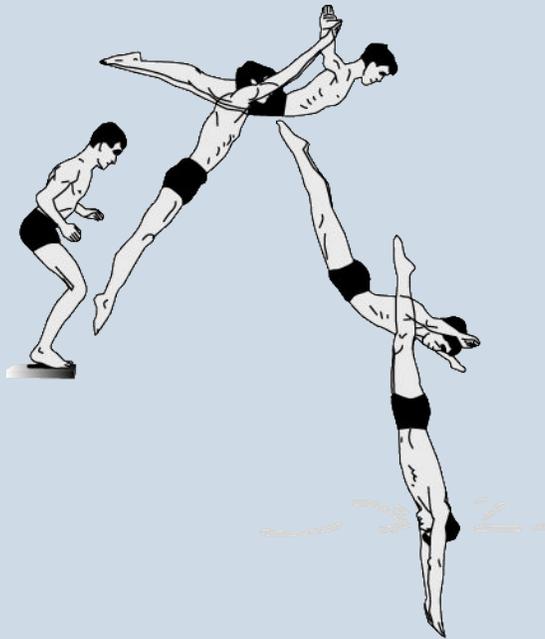


ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

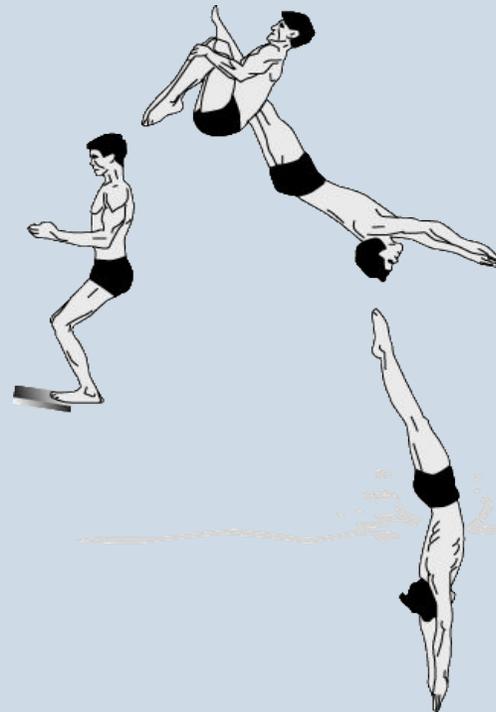
При прыжке спортсмен выполняет следующие технические приемы:

1. **полуоборот** – прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 180 градусов;
2. **оборот** – прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 360 градусов, бывают также прыжки в 1,5, 2, 2,5, 3 и 3,5 оборота;
3. **полувинт** – прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 180 градусов;
4. **винт** – прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 360 градусов, бывают также прыжки с 1,5, 2, 2,5 и 3 винтами.

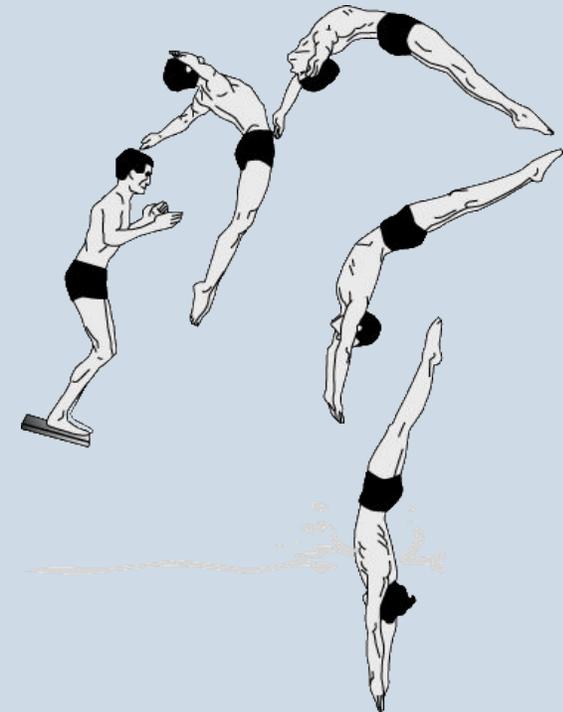
ВИДЫ ПРЫЖКОВ



прыжки из передней
стойки с вращением
вперед

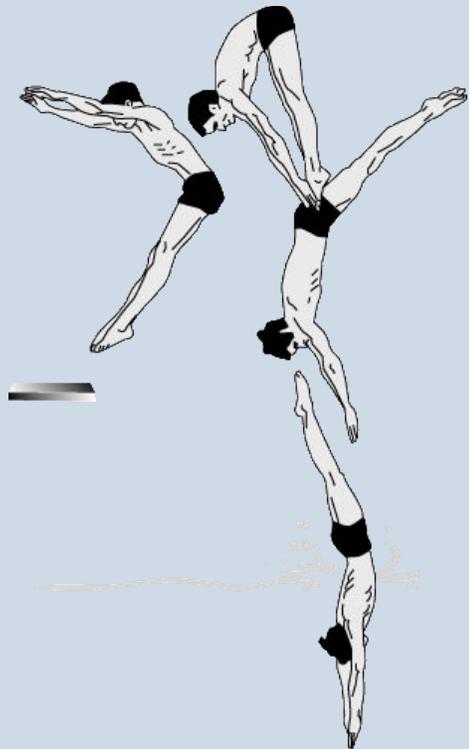


прыжки из задней
стойки с вращением
назад

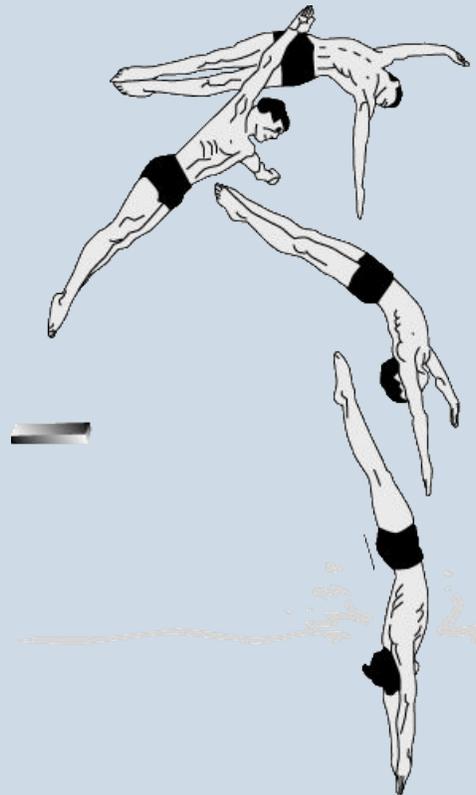


прыжки из передней
стойки с вращением
назад

ВИДЫ ПРЫЖКОВ



прыжки из задней
стойки с вращением
вперед



прыжки с вращением
вокруг продольной оси
(с винтами)

прыжки со стойки на
руках (выполняются
только на вышке)

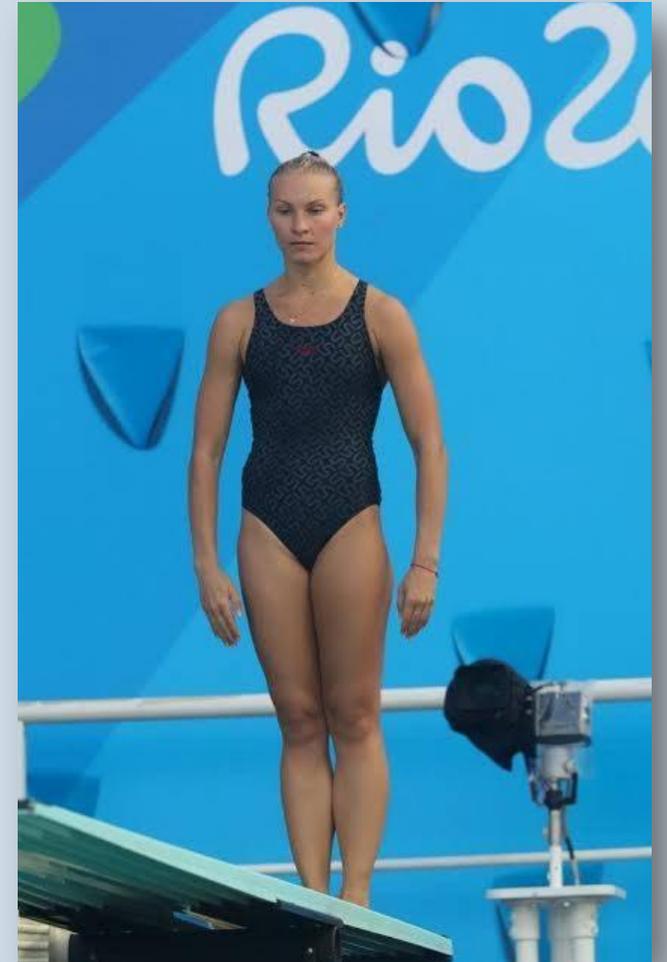
ФОРМУЛА СОРЕВНОВАНИЙ

На Олимпийских играх и чемпионатах мира соревнования по прыжкам в воду с 3-метрового трамплина и 10-метровой вышки подразделяются на три этапа. Предварительный (или квалификационный) этап, по итогам которого определяются 18 лучших прыгунов, полуфинал, где из этих 18 определяются 12 сильнейших и, наконец, финал. Очки, полученные спортсменом в полуфинале, добавляются к его оценкам за «финальные прыжки». Прыгун, набравший в сумме наибольшее количество баллов, становится победителем.

На трамплине мужчины выполняют по 6 прыжков разного типа на предварительном этапе и в финале (в обоих случаях коэффициент сложности прыжков не ограничивается), в полуфинале – 5 прыжков разного типа, суммарный коэффициент сложности которых не должен превышать 9,5. Соревнования женщин проходят по той же схеме – за одним-единственным исключением: на всех трех этапах они выполняют по 5 прыжков.

ФОРМУЛА СОРЕВНОВАНИЙ

- Соответственно, соревнования по прыжкам с вышки проводятся по схеме 6+4+6 (у женщин: 5+4+5), а суммарный коэффициент сложности прыжков, исполняемых в полуфинале, не должен превышать 7,6.
- Соревнования по прыжкам с метрового трамплина состоят из одного этапа. Спортсмены выполняют 6 (женщины – 5) прыжков разного типа без ограничения коэффициента сложности.
- Перед началом соревнований каждый спортсмен в установленные сроки заполняет протокол, в котором указывает все выполняемые им прыжки. Очередность указанных прыжков нарушать нельзя. Выполнение прыжка, заявленного под другим номером или вовсе не заявленного, не засчитывается.





КАК ОЦЕНИВАЕТСЯ ПРЫЖОК

На Олимпийских играх, чемпионатах и Кубках мира прыжки оценивают 7 (на остальных соревнованиях их может быть 5) судей на линии, которые располагаются по боковым сторонам вышки (трамплина) согласно указаниям главного судьи.

Прыжок оценивается по 10-балльной системе: от 0 (низшая оценка) до 10 (высшая). При выведении общей оценки за прыжок высшая и низшая оценки отбрасываются, оставшиеся суммируются и умножаются на коэффициент сложности прыжка (от 1,2 до 3,6). Полученный результат умножается на 0,6.

КАК ОЦЕНИВАЕТСЯ ПРЫЖОК

Судьи оценивают следующие компоненты прыжка:

- **исходное положение** – должно быть раскованным и естественным;
- **разбег** – должен выполняться свободно, непринужденно, по прямой линии и состоять не менее, чем из 4 шагов;
- **отталкивание** – должно быть уверенным и направленным вверх (при прыжке с трамплина спортсмен должен отталкиваться только двумя ногами одновременно, при прыжке с вышки из передней стойки допускается отталкивание одной ногой);
- **прыжок (полет)** – все фигуры и элементы должны выполняться чисто и красиво;
- **вход в воду** – должен быть по возможности вертикальным с минимумом брызг.



КАК ОЦЕНИВАЕТСЯ ПРЫЖОК

Прыжок считается завершенным, когда все тело спортсмена оказывается под водой.

На Олимпийских Играх 1984 американский прыгун Грегори Эфтимос Луганис (см. ниже) получил рекордные оценки: 754,41 балла за 11 прыжков с трамплина и 710,91 – за прыжки с вышки. В том же году на чемпионате мира в Эквадоре он получил от всех семи судей высшую оценку – 10 баллов – за прыжок с вышки: сальто в 1,5 оборота вперед согнувшись.



СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ

Синхронные прыжки впервые были продемонстрированы в начале 1970-х на показательных выступлениях. Инициаторами «парных прыжков» выступили советские спортсмены.



СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ

В 1997 синхронные прыжки впервые были включены в программу официальных соревнований (чемпионат Европы), а в 2000 состоялся их олимпийский дебют. Успешно выступили на Олимпиаде в Сиднее российские синхронисты. Дмитрий Саутин и Игорь Лукашин выиграли «золото» в прыжках с вышки среди мужчин, а Вера Ильина и Юлия Пахалина – в прыжках с трамплина у женщин. Кроме того, Д.Саутин и А.Доброскок были вторыми в прыжках с трамплина.

На Олимпийских играх и чемпионатах мира «синхронисты» разыгрывают четыре комплекта наград: прыжки с 3-метрового трамплина и 10-метровой вышки (мужчины и женщины). Финалу предшествует квалификационный этап. В отличие от «обычных» прыжков, в «синхроне» победитель определяется только по результатам финальной части турнира.



СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ

Выступление оценивают 9 судей: 5 – синхронность прыжка и по 2 – индивидуальную технику каждого из участников пары. Если все пять оценок за синхронность (или все четыре – за технику исполнения) равны нулю, общая оценка за прыжок составляет 0 баллов.

ПРЫЖКИ В ВОДУ В РОССИИ

- Первые соревнования по прыжкам в воду состоялись в России в 1913.
- В СССР как вид спорта культивируется с 20-х гг. Чемпионат страны проводится с 1923 года.
- В 1952 сформирована всесоюзная Федерация прыжков в воду (до этого в структуре Федерации плавания СССР действовала специальная секция). В том же году советские прыгуны дебютировали на Олимпийских играх. Они вышли в финал во всех 4 видах программы и в итоге заняли 4-е место в неофициальном командном зачете. Восемь лет спустя сборная СССР завоевала первую олимпийскую медаль: на Играх в Риме Нинель Крутова была третьей в прыжках с вышки среди женщин. Игры-68 принесли нам две серебряных медали в прыжках у женщин: Тамара Федосова (трамплин) и Наталья Кузнецова (вышка).

ПРЫЖКИ В ВОДУ В РОССИИ

В 1972 Владимир Васин с третьей попытки (на двух предыдущих Играх он выступил неудачно) завоевал «золото» на трамплине, обойдя фаворитов турнира – итальянцев Клауса Дибиаси и Франко Каньотто и группу сильных американцев. На следующих Играх «золотой» почин поддержала Елена Войцеховская (вышка). Владимир Алейник (вышка) и Александр Косенков (трамплин) завоевали в Монреале «бронзу». В 1980 Александр Портнов и Ирина Калинина стали олимпийскими чемпионами на трамплине. (Двумя годами раньше Калинина также сделала первый в истории чемпионатов мира золотой «дубль».)





В 1998 Россия стала первой в истории чемпионатов мира страной, сумевшей завоевать 5 из 10 золотых медалей. Ирина Лашко победила в прыжках с метрового трамплина, Юлия Пахалина – с 3-метрового, они же были лучшими в синхронных прыжках. Дмитрий Саутин сделал золотой «дубль».

ПРЫЖКИ В ВОДУ В РОССИИ

- В настоящее время Саутин – один из самых титулованных прыгунов в мире. Неоднократный чемпион мира и Европы, победитель Кубков мира и Европы, обладатель Гран-При, чемпион Игр Доброй воли, он также имеет в своей коллекции три олимпийских «бронзы» и «золото» в индивидуальных прыжках, а также «золото» и «серебро» в «синхроне».
- В числе лучших российских прыгунов также И.Лашко, Ю.Пахалина, В. Ильина и др.



**СПАСИБО ЗА
ПРОСМОТР!**