ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Чаплінський М.М.,Сидорко О.Ю.

.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ У СТРИБКАХ В ВОДУ

Лекція з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта “Фізична культура»

(спеціалізація «плавання»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри водних та
неолімпійських видів спорту
„31” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ М. Чаплінський

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ У СТРИБКАХ В ВОДУ

1. Характеристика стрибків у воду.
2. Історичний нарис розвитку стрибків у воду.
3. Основи техніки та методика навчання у стрибках у воду.
4. Профілактика травматизму

1. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРИБКІВ У ВОДУ

Стрибки у воду – це система спеціально підібраних фізичних вправ. Відштовхуючись від опори, яка розташована над водою спортсмен у польоті виконує відповідні рухи і закінчує політ зануреням у воду. Стрибки у воду вимагають значного напруження м"язів живота, спини, пояса верхніх кінцівок і ніг. Гармонійний розвиток усіх м"язів і активізація функцій органів дихання і серцево-судинної системи спортсменів досягається за допомогою регулярних занять стрибками у воду у поєднанні з акробатикою, гімнастикою, хореографією і стрибками набатуті.

Стрибки у воду – це прикладний навичок. Необхідність в кінці кожного стрибка занурюватись у воду привчає не боятися води, удосконалювати навички плавання і пірнання. Багаторазове виконання стрибків з обертаннями сприяє тренировці вестибулярного апарату, удосконалює чуття часу.

Стрибки у воду є ефективним засобом виховання фізичних, моральних і вольових якостей, як впевненість, самостійність, сміливість, самовладання, наполегливість, спритність.

Стрибки у воду – олімпійський вид спорту.

Види стрибків у воду.

Стрибки у воду в залежності від цілі виконання прийнято поділяти на прикладні, навчальні, спортивні та показові.

Приклади стрибків. Виконуються в різних видах практичної діяльності людини: побутової, трудової, військової і спортивної. Необхідність в них виникає в екстремальних умовах, в ситуаціях, які пов"язані з загрозою для життя – в момент паріння з висоти у воду, при наданні допомоги потопаючому, при аварійному положенні на морському судні і т.д. Вміння стрибати у воду необхідне і учасникам військово-морської операції, і парашутистам, і плавцям.

В залежності від умов і задач стрибки можуть виконуватись ззануренням у воду головою або ногами, у звичайному або спеціальному одязі.

Навчальні стрибки – це вправи, за допомогою яких початківець опановує техніку найпростіших стрибків і готується до виконання більщ складних. Навчальні стрибки є підходящими до вивчення спортивних стрибків.

До навчальних стрибків відносяться

- зіскоки – стрибки у воду без обертання тіла навколо поперечної вісі;можливе обертання тіла навколо повздовжньої вісі;
- спади – стрибки у воду, які виконуються без відштовхування від опори, але з обертанням тіла навколо поперечної вісі на 180 ;
- кувирки – стрибки з низького присіда або навпривприсіда з обертанням тіла навколо поперечно вісі більш ніж на 180 ; при виконанні ку вирка, відштовхування від опори не чітко виявлене;
- навчальні напівоберти – стрибки з відштовхуванням від опори (але без рухів руками і обертанням тіла навколо поперечної вісі на 180 .

Спортивні стрибки – це стрибки, які виконуються назмаганнях і перераховані у спеціальних таблицях. Виконують їх із твердої, нерухомої опори – вишки (висота 5; 7,5 і 10 м), або з пружної – трампліна (висота 1 і 3 м).

Спортивні стрибки можуть виконуватись із передньої стійки з місця або з розбігу, із завданої стійки і зі стійки на руках.

При виконанні стрибків у воду можуть бути прийняті положення: прогнувшись, зігнувшись, занурювання і льотом. В стрибках льотом спортсмен повинен спочатку обов”язково відзначити пряме положення тіла, а потім прийняти положення занурювання або зігнувшись.

Крім цього, спортивні стрибки можуть бути з обертанням або тільки навколо поперечної вісі тіла (як вперед, так і назад), або навколо поперечної і повздовжньої вісів одночасно. Обертання навколо поперечної вісі називають “оборотами”. Обертання навколо повздовжньої вісі називається “винтами”.

Показові стрибки являються засобом розваги, агітації і пропаганди водних видів спорту. До таких стрибків відносяться: спортивні стрибки, групові стрибки, трюкові стрибки, комічні стрибки, стрибки з використанням різних предметів).

Класифікація і термінологія.

Всі спортивні стрибки розділені на класи в залежності від вихідного положення і напрямку обертання навколо поперечної і повздовжньої вісі:

1 клас – стрибки із передньої стійки з обертанням навколо поперечної вісі вперед;

II клас – стрибки із задньої стійки з обертанням навколо поперечної вісі назад;

III клас – стрибки із передньої стійки з обертанням навколо поперечної вісі назад;

IV клас – стрибки із задньої стійки з обертанням навколо поперечної вісі вперед;

V клас – стрибки з винтами із передньої і задньої стійок з обертаннями навколо поперечної (вперед або назад) і повздовжньої вісей;

VI клас – стрибки із стійки на руках спиною до води.

Стрибки I-V класів виконуються як з вишки, так і з трампліна, стрибки VI класу – тільки з вишки.

Система понять, які використовуються для визначення назв стрибків у воду, утворюють термінологію.

В сучасній спортивній практиці використовується описуюча термінологія. По її нормам назва стрибка послідовно складається із вказівок:

А) вихідного положення;

Б) числа обертів (тобто обертів навколо поперечної вісі);

В) напрямку обертів навколо поперечної вісі (вперед, назад);

Г) положення тіла в польоті: прогнувшись, зігнувшись, в групіровці або льотом;

Д) кількість винтів (тобто обертів навколо повздовжньої вісі);

Е) способа виконання – з місця або з розбігу.

Сутність спортивної боротьби стрибунів у воду – у прагненні досягнути максимально точного і кращого виконання стрибків.

Ознаками такого виконання є:

- правильне здійснення фігури стрибка;
- легкість, свобода і м”якість рухів;
- красота рухів – їх природність і невимушеність;
- точне занурення у воду (без бризг);

Якість виконання стрибка оцінюється в балах (від 0 до 10 з точністю до 0,5 балів).

2. ІСТОРИЧНИЙ НАРИС СТРИБКІВ У ВОДУ

Появі стрибків у воду передувало виникнення і широкий розвиток прикладних стрибків.

Припускають, що стрибки у воду були відомі ще у Стародавній Греції. В музеї Лондона, наприклад, зберігається грецька ваза У ст.. до д.е. На ній символічно зображено, як із вод океану на колисниці піднімається бог сонця, перед яким тьмяніють зірки у вигляді стрибаючих у воду хлопчиків, які відпливають.

Перу Геродота належить змалювання змагання в плаванні і стрибках у воду.

На стародавньо-етруській фресці (VI ст. до н.е.) в Корнетто-Тарквіні (Італія) зображений стрибун, який летить із скали у море.

В Індії в Делі здійснювали стрибки у воду з храму, висотою 50-60 футів, в колодязь (криницю).

В 1538 р. вийшла у світ одна з перших книг по плаванню. Автор її В.Вінманні описував як дівчата і хлопці міст Базеля і Констанци проводили своє дозвілля плаваючи і стрибаючи у воду з мостів. Причому, описуючи

стрибки, Вінманні рекомендував стрибати у воду головою, так як при зануренні у воду ногами вода ніби може розрізати людину навпіл.

Особливо широке розповсюдження отримали стрибки з мостів, які стали для багатьох своєрідним захопленням. У Франції стрибки з мостів були предметом видовищ; виконували їх на конях, на велосипеді, на тандемі. Захоплення трюковими і рекордними по висоті стрибками з мостів було характерно і для Америки. Так, з південного мосту через Іст-Рівер в Нью-Йорці висотою 46 м було здійснено не менше 30 спроб. Зазвичай вони закінчувались трагічно.

В кінці ХУШ – початку Х1Х ст.. в країнах Європи починає розвиватись капіталістичний спосіб виробництва, що призводить до збільшення населення промислових центрів. В зв”язку з цим в ряді країн з ціллю профілактики захворювань і боротьби з епідемічними захворюваннями стали будуватися лазньо-купальні заклади і спеціальні закриті басейни.

Поява їх змушувала підприємців використовувати усякі засоби для залучення купальщиків. Одним з таких засобів виявились стрибки у воду. Завдяки різноманітності і багатству емоційних відчуттів, які пов”язані з виконанням ризикованих стрибків, в купальнях, де виступали стрибуни, завжди було багато відвідувачів.

Розвиток техніки спортивних фігурних стрибків в різних країнах йшов по-різному. У Європі в Х1Х ст.. склалося два напрямки – скандинавський і середньоєвропейський.

В Скандинавії фігурні стрибки у воду виконувалися першочергово зі скель, а згодом зі спеціальних споруджень - вишок. Природно, що стрибаючи зі скелі, щоб не розбитися, треба було стрибати якнайдалі. Це відобразилося і на стилі стрибків з вишок. Скандинави прагнули виконувати складні стрибки навіть з великої висоти (17 і більше метрів). Велика висота, з якої стрибали, вимагала відповідної техніки безпеки занурення у воду.Тому рухи стрибуна у польоті були дуже м”якими і пластичними, занурення у воду було у природньому, витягнутому положенні тіла, зруками, піднятими над головою і зімкнутими.

В Середній Європі стиль виконання стрибків у воду був завсім іншим. Рухи стрибунів були підкреслено різкими, а траєкторія польоту – небезпечно близькою до опори. Спортсмени прагнули тримати грудну клітку розгорнутою, а голову при піднятою. У стрибках із зануренням у воду головою стрибун не піднімав руки вверх, вони були опущені вздовж тіла або прижималися до стегон у кінці стрибка.

Перша першість Європи була розіграна у 1890 році. В Америці запозичили фігурні стрибки у воду у європейців. Цей вид спорту став національним, так як умови для його розвитку були більш кращими, ніж у Європі.

З 1920 року американські стрибуни – багаторазові переможці олімпійських ігор.

У техниці виконання стрибків вони запозичили м”якість і природність скандинавського стиля, зберігши його не тільки з вишки, але і з трампліну.

Стрибки стали виконувати з достатньо крутою і в той же час безпечною траєкторією польоту.

Техніка входу в воду головою передбачала положення рук, піднятих і зімкнутих над головою.

Появі спортивних стрибків у воду в нашій країні передував розвиток побутових стрибків, які виконувались з прикладними цілями і для розваг.

Розвиток прикладних стрибків в країні йшов паралельно з розвитком плавання.

В 1834 році у Петербурзі була організована школа плавання під керівництвом Паулі, де навчали і стрибкам у воду.

Початок справжньому розвитку стрибків у воду в Росії був покладений у 1908 р. виникненням під Петербургом за ініціативою В.Н.Пескова Шуваловської школи плавання. На Суздальському озері були побудовані для занять стрибками у воду вишка і трампліни 1 і 3 м. Для здачі екзаменів чоловіки стрибали з висоти 4 м, жінки – 2 м, а для отримання звання "магістра плавання" – відповідно з висоти 7 і 3,5 м. Найбільшим успіхом користувалися стрибки "ласточка", "падаючий назад", "задній бланк", зі стійки на руках одне і півтора сальта.

В 1912 р. російські стрибуни у воду вперше прийняли участь в Олімпійських іграх.

3. ОСНОВИ ТЕХНІКИ СТРИБКІВ У ВОДУ

Техніка стрибків у воду складається з таких фаз:

1) вихідне положення;
2) підготовчі рухи;
3) поштовх;
4) політ у повітрі;
5) вхід у воду;
6) рухи під водою і вихід на поверхню води.

Вихідне положення. Тіло повинно мати природнє і невимушене положення. Ноги з"єднані, живіт втягнутий.

При стрибках із задньої стійки спортсмен впирається пальцями ніг, а п"ятки є трохи при піднятими і знаходяться за краєм опори. При стрибках із стійки на кистях ступені ніг з"єднані, живіт втягнутий.

При стрибках із задньої стійки спортсмен впирається пальцями ніг, а п'ятки є трохи припіднятими за краєм опори. При стрибках із стійки на кистях сттупні ніг з'єднані, а носки віддянуті. Пальці рук захоплюють передній край вишки. В стійці на кистях дозволяється виходити як поштовхом, так і жимом. У вихідному положенні треба стояти до 3 сек.

При стрибках з розбігу у вихідному положенні спортсмен розташовує руки вздовж тіла, кисті прижаті долонями до стегон, пальці з'єднані. Будь-яке вихідне положення має бути невимушеним, гарним, зручним для здійснення наступних фаз стрибка.

Підготовчі рухи. Ціль – надати тілу і кінцівкам положення, якек зручне для виконання штовхання в потрібному напрямку.

Підготовчі рухи при стрибках з вишки (з місця). Прийнявши вихідне положення з руками, витягнутими вперед на ширині плечей, стрибун витримує його 3-5 сек. Потім виконує м»який, але енергійний взмах руками косо вверх-вниз і знову вверх. Під час руху руками вниз спортсмен присідає, згинає коліна до кута 120-140 . Із цього положення починається поштовх.

При стрибках із задньої стійки в момент руху руками вниз гомілково-ступеневі суглоби теж згинаються.

Підготовчі рухи при стрибках із стойки на кистях. Прийнявши вихідне положення, спортсмен фіксує його протягом 3-5 сек, потім трохи згинає руки в ліктьових суглобах, зміщуючи центр тяги за край вишки, і губить рівновагу. Почавши падіння вперед, стрибун відштовхується руками і переходить в безопірний політ.

Підготовчі рухи при стрибках з розбігу. Розбіг має бути не менше чотирьох шагів. При стрибках з обертом вперед розбіг енергійний, з нарощуванням швидкості до останнього шагу. Під час останнього шагу нога, яка залишилася ззаду, приєднується до передньої, і відштовхування робиться двома ногами. При стрибках з обертами назад розбіг виконується спокійніше і поштовх робиться зазвичай однією ногою. Друга нога виноситься вперед-вверх для створення моменту обертання.

Підготовчі рухи при стрибках з трампліну з місця із передньої стійки. В вихідному положенні спортсмен затримується декілька секунд, потім опускає руки вертикально вниз. Зафіксувавши це положення, він посилає руки через сторони вверх; реакцією опори буде рух трампліна вниз. Коли руки пройдуть горизонтальне положення і будуть рухатися далі доверху, то трамплін з нижнього крайнього положення почне рухатися доверху. Після того як руки досягнуть крайнього положення уверху, спортсмен посилає їх енергійно через сторони вниз. При цьому трамплін із верхнього положення почне рухатися вниз. При русі рук вниз спортсмен згинає трохи ноги в колінних і тазостегнових суглобах і приймає положення, яке зручне для здійснення поштовху.

Підготовчі рухи при стрибках з трампліну із задньої стійки. З вихідного положення спортсмен опускає руки вниз; при цьому опускаються п’ятки, і ступні приймають горизонтальне положення. Рухи рук і стоп вниз викликають розкачування трампліну: коли трамплін буде рухатися вниз, починається рух руками вверх.

Енергійний рух рук вверх напочатку ще більше збільшує рух трампліна вниз; коли руки пройдуть горизонтальне положення, то трамплін також почне рухатися вверх. По досягненню крайнього верхнього положення руки зразу ж починають рух вниз. Трамплін продовжує деякий час рухатися вверх, а потім починає рух вниз. Спортсмен трохи згинає ноги в тазостегнових і колінних суглобах, тобто приймає позу напівприсяду, яка зручна для відштовхування.

Підготовчі рухи при стрибках з трампліну з розбігу. Прийнявши вихідне положення, спортсмен починає розбіг, який повинен мати не менше ніж чотири кроки. Під час розбігу швидкість плавно нарощується, довжина кроків, за виключенням останнього, збільшується. Перші кроки виконуються, як при ходьбі, передостанній – як при бізі, і останній (наскок) – скорочується і спрямований вверх у вигляді стрибка. При опусканні стрибуна трамплін прогинається, що дає можливість використовувати його пружні якості для відштовхування вверх.

Виконуючі розбіг, спортсмен надає рукам довільне положення. Рухи руками надають більш стійке положення під час розбігу. Щоб виконати наскок, спортсмен поштовхову ногу виносить трохи далі вперед, трохи згинає в колінному суглобі і ставить на всю ступню. Завдяки цьому поштовх виходить стопорящим, і горизонтальна швидкість спортсмена трансформується у вертикальну.

Одночасно з постановкою толчкової ноги спортсмен відводить дві руки трохи назад; коли тіло починає рухатися ввех, вверх йдуть також руки, як і махова нога, яка зігнута в колінному суглобі.У польоті стрибун з»єднує дві ноги разом і опускає через сторони вниз руки. На трамплін треба опускатися біля самого краю, приймаючи позу напівприсядки, яка зручна для створення поштовху.

Наскок необхідно виконати так, щоб взліт над трампліном був високим, але тіло просунулось вперед як можна менше. Чим вище взліт, тим більше швидкість падіння тіла на трамплін і тим нище він опуститься, що дасть сильний поштовх, так як будуть використані пружні якості стрампліна.

Необхідно, щоб при опусканні спортсмена на трамплін центр тяги тіла був розташований трохи позаду від переднього краю опори, інакше в момент поштовху виникне великий обертаючий момент, який може призвести до неправильного виконання стрибка.

Поштовх. Від сили поштовху, його напрямку і часу, на протязі якого робиться поштовх, залежить техніка виконання усіх наступних фаз стрибка.

При стрибках з трампліна поштовх виконується тільки двома ногами, при стрибках з вишки – як двома, так і однією ногою. Поштовх має бути сильним, бо чим він сильніший, тим вищий взліт спортсмена над опорою. При високому взльоті у спортсмена достатньо часу, щоб виконати чітко, красиво і точно стрибок, зафіксувавши всі положення тіла у польоті, правильно увійти у воду. При стрибках з вишки сила поштовху залежить від сили м»язів і узгодженості розгинання ніг з рухами рук і тулуба. При стрибках з трампліну сила поштовху залежить від узгодженості рухів спортсмена з рухами трампліна і використання його еластичних якостей.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПОШТОВХУ З ВИШКИ. При стрибках з вишки можливий поштовх як двома, так і однією ногою. Відштовхування двома ногами здійснюється за рахунок енергійного випрямлення їх в тазостегнових, колінних і гомілкоступеневих суглобах, а також завдяки рухам тулуба і рук.

При виконанні поштовха однією ногою відштовхування від опори здійснюється за рахунок енергійного випрямлення толчкової ноги в кульшовому, колінному і гомілкоступеневому суглобах, а також махових рухів другої ноги і руками. Махова нога може бути зігнутою в колінному суглобі або повністю випрямленою. В момент поштовху вона енергійно посилається вперед-вверх і згинається в кульшовому суглобі. Відведені трохи назад, руки на початку поштовху здійснюють рухи знизу-вперед-вверх; на рівні плечей швидкість їх руху уповільнюється.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПОШТОВХУ ІЗ СТІЙКИ НА КИСТЯХ. Поштовх із стійки на кистях здійснюється за рахунок випрямлення рук в ліктьових і променевих суглобах. Ці рухи виконуються послідовно: спочатку руки енергійно випрямляються в ліктьових суглобах, а потім в променевих.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПОШТОВХУ ПРИ СТРИБКАХ З ТРАМПЛІНУ. Складність виконання поштовху при стрибках з трампліну полягає в тому, що спортсмен повинен чітко розрахувати свої рухи з рухам и трампліну.

Розгинання ніг і рухи рук вверх повинні здійснюватися тоді, коли передній край трампліну майже прийшов в нижнє крайнє положення. Закінчується випрямлення ніг на початрку руху трампліна вверх. Ноги повністю випрямляються в тазостегнових і колінних суглобах, в гоммілкових суглобах ноги розгинаються трохи з запізненням, тобто в момент відокремлення їх від опори.

При виконанні поштовху з трампліну спортсмен повинен дуже чітко розраховувати кут вильоту тіла і момент для створення обертання тіла.

ПОЛІТ. Політ є основною фазою стрибка. У польоті спортсмен виконує різні рухии, надає відповідне положення тілу, створює обертання навколо однієї або декількох вісей.

Виконуючи різні стрибки, спортсмен надає своєму тілу положення прогнувшись, зігнувшись і в групуванні. Різне положення тіла в польоті обумовляється не тільки правилами виконання того чи іншого стрибка; воно має велике значення для уповільнення або прискорення обертання тіла. Отримавши імпульс обертання в момент відокремлення від опори і знаходячись в положенні прогнувшись, спорстмен починає обертатися навколо поперечної вісі. При повороті на відповідний кут всі точки тіла будуть мати одну і ту ж кутову швидкість, але лінійна швидкість у них буде різною. Найбільшу будуть мати точки тіла, найбільш віддалені від вісі обертання, і, навпаки, чим блище до вісі обертання розташовані точки тіла, тим менше буде їх лінійна швидкість.

У польоті спортсмен може обертатися також навколо продольної вісі («гвинти»). Виконуючи різні рухи в польоті, спортсмен повинен пам»ятати, що вони мають бути чіткими, але в той же час м»якими і свобідними.

ВХІД У ВОДУ. Густина води приблизно у 770 разів вища за густину повітря. Тому, входячи у воду зі швидкістю приблизно 8 м за сек, тіло спортсмена отримує великий опір. Якщо міделеве січення велике, то при зустрічі з водою тіло отримає сильний удар. Тому при стрибках у воду

входять ногами або руками і головою вперед під кутом 90 до її поверхні. Щоб уникнути «захльосту», поздовжня вісь тіла повинна майже співпадати з траєкторією руху ЗЦВ тіла, маючи невелике зміщення в сторону, протилежну обертанню. Вхід у воду має виконуватися точно і чітко, а щоб уникнути травм, усі м»язи спини, грудей, живота, плечового поясуу мають бути напружені.

РУХИ У ВОДІ. Після того, як спортсмен повністю занурився у воду, він виконує ряд рухів для погашення швидкості, а також плавальні рухи, що сплисти на поверхню. При вході ногами вниз спортсмен згинає їх в колінних і кульшових суглобах і відводить трохи руки в сторони, щоб збільшити міделеве січення і призупинити подальше занурення.

Після повного занурення руками і головою вниз спортсмен згинає ноги в колінних і кульшових суглобах і підтягує стегна до живота; уповільнивши рух, він повільно відводить руки і голову назад і, прогинаючись у поясниці, переводить тіло в горизонтальне положення. Потім за допомогою плавальних рухів спливає на поверхню. При зануренні у воду не рекомендується до повного погашення швидкості розслаблятися і це може призвести до травми.

3. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ

Виконання стрибків у воду пов”язане з деяким ризиком при невдалому стрибку спортсмен може тримати травму. Негативні емоції, які при цьому виникають, можуть бути дуже стійкими – вони довго являються перешкодою при засвоюванні складних стрибків. Травма нерідко заставляє спортсмена на деякий час призупинити тренування або тренуватися не в повну силу.

Найбільш частими причинами травм є:

1. Погана організація проведення занять і незадовільна підготовка місця заняття.
2. Невиконання педагогічних і методичних вимог, які пред”являються до проведення занять.
3. Порушення правил лікарського контролю.
4. Недостатня виховна робота зі спортсменами.
5. Несприятливі метеорологічні умови.

Важливою мірою попередження травм є правильна організація і методика проведення занять. Тренер повинен:

1. Дотримуватися розкладу і плану кожного заняття.
2. Виховувати у займаючихся свідому дисципліну. Виконання стрибків без команди тренера або у його відсутність, спроба виконати непосильний стрибок, нетоваристське відношення до інших займаючихся, недотримання гігієнічних правил – все це може призвести до травм.
3. Дотримуватися принципу систематичності при проведенні занять, так як тривалі перерви в заняттях ведуть до притуплення чуття простору, точності і гостроти м”язево-рухових відчуттів.

4. Враховувати рівень фізичної і технічної підготовленості, індивідуально-психологічних особливостей спортсмена. Неможна, наприклад, дозволяти стрибати з великої висоти без достатньої силової підготовки м"язів рук і тулуба.
5. Використовувати підготовчі і підходящі вправи, імітації окремих елементів стрибка на суші, стрибки з бортика, темпові стрибки з більш високого знаряддя.
6. Слідкувати за фізичним і психічним станом спортсменів, не допускати виконання стрибків при перевтомі.

Внаслідок перевтоми можуть виникнути підвищена подразненість, боязнь знаряду, порушення уваги, чуття часу і простору. Слід пам"ятати, що до перевтоми можуть призвести не тільки велика кількість стрибків і надмірна їх складність, але й неправильне розташування навантаження на уроці. Особливо уважним треба бути при проведенні занять з дітьми.

7. Виключити вивчення нових стрибків при несприятливих метеорологічних умовах. При низькій температурі води і повітря у спортсменів внаслідок підвищеної тепловіддачі розвивається стан негативного теплового балансу, при якому погіршується координація складних рухових актів.

Але на стадії вдосконалення можна і навіть треба виконувати складні стрибкими при любих умовах, так як подібна ситуація може зустрітися і на змаганнях. Спортсмен, який не звик долати труднощі, пов"язані з погіршенням погоди, буде виступати невпевнено, що може призвести до травми. Тому потрібно загартовувати організм, привчатиии його до різних температурних змін.

8. Приділяти велику увагу загальній і спеціальній розминці. Особливе значення має розминка при низькій температурі повітря і води, при вітрі, дощу.
9. Прийняти участь у здійсненні медичного контролю, вимогливо відноситися до проведення спортсменами самоконтролю.

При медичному обстеженні необхідно звертати увагу на органи слуху і зору, так як барабанні перепонки і очі отримують підвищенні навантаження при вході у воду і зануренні на значну глибину. Тренер повинен привчати спортсменів до самоконтролю і особистій гігієні. Після стрибків слід посушити вуха ватним тампоном. Необхідно слідкувати за станом шкіри і нігтем, щоб не допустити грибкових захворювань.

Дотримування правильного режиму харчування – міра, яка дуже необхідна для спортсмена, який хоче досягнути високих результатів.

Не тільки лікар і тренер повинні турбуватися про стан здоров"я спортсмена. Про це в першу чергу повинен хвилюватися сам спортсмен.

Рекомендована література:
Основна:

1. Гут А. П. Прыжки в воду : учеб. пособие /А. П. Гут. – Алма-Ата : [б. и.], 1973. – 105 с.
2. Плавание. Прыжки в воду. Водное поло : метод. пособие / И. В. Голоха, В. В. Григорович, А. П. Гут, Б. Т. Ельгундиев. – Алма-Ата : [б. и.], 1973. – 135 с.
3. Гороховский Л. З. Прыжки в воду : пособие / Л. З. Гороховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – 245 с.
4. Мазуров Г. Г., Гороховский Л. З. Прыжки в воду : учеб. пособие / Г. Г. Мазуров, Л. З. Гороховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1961. – 194 с.
5. Прыжки в воду / Г. А. Буров, Л. З. Гороховский, С. П. Ефимова и др. ; под общ. ред. Л. Н. Тишиной. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 207 с.

Допоміжна:

1. Водные виды спорта: Учебник для студ. выш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова., М.М. Максимова., М.Н. Маринин и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Издательский центр «Академия», 2003, - 320с.
2. Прыжки в воду. Правила соревнований. – Москва : Физкультура и спорт,1986. – 32 с.