

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**КРИТЕРИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ ВЫСОКОГО КЛАССА:  
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Попова И.Е., Савинкова О.Н., Седоченко С.В., Двурекова Е.А.,  
Артемьева С.С.

**Воронеж 2021**

УДК 797.26 + 796.413/418

ББК 75.717.6+75.6

П 58

Критерии совершенствования спортивной подготовки прыгунов в воду высокого класса: методические рекомендации / Попова И.Е., Савинкова О.Н., Седоченко С.В., Двурекова Е.А., Артемьева С.С. – Воронеж: «ВГИФК», 2021 – 32 с.

Подготовлено по результатам НИР на тему: «Выявление ключевых параметров морфо-функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду», проводимой в соответствии с государственным заданием ФГБОУ ВО «ВГИФК» для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019 – 2021 годы» на основании приказа Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 г.

Утверждено протоколом № 1 заседания ученого совета ФГБОУ ВО «ВГИФК» от 30.08.2021 г.

В методических рекомендациях проведен комплексный анализ механизмов адаптации организма квалифицированных прыгунов в воду к специфическим физическим нагрузкам. Авторы представили результаты исследований по оценке функциональных особенностей различных систем организма в динамике тренировочного процесса.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	433
1 Параметры, лежащие в основе повышения эффективности спортивных достижений прыгунов в воду.....	434
2 Модельные характеристики квалифицированных прыгунов в воду.....	437
2.1 Антропометрический профиль квалифицированных прыгунов в воду.....	438
2.2 Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы квалифицированных прыгунов в воду.....	441
2.2.1 Особенности микроциркуляторного русла квалифицированных прыгунов в воду.....	442
2.2.2 Функциональные особенности кардиореспираторной системы квалифицированных прыгунов в воду по результатам теста PWC170.....	445
2.3 Функциональные особенности нервно-мышечного аппарата квалифицированных прыгунов в воду.....	448
2.4 Психологические особенности личности квалифицированных прыгунов в воду.....	449
2.5 Психо-физиологические особенности квалифицированных прыгунов в воду.....	450
2.6 Особенности функции равновесия, устойчивости и кратковременной мышечной памяти квалифицированных прыгунов в воду.....	451

## ВВЕДЕНИЕ

Основанием исследования является Приказ Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 г. «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019 – 2021 годы».

Актуальность работы и новизна заключается в том, что в результате значительного увеличения уровня достижений в прыжках в воду, а также объема тренировочных нагрузок для получения высоких и стабильных результатов необходимы глубокие знания рациональной техники тренировки, базирующиеся на основных положениях физиологии, биомеханики и психологии. На сегодняшний день в отечественной и зарубежной литературе имеется ограниченное количество данных по научно-методическому обоснованию совершенствования спортивной подготовки в прыжках в воду.

Методические указания содержат результаты комплексного исследования по изучению влияния параметров, отражающих функциональное состояние организма (реографии, электронейромиографии, электрокардиографии, стабилотрии, лазерной флоуметрии, психофизиологических исследований), на уровень достижения спортивного результата прыгунов в воду. Представлены также модельные характеристики квалифицированных прыгунов в воду.

КРИТЕРИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ ВЫСОКОГО КЛАССА:  
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подписано в печать 20.09.2021. Тираж 500 экз.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
институт физической культуры

394036, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, д. 59

Тел. +7(473)280-02-71

<http://www.vgifk.ru>.