

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«КОНЦЕПЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ
НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Жевак Алексея Олеговича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

Актуальность. Прыжки в воду — один из видов спорта, характеризующихся наиболее сложной координацией движений. Отчетливой тенденцией его развития является дальнейшее техническое усложнение программы. Как известно, чем выше сложность двигательного действия, тем ниже (при прочих равных условиях) надежность его исполнения, особенно в экстремальной ситуации спортивного соревнования.

Совершенно очевидно, что фундамент соревновательной надежности прыгуна в воду закладывается в процессе тренировок. Поэтому в тренировочной работе, прежде всего в технической и психологической подготовке, важно предусматривать ряд специальных мероприятий, направленных на повышение надежности исполнения прыжков [3, с. 23].

Прыжки в воду, являясь медалеёмким видом спорта в программе Олимпийских игр, имеют широкие перспективы развития. В тренировочном процессе и современной литературе недостаточно внимания уделяется психологической подготовке, особенно в подростковом возрасте. Рост сложности соревновательных программ требует от спортсмена физической, психической и эмоциональной устойчивости. Следовательно, проблема психологической подготовки прыгунов в воду является актуальной.

Объект исследования: Тренировочный процесс прыгунов в воду этапе углубленной специализации.

Предмет исследования: Средства и методы психологической подготовки прыгунов в воду.

Цель работы: исследование влияния психологической подготовки юных прыгунов в воду на спортивные результаты.

Гипотеза исследования:

На основе изучения литературных источников, личного опыта и опыта других квалифицированных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта можно предположить, что грамотная психологическая подготовка

позволит оптимизировать объём тренировочных нагрузок, что положительно скажется на росте их спортивных результатов.

Структура дипломной работы: Работа состоит из введения, трех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы из 24 источников. Работа изложена на 40 страницах печатного текста, иллюстрирована 1 рисунком и 2 таблицами.

Основное содержание работы

Анализируя технику прыжка в воду, легко заметить, что отдельные его фазы — разбег, наскок, толчок, вращение, раскрытие, вход в воду — неравноценны с точки зрения их значимости для успешного выполнения прыжка в целом, а следовательно, и для его оценки судьями.

Главным элементом прыжка является толчок, которым задаются необходимые направление и скорость вращения, хотя технически правильное начало еще не гарантирует высокой оценки прыжка. Особенно существенно снижают оценку прыжка ошибки в раскрытии и во входе в воду. Поэтому в целях повышения надежности (И. М. Сеченов), например выполняют некоторые прыжки без зрительного контроля, что, безусловно, ведет к снижению надежности выполнения входа в воду и прыжка в целом. В связи с этим можно рекомендовать включение в тренировочный процесс специальных упражнений для совершенствования зрительной ориентировки в условиях, моделирующих реальный прыжок, например быстрое и точное различение нужных зрительных ориентиров после вестибулярной нагрузки на тренажере и др.

Совершенствование техники самого раскрытия и постановка входа в воду с учетом возможных различных положений тела прыгуна в пространстве перед заключительными фазами прыжка. В этом направлении целесообразно освоить несколько «запасных вариантов» техники раскрытия и входа в воду, с тем чтобы каждый из них обеспечивал компенсацию определенного рода ошибок в более ранних фазах прыжка. В связи с этим же очень важно приучать спортсменов по возможности четко заканчивать любой, даже совсем неудачно начатый, прыжок [7, с. 18].

Работа над высотой толчка и скоростью вращения с целью создать дополнительные временные резервы для более полноценного раскрытия и входа в воду. Это еще раз подчеркивает важную роль специальной скоростно-силовой и акробатической подготовки прыгунов в воду.

Для повышения надежности исполнения прыжков в широком диапазоне исполнения прыжка в целом особое внимание следует обращать на работу над

технической точность его заключительных фаз. В этой работе выделяются следующие основные направления:

1. Совершенствование способов пространственной ориентировки спортсмена в завершающей фазе вращения перед раскрытием. Такая работа должна включать, с одной стороны, выбор внешних ориентиров и тренировку в их зрительном различении во время вращения, а с другой — выделение и контроль в ходе исполнения заключительных фаз прыжка тех мышечно-двигательных ощущений, которые сопровождают вертикальный вход в воду. В практике спортсмены довольно часто ориентируются лишь на «темное мышечное чувство» [15].

внешних и внутренних условий важно помимо работы над совершенствованием техники прыжков предусмотреть в тренировочном процессе ряд методических приемов. Можно выделить здесь два основных приема:

1) изменение внешних условий исполнения прыжков, включая моделирование соревновательных ситуаций, смену снарядов, перенос тренировки в другой бассейн, приглашение родителей, друзей, руководителей спортивных организаций на тренировку, усложнение условий исполнения прыжков — синхронные прыжки, прыжки после ограниченной разминки на воде и т. п.;

2) выполнение прыжков на фоне различных внутренних состояний спортсмена, в частности утомления.

Систематическое применение этих методических приемов помогает совершенствовать регуляторные механизмы психики, обеспечивающие надежность выполнения прыжков в воду, формирует у спортсмена умение преодолевать разнообразные, в том числе неожиданные, препятствия.

Достигнутая таким образом надежность исполнения прыжков в условиях тренировок является той основой, без которой невозможна надежность выполнения прыжков в воду на соревнованиях. Безошибочность, стабильность выполнения соревновательных прыжков обеспечивается не только этим, но и

целесообразной организацией сознания, действий спортсмена в ходе самоготивоположных им факторов, а именно обеспечение концентрации внимания на исполнении прыжка и обеспечение готовности нервно-мышечного аппарата к работе.

Рассмотрим подробнее их значение.

Важность концентрации внимания на выполнении задачи в ситуациях эмоционального напряжения не вызывает сомнений. Еще К. С. Станиславский (1954) убедительно показал, что недостаточная сосредоточенность внимания на задаче (вследствие произвольных отвлечений внимания или других причин) затрудняет, а иногда и делает невозможным ее выполнение соревнования, при подготовке к каждому очередному прыжку. Ведь соревновательная ситуация отличается от тренировочной высокой эмоциональной напряженностью, уровень которой тем выше, чем больше значимость соревнования, чем существеннее социальные последствия победы или поражения. Кроме того, уровень и динамика эмоционального напряжения спортсмена в условиях соревнований зависят от многочисленных факторов, характер и время действия которых предусмотреть практически невозможно. При этом по содержанию эмоциональные переживания спортсмена могут иметь как положительную окраску (главным образом в случае высокой вероятности достижения значимой цели), так и отрицательную — в форме депрессии, подавленности (в случае низкой вероятности достижения соревновательной цели). Существенно и то, что эмоциональное напряжение, сопровождающееся комплексом физиологических изменений в различных системах организма — сердечно-сосудистой, дыхательной и др., — связано со значительными энерготратами. Таким образом, соревновательная ситуация с присущим ей обилием эмоциональных воздействий часто обуславливает срывы спортсменами даже тех прыжков, которые уверенно выполнялись на тренировках.

Решая проблему соревновательной надежности в прыжках в воду, необходимо прежде всего выделить те факторы (условия), которые могут явиться непосредственной причиной срыва. Учитывая особенности

соревновательной борьбы прыгунов в воду (известные заранее особенности снарядов, стартовый номер, последовательность исполнения прыжков в обязательной и произвольной программах и т. п.), а также исключая условия, имеющие косвенное значение, можно ограничить число этих факторов двумя основными:

а) ослабление по тем или иным причинам концентрации внимания на исполнении прыжка;

б) неготовность нервно-мышечного аппарата к работе.

Отсюда ясно, что организация сознания и действий спортсмена в ходе соревнования должна быть направлена на предупреждение. Он предложил рассматривать внимание с точки зрения его направленности (на внешние объекты и внутренние ощущения), а также разработал систему упражнений для развития свойств внимания (объема, сосредоточенности, устойчивости, переключаемости). А. Ц. Пуни (1970) отметил центральное значение концентрации внимания на исполнении двигательной задачи в видах спорта, для которых характерно состояние «публичного одиночества», в частности в прыжках в воду. Система упражнений для развития свойств внимания в рамках овладения основами саморегуляции предложена В. Л. Леви (1973), а применительно к саморегуляции в условиях спортивного соревнования — Г. Д. Горбуновым (1976). Р. М. Найдиффер (1979) разработал специальную шкалу для определения профилей внимания (индивидуально-своеобразных соотношений основных его свойств) и выделил специфические трудности, которые испытывают спортсмены с различными профилями внимания в ситуации соревнования.

Возрастающий с годами интерес ученых и практиков к проблеме внимания в связи с экстремальными ситуациями обусловлен важнейшим значением этой проблемы для эффективности деятельности человека в напряженных условиях [5, с. 27].

Ситуация соревнования, как уже отмечалось, характеризуется наличием множества значимых раздражителей (соперники, судьи, зрители и др.), которые

отвлекают внимание спортсмена и затрудняют сосредоточение на подготовке к исполнению прыжка. Эмоциональное напряжение, связанное с переживанием страха, опасения, беспокойства (комплекс тревожности), сопровождается сужением объема внимания, медлительностью и ригидностью мышления [1, с. 25]. В этом случае фиксация внимания на внешней обстановке соревнования осложняет процесс переключения внимания на подготовку к исполнению прыжка. Кроме того, информация, которую воспринимает спортсмен, наблюдая за выступлениями соперников, может вызвать резкие колебания его состояния, происходящие стихийно, без контроля со стороны спортсмена, поскольку внимание его фиксировано на внешней обстановке. Он предложил рассматривать внимание с точки зрения его направленности (на внешние объекты и внутренние ощущения), а также разработал систему упражнений для развития свойств внимания (объема, сосредоточенности, устойчивости, переключаемости). А. Ц. Пуни отметил центральное значение концентрации внимания на исполнении двигательной задачи в видах спорта, для которых характерно состояние «публичного одиночества», в частности в прыжках в воду. Система упражнений для развития свойств внимания в рамках овладения основами саморегуляции предложена В. Л. Леви (1973), а применительно к саморегуляции в условиях спортивного соревнования — Г. Д. Горбуновым (1976). Р. М. Найдиффер (1979) разработал специальную шкалу для определения профилей внимания (индивидуально-своеобразных соотношений основных его свойств) и выделил специфические трудности, которые испытывают спортсмены с различными профилями внимания в ситуации соревнования.

Возрастающий с годами интерес ученых и практиков к проблеме внимания в связи с экстремальными ситуациями обусловлен важнейшим значением этой проблемы для эффективности деятельности человека в напряженных условиях.

Ситуация соревнования, как уже отмечалось, характеризуется наличием множества значимых раздражителей (соперники, судьи, зрители и др.), которые

отвлекают внимание спортсмена и затрудняют сосредоточение на подготовке к исполнению прыжка. Эмоциональное напряжение, связанное с переживанием страха, опасения, беспокойства (комплекс тревожности), сопровождается сужением объема внимания, медлительностью и ригидностью мышления (К. Е. Изард, 1980). В этом случае фиксация внимания на внешней обстановке соревнования осложняет процесс переключения внимания на подготовку к исполнению прыжка. Кроме того, информация, которую воспринимает спортсмен, наблюдая за выступлениями соперников, может вызвать резкие колебания его состояния, происходящие стихийно, без контроля со стороны спортсмена, поскольку внимание его фиксировано на внешней обстановке.

Для обеспечения устойчивой концентрации внимания необходимо предусмотреть блокировку действия внешних раздражителей. Для этого спортсмен должен строго выполнять следующие правила: игнорировать внешнюю обстановку соревнования, избегать всего, что не относится непосредственно к подготовке и исполнению предстоящего прыжка. Исходя из этой установки, выбирается место для подготовки к прыжкам и определяется круг необходимого общения (тренер и другие специалисты, обеспечивающие выступление). Функции контроля за соревновательной ситуацией, состоянием спортсмена, его поведением осуществляет тренер или психолог. В целях блокировки действия внешних раздражителей нужно направлять внимание спортсмена на выполнение конкретных действий, которые требуют сосредоточения внимания. Они не должны вызывать значительных энергозатрат. Из конкретных упражнений можно предложить: жонглирование, выполнение упражнений по зеркальному типу (с помощью партнера), игры в настольный теннис, шашки, шахматы (с ограниченным временем на каждый ход) и т. п. Такую же функцию может выполнять и вербальное (словесное) общение, способное отвлечь внимание спортсмена от переживаний по поводу соревновательной борьбы и ее исхода (например, к месту рассказанная занимательная история, шутка).

Разумеется, такой подход необходим прежде всего в отношении спортсменов, у которых отмечается низкая устойчивость к действию эмоционального стресса, нет достаточного соревновательного опыта.

Устойчивая концентрация внимания на исполнении двигательной задачи в условиях соревнования достигается легче, если система подготовки спортсмена включает специальные упражнения для развития свойств произвольного внимания (сосредоточенности, устойчивости, переключаемости).

Вторым необходимым условием успешного выполнения соревновательных прыжков является, как отмечалось выше, готовность нервно-мышечного аппарата к работе. Прежде всего требуется определенный уровень его возбуждения.

Какой же это уровень и каковы критерии его оценки? Это зависит в первую очередь от специфики прыжков в воду как упражнений, требующих от спортсмена одновременно и большой мощности усилия, и высокой точности. Зависимость мощности усилия от уровня возбуждения можно представить себе в виде линейной функции: чем выше уровень возбуждения, тем больше мощность развиваемого усилия. Иной характер имеет зависимость точности от уровня возбуждения: высокая точность движений достигается при низких показателях возбуждения; при высоком же уровне возбуждения точность движений снижается [7, с. 28].

Высокое качество прыжков в целом достигается при среднем — оптимальном диапазоне возбуждения, адекватном индивидуальным особенностям каждого спортсмена и условиям конкретного соревнования.

В качестве критерия для оценки уровня возбуждения нервно-мышечного аппарата у спортсменов в условиях соревнования можно использовать показания биометра. Конструкция этого прибора предельно проста: микроамперметр и две трубки-контакты, одна из которых — медная, другая — алюминиевая. Медь и алюминий по-разному поляризуют электричество, а

источником питания в данной электрической цепи служит организм спортсмена, точнее, его нервно-мышечный аппарат.

Следует заметить, что разовое использование биометра малоинформативно из-за существенных индивидуальных различий. Данные биометрии, полученные в условиях соревнования, необходимо сравнивать с динамикой показателей в период подготовки к ним. Учитываются следующие показатели биометрии: 1) исходный уровень возбуждения — измеряется с помощью простого (без усилий) контакта и представляет собой фон (тонус), на котором разворачиваются усилия спортсмена; 2) максимальный уровень возбуждения — определяется по максимальному напряжению мышц в области контакта и отражает возможности спортсмена в отношении мощности усилий; 3) разница между максимальным и исходным уровнями возбуждения — характеризует запас нервно-мышечной энергии. При больших показателях разницы спортсмены испытывают ощущение силы, бодрости, свежести, а при малых — ощущение вялости, слабости, усталости.

Если исходные показатели малы, а разница велика, то такое состояние нервно-мышечного аппарата следует считать оптимальным адекватным требованиям двигательной задачи в прыжках в воду. В данном случае возможность достичь высокой точности движений, обусловленная низким исходным уровнем возбуждения, сочетается с возможностью выполнить мощное усилие.

Высокий уровень возбуждения спортсмена перед стартом, превышающий границы индивидуального оптимума, — явление неблагоприятное, угрожающее точности движений. Его снижение может быть достигнуто при применении успокаивающей части аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки. Если желаемый результат с помощью этих приемов не достигается, можно использовать вариант «разрядки». Суть его в следующем: спортсмену предлагают выполнить ряд упражнений, требующих значительных усилий, до появления отчетливых признаков утомления. Состояние утомления сопровождается резким снижением возбуждения нервно-

мышечного аппарата (т.е. при таком подходе из двух зол выбирают наименьшее). В этих же целях можно использовать массаж — легкие движения (в основном поглаживание или разминание), выполняемые в спокойном темпе.

Низкий исходный уровень возбуждения, небольшая разница между максимальным и исходным уровнями свидетельствуют об утомлении и требуют экономного расходования нервно-мышечной энергии прыгуна в воду в процессе соревнования. В связи с этим уровень возбуждения спортсмена следует повышать только перед выполнением прыжка, требующего высокой мощности усилий. Для этого надо включать в разминку упражнения, характеризующиеся максимальной скоростью реагирования по механизму ориентировочного рефлекса [10, с. 17].

Таким образом, контроль за уровнем возбуждения нервно-мышечного аппарата позволяет спортсмену вносить необходимые коррективы в подготовку к исполнению прыжка.

Но оптимальный уровень возбуждения еще не обеспечивает готовности нервно-мышечного аппарата к работе. Существенная роль здесь принадлежит мышечно-двигательным (кинестезическим) ощущениям. Полный контроль за тонусом мышц, ощущение послушных воле спортсмена мышц — главное условие готовности нервно-мышечного аппарата к работе.

Наиболее опасное следствие эмоционального напряжения для прыгуна в воду — произвольное изменение тонуса скелетных мышц, возникновение «мышечных зажимов». Весьма распространенными являются произвольный тремор (дрожь) и ощущение скованности, непослушности мышц. Возникновение таких ощущений вызывает вполне обоснованное беспокойство у спортсменов, осложняет исполнение прыжков. Здесь типичны такие жалобы спортсменов: «Не чувствую ног», «Ноги как чужие», «Дрожат ноги, руки», «Мешает скованность» и др. Как противостоять этим неприятным явлениям?

Освобождение мышц от произвольного тонуса в экстремальных ситуациях — дело нелегкое, сложность которого возрастает по мере повышения степени выраженности симптома. Произвольный тонус легче не

допустить, чем отрегулировать. Для этого, по образному выражению К. С. Станиславского, нужно воспитать в себе «наблюдателя и контролера». Тонус скелетной мускулатуры подчинен волевому контролю, и незначительные его изменения, отмеченные «внутренним контролером», легко регулируются [1, с. 36]. Нередко все же приходится иметь дело со значительными изменениями тонуса, для регуляции которого можно использовать следующие методы:

1) успокаивающая часть аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки с фиксацией внимания на ощущении расслабленных, свободных от напряжения, мышц;

2) контрастные упражнения в напряжении — расслаблении мышц с учетом локализации «мышечных зажимов». Степень и длительность напряжения мышц подбираются индивидуально с учетом состояния спортсмена. Особое внимание обращается на скорость сбрасывания напряжения (время расслабления). Именно момент перехода от напряжения к расслаблению играет важную роль в возникновении необходимых ощущений;

3) разрядка (суть ее описана выше);

4) массаж. Вначале определяется локализация «мышечного зажима», затем проводится мощное, в быстром темпе растирание (можно с применением разогревающих растирок) в области соответствующего сегмента позвоночника.

Таким образом, готовность нервно-мышечного аппарата к работе проявляется в оптимальном уровне его возбуждения и ощущении послушных воле спортсмена мышц. Достигается она специальной разминкой и использованием в случае необходимости описанных выше профилактических и регулирующих мероприятий.

Резюмируя изложенное, можно заключить, что надежность соревновательной деятельности прыгуна в воду обеспечивается, во-первых, «фундаментом» надежности исполнения программных прыжков, заложенным на тренировках (при выполнении их в различных внешних условиях, включая условия, моделирующие соревновательную обстановку, и на фоне различных внутренних состояний спортсмена), и, во-вторых, специальной организацией

сознания и действий прыгуна в воду в ходе самого соревнования, направленной прежде всего на обеспечение концентрации внимания спортсмена на выполнении прыжка и готовности нервно-мышечного аппарата к работе.

В процессе подготовки к каждому соревновательному прыжку главная роль в регуляции состояния и поведения прыгуна в воду принадлежит самому спортсмену и носит характер саморегуляции. При этом очень важны направляющие воздействия тренера, особенно для молодого спортсмена, не имеющего достаточного опыта выступлений в крупных соревнованиях. Необходим конструктивный характер указаний тренера (что, как и когда спортсмену делать). Обычно тренер дает указания в процессе прямого вербального общения со спортсменом. Однако если тренер не может при этом скрыть свое излишнее волнение, то управление спортсменом лучше осуществлять на расстоянии (с трибун) с помощью жестов, содержание которых заранее оговаривается.

Большую практическую помощь спортсмену в саморегуляции его состояния и действий в процессе соревнования может оказать психолог, квалифицированно организующий в соответствии с установками тренера необходимые профилактические и регулирующие мероприятия, повышающие надежность выступления.

Для достижения цели работы были определены задачи исследования:

Задачи исследования:

- 1) Изучить литературу и документальные материалы по вопросам перспектив развития прыжков в воду.
- 2) На основе исследования психологического состояния саратовских прыгунов в воду предложить методику психологической подготовки.
- 3) Экспериментально обосновать значимость психологической подготовки юных прыгунов в воду и её влияние на спортивные результаты.

С целью объективной информации в работе использовались следующие методы исследования:

- 1) Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.
- 2) Педагогическое наблюдение.
- 3) Педагогический эксперимент.
- 4) Метод обработки полученных данных.

На первом этапе изучалась литература по истории и перспективам прыжков в воду, психологическим и анатомо-физиологическим особенностям прыгунов.

Из литературного обзора, нами было выявлено, что при проведении корреляционного анализа самая сильная корреляционная взаимосвязь, полученных на соревнованиях, наблюдалась у тестов психологической и технической подготовленности, она составила 0,8%.

Второй этап включал исследование психологического состояния спортсменов: проведение педагогического наблюдения, после чего давались рекомендации по психологической подготовке в ходе тренировочного и соревновательного процессов.

Третий этап анализ соревновательной деятельности прыгунов

Психика подростка особо восприимчива к воздействию различных внешних и внутренних факторов. Увеличение тренировочных нагрузок истощает организм спортсмена. Всё это снижает интерес к занятиям прыжками в воду, ведёт к развитию страхов перед исполнением новых сложных элементов.

Психологическая подготовка в прыжках в воду главным образом направлена на борьбу со страхом и мотивацию ЦНС к безошибочному исполнению сформированного двигательного действия.

Страх в большинстве случаев продиктован опытом неудачного исполнения прыжка, также имеет место отрицательное влияние отвлекающих факторов. У двух спортсменов были выявлены двигательные неврозы.

Заключение

На Олимпийских играх 2012 года в Лондоне российская команда выиграла две медали по прыжкам в воду, став третьей в общем зачёте. Медали – золотую в индивидуальных прыжках с трамплина (три метра) и серебряную в синхронных – завоевали Илья Захаров и Евгений Кузнецов. Оба спортсмена дебютанты Игр. Илья Захаров участвовал в трёх видах программы из четырёх возможных, что является не только колоссальной физической нагрузкой на организм, но и сильнейшей психологической. Спортсмен блестяще справился с трудностями, завоевав две медали, одна из которых высшей пробы.

Успешным было и выступление юношеской сборной команды страны на международных соревнованиях: на первенствах Европы и мира было завоёвано, соответственно, 12 и 4 медали.

Победа Ильи Захарова и успешное выступление юношеской сборной подчёркивают, что российская школа прыжков в воду остается одной из сильнейших в мире, и подтверждают необходимость грамотной подготовки юных спортсменов, в том числе и психологической.

На основе вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1) Прыжки в воду сложнокоординационный вид спорта, требующий проявления физических качеств, технической и морально-волевой подготовленности.

2) Анализ литературы, документальных материалов, личного опыта и изучение психологического состояния юных прыгунов в воду позволили разработать экспериментальную методику психологической подготовки.

3) Экспериментально подтверждена взаимосвязь психологической подготовки и соревновательных результатов саратовских спортсменов в прыжках в воду.