



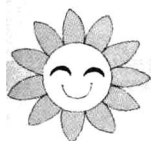
吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

跳水 TIAOSHUI

主编 王淑清 李荣雪
审订 崔越莉





阳光体育运动丛书

跳水

主编 王淑清 李荣雪
审订 崔越莉



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

跳水 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-752-4

I. 跳… II. 吉… III. 跳水—青少年读物 IV. G861.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092022 号

跳水

主编 王淑清 李荣雪

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-752-4 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

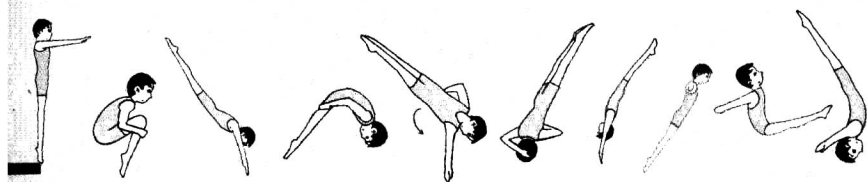
跳 水

主 编 王淑清 李荣雪

副主编 马亮 王力

编 者 王淑清 李荣雪 马亮 王力

审 订 崔越莉



序 言

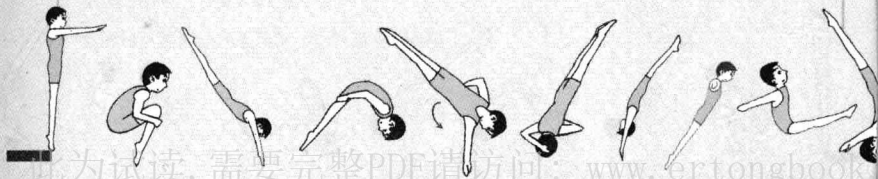
2007年4月末,教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措,得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年的热情参与。目前,这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

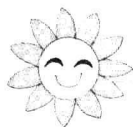
民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋 100 册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

徐貴仁





阳光体育运动丛书

跳水

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····8

第二节 运动前准备·····9

第三节 运动后放松·····15

第四节 恢复养护·····17

第三章 场地和装备

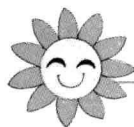
第一节 场地·····19

第二节 装备·····21

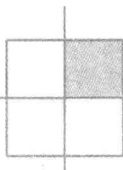
第四章 基本技术

第一节 基本术语·····24

第二节 动作分类·····27



阳光体育运动丛书



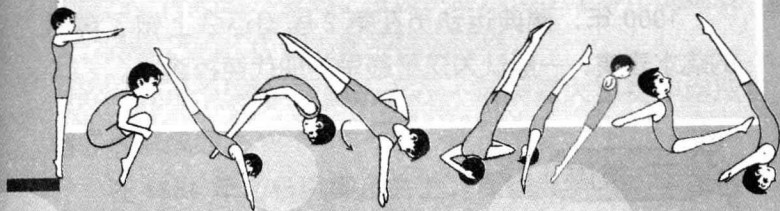
跳水

目录

第三节 各组动作·····	27
第五章 比赛规则	
第一节 程序·····	70
第二节 裁判·····	72

第一章 概述

跳水是一项优美的水上运动，是从跳水器械上起跳，在空中完成一定动作姿势，并以特定动作入水的运动。





第一节 起源与发展

跳水运动历史悠久，是伴随着游泳运动的发展而产生的。现代竞技跳水始于 20 世纪初，在 20 世纪发展迅速，现已成为一项广受关注的运动项目。



一、起源

早在公元前 5 世纪，古希腊的花瓶上就有跳水的图案——一群可爱的小男孩头朝下作跳水状。

17 世纪，在斯堪的纳维亚半岛、地中海、红海沿岸一带的港口，盛行从岸上、桅杆上跳入水中的活动。

1900 年，瑞典运动员在第 2 届奥运会上做了精彩的跳水表演，一般认为这是最早的现代竞技跳水。



二、发展

(一) 国际跳水运动

在 1904 年的第 3 届圣路易斯奥运会上，男子跳水首次列入奥运会项目。

1908 年,跳水比赛规则正式制定。

在 1912 年第 5 届奥运会上,增加了女子比赛项目。

1951 年,跳水比赛规则更加系统、完善,成为一项成熟的奥运会比赛项目。

目前,奥运会跳水比赛共设有 8 枚金牌,分别为男子双人 3 米跳板跳水、女子双人 3 米跳板跳水、男子双人 10 米跳台跳水、女子双人 10 米跳台跳水、男子单人 3 米跳板跳水、女子单人 3 米跳板跳水、男子单人 10 米跳台跳水、女子单人 10 米跳台跳水。

(二)国内跳水运动

现代竞技跳水运动于 20 世纪初传入我国。

中华人民共和国成立后,各地区开始增设跳水场地和跳台,配备跳水教练。我国的跳水运动逐步形成难度大、动作巧妙、控制力强的独特风格。

1979 年以来,我国选手在一系列重大比赛中均取得了优异成绩。

在 1984 年洛杉矶奥运会上,周继红获得女子跳台金牌。

在 1988 年汉城奥运会上,许艳梅获得女子跳台金牌,高敏获得女子跳板金牌。

在 1992 年巴塞罗那奥运会上，孙淑伟获得男子跳台金牌，伏明霞获得女子跳台金牌，高敏获得女子跳板金牌。

在 2004 年雅典奥运会上，郭晶晶获得女子 3 米跳板金牌，郭晶晶、吴敏霞获得女子双人 3 米跳板金牌，彭勃获得男子 3 米跳板金牌，胡佳获得男子 10 米跳台金牌，田亮、杨景辉获得男子双人 10 米跳台金牌，劳丽诗、李婷获得女子双人 10 米跳台冠军。

目前，我国跳水运动水平居世界前列，尤以女子成绩更为突出。



第二节 特点与价值

跳水是一项从跳水器械上起跳，在空中完成一定动作姿势，并以特定动作入水的运动。对观众而言，这项运动具有很强的观赏性；对锻炼者而言，它具有很高的健身价值。



一、特点

跳水运动具有很强的观赏性，这是因为它有以下几

个特点:

- (1)起跳方法多样,弹起角度精确,使腾空达到一定的高度;
- (2)空中动作由一系列翻腾和转体等动作组成,动作准确,姿态优美;
- (3)入水时,身体与水面垂直,使水花溅起最少。



二、价值

经常参加跳水运动,能够强身健体,全面改善身体状况,这主要表现在以下几个方面:

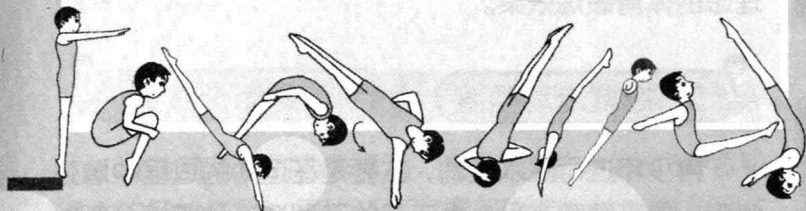
- (1)使手臂、腰部、臀部和腿部的肌肉得到锻炼,各个关节可以得到拉伸而增加灵活性;
- (2)锻炼平衡能力、柔韧性,提高小肌肉群的力量;
- (3)提高体适能(包括心肺功能、肌力、肌耐力、灵活度、爆发力、反应速度等);
- (4)增强心脏机能,促进血液循环;
- (5)提高呼吸系统功能,使每分钟呼吸次数减少,每次呼吸量提升;
- (6)增加白血球的数量和活性,从而增强机体抵抗力和

免疫力;

(7)促进人体的新陈代谢,刺激骨骼和肌肉的生长发育。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行跳水运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行跳水运动前，首先必须培养自己对跳水运动的兴趣。培养对跳水运动的兴趣的方法有很多，如观看跳水比赛，与同学、朋友一起进行跳水运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到跳水运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行跳水运动，主要是在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加跳水运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年跳水运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对跳水运动的兴趣，甚至造成对跳水运动的畏惧。因此，青少年在进行跳水运动前，必须进行充分的准备活动。



一、准备活动作用

运动前充分的准备活动，能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一)提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉

内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官功能水平

内脏器官功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动