



B·盖依科沃依著

跳水

人民体育出版社

跳 水

苏联 B. 盖依科沃依著

李順安譯 康 維校

人 民 体 育 出 版 社

內 容 提 要

苏联偉大衛國战争的經驗証明，会游泳跳水的人对于完成战斗任务起了一定的作用。渡河、登陸時都是会游泳跳水的人先下水，他們表現了英勇果斷的精神。本書列举实例說明跳水的实用价值，並介紹实用跳水的訓練方法，另外也介紹了競技跳水的技術和訓練方法以及跳水運動員的輔助練習等。

*

原 本 說 明

書 名 ПРЫЖКИ В ВОДУ
著 者 В. ГАЙКОВОЙ
出 版 者 ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
出版地点 及 日 期 МОСКВА 1954

*

跳 水

苏联 В. 盖依科沃依著

李順安譯 康 維校

人民体育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷 新華書店發行

書號231 35千字 787×1092 1/32

印張1 $\frac{24}{32}$ 定價(7)0.17元 印數1—20,000

1956年5月第1版1956年5月第1次印刷

目 錄

序 言

談談跳水·····	3
常用跳水術語·····	7
初級跳水教學法·····	9
競技跳水技術·····	16
競技跳水教學法·····	26
軍事實用跳水的意義及其教學方法·····	32
跳水競技訓練·····	35
訓練過程中的教法指示·····	37
跳水的運動外傷及其預防法·····	38
跳水運動員的體操·····	40
跳水運動小組的示範學習計劃·····	47

序 言

在我們正順利地進行共產主義建設的社会主义國家里，人是最寶貴的資本。苏联共產黨和苏联政府始終不渝地關懷着青年一代的教育，培養他們成為身強力壯、意志堅強和能有效從事勞動與保衛祖國的人。

第十九次黨代表大會關於發展苏联的第五個五年計劃的決議中，在解決國民保健事業方面的重大問題時，對於進一步開展體育運動也很重視。

參加體育運動很能幫助解決這項重要的任務。

苏联有成千上萬的體育場、運動場、水上運動場、体操室及其他運動建築物供人們使用。

年年都有更多的青年群眾參加體育運動。在這個基礎上，我國運動員的技術水平迅速地在提高着，他們下決心要打破主要運動項目的世界紀錄。1953年這一年清楚地証明了苏联運動力量的增長。在赫爾辛基舉行的第十五屆國際奧林匹克運動會中，苏联運動員獲得了多項運動的團體冠軍，並創造了許多世界的、歐洲的及全蘇的新紀錄。由於爭取團體冠軍的緊張鬥爭，苏联隊所得的分數與美國隊相等，但就所得優勝獎章的數量來看，我們的運動員就遠遠勝過了美國的運動員。

在排球與象棋世界冠軍賽中，苏联隊再次地顯示出了苏联運動的優越性，而且獲得了輝煌的勝利。

在海軍中，体育运动是軍事訓練不可缺少的一部分。因此对于在全体人員中開展各种体育活动的問題非常注意。

由于有系統地進行体育鍛鍊，海軍中出現了不少各种运动健將、冠軍以及國家紀錄的保持者。例如：波罗的海的海軍軍官 И. 馬特維耶夫，十多次地贏得了全苏帆船競賽的冠軍称号；黑海水兵，运动健將 Н. 济民也是这项运动的俄罗斯联邦共和國的冠軍。北海水兵 В. 奧良舍夫是苏联优秀的滑雪运动員之一。田徑运动員 Н. 波波夫——巴黎“人道报”最近的越野跑優勝者——更是名揚海外。在游泳、水球、划船、田徑及重競技等比賽中，海軍运动員不止一次地贏得全苏冠軍。但是，从海軍中所推行的各項运动來看，水上运动最受欢迎，其中之一就是跳水。

鑒于缺少足够數量的跳水教学参考書，所以把海軍中進行跳水工作的經驗加以歸納和系統的整理寫成這本書。

本書可供体育工作的領導者、运动部指導員以及普通海軍运动員和在支援海陸空軍協會內从事跳水的會員們应用。

談 談 跳 水

跳水是很吸引人的運動項目之一。尤其是在空中能表演出“飛燕式”或從極高處急速地飛下完成一連串複雜的動作，那就比隨便地在空中飛翔更為吸引人心。觀眾是多麼讚美這樣的跳水動作啊！

人們在戶外明朗的陽光下從事跳水運動，對於身體健康有着良好的影響，同時也是鍛鍊身體和進行積極性休息的良好手段。

在蘇聯陸海軍中，跳水的實用價值就更大。跳水能培養果斷、靈敏、速度、掌握方向的能力和自信心，也就是培養蘇聯軍人首先必須具備的各種品質。

對海上空軍的人員來說，跳水是培養必需的飛行技能的最好方法。例如，當身體在空中處於不同姿勢時能夠迅速地判定方位，在飛行中能掌握住身體，並在複雜而迅速變換的條件下精確地考慮自己的動作。

偉大衛國戰爭的經驗証實：當時學會跳板和跳台跳水並達到勞衛制標準的士兵和水兵們，在強渡河川障礙和登陸作戰時，他們能勇敢而且靈巧地最先跳下水中。

可以舉出不少例子來証實軍人運動員們，特別是游泳和跳水運動員的英勇精神。波羅的海的水兵，跳水運動健將Г·卡拉雪夫就是一位勇敢的偵察員。有一次他接受了一件任

务：去收集某海港內敵軍艦艇數量和種類以及火力点配置情况的重要情报。机智的偵察員就神不知鬼不覺地鑽了过去，用敌人的灯塔樓來作自己的觀察所。当卡拉雪夫就要離開灯塔樓的时候，正好有个德寇信号手爬上樓來。本來偵察員可以用手槍立即把他打死，但这可能招來其他敌人，那就有失掉歸路的危險。等德寇爬到樓台上的时候，卡拉雪夫就用刀刺死了这个傢伙，自己却从16公尺高处跳入水中。英雄的偵察員在防波堤板下的水中直待了八个小时，终于在晚間平安地游歸自己的部隊。

曾經有这么一回事。1944年春天，有一个分隊堅守在克尔契城近郊的海岸，因为數量上佔优势的敌人时时刻刻都有包圍他們的危險，所以需要馬上增援，而增援又只能由海上進行。

П.察尔契揚大尉就自報奮勇去完成这件複雜的任务。

——上校同志——大尉說，——战前我是苏联优秀的跳水運動員之一。在这次戰鬥中，当然，跳水可能用不上，但恐怕得游泳。請您派我們連去吧。

察尔契揚的推想果然不錯。敌人的探照灯冲破夜間的黑暗，發現了登陸的艦艇，並順着探照灯的灯光展開了猛烈的射擊。这时派出小汽艇是絕對不可能的。——任务無論如何要完成，——軍官就这样决定了，並在登陸艦上躲開敌人砲火的那一面向登陸人員簡截地說道：

——水兵同志們，現在无处可撤退，同志們正在岸上等着我們。我們要至終尽到自己的天職。跟我下水吧！——于是他第一个跳到冰冷的水中。水兵們都坚决地追隨着勇敢的

指揮員跳下水去。部隊得到了及时的增援。敌人终于被擊退。大尉察尔契揚在这次戰鬥中負了重伤。他的肩胛骨被打断，臂部肌肉被打穿。医生立即判定：手臂將要失去作用。可是他們沒有考慮到一个情况——運動員的意志。察尔契揚决定要为恢復身体健康而鬥爭。他躺在医院里，每天都頑強地坚持作体操，于是作出了“奇蹟”，手臂復活了，重新獲得了原有的靈活性。戰爭結束後，運動員又出現在跳台上。

其他著名的水兵運動員們，在保衛祖國的戰爭中也都表現了优越的身体素質和戰鬥品質。

……敌人瘋狂地衝向列寧格勒。城市被英勇地捍衛住了。海軍工程學校的學員連(其中有著名的游泳運動員，現在的功勳運動員A.列別里)被派去修築防禦工事。圍繞着城池迅速地修起了永久性碉堡，土木碉堡，反坦克壕，防禦柵，木工障碍物。这样就常常冒着敌人的砲火進行修築工程。學員們都奋不顧身地完成了自己的任务。

有一次，德寇飛行員發現在小河旁有些穿黑色帆布水兵服的水兵渡河，于是就下降到適當的高度，用机槍開始扫射。學員的周圍飛濺起噴泉一样的水花。“到蘆葦中去！”——列別里下達命令后就首先跳入水中，其余的學員們也都跟着他跳了進去。定时地到水面換气后接着再鑽到水中。就这样很多學員都保全了自己的生命。

还有一次，必須在黑夜把有關敌情的重要文件渡河送到团部。列別里就接受了这个冒有生命危險的艱巨任务並且完成了它。对祖國的无限熱愛、勇敢、良好的身体訓練、能克服長距离游泳的困难……都是勝利的因素。

功勳游泳運動員維達里·都林涅茨的名字在苏联是众所周知的。偉大衛國戰爭一開始，忠于愛國天職的都林涅茨就自願加入了艦隊。水兵運動員机警地担負着波罗的海艦隊快艇上的職務。航海知識、足够的身体訓練水平……在這兒对他就有用处了。

1942年10月的一個陰冷的夜里，正从拖船上卸下一批貴重物資，这批物資正要供給被圍困的列寧格勒。小貨車在碼頭边上搖擺着突然翻倒了，物資全部落到4公尺深的水中。怎么办呢？附近又沒有潛水員……后來都林涅茨服务的那只快艇知道了这件事。

——讓我去打撈这些东西吧！——都林涅茨向指揮員請求道。

——怎样撈呢？

——潛水，我潛水曾經還不錯，——水兵答道。

指揮員允許了。都林涅茨就把沉重的箱子很好地捆緊，用繩子的一端系上自己，潛到冰冷的水中。他浮出水面几分鐘，然后再潛入水中。就这样工作了三个鐘头，一直把物資撈完为止。

还有一次，都林涅茨的快艇在巡邏的时候突然停了下來。原來是索繩繞住了螺旋推進器。都林涅茨就立即自告奋勇去消除这个故障。他拿了把刀子就跳入水中。几分鐘后全部修理妥當，快艇又繼續奔向自己的航程。

苏联的許多運動員都因与法西斯强盜進行陸海空戰鬥中表現了勇敢、不屈和英勇的精神而得到过政府的獎賞。

常用跳水術語

在跳水教學訓練工作及裁判工作的實踐中，為了使跳水及其各個動作的名稱和進行跳水的規則都能有一個統一而明確的概念，因而規定了一些統一的術語。

這裡就把跳水練習中的主要術語說明如下：

1. 準備——進行跳水時，運動員走向跳台或跳板邊緣的明顯動作。

2. 站立——跳水運動員在跳水前的預備姿勢。站立有：向前（面對池）、向后（面對台）及倒立。

3. 跨跳——跑動跳水時的最後一步。

4. 起跳——跳水運動員蹬離跳台或跳板的動作。

5. 騰起——跳水運動員蹬離跳板後身體的最初方向。

6. 直體——身體在空中的姿勢。這時身體應完全成一條直線，稍挺胸。

7. 屈體——身體在空中的姿勢。這時髖關節應彎屈成 70° — 90° 或 90° 以上。

8. 抱膝——身體在空中的姿勢。這時膝關節彎屈，大腿貼於胸部。

9. 跳下——腳先入水的練習跳水的動作或頭先入水的倒立跳水，這時身體不翻轉。

10. 倒下——練習跳水時的動作。頭先入水，不作起跳動作。

11. 翻騰半周——身體沿橫軸翻轉 180° 。
12. 翻騰一周——身體沿橫軸翻轉 360° 。
13. 翻騰一周半，兩周，兩周半，三周和三周半——跳水運動員的身體沿橫軸翻轉相應的周數。
14. 轉體半周——身體沿縱軸旋轉 180° 。
15. 轉體一周——身體沿縱軸旋轉 360° 。
16. 轉體一周半，兩周，兩周半——跳水運動員的身體沿縱軸旋轉相應的周數。
17. 飛身——先成明顯的直體姿勢，然後做翻騰動作。
18. 入水——跳水的最後階段。有頭先入水和腳先入水。入水時身體均與水面成 90° 角。
19. 角度不足——入水的角度小於 90° 。
20. 角度過大或斜身——入水的角度大於 90° 。
21. 轉體不足，轉體過大——轉體跳水入水時，身體沿縱軸旋轉的周數少於或多於所規定的周數。
22. 預賽組——根據抽籤編在一個比賽小組的跳水運動員。

比賽進程中，裁判長應根據常用術語明確而詳細地解釋跳水名稱及其做法。例如：跳水名稱爲“面對池跑動跳水，直體倒翻騰一周兼轉體一周”。意思即：先跑動，起跳後作直體姿勢，同時使身體沿橫軸和縱軸旋轉 360° 。現將跳水各個動作的做法詳述如下。

初級跳水教學法

除了首先教跳水動作为主要目的外，應教會練習者大胆地在堅固的跳台或跳板上做動作，使身體從一個姿勢改變成另一個姿勢，及培養最簡單的協調性和判定方位的技能。想達到這些目的就需要學會最簡單最基本的跳水動作。其中包括：倒下，即不起跳，而由抱膝、屈體及直體的姿勢倒下，頭先入水；面對池和面對台（板）成抱膝、屈體和直體跳下，腳先入水；以及蹬板起跳的跳水動作。

但是，在直接開始跳水之前，還須在陸上學一些準備練習。這些練習對於完成規定的任務有很大幫助。

陸上作業

訓練正確的直體、屈體及抱膝姿勢的一般發展的及專門的準備練習如下：

1. 立正，兩臂前平舉（基本預備姿勢），兩臂向下並側平舉，同時跳起（跳向上方）。跳起時身體立刻伸直。連做3——4次。

2. 立正，揮動兩臂，同時向上跳起。兩膝彎屈，迅速貼於胸前成抱膝姿勢，並立即伸直。做3——4次。

3. 立正，揮動兩臂，同時向上跳起。兩腿伸直，髖關節彎屈並跳向前上方，同時身體前屈，雙手緊觸腳掌，呈屈體姿勢。做3——4次。

4. 立正站在高 20 —— 30 公分的体操凳或光滑的台子上(台边)。由基本预备姿势开始,成上述姿势,手臂不挥动跳下。

5. 背对体操室站在体操凳上,举踵,然后由直立(背面)姿势成直体、屈体和抱膝跳下。做5——6次。

6. 立正,两臂上举,两手衔接。举踵,身体伸直,自然前倒,随即前伸的一脚支撑。

7. 立正,两臂上举,两手衔接。下蹲团身。头下垂,两臂体侧下垂。

8. 立正,两臂上举,两手衔接。上体前倒成直角。举踵,向前下方自然倒下,接着用前伸的一只脚支撑。

9. 在体操垫上团身滚翻4——5次。

10. 利用悬挂式保护腰带或手提式保护腰带抱膝倒翻腾4——5周。

对跳下和倒下动作有了相当明确的概念后,就可以直接从1——2公尺的高处跳水。

水上作业

跳 下

脚先入水的简单跳下动作: 面对池立正,上体微向前倾,一脚向前迈出,另一脚蹬开后即将两腿并拢,在空中把身体伸直(图1)。

双脚起跳的跳下动作: 立正,两膝微屈,双脚向上(稍向前)跳起。在空中将身体伸直,两臂紧贴于大腿,头向上抬。以后做这个动作时两臂要侧平举(图2)。

抱膝跳下脚先入水: 立正,跳起后双膝迅速提至胸部,

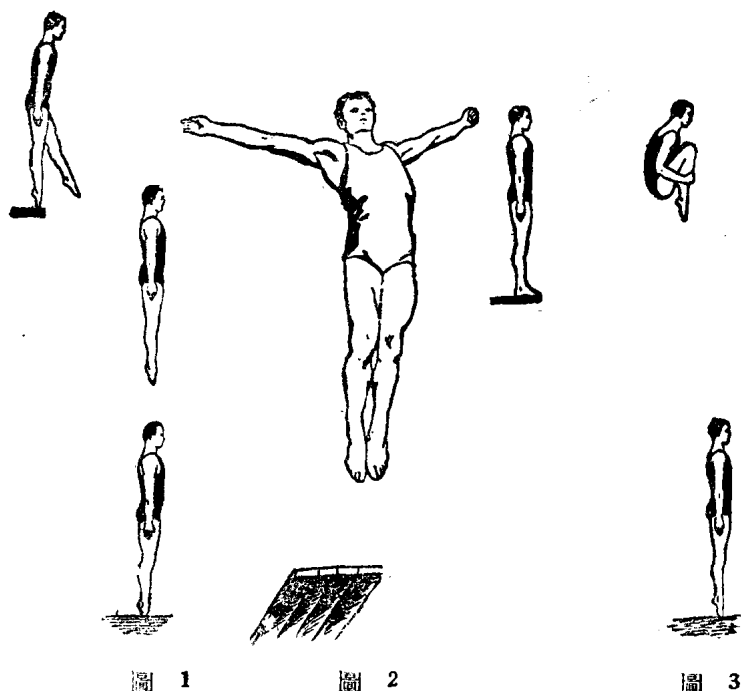


圖 1

圖 2

圖 3

双手紧抱小腿。作完抱膝姿势后很快地将身体伸直入水。做这个动作时，在空中的姿势应该像坐着一样(圖3)。

屈体跳下脚先入水：立正，起跳后两腿伸直用力前举，双手触脚尖或抱住小腿。上体微向前倾，头部伸直。入水时身体伸直，两臂紧贴大腿(圖4)。



圖 4

面对板跳下脚先入水：面对板立正，两膝微屈，上体伸直微向后倾。向上跳起，成直体姿势，两臂侧平举，头部抬起，入水时两臂放下(圖5)。

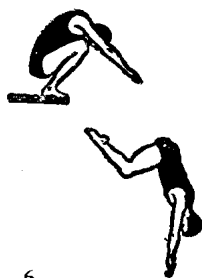
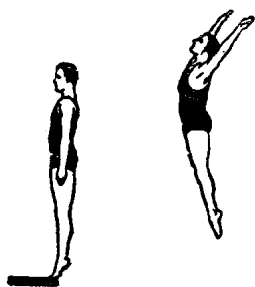


圖 6

圖 5

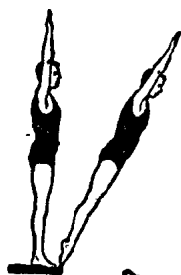


圖 7

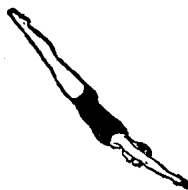


圖 8

倒 下

抱膝倒下头先入水(翻騰半周不躍起): 立正,兩臂上举,兩手併接。下蹲团身,兩臂和头部下垂並開始慢慢倒下。当兩脚完全离开跳板后身体才伸直。随后头先入水(圖6)。

屈体倒下: 立正,兩臂上举,兩手併接。上体前倒成 70° — 80° 。双膝伸直,举踵並開始向前下方慢慢倒下。当双脚全部离开跳板后身体才伸直(圖7)。

面对池直体倒下(圖8): 只可在3公尺高处做这个动作。兩臂上举,兩手併接。举踵,並向前下方倒下。身体一直保持平直的姿勢。头部正直,兩腿伸直。

面对板直体倒下: 預备姿勢为面对板站立,兩臂伸直上举,身体成一直綫(腰部不弯屈),開始向后倒。头正直,脚尖繃直(圖9)。

以后为了使动作的配合複雜化,在做面对池或面对板直体倒下的动作时,兩臂先緊貼大腿,而在即將入水时,才上举。

坐於板端倒下头先入水: 自3公尺高处做这个动作。坐在跳板(跳台)邊緣,兩腿併攏前伸成水平。兩臂側平举。上体向前下方傾倒並离开跳板。入水之前身体伸直,兩臂上举(圖10)。

頭先入水的跳水动作

立正,兩臂前平举。揮动兩臂,用力跳向前上方。身体挺直,兩臂上举,头部微微抬起。起跳后,兩腿伸直立即向