

系·质·教·育·书·系 · 学·生·体·育·知·识·丛·书

跳水与 花样游泳

主编：麻雪田 吕世杰 编著：温一静



What Sport Do You Want to Join?



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

跳水与花样游泳

编著：温一静

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

**跳水与花样游泳/温一静编著. —北京: 知识出版社,
1998. 5**

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰
主编)

ISBN 7-5015-1673-1

I. 跳… I. 温… II. ①跳水-普及读物 ②花样游泳-
普及读物 N. G861

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 08216 号

丛书编辑: 张高里

责任编辑: 黎云

装帧设计: 天鸣

责任校对: 梁熾曦

技术设计: 张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话: 6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张: 4.75

字数: 100 千字 印数: 1—10000 册

定价: 4.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书详细介绍了跳水与花样游泳的发展概况、具体的技术动作、裁判规则、重大赛事等，告诉读者如何欣赏这些运动的优美动作，激发青少年学习这些运动的热情，尤其是对我国优秀跳水与花样游泳运动员刻苦训练、为国争光的拼搏精神的介绍，都有益于青少年的学习进步。

目 录

第一部分：跳水

一、跳水运动的发展概况	1
1. 世界跳水运动的发展简况	1
2. 中国跳水运动的发展简况	3
二、跳水运动的价值和意义	5
1. 跳水的健康价值	5
2. 跳水的实用价值	6
3. 跳水的竞赛意义	6
三、跳水运动的分类	8
1. 教学跳水	8
2. 实用跳水	8
3. 表演跳水	9
4. 竞技跳水	10
四、跳水技术和学习	12
1. 跳水包括哪些技术	12
2. 怎样学习跳水	21
3. 学习跳水必须具备的基本身体素质	38
4. 跳水运动的保健常识及伤病的预防	44
五、跳水比赛的进行与观赏	47
1. 跳水比赛的组织工作	47

2. 赛前准备工作与安排	47
3. 跳水裁判员的组成与分工	48
4. 比赛场地的要求与裁判员的位置	50
5. 如何评判跳水动作的好坏	53
6. 怎样决定比赛的胜负	56
7. 介绍跳水比赛中的技术术语	59
六、重大赛事	62
1. 奥运会	62
2. 世界跳水锦标赛	64
3. 世界杯跳水比赛	65
4. 世界大学生运动会跳水比赛	67
5. 亚运会	70
6. 全运会	70
7. 全国冠军赛与锦标赛	71
8. 全国少年跳水比赛	72
七、知名跳水运动员介绍	73

第二部分：花样游泳

一、花样游泳运动发展概况	95
1. 世界花样游泳运动发展简况	95
2. 中国花样游泳运动发展简况	97
二、花样游泳运动的特点及其价值	100
1. 发展肌肉力量	100
2. 提高心肺功能	101
3. 改善代谢水平	101
4. 调节情绪，促进身心健康	102

三、花样游泳运动的技术与学习	103
1. 花样游泳基本姿势学习	103
2. 花样游泳基本动作学习	112
3. 花样游泳基本技术学习	120
4. 学习中的常见错误及纠正方法	129
5. 少年儿童在学习花样游泳中应注意的问题	132
四、花样游泳是怎样进行比赛的	134
1. 场地器材及服饰要求	134
2. 裁判的组成与分工	136
3. 比赛中如何评分	137
4. 怎样决定比赛胜负	139
五、重大赛事	140
六、知名运动员介绍	143

第一部分：跳水

一、跳水运动的发展概况

跳水是一项技巧性很强的运动项目。它利用固定的支撑物体，通过起跳并完成各种复杂的空中动作，最后用特定动作入水作为结束。人类在掌握了游泳技能之后，就开始有了简单的跳水活动，经过几个世纪的演变，从表演跳水发展为实用跳水，继而又发展为教学跳水和现代的竞技跳水。现代的跳水运动已向难、稳、准、美的方向发展，并广泛应用生物力学、流体力学、运动心理学等综合科学理论。

1. 世界跳水运动的发展简况

在竞技跳水产生之前，首先在历史悠久、海岸线长、湖泊众多、水源丰富的国家出现了实用跳水。在伦敦不列颠博物馆里，陈列着一只陶质酒杯，这只酒杯是大约在公元前 500 年时制成的，杯上用黑色和红色绘了一个跳水者勇敢地 从船舷上跳入海中，这是目前所见到的跳水运动最古老的见证。斯堪的纳维亚半岛、地中海、红海一带的码头工人、船工、渔民等，在 17 世纪就盛行从悬崖陡壁上、码头上或桅竿上跳入水中的花式跳水。而后表演跳水开始在欧美盛行。在拉丁美

洲的墨西哥还有 60 米悬崖跳水的传统。随着表演跳水的技巧和惊险性的加强，跳水动作逐渐由高度向难度转化。1900 年在第 2 届奥运会上设有专门从跳台上表演的各种跳水动作，首次进行表演的是瑞典人。由此跳水开始进入竞技时代，从 1904 年第 3 届奥运会开始，高度跳水和跳台跳水正式成为比赛项目。1908 年第 4 届奥运会制定了跳水竞赛规则，取消了高度跳水，增加了规定动作的比赛。从 1912 年第 5 届奥运会开始，跳水比赛以跳台花式跳水和规定动作跳水两项进行，首次获得女子跳水冠军的是瑞典姑娘伍哈斯松。在 1920 年第 7 届奥运会以前，跳水桂冠属于德国和瑞典运动员。1920 年以后，跳水的优势转向美国，到 1976 年第 21 届奥运会为止，美国运动员一直称霸这一项目。在此期间奥运会设的跳水金牌共 52 枚，美国夺取了 44 枚，成为“跳水王国”。美国跳水运动员是在不断学习欧洲经验，特别是吸收德国和瑞典运动员长处的基础上，建立了难度大，动作优美、准确的技术风格的。60 年代以后，美国以铝合金跳板替代了木质跳板，使难度动作不断创新，将跳水技术推向新的高度，向着难、稳、美、准的方向发展。

欧洲跳水运动的发展时起时伏，60 年代开始进入一个新的发展时期。1960 年在第 17 届奥运会上，东德运动员克拉默赢得了跳台冠军，打破了美国跳水的霸主地位，重新显示了欧洲运动员的实力。在此后的比赛中，欧洲运动员与美国运动员展开了激烈的争夺，1968 年在第 19 届奥运会上，他们各取两枚金牌。而后意大利运动员迪比亚西连续取得了 3 届奥运会男子跳台冠军（第 19~21 届）。1972~1976 年苏联运动员瓦辛和瓦什霍夫斯卡娅又在第 20 届和 21 届奥运会上分别

获得男子跳板冠军和女子跳台冠军。

目前世界跳水比赛，除奥运会以外，还有世界锦标赛（每4年一届，与奥运会相隔2年），第1届世界锦标赛在南斯拉夫卢布尔瓦那举行。此外还有世界杯赛（每2年一届，与世锦赛相隔1年）。它们统称为世界三大赛。自80年代中国跳水队在第2届世界杯跳水赛上获得3枚金牌起，中国开始进入中、美、俄、德跳水“四强”行列。

2. 中国跳水运动的发展简况

历史悠久的中国，在公元960~1275年的宋代就有类似当今的跳水运动。如宋代王珪著的《宫词》中就有这样的记载：“内人稀见水秋千，争擘珠帘帐殿前。第一锦标谁夺得？右军输却小龙船。”

旧中国跳水运动非常落后，1930年第4届全国运动会才开始设有跳水比赛，但仅限男子参加。1935年虽开始增设女子项目，但也仅有两名女子参加。

新中国成立以后，跳水事业进入一个新时期。在“发展体育运动，增强人民体质”的方针指引下，兴建了跳水池场，建立了青少年业余体校。1952年首次举行全国跳水比赛，有17名运动员参加比赛，其中女子运动员有3人。随着竞赛制度的建立和完善，自1954年开始，每年都举行全国跳水比赛，动作难度也不断发展，从开始的翻腾一周半，发展到1959年的翻腾三周半。在1959年第1届全运会上，不少运动员甘当铺路石，争闯难度做先锋。

从60年代开始，我国跳水在不断改革器械，兴建场馆的

基础上，不断学习外国先进经验，开创了称雄亚洲的新局面。1974年9月在伊朗首都德黑兰举行的第7届亚运会跳水比赛中，中国队囊括了全部金牌、两枚银牌和两枚铜牌。1978年在第8届亚运会上，又囊括了全部跳水项目的金牌。1979年中国跳水队首次出征世界大学生运动会，年仅16岁的陈肖霞以优美的动作战胜了获得世界女子跳台冠军的苏联运动员卡列尼娜，掀起了中国跳水运动“冲出亚洲，走向世界”的序幕。1979年国际奥委会恢复了中国奥委会的合法席位。1980年开始，中国跳水队参加了一系列国际跳水大赛，硕果累累。1981年在第2届世界杯赛中，陈肖霞、史美琴、李宏平分别获得女子跳台、女子跳板、男子跳板3枚金牌，使中国跳水运动迈进了世界先进行列。70年代开始，中国跳水队提出了“走在世界难度表前面”的口号，取得了可喜的成绩。在备战第23届奥运会时，中国跳水队抓了发展难度的优势，突出我国运动员翻腾速度好、压水花技术质量高的特点，结果，周继红以优异成绩获得该届奥运会女子跳台的第一枚奥运金牌。随后中国跳水运动员在世界三大赛中又连连夺冠，被誉为世界跳水“四强”之一。在第24届和第25届奥运会上，我国跳水女皇高敏又接连夺魁，因而又被体坛称为跳水的“高敏时代”。在第26届奥运会上，除中国跳水双料冠军伏明霞的战果更加突出外，中国跳水队还获得了该项目所设金牌数的75%，从而雄踞“四强”之首。

二、跳水运动的价值和意义

跳水动作花样繁多,既有简单而优美的空中艺术造型,又有惊险而复杂的翻转和转体动作,符合青少年、儿童的勇敢和好动的心理特点,宜于在青少年和儿童中广泛开展。不同类型的跳水动作,有助于培养空中辨别方位和善于控制身体的能力,在生产、国防以及日常生活中都有一定的实用价值。

1. 跳水的健康价值

经常参加跳水运动,沐浴在阳光、空气和水中,有助于增强身体对外界的适应能力和对疾病的抵抗能力,而优美的空中造型与技巧又能促进人们体态矫健和对美的追求。据有关资料统计,完成一个跳水动作后脉搏会增加到180次/分。由于每一个跳水动作都是在人体失重的情况下完成的,因而可以使心血管系统得到锻炼和改善。不同组别的多周翻转又有助于培养空中辨别方位和身体的自控能力,使神经系统的协调性得到加强。我们从参加跳水的青少年运动员与一般青少年素质的比较结果看,两者有较大差别。以仰卧起坐为例,一般青少年10秒钟内男子只能完成7次,而跳水运动员可完成17次;女子一般青少年10秒钟只能完成5次,而跳水运动员可完成15次。可见,参加跳水运动对增强青少年时期的

身体发育是会带来益处的。此外，跳水对青少年的意志品德培养更有其特殊意义，因为跳水被人们称为“勇敢者”的运动，它要求运动员在完成惊险而又复杂的空中动作时，具备果断、顽强的意志和自信心。

2. 跳水的实用价值

跳水在生产建设上有着广泛的实用价值，许多水利工程、渔业生产、防洪抢险以及打捞救护等都需要掌握跳水技能。在生活中，当一个会跳水的人在高处发现溺水者时，采用定点跳水，能够迅速抢救溺水者。跳水在军事上也有很大意义，海军和空军都把跳水运动作为军事课程进行锻炼，这样如果在海上遇到险情时，会跳水者可以迅速离开军舰；在空中飞机有故障时，会跳水者能够跳伞逃生，而且跳水能提高飞行员跳伞时辨别方位的能力。所以，会跳水的人不但能迅速抢救溺水者或自我逃生，在生产建设中发挥积极作用，而且在军事上也有很高的实用价值。

3. 跳水的竞赛意义

从1904年第3届奥运会起，跳水被正式列为奥运会竞赛项目。1973年世界游泳锦标赛中设立了跳水比赛，其后，又有了两年一度的世界杯赛。此外，另有世界大学生跳水比赛，世界青年锦标赛（分龄组）以及洲际比赛等等，甚至最古老的传统性悬崖跳水比赛至今还依然保留着。目前，世界性跳水比赛的金牌数也在不断增加，除奥运会4块金牌外，世界

性大赛中还设有 1 米跳水比赛和双人跳水比赛，并设有团体金牌。因此，通过跳水竞赛，可实现为国争光，并为促进各国人民的友谊做出贡献。

三、跳水运动的分类

跳水基本可划分为四大类（见图 1）。

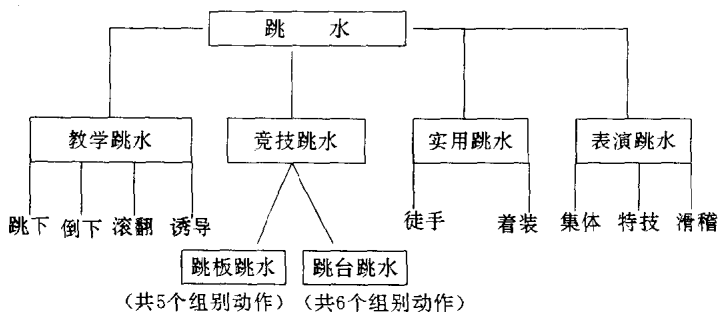


图1 跳水分类框架图

1. 教学跳水

为使跳水技术完善，将完整动作进行分解教学，从而使某一环节技术得到掌握和改进。如倒下、跳下、滚翻、诱导模仿等教学手段（见图 2）。

2. 实用跳水

在生产、生活以及国防方面有着实用价值的跳水练习。包

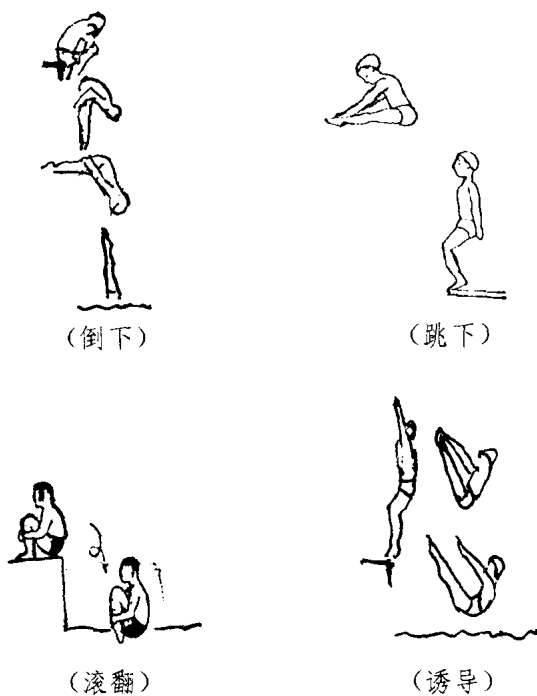


图 2 教学跳水的技术

括徒手定点跳水、着装跳水以及具有一定高度和远度的跳水。

3. 表演跳水

表演跳水由实用跳水、教学跳水发展而成。1978 年在第 8 届亚运会上，中国运动员李孔政率先表演了反身翻腾三周半的高难动作（被列入 1981~1984 年国际游泳规则）。

表演跳水是在 1900 年巴黎奥运会上由瑞典运动员首次进行表演的。中国宋代的宫廷百戏“水秋千”也属于此类。但

现代的跳水表演已技高一筹，它具有动作惊险、内容丰富、不受规则和场地限制等特点，且富有娱乐性和趣味性，如美国的特技跳水、墨西哥的悬崖跳水、中国的烟花（集体）跳水等等。

4. 竞技跳水

按照国际规则进行比赛的跳水称为竞技跳水。竞技跳水的有跳板跳水和跳台跳水两大项。跳板跳水包括5个不同组别

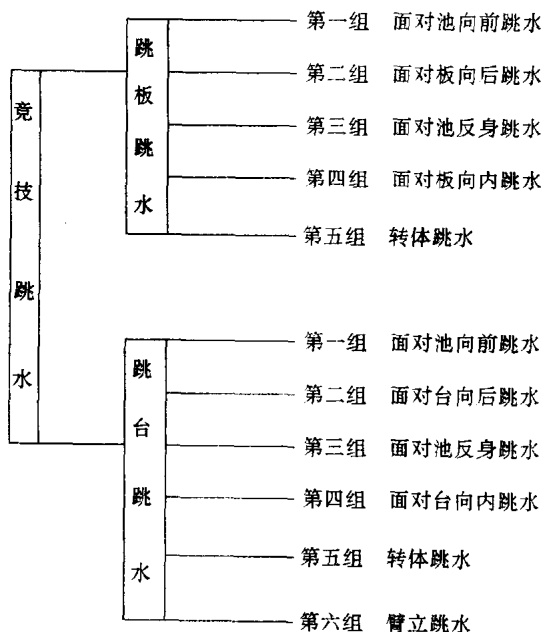


图3 竞技跳水分项图