

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787040183542

10位ISBN编号：7040183544

出版时间：2005-9

出版范围：高等教育

作者：王红，温禹主编

页数：213

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育培养目的新的历史使命——高素质创新型人才的培养。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。

为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月教育部重新制定并颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

它是在原有体育课程的基础上，突出实现全体学生的健康促进为目标的一门课程。

《纲要》对体育课程的价值也作了新的明确，指出学生通过体育课程的学习。

将以往的体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异性出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合学生学有所长、有发展余力的发展目标，并倡导围绕课程目标实现的“三自主”教学组织形式，为体育课程改革提出了操作要求。

正是由于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等内容进行了重新确定，所以，使得普通高等学校的体育课教材必然发生实质性的变化。

<<游泳>>

内容概要

游泳与其他体育运动最大的不同，在于它是在水中这一特殊锻炼环境中进行活动。

游泳时，所有的肌肉群和内脏器官相互协调、有节奏地参与活动。

这种锻炼能有效地促进身体全面、匀称、协调的发展，并能使肌肉发达而富有弹性。

本书介绍了游泳运动与健康的关系，以及实用游泳技术练习方法，使学生获得游泳知识、技术和技能，并增强体质。

<<游泳>>

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 学校体育与竞技运动 第四节 营养与健康 第五节 校园体育文化 第六节 奥林匹克运动 第七节 普通高等学校对体育教育的要求

第二章 游泳运动与身体健康 第一节 游泳运动与心肺功能 第二节 游泳运动与耐寒能力 第三节 游泳运动与力量素质 第四节 游泳运动与柔韧素质、灵敏素质 第五节 游泳运动与体型 第六节 游泳锻炼方法 第七节 游泳卫生常识 第八节 游泳常见伤病的预防与治疗 第九节 身体健康的测量与评价

第三章 游泳运动与心理健康 第一节 心理健康的标准 第二节 游泳运动对心理健康的促进作用 第三节 游泳运动与应激 第四节 心理健康的测量与评价

第四章 游泳运动与社会适应能力 第一节 游泳运动与价值观念、竞争意识和竞争手段 第二节 游泳运动与协作意识、社会角色和个性形成 第三节 游泳运动与人际关系 第四节 游泳运动与民主意识 第五节 游泳运动与现代生活方式 第六节 游泳运动与和谐氛围的营造 第七节 游泳运动与体育道德精神 第八节 社会适应能力的测量与评价

第五章 游泳运动的发展演变 第一节 游泳运动的起源 第二节 中国游泳运动的发展历程 第三节 世界游泳运动的发展概况 第四节 游泳运动重大赛事简介

第六章 游泳运动基本技术与练习方法 第一节 熟悉水性与练习方法 第二节 蛙泳技术与练习方法 第三节 爬泳技术与练习方法 第四节 仰泳技术与练习方法 第五节 蝶泳技术与练习方法 第六节 出发技术与练习方法 第七节 转身技术与练习方法

第七章 实用游泳技术与练习方法 第一节 踩水技术与练习方法 第二节 反蛙泳技术与练习方法 第三节 侧泳技术与练习方法 第四节 潜泳技术与练习方法 第五节 着装游泳

第八章 水上生存能力培养 第一节 游泳安全教育 第二节 游泳救护

第九章 游泳竞赛组织 第一节 游泳竞赛的组织 第二节 游泳竞赛的规则

第十章 游泳运动观赏 第一节 竞技游泳的比赛欣赏 第二节 培养积极向上的欣赏观

参考文献

<<游泳>>

章节摘录

插图：一、可以缓解、转移现代化生产方式所造成的疲劳性随着社会的不断发展、学生学习压力的增加，有可能导致其身体强度和内力有所下降。

这样因脑力劳动而产生的疲劳，就会从全身转向大脑局部、高级神经系统。

而繁重的脑力劳动又势必导致学生们生活方式的变化，并对其身心健康产生不良的影响。

游泳运动具有实践锻炼的特性，它不仅可以通过肢体的运动，使高度疲劳的神经系统得到休息，使疲劳发生转移，也可以缓解精神紧张的状况，调节全身的平衡。

所以，游泳练习在现代脑力劳动强度日益加大的生活方式中，发挥着越来越大的弥补和协调作用。

游泳运动可以预防和消除当代大学生在生理上和心理上的不适应性。

二、可以提高人们对现代生活节奏的适应性由于生活节奏的加快，在社会的发展过程中，又具有不可逆性，所以，在学生们不断顺应新的生活节奏时，游泳运动就成了重要的适应性锻炼手段之一。

在游泳运动中，参与者所掌握的多种运动技能和快速活动的方式，有利于他们在完成各种复杂的动作时，做到动作准确、协调、敏捷，从而避免重复。

游泳运动对人体的神经系统、心血管系统的锻炼，可以提高人体对快速节奏生活的应变能力和耐受能力。

同时也可以帮助学生克服对快节奏生活的抵触、恐惧、烦怨和焦虑等心理障碍并缓解身心紧张的状况。

游泳运动还可以扩展人们的生活空间。

它号召人们到户外去（到海中游泳），回到大自然的怀抱中去，充分享受阳光并获得快乐。

<<游泳>>

编辑推荐

《游泳》由高等教育出版社出版。

<<游泳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>