

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787040217711

10位ISBN编号：7040217716

出版时间：2007-7

出版时间：高等教育出版社

作者：梅雪雄

页数：368

字数：420000

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>

<<游泳>>

内容概要

本书为普通高等学校体育专业游泳课程的教材。

全书共16章。

介绍了游泳的内容、意义与发展概况；重点阐述了游泳的安全与卫生、游泳运动基本原理、游泳教学的理论与实践、游泳训练的理论与方法、游泳竞赛组织与裁判方法、游泳池场地设备与管理；深入分析了蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳及其出发、转身技术；简要介绍了实用游泳技术和水上救生方法；详细说明了各种游泳技术的教学方法。

本书内容丰富，文字精练，插图准确。

可作为普通高等学校体育专业本、专科游泳普修课教材，也可作为游泳专选课教材。

通过本课程的教学，应使学生具备在各类普通学校、社区从事游泳教学和组织游泳活动的的能力。

本书也可作为游泳教练员、游泳运动员、游泳场馆管理人员、游泳教员、游泳救生员和广大游泳爱好者的参考书。

<<游泳>>

书籍目录

前言第一章 绪论 第一节 游泳的内容 第二节 游泳运动的发展 第三节 游泳运动的意义第二章 游泳的安全与卫生 第一节 游泳的安全措施 第二节 游泳的卫生要求 第三节 游泳中异常现象的预防与处理 第四节 特殊条件下游泳注意事项第三章 游泳运动基本原理 第一节 游泳时人体运动的基本形式 第二节 游泳运动的解剖、生理特点 第三节 游泳技术的力学原理第四章 游泳教学的理论与实践 第一节 游泳教学的特点与教学阶段 第二节 教学原则在游泳教学中的应用 第三节 游泳教学的组织与进行 第四节 游泳动作教学方法第五章 熟悉水性与水中游戏 第一节 熟悉水性 第二节 水中游戏第六章 蛙泳 第一节 蛙泳技术 第二节 蛙泳教学第七章 爬泳 第一节 爬泳技术 第三节 少年儿童的游泳训练 第四节 游泳训练的工作计划第十五章 游泳竞赛组织与裁判方法 第一节 游泳竞赛的组织 第二节 游泳竞赛的编排记录工作 第三节 游泳竞赛裁判方法第十六章 游泳池场地设备与管理 第一节 游泳池的场地设备 第二节 游泳池的管理 第三节 游泳的辅助练习器材主要参考书目 附录一：游泳竞赛规则 附录二：游泳运动员等级标准 附录三：游泳业余锻炼标准 附录四：游泳专业术语中英文对照

章节摘录

第一章 绪论 游泳是人类借助自身肢体动作在水中活动或前进的一种技能活动。

它是人类在长期的适应自然的过程中产生和发展起来的。

游泳内容丰富,形式多样,它将水浴、空气浴、日光浴三者很好地结合起来,对增强体质、陶冶情操、丰富生活、促进身心全面发展具有很好的作用。

从古至今,游泳一直备受人们青睐,尤其为广大青少年儿童所喜爱。

游泳在人们的生活中,在生产和军事上,都有广泛的应用。

游泳还是竞技体育的一类大项目,其发展水平对一个国家在世界体坛上的地位具有举足轻重的影响。

游泳是普通高等学校体育专业的一门重要专业课。

系统地掌握游泳的基础理论、基本知识和基本技能,对于顺利开展游泳教学、训练,促进青少年学生身心的全面发展,卓有成效地组织群众性游泳活动和游泳竞赛,推动我国游泳运动的普及与提高,具有极大的意义。

第一节 游泳的内容 游泳的内容是随着人类社会的发展、社会生产力的提高以及人们对文化娱乐生活的不断追求而发展变化的。

游泳是人类在长期与大自然的斗争中逐步形成的,具有实用性价值。

当娱乐性体育出现时,游泳又成了满足人们精神文化生活需要的一种体育形式。

随着近、现代竞技体育的发展,又逐步形成了游泳的高级形式,即竞技游泳。

<<游泳>>

编辑推荐

<<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>