

<<游泳与实用水上运动>>

图书基本信息

书名：<<游泳与实用水上运动>>

13位ISBN编号：9787306021830

10位ISBN编号：7306021834

出版时间：2004-3

出版时间：中山大学出版社

作者：李仲明

页数：252

字数：237000

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>

## <<游泳与实用水上运动>>

### 内容概要

《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》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，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，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。

”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

本套系列教材所选内容均为高校广泛开展的、为大学生所喜爱的项目，分别是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道·跆拳道·散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健康运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球·乒乓球·羽毛球》、《定向运动与野生生存训练》。

## <<游泳与实用水上运动>>

### 书籍目录

第一章 概述	1.1 游泳的起源与发展	1.2 游泳运动的分类	1.3 游泳的安全卫生常识
第二章 游泳与健康	2.1 游泳与身体健康	2.2 游泳与心理健康	2.3 提高社会适应能力
第三章 游泳技术原理	3.1 水的特性	3.2 游泳的阻力	3.3 游泳的推进力
第四章 竞技游泳技术	4.1 游泳技术术语	4.2 合理游泳技术特点	4.3 蛙泳 4.4 爬泳 4.5 仰泳 4.6 蝶泳 4.7 出发和转身
第五章 学习游泳的方法	5.1 熟悉水性的方法	5.2 学习游泳技术的步骤	5.3 蛙泳 5.4 爬泳 5.5 仰泳 5.6 蝶泳 5.7 出发 5.8 转身技术
第六章 如何提高游泳比赛能力	6.1 怎样才能游得好	6.2 怎样才能泳得远	6.3 怎样才能游得快 6.4 如何进行赛前训练 6.5 如何参加基层游泳比赛
第七章 游泳后的疲劳与恢复	7.1 游泳后的疲劳现象及其产生的原因	7.2 疲劳与过度疲劳在游泳锻炼中的表现	7.3 游泳锻炼后消除疲劳与机体恢复的方法
第八章 游泳竞赛	8.1 游泳竞赛的组织	8.2 游泳裁判法	8.3 怎样观赏游泳比赛
第九章 实用游泳与水中健身运动	9.1 实用游泳	9.2 水中健身运动	
第十章 江河游泳和冬泳	10.1 江河游泳的锻炼价值	10.2 在天然水域游泳时应注意的问题	10.3 在天然水域长游时应注意的问题 10.4 冬泳锻炼
第十一章 水上救护	11.1 溺上事故的原因	11.2 赴救	11.3 现场急救 11.4 自我救护主要参考文献

<<游泳与实用水上运动>>

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>