

<<游泳运动教程>>

图书基本信息

书名：<<游泳运动教程>>

13位ISBN编号：9787500930532

10位ISBN编号：7500930534

出版时间：2007-6

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：陈武山 编

页数：332

字数：358000

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>

## <<游泳运动教程>>

### 内容概要

游泳既是一项体育运动项目，又是一种人类生活、生存的技能。

随着社会的发展，游泳的功能得到进一步的扩大，成为集健身、娱乐、竞赛、休闲、实用、挑战极限于一身的运动。

游泳课程是体育院校学生的一门专业技术课，也是目前开设不多的水上运动项目之一。

通过游泳课程的学习，使学生体验水上运动的乐趣，认识水上运动的特性、特点、功能和价值，掌握水上运动的基本知识、技术和技能，提高水上运动的能力，增强适应自然的能力。

本教材以2001年全国体育院校通用教材《游泳运动》为基础，参考了近几年国内外游泳运动在理论、技术、教学与训练、竞赛与科研等方面的最新成果。

根据学校体育健康课程改革的精神和方向，结合游泳普修课程的特点，在章节结构和内容上进行了调整和删节，使其更加符合培养目标的需要。

## &lt;&lt;游泳运动教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 游泳运动的意义 第二节 游泳的起源与发展 第三节 游泳运动的分类  
第四节 游泳的安全卫生常识第二章 游泳运动原理 第一节 游泳技术的力学基础 一、人体在水中平浮的条件 二、游泳时的阻力 三、游泳的推进力 第二节 游泳运动的生物学基础 一、游泳时肌肉工作特点 二、游泳的供能特点 第三节 合理游泳技术的基本要求 一、游泳技术术语 二、游泳技术要素第三章 竞技游泳技术 第一节 爬泳 一、身体姿势 二、腿部动作 三、臂部动作 四、呼吸与臂部动作的配合 五、完整配合 第二节 仰泳 一、身体姿势 二、腿部动作 三、臂部动作 四、呼吸与臂的配合 五、完整配合 第三节 蛙泳 一、身体姿势 二、腿部动作 三、臂部动作 四、臂与腿的配合 五、呼吸与臂的配合 六、完整配合 第四节 蝶泳 一、身体姿势 二、躯干与腿部动作 三、臂部动作 四、呼吸与臂的配合 五、完整配合 第五节 出发 一、抓台式出发技术 二、仰泳出发技术 第六节 转身 一、爬泳转身技术 二、仰泳转身技术 三、蝶泳、蛙泳转身技术 四、蛙泳出发、转身后的长划臂技术第四章 游泳教学 第一节 游泳教学的特点 一、游泳教学环境的特点 二、游泳教学对象的主要心理特点 .....第五章 学校游泳训练第六章 游泳竞赛第七章 游泳锻炼与休闲第八章 实用游泳与水上救护第九章 游泳场馆的基本设施与管理附录一 世界、亚洲、中国游泳纪录(50米地)附录二 游泳运动员等级标准(2001年9月1日执行)主要参考文献

<<游泳运动教程>>

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>