

<<空中芭蕾>>

图书基本信息

书名：<<空中芭蕾>>

13位ISBN编号：9787510021824

10位ISBN编号：7510021820

出版时间：2010-7

出版时间：张五平、顾旭东、《空中芭蕾:跳水、碧波舞者:花样游泳》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司 (2010-07出版)

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>

## &lt;&lt;空中芭蕾&gt;&gt;

## 前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”、“知识就是财富”，但是，十力小能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。

青少年的体质健康水平不仅关系到个人健康成长和幸福生活，也关系着整个民族的健康素质，关系着我国人才培养的质量。

为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事”，“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面”。但是，由于片面追求升学率，社会和学校存在“重智育、轻体育”的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。

近些年的体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。

解决未来一代学生体质健康不断下降的问题已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。

## <<空中芭蕾>>

### 内容概要

《空中芭蕾:跳水、碧波舞者:花样游泳》内容简介:当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”、“知识就是财富”,但是,十力小能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。

青少年的体质健康水平不仅关系到个人健康成长和幸福生活,也关系着整个民族的健康素质,关系着我国人才培养的质量。

为此,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事”,“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面”。

<<空中芭蕾>>

作者简介

顾旭东（1984.8~），男，四川阆中人，成都体育学院硕士研究生。

曾从事水上系列运动教学与训练工作，发表论文数篇。

张五平（1957.5~），男，山东临清人，成都体育学院体育系排球教研室副教授，硕士生导师。

主要教授课程有：排球、体育游戏、体育项目概论等。

先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文20余篇，曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖1项、三等奖两项，成都体育学院教学成果一等奖1项。

曾任阿拉伯联合酋长国ALAHAU-CLUB俱乐部主教练、巴林国家队主教练，率队参加第十二届亚洲锦标赛，并在第五届海湾杯国际排球锦标赛（西亚地区顶级赛事）中取得了冠军。

## &lt;&lt;空中芭蕾&gt;&gt;

## 书籍目录

跳水篇第一章 概述第一节 起源、沿革、及奥运发展史第二节 跳水运动的特点第三节 跳水运动的发展趋势第二章 跳水运动综合知识第一节 技术项目的分类第二节 跳水运动员选材第三节 跳水运动的几大赛事第四节 跳水运动名人简介第五节 跳水运动所需的专项条件第六节 跳水运动价值第七节 如何欣赏跳水运动第三章 跳水运动基础练习——基本技术动作篇第一节 起跳技术第二节 跳水基本动作第四章 跳水运动基础练习——基础练习篇第一节 运动素质练习第二节 跳水意识练习第三节 陆地技术练习第四节 池边辅助练习第五章 运动损伤的辨别和防治一、痛经二、腕关节损伤三、腰椎间盘突出四、眼角膜损伤五、肱三头肌拉伤六、膝关节损伤七、胫骨损伤八、踝关节损伤第六章 跳水运动的竞赛规则第一节 基本知识第二节 不同项目竞赛方法第三节 跳水的基本裁判法花样游泳篇第一章 概述第一节 起源、沿革及奥运发展史第二节 花样游泳运动的特点第三节 花样运动的发展趋势第二章 花样游泳运动综合知识第一节 场地、设施与运动员装备第二节 技术项目分类第三节 花样游泳运动员的选材第四节 花样游泳运动的几大赛事第五节 花样游泳运动名人简介第六节 花样游泳运动所需的专项条件第七节 花样游泳运动价值第八节 如何欣赏花样游泳运动第三章 花样游泳运动基础练习(一)——基本姿势和动作第一节 花样游泳的基本姿势第二节 花样游泳的基本动作第四章 花样游泳运动基础练习(二)——基本技术第一节 游泳技术第二节 推进技术第三节 定位造型第四节 组合串第五章 竞赛规则及裁判规则第一节 不同的项目规则第二节 裁判人员职责附录

## 章节摘录

插图：一、中国跳水军团的优势回顾2008年第29届奥运会，中国女队仍保持着整体实力上的优势，以郭晶晶和吴敏霞两位名将带领的中国女队，获得了包括女子3米双人板、女子10米双人、女子3米跳板和女子10米跳台4枚金牌，同时以陈若琳、王鑫、林跃、火亮、何冲、秦凯等组成的新人团队在第一次参加奥运会就收获了3枚金牌，为我国跳水运动的后续力量增添了实力。

我国在跳水项目上的优势由来已久，我国的优势集中在男、女单人3米板和10米跳台。

我国连续3届夺得奥运会女子3米跳板的冠军，10米跳台第25、26届连续2届获得冠军，在2003年的第10届世界游泳锦标赛郭晶晶又夺得该项目的金牌。

男子10米跳台获得第25、27届冠军，男子3米跳板第26、27届奥运会连续2届冠军。

纵观历史，可以发现我国跳水军团的优势依然存在，只有通过科学的选材和合理训练，我国跳水运动必定会在世界跳水界写下绚丽篇章。

二、跳水运动的普及性趋势跳水运动的普及是多方面的，包括跳水作为运动项目在世界体育运动发展中的普及，以及在人们生活中的普及。

前者的普及性是显而易见的，不管是第三届奥运会就开始的跳水比赛，还是在我国第1届全国运动会上涌现出的至今还活跃在“跳”坛的名宿，都可以看出跳水作为一个体育项目早已在世界普及。

而在人们的牛活中，跳水运动也无处不在，每年欧洲的一些国家都会举行以观赏为目的的跳水活动，人们站在高高的海崖之上寻求刺激，以各种各样可笑的姿势入水来博取欢笑，都体现跳水运动在生活中的地位。

在我国，跳水运动的群众基础较好，其原因主要是跳水作为优势项目迎合了大众的祖国荣誉感，从而有更多的人愿意解和参与到这个项目。

<<空中芭蕾>>

编辑推荐

《空中芭蕾:跳水、碧波舞者:花样游泳》：青少年阳光快乐体育丛书。

<<空中芭蕾>>

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>