

<<水上运动技巧>>

图书基本信息

书名：<<水上运动技巧>>

13位ISBN编号：9787508718392

10位ISBN编号：7508718399

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会出版社

作者：唐亮

页数：228

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>

<<水上运动技巧>>

内容概要

本书是大众体育技巧丛书系列之一，内容主要是水上运动技巧，包括赛艇、皮花艇、潜水等。

<<水上运动技巧>>

书籍目录

1 赛艇 1.1 历史 1.2 我国赛艇运动的主要成就 1.3 项目和竞赛规则 1.4 赛艇的技术 1.5 赛艇的装备 1.6 赛艇的训练
2 皮划艇 2.1 历史 2.2 项目和竞赛规则 2.3 皮划艇的装备 2.4 皮划艇的训练
3 帆板 3.1 历史 3.2 帆板的竞赛项目 3.3 帆板的技术 3.4 帆板的装备 3.5 帆板的训练
4 潜水 4.1 历史 4.2 潜水的竞赛项目 4.3 潜水的技术 4.4 装备
5 摩托艇 5.1 历史 5.2 摩托艇的种类和竞赛项目 5.3 摩托艇的训练
6 溺水的救治 6.1 发生溺水事故的原因 6.2 易发溺水事故的情况 6.3 溺水的救护方法

<<水上运动技巧>>

章节摘录

1 赛艇赛艇是一个或几个桨手运用其肌肉力量，坐在舟艇上背向艇的前进方向，通过桨的简单杠杆作用来推动舟艇前进的运动。

舟艇上可以有舵手，也可以无舵手。

类似舟艇上赛艇动作的运动即使是在机械上或是在陆上的固定设施上，称为赛艇，例如冰上赛艇和赛艇测功练习器等。

赛艇是一项很有锻炼价值的全身运动。

多在江河、湖泊的自然水域进行，能够广泛接触阳光、空气和水等自然因素，有利于提高人体健康水平。

经常从事赛艇运动，可以促进人体新陈代谢，提高内脏器官机能，发展全身肌肉和各种身体素质，改善神经过程的节奏感和平衡能力。

同时对提高人体心血管系统和呼吸系统功能尤为显著，赛艇运动员的肺活量在各项体育项目中占第一位，可达7000多毫升。

因此，有人把赛艇运动称为肺部体操。

赛艇有单人和多人、男子和女子之分。

赛艇运动可以培养人们吃苦耐劳、坚忍不拔、克服困难、顽强拼搏、团结互助和力争上游等优良品德，可以增强组织纪律性和集体主义精神，是一项既有吸引力，又有教育意义的体育运动。

1.1 历史1.1.1 国际赛艇运动的起源和发展人类凿舟驾船与自然作斗争已有数千年历史，而作为民间的竞赛活动也有相当长的历史，如印度独木舟竞渡，古埃及的奴隶荡桨和中国的龙舟竞渡等等。

<<水上运动技巧>>

编辑推荐

《水上运动技巧》由中国社会出版社出版。

<<水上运动技巧>>

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>