

<<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>

<<空中芭蕾>>

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。

<<空中芭蕾>>

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>