

<<越野滑雪自由式滑雪/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<越野滑雪自由式滑雪/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546357133

10位ISBN编号：7546357136

出版时间：2011-7

出版时间：宛祝平、杨雨龙、南征、刘璐 吉林出版集团有限责任公司 (2011-07出版)

作者：宛祝平，等编

页数：152

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>

<<越野滑雪自由式滑雪/校园体育>>

内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。

近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。

新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。

当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

<<越野滑雪自由式滑雪/校园体育>>

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护 第二章 越野滑雪概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第三章 越野滑雪场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第四章 越野滑雪基本技术 第一节 基本术语 第二节 滑雪板板型 第三节 预备动作 第四节 移动动作 第五节 基本滑行动作 第六节 登坡滑行技术 第七节 下坡滑行技术 第八节 自由式平地滑行 第五章 越野滑雪比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判 第六章 自由式滑冰概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第七章 自由式滑雪场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第八章 自由式滑雪基本技术 第一节 动作术语 第二节 基本动作 第三节 滑降技术 第四节 转弯技术 第五节 空中技巧 第六节 训练方法 第九章 自由式滑雪比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

版权页：插图：第一节 起源与发展 滑雪起源于北欧的挪威，是一项既浪漫又刺激的体育运动。早在几千年前，当人们的生产条件还很落后的时候，人类为了在恶劣的自然环境中生存，发明了可以代替行走的滑雪板，它的应用使得人们可以在浩瀚的森林中任意驰骋、追寻猎物。

一、起源 越野滑雪是滑雪运动中形成最早的项目，它来源于人类生存和与自然斗争的需要，其起源往往同滑雪运动联系在一起。

在人类生活早期，越野滑雪即被作为一种代步和狩猎的工具。

到了中世纪，越野滑雪逐渐被运用于军事。

随着时代的发展，越野滑雪的实用价值已逐渐降低，但由于它更贴近自然、贴近生活，因而被人们广泛接受，演变成了现代的竞技运动和旅游项目。

在国外，每当进入冬季，各种雪上运动赛事不断，人们可以经常欣赏到滑雪运动员在高山丛林间穿梭跳跃的英姿，大饱眼福。

在欧洲及北美洲的许多国家，越野滑雪已被很多人接受，成为一种休闲运动。

二、发展 越野滑雪是最早被列入冬奥会的雪上项目之一。

最初只设立了男子18千米（1952年改为15千米）和50千米两个项目，到2002年冬奥会上增加到12个项目，成为目前冬奥会设立金牌最多的项目。

女子越野滑雪直到1952年才被列入冬奥会项目，最初只设10千米一个项目。

相对于其他雪上项目来说，开展越野滑雪的国家和地区不是很多，到2003年也只有50个国家和地区的运动员参加了世界滑雪锦标赛越野滑雪的比赛。

近些年，中国的越野滑雪得到了飞速的发展，一些城市也开始承办世界性的比赛，例如，2006年中国长春市举办的冰雪旅游节暨净月潭瓦萨国际越野滑雪比赛，得到了参赛各国的一致好评和赞赏。

编辑推荐

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>