第一图书网, tushu007.com

<<游泳运动>>

图书基本信息

书名：<<游泳运动>>

13位ISBN编号：9787810816977

10位ISBN编号：7810816977

出版时间：2007-4

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：黄卫 等 著

页数：137

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

第一图书网, tushu007.com

<<游泳运动>>

前言

随着我国高校体育教学改革的不断深入，教育部在总结十年来全国高等教育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。
在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，我校加大了体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来，教育、引导和培育青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个体独立锻炼的运动项目，养成经常锻炼的习惯，培养终身进行体育锻炼的意识，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，“学会生存”、“学会锻炼”，进而实现“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子的目标”。

本套教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。
教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式，构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式，描述了不同课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材具有以下特点：　　第一，体现了“以人为本”的编写思想。
突出了“研究性学习”、“自主性学习”方法介绍，力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间进行锻炼的要求，体现了学术性与个体性的结合。

第一图书网, tushu007.com

<<游泳运动>>

内容概要

《游泳运动》主要介绍了游泳运动的概况、游泳运动的锻炼价值、游泳运动锻炼效果评价、游泳运动的技术方法与健身方法等。
《游泳运动》适合游泳爱好者及作为体育专业教材。

第一图书网, tushu007.com

<<游泳运动>>

书籍目录

第一章　游泳运动概述　　第一节　游泳的起源与发展　　第二节　游泳运动的分类　　第二章　游泳运动的锻炼价值　　第一节　游泳运动的健身价值　　第二节　游泳运动的健心价值　　第三章　游泳运动锻炼效果评价　　第一节　运动负荷的测定与评价　　第二节　游泳运动锻炼效果评价　　第三节　游泳锻炼的效果检查　　第四章　游泳运动竞赛观赏　　第一节　体育观赏　　第二节　体育竞赛的观赏方法　　第三节　游泳竞赛观赏　　第五章　游泳运动的技术方法与健身方法　　第一节　爬泳　　第二节　蛙泳　　第三节　仰泳　　第四节　蝶泳　　第五节　出发和转身　　第六节　水中健身操　　第六章　游泳运动身体素质训练手段与方法　　第一节　游泳运动的力量训练　　第二节　游泳运动的速度训练　　第三节　游泳运动的耐力训练　　第四节　游泳运动柔韧性和关节灵活性训练　　第七章　游泳运动健身游戏与要求　　第一节　水中游戏概述　　第二节　水中游戏方法及要求　　第八章　游泳运动保健与康复　　第一节　游泳的保健知识　　第二节　游泳中异常现象的预防和处理　　第三节　游泳的安全卫生常识　　参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

在短距离游泳中，只要转身前不吸气，转身后推迟吸气的方法是有利的。
不过在400米以上的项目中，可以在转身后第一次划水时就吸气，这样可以避免转身前吸气，延迟滚翻时间。
五、仰泳转身　　1991年1月，国际业余游泳联合会采用了新的有关仰泳转身的规则，即在转身时，运动员不必用手触壁。
在出发和每次转身之后，在水下做海豚式打腿的距离限制从10米增加到了15米。
（一）转身　　国际业余游泳联合会的新规则是这样规定的：“转身时身体的某个部分必须触壁。
转身过程中肩的转动可以超过90°。
如果运动员的转动超过了此垂直面，该转动动作必须是连续转身过程的一部分，而且在脚蹬离池壁之前，运动员必须回到仰卧姿势。
”　　目前，对这条规则的解释是在每次转身前，在倒数第二次划水动作开始后可以改变仰卧姿势，之后可以在身体成俯卧姿势的情况下做一次划水，并进行滚翻转身，只要该转身动作是一个连贯完成的动作。
（二）水下海豚式打腿　　新规则对水下海豚式打腿是这样规定的：“……转身过程中，允许运动员完全潜入水中。
但在出发和每次转身后，运动员潜水距离不得超过15米。
在15米之前，运动员的头部必须露出水面。
”　　仰泳转身应充分利用手不触壁仰泳转身的优势，这样可以提早开始转身，并加快滚翻速度。

第一图书网, tushu007.com

<<游泳运动>>

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