

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787040216943

10位ISBN编号：7040216949

出版时间：2007-7

出版时间：高等教育出版社

作者：编委会

页数：137

字数：190000

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>

<<游泳>>

内容概要

本书是普通高等学校公共体育示范性教材之一，由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写。

本书根据大学生对游泳运动的认知特点和参与运动的情况，把全书分为初学、拓展、竞技、实用、理论等不同的篇章，满足了不同层次学生学习的需求，便于学生根据自己的实际情况有选择地进行学习和练习。

同时，本书在编写过程中也力求体现人文性和知识性的特点，将游泳运动的一些史料知识、人物典故、重要事件等内容贯穿其中，大大增强了本书的可读性。

本书既可作为普通高等学校公共体育课教材，也可以作为大专院校和高职院校的公共课教材，还可作为广大游泳运动爱好者的练习参考书。

<<游泳>>

书籍目录

走进游泳天地第1章 初学篇 第一节 熟悉水性 第二节 蛙泳入门 第三节 蛙泳的自学计划与安排第2章 拓展篇 第一节 爬泳技术 第二节 仰泳技术 第三节 蝶泳技术 第四节 出发与转身技术第3章 竞技篇 第一节 如何进行游泳课余训练 第二节 如何组织一场游泳比赛 第三节 熟悉比赛规则 第四节 参赛指南第4章 实用篇 第一节 实用游泳技术 第二节 救护知识与技术 第三节 冬泳运动第5章 理论篇 第一节 游泳的原理 第二节 科技对游泳运动的影响 第三节 游泳运动面面观

<<游泳>>

章节摘录

走进游泳天地游泳是人在水里凭借肢体动作与水发生相互的作用力而进行活动的技能。

人类游泳是一种有意识的活动，是由生存技能逐渐拓展为广受欢迎的健身活动、消遣性活动和极为普遍的竞赛项目。

游泳是人类最古老的体育活动之一。

一、游泳的起源与发展地球表面积的71%是由水组成的，水与人类的生活密切相关。

人类为了生活而栖息水边，为了生存而趟河涉水，人类生存与生活需要熟知水性这一基本技能。

经过不断的尝试和探索，人类创造出了在水中这个特定的环境下，凭借人体的浮力并依靠两臂、两腿运动产生的推进力，将人体在水中推向前进的这一征服水的技能——游泳。

随着国家的出现，古代国家之间发生战争时也会利用水作为攻杀的手段。

江河之上，利用泅水潜行破坏敌人的防守，用舟上进攻配合陆上的步兵和骑兵作战，有时巧妙地利用水甚至会对战争的胜利起到决定性的作用。

随着生产力的发展和人类生活水平的不断提高，游泳又与娱乐密切地联系在一起。

早期，人们多从沐浴开始，进而在水中嬉戏，逐渐形成古代的游泳，其中泅、涉、没、潜等形式多样，千姿百态。

早在2 000—4 000年前，中国、古罗马、古埃及就产生了类似蛙泳姿势的游泳；在公元前1000年的一个亚述浮雕上和公元前750年的一个希腊花瓶上分别雕绘了两臂轮流划水的游泳姿势。

<<游泳>>

编辑推荐

<<游泳>>

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>