

<<游泳技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<游泳技巧图解>>

13位ISBN编号：9787533745271

10位ISBN编号：7533745272

出版时间：2010-1

出版时间：安徽科技

作者：吴兆祥 编

页数：114

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>

## <<游泳技巧图解>>

### 前言

21世纪,人类进入了新经济时代。

综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。

在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。

拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望。

健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活。

实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》,我们精心策划,组织编写了这套丛书。

包括《羽毛球技巧图解》《篮球技巧图解》《乒乓球技巧图解》《游泳技巧图解》。

本套丛书用最通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术,使读者一看就懂,一练就会。

同时以详细、准确的连续动作图解形式,来说明各种技术动作的要点。

图示生动形象,动作一目了然,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同体育兴趣爱好者的需要。

本书由吴兆祥教授任主编并负责组稿和统稿。

我们在撰写过程中得到了中国科技大学体育部、合肥工业大学体育部、安徽大学科研处和安徽农业大学体育部的大力支持,在此一并致谢!

由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,请广大读者批评指正。

## <<游泳技巧图解>>

### 内容概要

健康是生命的象征，是幸福的保证，是事业成功的基础，是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材，是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体，有了健康的身体，才能为社会和个人带来财富，才能去享受生活，实现理想。

本套书是为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》所精心策划的。全套书用最通俗易懂的文字，深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术，使读者一看就懂，一练就会。

同时以详细、准确的连续动作图解形式，来说明各种技术动作的要点。图示生动形象，动作一目了然，具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点，能满足不同层次和不同体育兴趣爱好者的需要。

## <<游泳技巧图解>>

### 书籍目录

游泳运动概述第一节 游泳的起源及发展第二节 游泳运动的分项和项目设置第三节 游泳运动对人体的功效基本技术第一节 初学游泳的基本练习方法第二节 蛙泳的基本技术和练习方法第三节 爬泳的基本技术和练习方法第四节 仰泳的基本技术和练习方法第五节 蝶泳的基本技术和练习方法第六节 出发技术和练习方法第七节 转身技术和练习方法实用游泳第一节 踩水技术和教学第二节 反蛙泳技术和教学第三节 侧泳技术和教学第四节 潜泳技术游泳安全卫生与救护方法第一节 游泳安全卫生基本常识第二节 游泳救护方法游泳比赛规则介绍第一节 比赛通则第二节 各项泳式的比赛规定第三节 场地、器材设备

## &lt;&lt;游泳技巧图解&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：现代竞技游泳始于19世纪，1890年欧洲就举办了游泳锦标赛，1896年第1届奥运会设立男子游泳比赛项目。

应该说现代游泳竞赛的历史是与奥运会的发展紧密地联系在一起的。

当时只有100米、200米、1200米自由泳3个比赛项目，匈牙利人海奥什获得100米自由泳冠军，成绩是1分22秒2。

这个成绩相当于现在我国的三级运动员标准。

以后又陆续增加了仰泳、潜泳、蛙泳和接力（5×40米）。

1908年在英国举办第4届奥运会时成立了国际业余游泳联合会，审定了各项游泳世界纪录，并制定了国际游泳比赛规则。

女子项目上是从1912年在瑞典斯德哥尔摩举行的第5届奥运会上开始增加的，当时只有100米自由泳和4×100米自由泳两个项目，澳大利亚人弗·达尔克获得100米自由泳冠军。

第1届至第5届奥运会，匈牙利、英国、德国、美国、澳大利亚均获得过各项冠军。

第6届奥运会由于第一次世界大战而停办。

第7届至第9届奥运会，美国队成绩比较突出。

在第10届和第11届奥运会上，日本男子出现了几个优秀运动员，在世界泳坛上轰动一时，这也是日本游泳成绩最好的时候。

女子则是在美国、荷兰比较突出。

第二：次世界大战期间，奥运会中断了两届。

1948年在英国伦敦举行了第14届奥运会，很多国家正在进行战后重建，恢复经济，美国在男、女11个项目中获得8项冠军，大获全胜。

第15届奥运会美国继续保持优势，但匈牙利锋芒初露。

这届奥运会，国际游泳规则把蛙泳和蝶泳分为两个单项比赛。

从这以后，蝶泳作为一个正式的比赛项目出现：于世界，被排挤已久的蛙泳技术也得到恢复与发展（在此以前，蛙泳与蝶泳同为俯泳项目，比赛时可任选蝶泳与。

<<游泳技巧图解>>

编辑推荐

《游泳技巧图解》：运动技巧图解丛书

<<游泳技巧图解>>

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>