

<<游泳入门与指导>>

图书基本信息

书名：<<游泳入门与指导>>

13位ISBN编号：9787802205918

10位ISBN编号：7802205913

出版时间：2009-10

出版时间：中国画报

作者：膳书堂文化

页数：186

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>

## <<游泳入门与指导>>

### 内容概要

《休闲娱乐大观：游泳入门与指导》的最大价值，就在于它具有较强的可操作性和实用性。书中所述的各项技术要领详尽、具体、规范，不但使人知其然，而且使人知其所以然。尤其适用于广大游泳初学者，对于已经初步掌握了游泳技术的读者们在阅读《游泳入门与指导》之后，也将从中获得教益，受到启发，从而使自己的游泳技术得到进一步地提高。

## <<游泳入门与指导>>

### 书籍目录

一、泳史概述现代游泳的起源我国游泳运动的发展二、游泳的意义强身健体塑形健美延年益寿三、游泳的理论基础水中的平浮条件游泳与阻力游泳与推进力四、游泳前的准备泳衣水镜及泳帽辅助游泳器材游泳场地的选择制订游泳计划游泳前的其他注意事项五、熟悉水性练习克服怕水心理练习水中走动和跳动练习水中呼吸练习浮体与站立练习滑行练习六、实用游泳踩水易犯错误与纠正侧泳反蛙泳潜泳武装泅渡七、竞技游泳蛙泳自由泳仰泳蝶泳八、出发和转身出发练习转身练习九、游泳技能提高技巧提高游泳速度的技巧提高游泳耐力的技巧十、冬泳对人体的特殊意义具体练习方法注意事项十一、常见问题与处理游泳后的疲劳与解除常出现的不适与处理十二、水上救护游泳时的自救水上救护方法十三、泳之趣名人与游泳泳坛趣闻多样的水中比赛

## &lt;&lt;游泳入门与指导&gt;&gt;

## 章节摘录

一、泳史概述现代游泳的起源现代游泳运动起源于英国。

据史料记载,17世纪60年代,英国不少地区的游泳活动就开展得相当活跃。

随着游泳的日益普及,1828年,英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池,到19世纪30年代,这种游泳池在全国各大城市相继出现,仅伦敦就有6个比赛专用的游泳池。

1837年,在英国伦敦成立了第一个游泳组织,同时举办了英国最早的游泳比赛。

1869年1月,在伦敦成立了大城市游泳俱乐部联合会(英国业余游泳协会的前身),并把游泳作为一个专门的运动项目正式固定下来。

游泳运动在英国的不断普及和发展,从而影响了其所侵占的殖民地,如澳大利亚、新西兰等国家和地区。

1846年,澳大利亚举行了游泳比赛,这是英国本土以外较早举行的游泳比赛之一。

之后英国(1877年)、德国(1882年)、荷兰(1888年)、奥地利(1889年)、新西兰(1890年)、新南威尔士(1891年)等各地都相继成立了游泳组织,并经常举办游泳竞赛活动。

1893年,英国举办了第一次游泳锦标赛。

1896年在希腊雅典举行第1届奥林匹克运动会时,游泳被列为竞赛项目之一,当时设立了100米、500米和1000米自由泳3个项目。

匈牙利人海奥什获得了100米自由泳冠军,成绩是1分22秒。

在之后的奥运会比赛当中,又陆续增加了仰泳、潜泳、蛙泳和自由泳接力等项目。

1908年在英国伦敦举行第4届奥运会时,成立了国际业余游泳联合会,简称国际泳联,审定了各项游泳世界纪录,并制定了国际游泳比赛规则。

1912年在瑞典斯德哥尔摩举行的第5届奥运会上,首次将女子游泳列为比赛项目。

由于4年一度的奥运会游泳比赛不能满足世界游泳运动发展的要求,国际泳联决定,每两年举行一次世界游泳锦标赛,从1973年以后每4年一届;每两年举行一次世界杯游泳比赛,这样,每年都有一次世界规模的游泳比赛。

这些世界大赛和各种其他类型的比赛,不断推动了游泳运动在现代科学技术指导下向前发展。

1973年在贝尔格莱德举行的第1届世界游泳锦标赛上,民主德国游泳队运用了现代的科学化训练手段,取得了优异成绩。

到1976年蒙特利尔奥运会时,民主德国女队夺得了绝大部分金牌,震惊了当时的世界泳坛。

1996年第25届奥运会游泳比赛中,男子项目中比利时、新西兰、澳大利亚、美国 and 俄罗斯等国,女子项目中哥斯达黎加、南非、中国、澳大利亚、爱尔兰、美国和匈牙利等国都在不同项目上获得了金牌。

这也说明世界游泳运动得到了较快的发展和普及。

我国游泳运动的发展人类在布满江、河、湖、海的地球上生存,必然要和水发生关系。

在原始社会里,人们要靠渔猎生活,在生产劳动和同大自然的斗争的过程中就学会了游泳。

我们从5000年前遗留下来的中国古代器具中,可以清晰地看到人们潜水渔猎的图案。

在漫长的历史发展进程中,许多统治者都有水陆征战的历史,在军队中专设了水军。

劳动人民一直将游泳作为谋生和同大自然斗争的手段,并在长期的实践中不断发展和完善了各种游泳技能,创造了不少很实用的游泳姿势,“狗爬式”、“扎猛子”等游泳方式,至今仍然在民间流传。

约在2500年前,我国第一部诗歌集《诗经》中,就有关于游泳活动的记载。

《诗经·邶风·谷风》的一篇诗中写有“就其深矣,方之舟之;就其浅矣,泳之游之”的诗句。

意思是说水深的地方用筏、船渡过去,水浅的地方就在水中游泳或潜水过去。

隋唐时期,宫廷专门设立了可以跳水、游泳、抛水球的“水殿”。

据宋代孟元老所著的《东京梦华录》中介绍,宋徽宗赵佶常常驾车到水殿,观看惊险的“水秋千”表演和争夺锦标的游泳赛。

可见在我国古代出现过许多技术高超的游泳能手。

我国的游泳比赛始于汉魏时代,那时已经出现了端午节举行游泳的民间习俗。

## &lt;&lt;游泳入门与指导&gt;&gt;

每次举行这种游泳比赛时，参加的人数都很多，盛况非凡。

我国古代各时期都有关于游泳的记载，而且在长期发展中，劳动人民在实践中创造了不少泅水方法和游泳技术，至今还在民间流传。

但是在长期的封建王朝统治和生产力低下的情况下，游泳不可能作为一种体育运动来发展，只能止于流传在民间的“涉”、“浮”、“没”及其派生出来的水上漂浮、“寒鸭浮水”、“扎猛子”、“狗爬式”等一些古老而落后的游泳姿势。

19世纪末至20世纪初，现代游泳运动在我国沿海城市广州、厦门、上海、青岛和大连等地兴起。

1887年在广州市沙面修建了我国第一个22.8米的游泳馆，开始了游泳竞赛活动。

旧中国由于贫穷落后和民族压迫，游泳运动得不到广泛开展，游泳竞赛也仅限在几个沿海城市举行。当时的技术水平和运动成绩都比较差，截止到1948年男子100米自由泳全国最高纪录仅为1分3秒3，这个成绩即使是参加现在儿童组比赛也进不了前6名。

在中国共产党领导下的解放区和苏区，群众体育活动极被重视。

在抗日战争时期，延安大学体育系在清凉山下的石崖上练习跳水，这里每年都举行游泳比赛。

1942年举行的“九一”扩大运动会上，设有男子50米蛙泳和50米自由泳的比赛项目，男子少年组和女子组设有25米蛙泳和25米自由泳比赛项目。

还有骑兵武装泅渡、水中救人、水中寻物、潜水和水球表演等项目。

新中国成立后，在党和政府的关怀下，群众性游泳活动很快地发展起来了。

大部分省市建立了游泳集训队、业余体校游泳班，并取得了可喜的进步。

到1954年我国所有的游泳项目都有了新的纪录。

1957年至1965年期间，我国游泳运动迅速发展，戚列云、穆祥雄和莫国雄3人先后5次打破世界纪录；男子100米自由泳和100米蝶泳也先后达到过当时的世界前6名和前10名成绩的水平。

十年动乱期间，我国游泳运动水平与世界水平的差距拉大了。

1976年以后情况开始好转，至1978年全部刷新了1966年的各项全国游泳纪录。

1986年以后，通过严格管理，虚心学习先进经验，实行科学化训练，我国的游泳运动又取得了突破性进展。

第10届亚运会游泳比赛时，中国游泳队战胜了日本游泳队，标志着中国游泳冲出了亚洲，开始走向世界。

1988年第24届奥运会中国游泳队取得了3枚银牌；第25届奥运会中国游泳队一举取得了1金、5银的好成绩，震惊了世界泳坛；第26届亚特兰大奥运会，中国女队取得一金三银二铜的成绩。

1990年第11届亚运会，我国游泳队获得23枚金牌、12枚银牌、6枚铜牌，总牌数为41枚，其中有10个项目打破亚洲纪录，成为亚洲游泳强国。

1991年1月在澳大利亚举行的第6届世界游泳锦标赛上，我国游泳健儿又一举夺得4枚金牌、1枚银牌、1枚铜牌和短距离项目3枚金牌、1枚铜牌。

取得金牌总数仅次于美国而居第二位的好成绩，实现了我国游泳健儿在世界大赛中金牌“零的突破”。

1992年我国游泳健儿在第25届奥运会上取得的成绩，更是令人鼓舞。

“五朵金花”齐放异彩，共获得4枚金牌、5枚银牌，以突出的成绩轰动世界体坛。

这预示着我国游泳运动进入了一个新的历史阶段。

近几年的游泳比赛中，我国游泳健儿更是取得了优异的成绩。

尤其是在2008奥运会上，中国游泳健儿更是取得了骄人的成绩。

在这届奥运会上张琳为中国赢得了第一枚男子游泳奖牌。

来自中国北京的张琳，可谓年少成名，15岁就入选了中国国家队，在2003年世界游泳锦标赛上，年仅16岁的张琳就在男子800米自由泳比赛中取得了第八名，表现出了很好的潜质和天赋。

随后他的成绩节节攀升，2005年取得了东亚运动会的男子200米和1500米自由泳金牌，但在2006年以来，他就被韩国名将朴泰桓所压住，在多哈亚运会上他落在朴泰桓后面获得了200、400和1500米自由泳的三枚银牌。

朴泰桓的成绩得益于在澳大利亚的训练，与朴泰桓相比，张琳在水感和技术上并不差，但差距来自于

## <<游泳入门与指导>>

因训练手段的落后，他的体能和力量与世界级强手有一定的差距。

自2007年年底开始，张琳去澳大利亚接受曾训练出奥运会金牌得主哈克特的著名教头丹尼斯·科特莱尔的特训，仅仅经过三个月的训练，他就在中国游泳公开赛中游出了3分45秒04的成绩，将他自己的最好成绩提高了一秒多，这充分体现了先进训练手段效果是显著的。

在2008年的全国游泳冠军赛上，张琳又将他的400米自由泳成绩提高到了3分44秒97，从而迈进了世界先进水平的行列。

2008年8月10日上午，在奥运会游泳决赛首日，张琳在男子400米自由泳项目上获得银牌，韩国选手朴泰桓和美国选手詹森分获冠军和第三名。

澳洲名将哈克特、俄罗斯选手普里卢科夫及美国的范德凯伊都成为了张琳的手下败将，虽然在冲刺阶段没能超越韩国天才朴泰桓，然而张琳这一枚宝贵的银牌仍然创造了中国男子游泳奥运会的历史。

.....

<<游泳入门与指导>>

媒体关注与评论

万里长江横渡，极目楚天舒。  
不管风吹浪打，胜似闲庭信步。  
——毛泽东

## <<游泳入门与指导>>

### 编辑推荐

《休闲娱乐大观:游泳入门与指导》：量身定做，图文并茂，科学实用。  
乐趣无限，永远流远的运动方式，不可或缺必须掌握的生存技能。  
深入浅出，轻松掌握，快速精通。

<<游泳入门与指导>>

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>