

<<仰泳>>

图书基本信息

书名：<<仰泳>>

13位ISBN编号：9787807209539

10位ISBN编号：7807209534

出版时间：2008-1

出版时间：吉林出版社

作者：李刚 主编

页数：78

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>

<<仰泳>>

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。

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《阳光体育运动丛书》。

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。

本书为该运动系列丛书之一，主要介绍了仰泳项目。

<<仰泳>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 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 恢复养护第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本技术 第一节 基本动作 第二节 水性练习 第三节 动作练习 第四节 出发与转身第五章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 游泳自古以来就被人们所熟知，人类的游泳活动源远流长，其产生与人类社会的生产劳动、生活娱乐及战争等紧密相连，它是在人类征服自然、改造自然的生产劳动中产生的，在满足人们的娱乐和竞争中发展起来的。

一、起源 早在5000多年前的原始社会，我们的祖先就曾依山打猎，傍水捕鱼。他们在水中捕捉水鸟和鱼类时，通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作，逐渐学会了游泳。

(一) 现代游泳运动的起源 现代游泳运动起源于英国。17世纪60年代，英国不少地区的游泳活动开展得相当活跃。1828年，英国在利物浦乔治码头修造了第一座室内游泳池，这种室内泳池于19世纪30年代在英国各大城市相继出现。

1837年，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，在伦敦成立的大城市游泳俱乐部联合会（英国业余游泳协会前身），把游泳作为一个专门的运动项目正式保留了下来。

随后，游泳运动传入各英属殖民地，继而传遍全世界。

(二) 仰泳的起源 游泳时，只要是身体仰卧的泳姿都可称为仰泳。现代的竞技仰泳，身体仰卧水中，两腿上下交替打水，两臂经空中向前移臂后在体侧轮流向后划水。

仰泳的历史较为久远。18世纪时就有了关于仰泳技术的记载。最初的仰泳，是在游泳中仰卧漂浮作为水中休息。后来发展为仰卧水上，以两臂同时在体侧向后划水，两腿做蛙泳的蹬夹水动作游进的技术，也称为“蛙式仰泳”或“反蛙泳”。

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>