

《游泳》

图书基本信息

书名：《游泳》

13位ISBN编号：9787040217711

10位ISBN编号：7040217716

出版时间：2007-7

出版社：高等教育出版社

作者：梅雪雄

页数：368

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《游泳》

内容概要

《游泳》

书籍目录

前言第一章 绪论 第一节 游泳的内容 第二节 游泳运动的发展 第三节 游泳运动的意义第二章 游泳的安全与卫生 第一节 游泳的安全措施 第二节 游泳的卫生要求 第三节 游泳中异常现象的预防与处理 第四节 特殊条件下游泳注意事项第三章 游泳运动基本原理 第一节 游泳时人体运动的基本形式 第二节 游泳运动的解剖、生理特点 第三节 游泳技术的力学原理第四章 游泳教学的理论与实践 第一节 游泳教学的特点与教学阶段 第二节 教学原则在游泳教学中的应用 第三节 游泳教学的组织与进行 第四节 游泳动作教学方法第五章 熟悉水性与水中游戏 第一节 熟悉水性 第二节 水中游戏第六章 蛙泳 第一节 蛙泳技术 第二节 蛙泳教学第七章 爬泳 第一节 爬泳技术 第三节 少年儿童的游泳训练 第四节 游泳训练的工作计划第十五章 游泳竞赛组织与裁判方法 第一节 游泳竞赛的组织 第二节 游泳竞赛的编排记录工作 第三节 游泳竞赛裁判方法第十六章 游泳池场地设备与管理 第一节 游泳池的场地设备 第二节 游泳池的管理 第三节 游泳的辅助练习器材主要参考书目 附录一：游泳竞赛规则 附录二：游泳运动员等级标准 附录三：游泳业余锻炼标准 附录四：游泳专业术语中英文对照

章节摘录

第一章 绪论游泳是人类借助自身肢体动作在水中活动或前进的一种技能活动。它是人类在长期的适应自然的过程中产生和发展起来的。游泳内容丰富，形式多样，它将水浴、空气浴、日光浴三者很好地结合起来，对增强体质、陶冶情操、丰富生活、促进身心全面发展具有很好的作用。从古至今，游泳一直备受人们青睐，尤其为广大青少年儿童所喜爱。游泳在人们的生活中，在生产和军事上，都有广泛的应用。游泳还是竞技体育的一类大项目，其发展水平对一个国家在世界体坛上的地位具有举足轻重的影响。游泳是普通高等学校体育专业的一门重要专业课。系统地掌握游泳的基础理论、基本知识和基本技能，对于顺利开展游泳教学、训练，促进青少年学生身心的全面发展，卓有成效地组织群众性游泳活动和游泳竞赛，推动我国游泳运动的普及与提高，具有极大的意义。

第一节 游泳的内容游泳的内容是随着人类社会的发展、社会生产力的提高以及人们对文化娱乐生活的不断追求而发展变化的。游泳是人类在长期与大自然的斗争中逐步形成的，具有实用性价值。当娱乐性体育出现时，游泳又成了满足人们精神文化生活需要的一种体育形式。随着近、现代竞技体育的发展，又逐步形成了游泳的高级形式，即竞技游泳。

《游泳》

精彩短评

- 1、不错，质量很好，讲的很详细。。
- 2、学习游泳的人值得一看，要作为游泳指导员得更值得一看
- 3、能提高生活质量，对生活很有帮助。
- 4、正规，权威，适合有一定游泳基础，但缺乏理论指导的爱好者。买来为做游泳教练而准备
- 5、作者在每個章節之首，也會先提及內容提要，這讓讀者可以盡快找到適用的內容作參考。內容理論性很高，我覺得對教學者較為適合，內容豐富，亦有圖畫解釋。但認為對初學者就較難掌握內容了。
- 6、内容非常详尽完整，适合教练教学使用
- 7、内容全面，系统，详略得当。可以说是游泳爱好者的百宝箱。

《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：www.tushu000.com