

# 《游泳/体育爱好者丛书》

## 图书基本信息

书名：《游泳/体育爱好者丛书》

13位ISBN编号：9787564403317

10位ISBN编号：7564403314

出版时间：1970-1

出版社：睢强、李小娜 北京体育大学出版社 (2010-01出版)

页数：162

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](http://www.tushu000.com)

## 内容概要

《游泳》内容包括：游泳运动的发展概述、游泳的起源、古人类的游泳起源、关于外国古代的游泳、关于中国古代的游泳、中国近代游泳的发展、竞技游泳的传入、参加远东运动会、竞技游泳运动在全国逐步展开、中国现代游泳的发展、世界近代游泳的发展、游泳运动的基本知识、陆地运动与水中运动的差别、直立与俯（仰）卧的差别、水温与气温的差别……。

## 书籍目录

第一章 游泳运动的发展概述第一节 游泳的起源一、古人类的游泳起源二、关于外国古代的游泳三、关于中国古代的游泳第二节 中国近代游泳的发展一、竞技游泳的传入二、参加远东运动会三、竞技游泳运动在全国逐步展开第三节 中国现代游泳的发展第四节 世界近代游泳的发展第二章 游泳运动的基本知识第一节 陆地运动与水中运动的差别一、直立与俯(仰)卧的差别二、水温与气温的差别三、空气与水阻力的差别第二节 游泳的科学一、水的压力二、水的重力与浮力三、水与人体的比重四、人体的浮心与重心五、水的阻力第三章 游泳锻炼方法与手段第一节 运动的科学基础一、根据自身的健康评价指标制订锻炼计划二、游泳健身练习三、一般耐力训练的原理和主要方法四、专项耐力训练的原理和主要方法第二节 赛前训练计划的制订一、准备期二、比赛期三、休整期第四章 游泳基本技术与练习方法第一节 蛙泳技术与练习方法一、蛙泳的身体姿势二、蛙泳手臂的划水技术三、蛙泳腿的技术四、蛙泳手臂与腿的协调配合五、蛙泳的呼吸时机六、蛙泳的动作评定七、蛙泳技术要点第二节 仰泳技术与练习方法一、仰泳的划水技术二、仰泳的踢腿技术三、仰泳手臂与腿的协调配合四、仰泳的身体姿势与呼吸五、仰泳动作的评定六、仰泳连贯动作要点第三节 自由泳技术与练习方法一、自由泳的划臂动作二、自由泳的上半身的转动三、自由泳的打腿四、自由泳的身体姿势五、自由泳的呼吸六、自由泳动作的评定第四节 蝶泳的技术与练习方法一、蝶泳的完整动作二、蝶泳的手臂划水动作三、蝶泳的海豚式打腿第二节 赛前训练计划的制订一、准备期二、比赛期三、休整期第四章 游泳基本技术与练习方法第一节 蛙泳技术与练习方法一、蛙泳的身体姿势二、蛙泳手臂的划水技术三、蛙泳腿的技术四、蛙泳手臂与腿的协调配合五、蛙泳的呼吸时机六、蛙泳的动作评定七、蛙泳技术要点第二节 仰泳技术与练习方法一、仰泳的划水技术二、仰泳的踢腿技术三、仰泳手臂与腿的协调配合四、仰泳的身体姿势与呼吸五、仰泳动作的评定六、仰泳连贯动作要点第三节 自由泳技术与练习方法一、自由泳的划臂动作二、自由泳的上半身的转动三、自由泳的打腿四、自由泳的身体姿势五、自由泳的呼吸六、自由泳动作的评定第四节 蝶泳的技术与练习方法一、蝶泳的完整动作二、蝶泳的手臂划水动作三、蝶泳的海豚式打腿四、蝶泳手臂和腿的配合五、蝶泳的身体姿势六、蝶泳的呼吸七、蝶泳的动作评定第五章 出发、转身及终点技术第一节 出发技术一、抓台式出发技术二、蹲踞式出发技术三、仰泳出发技术四、出发动作的检查第二节 转身技术一、自由泳的滚翻转身技术二、蛙泳和蝶泳的转身技术三、仰泳滚翻转身技术四、转身动作的检查第三节 终点技术一、自由泳的终点技术二、蛙泳的终点技术三、仰泳的终点技术四、蝶泳的终点技术第六章 游泳竞赛规则与游泳欣赏第一节 游泳竞赛规则一、游泳比赛场地二、国际泳联游泳竞赛规则第二节 竞技游泳比赛和欣赏一、竞技游泳比赛项目二、游泳比赛的形式三、游泳比赛欣赏附表一：男子、女子游泳世界记录(50米池)附表二：男子、女子游泳亚洲纪录(50米池)附表三：男子、女子游泳全国纪录(50米池)

### 章节摘录

插图：弄潮中的泅水技术，在我国古代出现也很早，汉代沿海的合浦郡盛产珍珠。当时人海采珠就采用了游泳中的泅水技术。这类水上生产活动，为水上运动的普及创造了条件。秦汉以后，水上活动日益兴盛。地处我国西北部的敦煌莫高窟，有着反映各个时期社会生活的形象画面。在第257窟的后部平基顶上，就绘有北魏时代的弄潮游泳图像。4个畅游于水中的健儿，有的手臂高高地扬起，像是在同时拨水，仿佛现在的蝶泳动作：有的两手前掠后划，又有点像今天自由泳的意思。宋代，是我国古代水上弄潮最为活跃的时期。当时的弄潮活动以浙江之潮为最，南宋词人辛弃疾在回忆当时弄潮儿表演的壮观场面时，曾留下了这样的词句：“吴儿不伯蛟龙怒，风波平步，看红旗惊飞，跳鱼直上，蹴踏浪花舞。”游泳健儿的高超技艺跃然纸上。我国的游泳比赛始于汉魏时期，那时已经有端午节举行弄潮游泳比赛的民间习俗。到唐宋时，每年端午节在钱塘江上都要举行规模盛大的游泳比赛，而且与民间的游泳活动相适应。明清民间的游泳活动仍以每年八月钱塘江“弄潮”为代表。每当涨潮之际，当地的人们便开展各种游泳活动，且花样越来越多。如游泳健儿在水上表演的“踏滚木”及“水傀儡”、“水百戏”等，这是游泳与杂技的综合技艺。除了江南一带的多水地区，就是北方，当时的游泳活动也有一定程度的开展。清末南海人关赓麟作《都门竹枝词》，有咏北京人春泳的一首诗，诗中有“游泳新成石白池，分曹竞赛树红旗”这样的诗句，描绘的大约就是一次民间的游泳比赛。在西藏拉萨的布达拉宫，保存着一幅清代的游泳壁画，其游泳者拨水、仰泳的姿势形象逼真。看来，就是在被人们誉为“世界屋脊”的青藏高原，人们也已经掌握了相当高超的游泳技术。中国古代的游泳活动就是这样，在民间以及各个阶层都有不同程度的发展，其悠久的历史，丰富的内容，成为具有民族特色的传统体育项目。

## 编辑推荐

《游泳》：体育爱好者丛书

## 《游泳/体育爱好者丛书》

### 精彩短评

- 1、为了学游泳，专门买了本，示意图比较大，动作描述清楚，算是入门的好书，但没有运动量的安排，是个缺憾
- 2、由于是雨季，商家很仔细地采取了防水措施：书的外面套了一层塑料薄膜，外包装是书店打捆包装书籍的防水牛皮纸。谢谢啦，呵呵。
- 3、将游泳看作一种技术结构，层层分解，看上去一目了然。编著之人应该是很有教学经验的老师了。

## 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](http://www.tushu000.com)