

# 《游泳》

## 图书基本信息

书名：《游泳》

13位ISBN编号：9787122125408

10位ISBN编号：7122125408

出版时间：2012-4

出版社：化学工业出版社

页数：115

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)

## 前言

体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人体健康，满足人们享受生活和自身发展的需要。体育的价值在于优化人的心理，关切人的生存与发展，促进身心全面和谐发展，提高生活质量。新世纪我国大学体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。大学体育教育从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效应，转变为兼顾终身体育培养的长期效应。大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向，其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。大学体育教育是塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯，建立良好生活方式的金钥匙，是造就一代高素质、有竞争力、有创造力人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质，进而实现健康为祖国工作五十年的基础。《普通高等学校体育选项课教材》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。本套教材在编写过程中得到了教育部体育卫生艺术教育司、河南省教育厅等单位的大力支持和帮助，真切希望这套教材能够对我国大学体育课程的建设起到积极作用，能够为普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。

# 《游泳》

## 内容概要

《游泳》是《普通高等学校体育选项课教材》之一，是作者多年来在边教学、边训练、边实践、边总结的基础上，为适应高校游泳选项课教学和游泳爱好者的需要而编写的。全书从游泳运动的起源讲起，涵盖了蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳四种泳姿的动作结构、完整配合、出发和转身等技术细节的讲解，还针对初学游泳的学生和广大游泳爱好者的切身需求设置了游泳救生、实用游泳、冬泳和水中游戏等章节，全部真人示范、分解动作要领、逐一详细说明，既有利于游泳初学者自学自练，又有利于游泳选项课学生选择性地学与练。

《游泳》既可作为普通高等学校游泳选项课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队游泳训练课教材，也可作为广大游泳健身爱好者自学锻炼时的参考用书。

## 书籍目录

### 第一章 游泳运动概述

- 第一节 游泳的起源与发展
- 第二节 竞技游泳姿势的由来和技术的发展
- 第三节 游泳的功能、实用价值和科学常识

### 第二章 蛙泳技术

- 第一节 蛙泳技术动作结构
- 第二节 准备活动和熟悉水性
- 第三节 蛙泳腿的技术
- 第四节 蛙泳的呼吸技术
- 第五节 蛙泳手臂技术
- 第六节 蛙泳的完整配合技术
- 第七节 蛙泳的出发技术
- 第八节 蛙泳的转身技术

### 第三章 自由泳技术

- 第一节 自由泳的动作结构
- 第二节 自由泳腿的技术
- 第三节 自由泳手臂的动作
- 第四节 自由泳的呼吸
- 第五节 自由泳的完整配合
- 第六节 自由泳出发
- 第七节 自由泳转身

### 第四章 仰泳技术

- 第一节 仰泳的动作结构
- 第二节 仰泳腿的技术
- 第三节 仰泳手臂技术
- 第四节 仰泳的配合与呼吸技术
- 第五节 仰泳的出发技术
- 第六节 仰泳转身技术

### 第五章 蝶泳技术

- 第一节 蝶泳的动作结构
- 第二节 蝶泳腿的技术
- 第三节 蝶泳划臂技术
- 第四节 完整配合技术
- 第五节 蝶泳出发技术
- 第六节 蝶泳转身技术

### 第六章 游泳救生

- 第一节 安全环境的设置
- 第二节 赴救
- 第三节 拖带方法

### 第七章 实用游泳、冬泳与水中游戏

- 第一节 实用游泳
- 第二节 冬泳
- 第三节 水中游戏

### 附录

- 附录1 竞赛用表
- 附录2 比赛通则

### 参考文献

# 《游泳》

## 章节摘录

版权页：插图：蝶泳转身和蛙泳转身在技术上有许多相似之处。竞赛规则规定，在转身时，两手要同时触壁，转身前身体必须保持俯卧，转身后在蹬离池壁前，身体应恢复俯卧。蝶泳转身动作包括如下几点：（1）游近池壁和触壁。游近池壁时，应尽量保持途中游的速度，并根据身体与池壁的距离及时调整好动作。两手的触壁点在正前方水面处或略高于水面，两手间的距离约为10~15厘米，手指向上。（2）转身。以向左转身为例，两手触壁后，在惯性的作用下身体继续接近池壁，同时两臂微屈缓冲，在手臂缓冲的同时屈膝收腿，形成团身姿势。向左侧后转时，身体绕横轴转动，使头和肩部露出水面并张口吸气。紧接着，左臂屈肘拉回左胸前，同时身体绕矢状轴向左侧倒；右臂在空中经头部上方摆向转身后的游进方向，并随头、肩的入水以手指领先在头前插入水中。同时屈膝团身提臀，使两脚向池壁贴靠。（3）蹬壁。身体沉入水中两脚触壁后，两臂立即向前伸直并拢，头夹于两臂之间，两腿用力蹬离池壁。（4）滑行和开始游泳：滑行时，身体应保持一定的紧张度。两臂、两腿都要并拢伸直，脚尖绷直。蝶泳转身蹬壁时，身体基本水平，滑行路线比较平直。当滑行速度下降至接近正常游速时，可先做一次或多次海豚式打腿，身体升出水面后，再开始划水。

# 《游泳》

## 编辑推荐

《游泳》是普通高等学校体育选项教材之一。

# 《游泳》

## 精彩短评

- 1、书籍编写的指导作用差。
- 2、适合初学者，有图片。
- 3、总体来说还是不错的，看的懂，文字加图解，剩下靠自己了
- 4、游泳还得靠自己



# 《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](http://www.tushu000.com)