

《游泳（李伟）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122125408

内容简介

本书是《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。

本书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。

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

[显示全部信息](#)

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。

[显示全部信息](#)

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