

<<自由泳>>

图书基本信息

书名：<<自由泳>>

13位ISBN编号：9787807209492

10位ISBN编号：7807209496

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：岳言 主编

页数：74

字数：40000

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>

## <<自由泳>>

### 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，主要介绍了自由泳项目。

## <<自由泳>>

### 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 水感练习 第二节 泳姿和打腿 第三节 划水和呼吸技术 第四节 完整配合技术 第五节 转身技术 第六节 出发技术第五章 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。

游泳是在人类征服自然、改造自然的生产劳动中产生的，在满足人们的娱乐和竞争需要中发展起来的。

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就开展得相当活跃。

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，在伦敦成立了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下来。

随后游泳运动传入各英属殖民地，继而传遍全世界。

（二）自由泳的起源自由泳起源于爬泳，这种泳姿是由南太平洋所罗门群岛上的居民创造的。

澳大利亚人哈里·威克哈姆大约在1893年开始采用这种泳姿。

爬泳的速度最快，在自由泳比赛中它成为首选泳姿，久而久之自由泳便成了爬泳的代名词。

<<自由泳>>

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>