第一图书网, tushu007.com

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787040138825

10位ISBN编号：7040138824

出版时间：2005-7

出版时间：高等教育

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 编

页数：72

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

2001年10月8日，《社会体育指导员国家职业标准》正式颁布，将社会体育指导员分为社会体育指导师、高级社会体育指导员、中级社会体育指导员、初级社会体育指导员四个技术等级（级别按初级，中级、高级、指导师依次递进，指导师为最高级别）。
作为体育系统第一个由国家颁布的职业标准，它的出台标志着社会体育指导员工作开始走向规范化、制度化、法制化和职业化，为进一步规范社会体育指导员资格认证制度提供了政策依据。

书籍目录

第一章 概述 第一节 游泳运动的意义 第二节 游泳运动的分类 第三节 游泳卫生常识 第二章 游泳技术动作要点及练习方法 第一节 熟悉水性教学及练习 第二节 蛙泳技术动作要点及练习 第三节 自由泳技术动作要点及练习 第四节 仰泳技术动作要点及练习 第五节 蝶泳技术动作要点及练习 第三章 游泳教学法 第一节 游泳教学的环境与特点 第二节 游泳教学的原则 第三节 游泳教学的组织 第四节 不同年龄人群游泳教学的要点 第四章 游泳教学课的主要内容与考核 第一节 蛙泳课 第二节 自由泳课 第三节 仰泳课 第四节 蝶泳课 第五章 水上救生 第一节 间接赴救 第二节 直接赴救 第三节 心肺复苏 第六章 游泳竞赛的组织与裁判方法 第一节 竞赛的组织方法 第二节 游泳裁判法 第七章 其他游泳项目介绍 第一节 花样游泳 第二节 水球 第三节 潜水 第四节 水中健身操 参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： （2）双手扶池边站立呼吸，动作同陆上模仿练习2.（1）。
（3）下蹲手摸池底后站立（图2—1—3）。
（4）憋气过障碍物。
水中放置障碍物，要求学员憋气从障碍物下边通过。
（5）双手扶池边（或扶同伴的手、腰）漂浮呼吸（图2—1—4）。
①组织教法。
学员在练习的时候，教员进行个别错误动作纠正。
如果错误动作比较集中，则要重新做陆上模仿练习，强调动作概念，陆上动作正确后再下水做。
②教法提示。
a.在气快吐光的一刹那头后仰嘴露出水面，头后仰时肘关节不要弯，肩膀放松，肩膀要没在水中，不要露出水面。
b.嘴露出水面时用力说“啪”字，被动吸气后快速低头（头没入水中，标准是水面在头顶处）。
c.在水中吐气，像吹泡泡那样，气快吐光的时候头再后仰，循环进行。
练习次数：每次练习10次×（3～5组）。
2.常见错误动作分析 （1）换气动作过猛：换气时猛抬头、屈肘、整个上半身都露出了水面。
在做模仿动作的时候就要向学员强调：是头后仰，不是抬头、抬身体。
（2）不敢把气吐尽：有的人担心，气吐尽了怎么办，老留着半口气，殊不知这半口气害人，占地方，几次换气后就再也吸不进气了，只好停下来。
这样的呼吸动作被称作“假呼吸”。
（3）呼吸时鼻子进水：这是没有掌握正确的呼吸技术，没有用嘴呼吸，用鼻子呼吸了。
千万记住，游泳时你的鼻子就作废了，不能用了。
你不吸气，鼻子是不会进水的。
例如，洗脸的时候，双手捧着水，把脸放入水中的时候，你一定喷着响鼻，其实你的鼻子在呼气，所以你的鼻子不进水。
可以把生活中的动作用到学游泳中来，你就可以很快掌握动作。
千万记住；游泳呼吸的窍门就是吐气比吸气重要。

编辑推荐

《社会体育指导员职业培训专项教材:游泳(专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定)》是社会体育指导员职业培训专项教材，由国家体育总局职业技能鉴定知道中心组编写而成。

第一图书网, tushu007.com

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