

<<教你学游泳>>

图书基本信息

书名：<<教你学游泳>>

13位ISBN编号：9787534527524

10位ISBN编号：753452752X

出版时间：1999年1月1日

出版时间：第1版(1999年1月1日)

作者：郭绍炎

页数：162

字数：110000

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>

<<教你学游泳>>

内容概要

青少年儿童参与游泳运动，对增强身体素质，提高健康水平，有着积极作用。

游泳运动是一项全身性运动，要求人体各器官、系统协调均衡地发展。

经常参加游泳运动，无论在形体上、机能上，还是身体素质上都会得到相应的发展和锻炼。

游泳是一个在与大陆上完全不同的环境中活动的项目，无论是运动条件、运动形式，还是运动结构都截然不同。

在学习掌握游泳技能的过程中，无疑对自身意志品质的培养有着积极的作用。

21世纪是个挑战的世纪，我们将面临着来自各方面的竞争，培养勇敢顽强、吃苦耐劳、克服各种困难的毅力，充分完善自我，游泳运动有着不同低估的意义。

游泳运动将以自身特有的魅力，在丰富人们生活，促进精神文明中发挥越来越重要的作用。

有专家预测：游泳将成为人类21世纪的第一体育，让广大的游泳爱好者，充分享受大自然所赋予的阳光、空气，在水中挥臂斩浪，奋勇前进。

<<教你学游泳>>

书籍目录

游泳运动初学简介及准备 一、游泳运动的特点 (一) 浮力与平衡 (二) 游泳运动中的呼吸方法 (三) 学游泳要特别注意安全 二、服装、器材及场地的选择 (一) 游泳衣裤的选择 (二) 水镜的种类 (三) 游泳辅助、漂浮器材的用途 (四) 游泳场地的分类游泳的技术与教学 一、熟悉水性的练习 (一) 水中行走等练习 (二) 脸浸水练习 (三) 呼吸练习 (四) 浮体与站立练习 (五) 滑行 二、“水上快艇”自由泳…… 三、简单易学的仰泳 四、惟妙惟肖的蛙泳 五、展翅飞舞的蝶泳 六、犹如鱼雷发射的游泳出发动作 七、灵巧的转身动作 八、水中游泳 九、与生活相关的实用游泳技术 十、水上救护游泳的健身效果和注意事项 一、游泳运动对锻炼身体的作用 二、勇敢者的健身运动——冬泳 三、参加游泳活动的注意事项规则、赛事、明星 一、游泳运动的产生和发展 二、游泳运动的分类和比赛项目 三、如何组织游泳竞赛 四、如何观看游泳比赛 五、泳星介绍 六、全国业余游泳锻炼段位和技术等级标准 七、全国业余游泳锻炼段位达距项目标准 八、全国业余游泳锻炼技术等级标准

<<教你学游泳>>

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:<http://www.tushu007.com>