

## <<游泳与跳水>>

### 图书基本信息

书名：<<游泳与跳水>>

13位ISBN编号：9787508719122

10位ISBN编号：7508719123

出版时间：2009-2

出版时间：第1版 (2009年2月1日)

作者：周兴伟

页数：210

字数：100000

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>

## <<游泳与跳水>>

### 内容概要

游泳塑造健美的体型。

游泳时，蝶、仰、蛙、自等各种游泳姿势都要求脊柱充分伸展，以便加长划水路线，使身体在水中尽可能呈流线型，最大限度地减少水的迎面阻力。

经常游泳，可以促进骨骼有效增宽和肌肉正常发育，纠正不良姿势。

长期游泳的人，一般胸部肌肉丰满，肩宽腰细，给人以健壮、匀称的自然美感。

游泳锻炼能改善人体的体温调节机能，增强对环境温度降低的适应能力和对寒冷的耐受力。

因此经常参加游泳锻炼的少年儿童对外界气温变化的适应能力很强，对变化无常的气温可以很快适应。

所以经常游泳的少年儿童不易患感冒。

游泳是一项必须掌握的重要生存技能。

我国江、河、湖泊众多，我们周围生活的环境就有很多水，人们也经常去水边游玩。

水给我们带来乐趣，同时也使我们面临威胁。

儿童学会游泳，可以有效避免水上事故。

据国际游泳爱好者协会统计，全世界每年有将近30万人被淹死，其中3岁~6岁者占33%，6岁~10岁者占35%，10岁~15岁者占22.7%。

因此，在有安全措施的情况下，让孩子学习游泳是预防水上不幸事故的有效方法。

喜欢水，喜欢玩水，这是孩子的一种天性。

在少年时期，骨头较轻，肌肉比例也比成年人小，因此少年儿童身体的比重比较小。

比重愈小，物体在水中的浮力就愈大，浮力愈大，则游起来就越轻便省力。

另外，从儿童身体特点来看，柔韧性好，关节灵活，因此少年儿童学习起游泳来要比大人快的多。

## <<游泳与跳水>>

### 书籍目录

第一章 熟悉水性 第二章 蛙泳 第三章 爬泳 第四章 仰泳 第五章 蝶泳 第六章 出发技术 第七章 转身技术 第八章 实用游泳技术 第一节 踩水 第二节 反蛙泳 第三节 侧泳 第四节 潜泳

<<游泳与跳水>>

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>