

<<蝶泳>>

图书基本信息

书名：<<蝶泳>>

13位ISBN编号：9787807627548

10位ISBN编号：7807627549

出版时间：2008-8

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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>

<<蝶泳>>

内容概要

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

本书从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

<<蝶泳>>

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 水性练习 第二节 身体姿势 第三节 腿部技术及训练方法 第四节 划水和呼吸技术及训练方法 第五节 完整配合技术及训练方法 第六节 出发技术及训练方法 第七节 转身技术及训练方法第五章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<蝶泳>>

章节摘录

第二章 运动保护“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。

只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。

第一节 生理卫生青少年在进行蝶泳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。

一、培养运动兴趣在蝶泳运动前，首先必须培养自己对蝶泳运动的兴趣。

培养对蝶泳运动的兴趣的方法有很多，如观看蝶泳比赛，与同学、朋友一起练习蝶泳等。

有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到蝶泳运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。

二、把握运动强度青少年进行蝶泳运动，主要是在运动过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造体育成绩，所以运动强度不宜过大。

控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。

对一般青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟140次左右较为合适。

.....

<<蝶泳>>

编辑推荐

《蝶泳》：走进大自然，走到阳光下。

<<蝶泳>>

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>