

<<儿童身体素质培训游戏>>

图书基本信息

书名：<<儿童身体素质培训游戏>>

13位ISBN编号：9787802217188

10位ISBN编号：7802217180

出版时间：2009-1

出版时间：中国时代经济出版社

作者：周莹玉

页数：176

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>

<<儿童身体素质培训游戏>>

前言

身体素质,是指人体活动的一种能力。

它是人体在运动、劳动和生活中所表现出来的力量(如举重)、速度(如100米跑)、耐力(如1500米跑)、灵敏(如打乒乓球)、柔韧(如体操劈叉)等能力。

身体的运动素质就是指人体运动的能力。

从事任何运动所进行的大部分训练都是为了增强这种能力。

现代体育运动理论中,把人体运动的基本素质分为力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质和灵敏素质。

这些素质虽各有特色,但彼此关系密切。

任何一种素质的提高都会对其他素质的发展产生良好的影响。

相反,某种素质的低劣必将妨碍其他素质的提高。

少年儿童的身体素质与每个年龄组所有的能力特点有着密切的关系。

少年儿童时期机体的发育是连续不断的,但不平衡。

有些阶段发育比较旺盛,有些阶段发育比较迟缓。

此外,在某阶段还可能出现这种现象,即在机体急速发育的同时,某些重要器官的生长却明显落后。

只要参加任何一项运动训练,都会在一定程度上改善和发展人的身体素质,同时,会对身体中一种或几种素质产生主要影响。

例如,儿童们练短跑时,主要发展的是速度,同时也能改善力量和耐力素质。

经常从事体育锻炼,特别是跑、跳、投这样一些体育项目,无疑会对儿童机体的生成和发育产生积极有利的影响,但要根据他们的人体解剖、运动生理及心理特点进行安排。

比如,在10—12岁,骨组织和骨骼的整体形成过程仍在继续。

这一年龄儿童的骨构造基本上与成年人的骨构造相同,但由于肌肉和韧带的弹性大,故10—12岁儿童关节灵活性大大超过成年人,这一时期,骨骼和骨化过程还没有结束,骨盆骨在此阶段才刚刚开始长合。

因此在运动训练中,不应采用那些对骨盆造成强大和剧烈负荷的练习(高处跳下、搬运重物等)。

<<儿童身体素质培训游戏>>

内容概要

对于儿童来说，科学的身体素质锻炼是保证其获得健康优秀的身体素质的前提条件。但是，简单枯燥的传统身体锻炼虽然有效，却对他们没有吸引力。针对儿童的喜好特点，《儿童身体素质培训游戏》采用兼具效果性与趣味性的互动式培训游戏，可以让少年儿童在轻松快乐的游戏过程中提高自己的身体素质，并藉此锻炼他们的意志力、团队精神和心理素质。

<<儿童身体素质培训游戏>>

书籍目录

前言第一章 儿童反应能为培训游戏握笔抢椅子五毛和一块吊球比赛抛接球抛接小熊踢球比赛打敌机击沙包打沙包棒打球打乱飞的球投弹避弹四面招架击掌扶棒赶猪投梯格气球排球穿针引线顶球竞走过关捕鱼闯山沟逗猫套圈读数托球看背打降落伞打活动靶捕捉目标换岗两只小蜜蜂右耳摸左手抛球游戏大风吹扮时钟看球做动作导弹、雷达、人猎人、狗熊、枪五体投地拍纸牌猜五官小鸡吃米第二章 儿童协调能力培调游戏小兔赛跑叼杯子运水传乒乓球搬运乒乓球夹豆子摘葡萄传球拍球过桥头顶球击球过界带实心球推球车赛龙舟牵环拉砖拉橘子螃蟹追逃保龄球踩气球沙滩排球默契搂草打兔一切行动听指挥推车谁先出线谁先相遇纸杯传水定点空投叫号接包电波拍苍蝇踢射五足接力地雷阵鸭子过河翻叶子敲队鼓蒙眼作画埋地雷抓玻璃球兔子舞结网托物蜜蜂和狗熊第三章 儿童身体柔韧性培训游戏钻竹竿蒙眼计分跟着排头做踢毽球倒跑比赛闹矛盾转体接棒织布穿越废墟场第四章 基本速度培训游戏老鹰捉小鸡卡巴迪闯关小蜜蜂采蜜跳皮筋火车挂钩多姿势起跑蛙式赛跑螃蟹赛跑冲过火力网冲破封锁线击球跑垒抢沙包抢铜板争夺大本营抢占山头突围追与逃捅马蜂窝抢圈追逃树林迷藏穿越冰川狼和小羊穿山引水钻山洞钻树洞逮小熊栽松树炼钢钻圈追拍鲤鱼跳龙门找伙伴架设输电线100米障碍接力赛养鸡场喂小鸡带球赛跑现在几点钟夺皮球丢沙包传口令猫捉老鼠冰棍老鼠偷油挑西瓜第五章 基本力量培训游戏顶膝角力拉棒一搬一接力谁的马力足横线拔河沙包仗夹包比远跳格踢沙包顶屁股第六章 儿童耐力培训游戏变速跑匀速跑动重复跑全程跑攻城跳绳赛马挑水接力附录：身体素质测试

<<儿童身体素质培训游戏>>

章节摘录

第一章 儿童反应能力培训游戏 反应能力，是指人体快速运动的能力，是人的随机应变能力，是各种素质的综合表现，是人体灵敏度在空间、时间中的应激反应。

一般看来，反应能力应该包括两个方面： 1.大脑对外界刺激的反应能力； 2.身体对大脑命令的反应能力（速度，力量，协调性等）。

并且是这两方面的综合。

大脑的反应速度很难缩减，除非你能从右撇子练成左撇子，但是试验证明长期的对抗锻炼会大大提高人对突发事件的反应速度。

身体的反应能力则可以通过锻炼有较大的提高。

科学家测试运动员的反应能力，结果是举重运动员的反应速度最快，超过了短跑运动员。

这个结果可以说明绝对力量可以较大地提高反应速度。

另一方面就是肌肉灵活性。

随着人年龄的增长，肌肉会变短，这样会严重影响肌肉灵活性。

“筋长一寸，劲长一分”，因此，活动全身关节的韧带是保持肌肉灵活性的方法。

因此，可以说，反应能力虽然主要是由遗传造成的，但是通过后天的锻炼同样可以得到提高。

毕竟，神经反应的快慢很重要，可是身体素质的好坏同样重要，反应过来了，还要有足够的去完成相关的动作。

科学证明，循序渐进地锻炼对反应能力的提高会有很好的效果。

进行反应速度练习时，要专心听信号和看信号。

进行动作速度练习时，应由慢到快、循序渐进。

进行位移速度练习前，要做好准备活动，并多做拉伸下肢肌肉的练习。

先做一些中等速度跑的练习，然后再做全速跑的练习。

在广义的范围内，锻炼反应能力，离不开对灵敏素质的锻炼。

<<儿童身体素质培训游戏>>

编辑推荐

教师传道授业的魔法书，家长灵活育子的掌中宝！

好的身体素质培训游戏不仅仅能帮助少年儿童提高身体素质，还可以在 game 过程中锻炼他们的意志力、团队精神和心理素质。

针对儿童的喜好特点，本书采用兼具效果性与趣味性的互动式培训游戏，可以让少年儿童在轻松快乐的游戏过程中提高自己的身体素质，并藉此锻炼他们的意志力、团队精神和心理素质。

<<儿童身体素质培训游戏>>

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>