

儿童综合素质培训丛书

教师传道授业的魔法书

家长灵活育子的掌中宝



儿童身体素质 培训游戏

周莹玉 编著

儿童**反应能力**培训游戏◇儿童**协调能力**培训游戏◇儿童**身体柔韧性**培训游戏◇儿童
基本速度培训游戏◇儿童**基本力量**培训游戏◇儿童**耐力**培训游戏



中国时代经济出版社

儿童综合素质培训丛书

家长灵活育子的掌中宝

教师传道授业的魔法书

儿童身体素质 培训游戏

周莹玉 编著

{ 儿童反应能力培训游戏◇儿童协调能力培训游戏◇儿童身体柔韧性培训游戏◇儿童
基本速度培训游戏◇儿童基本力量培训游戏◇儿童耐力培训游戏 }

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童身体素质培训游戏 / 周莹玉编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2009.1
ISBN 978-7-80221-718-8

I.儿… II.周… III.儿童-身体素质-运动训练 IV.G808.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 135625 号

儿童身体素质培训游戏

周莹玉
编著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京市西城区西直门外车公庄大街乙 5 号 鸿儒大厦 B 座
邮政编码	100044
电 话	(010) 68320825 (发行部) (010) 88361317 (邮购)
传 真	(010) 68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
印 张	11.75
字 数	200 千字
印 数	1~8000 册
定 价	28.00 元
书 号	ISBN 978-7-80221-718-8

版权所有 侵权必究

- 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)。

儿童的胸廓、呼吸肌和肺组织构造的某些特点决定了他们的呼吸是表浅而频繁的,像走或跑田径练习,由于它本身的周期性和自然性,这些练习成了建立和提高正确呼吸的有力手段之一。

良好的身体素质和体力,必须经过系统全面的身体训练和专项身体训练才能取得。因此,对于儿童来说,科学的身体素质锻炼是保证他们获得健康优秀的身体素质的前提条件。已经有

无数的研究表明,人一旦开始有规律地锻炼,好处就马上会显现出来。

最明显的,儿童经过科学合理的身體素质培训,可以得到下面的好处:

1. 促进身体发育,全面提高身体素质;
2. 改善脑部血液循环,精力充沛,增加思维效率、创造性和记忆力;
3. 减少压力和抑郁;
4. 减少心血管病、糖尿病、中风、高血压、高血脂、骨质疏松、关节炎、癌症等病症。

各种身体素质增长的速度有快有慢,出现高峰的时间有早有晚,各种身体素质发展的顺序也有先有后。在不受外界因素影响的自然增长情况下,男同学从小学到大学的全过程中,速度、灵敏、速度耐力和腰腹力量增长领先,其次是下肢爆发力;增长稍缓慢的是臂肌静力性力量耐力。女同学各项素质发展的顺序,随着年龄的变化,在不同阶段表现出不同特点。7—12岁时,与男同学一样,速度、灵敏、速度耐力、腰腹肌肉力量的增长领先,其次是下肢爆发力;臂肌力即静力性力量耐力增长缓

慢。而13—17岁,即进入青春期后,速度、灵敏、速度耐力和下肢爆发力增长领先,其次是腰腹肌;最慢的仍然是臂肌力。少年儿童在发展身体素质时,一定要根据自己不同年龄阶段的特点,有针对性地选择和安排锻炼内容,要科学地制定锻炼计划,针对自己身体素质的薄弱环节,既全面又有侧重地发展自己的身体素质,以取得最好的锻炼效果。

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。

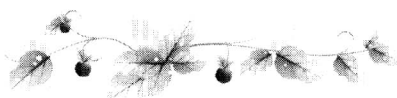
本书的完成,是大家齐心协力的结果。在此,我想感谢下面的人员,他们为本书的顺利完成付出了自己的辛劳,他们是:门淑敏、周莹玉、周秀丽、王正、王盛和、王开道、于海、李雷、李建生、李英才、唐泉清、任康宁、田纯、洪穆山、赵峻、赵哲、张万国、张宁、张信义、于威、戴克难、艾欣颜。

编者

2008年10月



· · ·



- 目 录 -

前言	1
----------	---

第一章 儿童反应能力培训游戏	1
-----------------------------	----------

握笔	2
----------	---

抢椅子	3
-----------	---

五毛和一块	5
-------------	---

吊球比赛	6
------------	---

抛接球	7
-----------	---

抛接小熊	8
------------	---

踢球比赛	8
------------	---

打敌机	10
-----------	----

击沙包	11
-----------	----

打沙包	12
-----------	----

棒打球	13
-----------	----

打乱飞的球	14
-------------	----

投弹	14
----------	----

避弹	15
----------	----

四面招架	16
------------	----

击掌扶棒	17
------------	----

赶猪	17
----------	----

投梯格	18
-----------	----

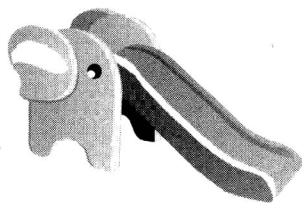
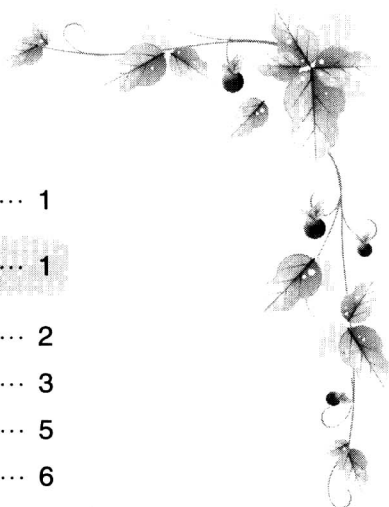
气球排球	19
------------	----

穿针引线	19
------------	----

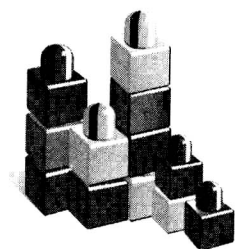
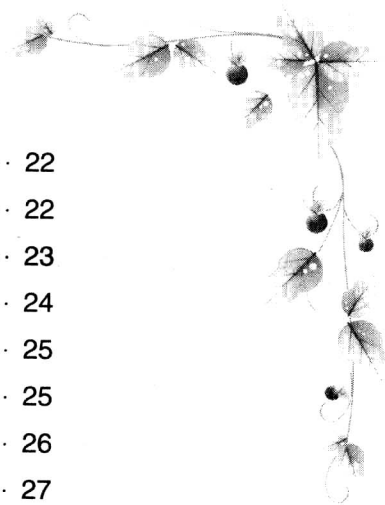
顶球竞走	20
------------	----

过关	21
----------	----

捕鱼	21
----------	----

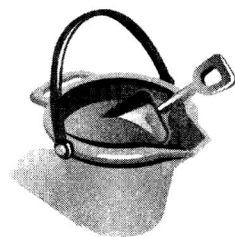
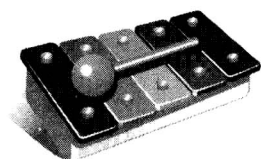


闯山沟	22
逗猫	22
套圈	23
读数	24
托球看背	25
打降落伞	25
打活动靶	26
捕捉目标	27
换岗	27
两只小蜜蜂	28
右耳摸左手	29
抛球游戏	30
大风吹	30
扮时钟	31
看球做动作	32
导弹、雷达、人	32
猎人、狗熊、枪	33
五体投地	34
拍纸牌	35
猜五官	35
小鸡吃米	36



第二章 儿童协调能力培训游戏 37

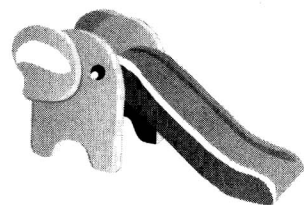
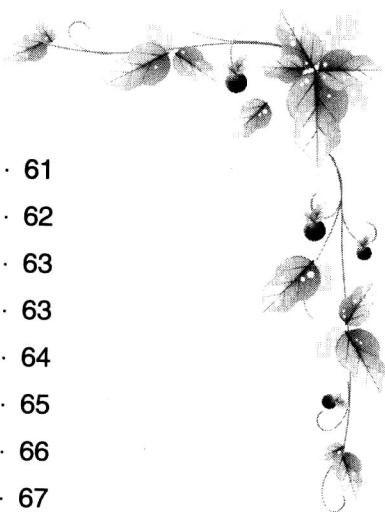
小兔赛跑	38
叨杯子运水	40
传乒乓球	42
搬运乒乓球	43
夹豆子	43
摘葡萄	44
传球	45
拍球过桥	46
头顶球	46
击球过界	48
带实心球	48
推球车	51
赛龙舟	52
牵环	53
拉砖	53
拉橘子	54
螃蟹追逃	55
保龄球	55
踩气球	56
沙滩排球	57
默契	57
搂草打兔	58
一切行动听指挥	59
推车	59
谁先出线	60



谁先相遇	61
纸杯传水	62
定点空投	63
叫号接包	63
电波	64
拍苍蝇	65
踢射	66
五足接力	67
地雷阵	67
鸭子过河	68
翻叶子	69
敲队鼓	70
蒙眼作画	71
埋地雷	72
抓玻璃球	73
兔子舞	74
结网托物	75
蜜蜂和狗熊	76

第三章 儿童身体柔韧性培训游戏 78

钻竹竿	80
蒙眼计分	81

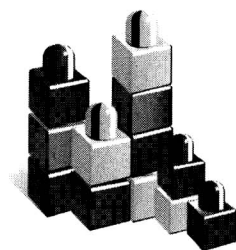


跟着排头做	83
踢毽球	84
倒跑比赛	85
闹矛盾	85
转体接棒	87
织布	88
穿越废墟场	89

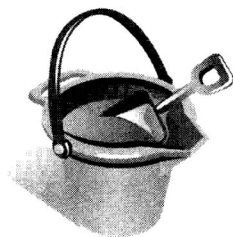
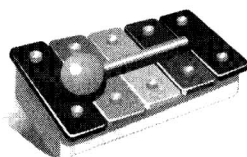
第四章 基本速度培训游戏

98

老鹰捉小鸡	99
卡巴迪闯关	100
小蜜蜂采蜜	101
跳皮筋	102
火车挂钩	104
多姿势起跑	106
蛙式赛跑	106
螃蟹赛跑	107
冲过火力网	108
冲破封锁线	109
击球跑垒	111
抢沙包	113
抢铜板	115
争夺大本营	115



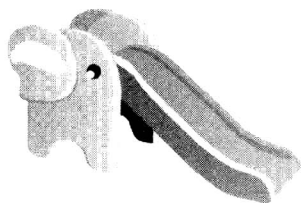
抢占山头·····	116
突围·····	117
追与逃·····	119
捅马蜂窝·····	120
抢圈追逃·····	121
树林迷藏·····	121
穿越冰川·····	122
狼和小羊·····	123
穿山引水·····	124
钻山洞·····	124
钻树洞·····	125
逮小熊·····	125
栽松树·····	126
炼钢·····	127
钻圈追拍·····	128
鲤鱼跳龙门·····	128
找伙伴·····	130
架设输电线·····	130
100 米障碍接力赛·····	131
养鸡场·····	132
喂小鸡·····	134
带球赛跑·····	134
现在几点钟·····	136
夺皮球·····	137
丢沙包·····	138

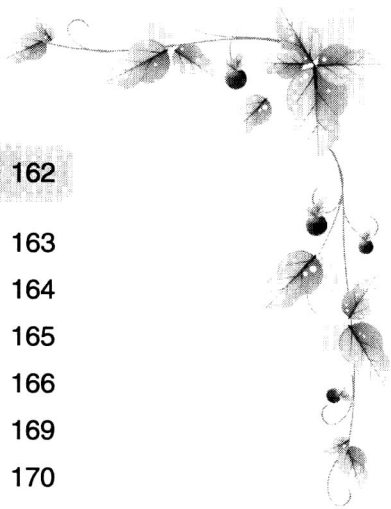


传口令·····	139
猫捉老鼠·····	139
冰棍·····	140
老鼠偷油·····	141
挑西瓜·····	141

第五章 基本力量培训游戏····· 143

顶膝·····	145
角力·····	146
拉棒·····	147
一搬一接力·····	149
谁的马力足·····	151
横线拔河·····	152
沙包仗·····	153
夹包比远·····	154
跳格·····	156
踢沙包·····	158
顶屁股·····	160





第六章 儿童耐力培训游戏..... 162

变速跑..... 163

匀速跑动..... 164

重复跑..... 165

全程跑..... 166

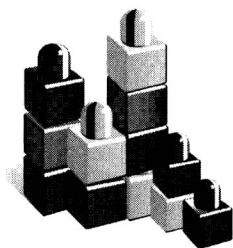
攻城..... 169

跳绳..... 170

赛马..... 171

挑水接力..... 172

附录:身体素质测试 173



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,还要有足够的能力去完成相关的动作。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。

灵敏素质,是指人体在各种突然变化的条件下,能快速、准确、协调、灵活地完成动作,并迅速地适应情况变换的能力。灵敏素质的提高能更好地发挥力量、速度和耐力的潜在能力,并对日常生活和学习工作有很大的帮助。

灵敏素质的水平,与人神经系统的灵活性及人的心理状态有密切关系。灵敏素质,有助于发展儿童反应、启动、急停、变换方向的速度,对于球类项目、体操、跳水等体育运动的锻炼很重要,能使同学们更快地、精确省力地掌握各种复杂的技术,提高运动成绩。

发展灵敏素质的方法很多,同学们应尽可能地采用多种多样的练习方法。体操、各种球类运动、各种游戏等都是发展灵敏素质的有效手段。下面介绍一些简单易行的方法:

1. 踢毽子

采用各种踢毽子的方法,每种动作都应左、右脚交换练习,使两脚得到均衡的锻炼,每次练习不超过 50 分钟。

2. 跳绳

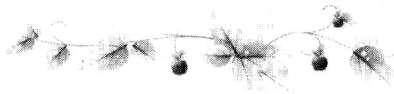
采用各种跳绳的方法,每种动作也应左、右脚交换练习,使两脚得到均衡的锻炼,每次练习不超过 1 小时。

3. 各种方式的滚动与滚翻

抱脚团身向侧滚动、团身前滚翻、团身后滚翻等。

各种发展灵敏素质的有趣的游戏:踢毽子比赛、跳短绳追逐跑、前滚翻接自抛球等。

灵敏素质有一定的综合性,它的发展有赖于其他素质的发展,所以,要广泛采用发展其他素质的办法来发展灵敏素质。发展灵敏素质的手段应该多种多样,并要经常地变换。在少年儿童阶段,同学们开始进入青春期,由于内分泌活动的变化,性腺活动加强,神经系统的稳定性受到影响,掌握动作的协调能力暂时下降,往往会出现笨拙的样子,做动作时胆怯、犹豫不决,女生尤为明显。因此,儿童更要特别注意加强灵敏素质的练习。灵敏练习容易使人疲劳,所以,同学们要注意练习时间不要过长,中间要适当安排休息。



或 翻 或



握笔

【游戏目标】

锻炼孩子的快速反应能力。

【游戏要求】

1. 人数要求：两人一组。
2. 游戏道具：铅笔。
3. 场地：不限。

【游戏内容】

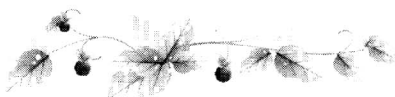
1. 一人(甲)手拿铅笔在另外一个人(乙)手的上方5厘米处。
2. 根据事先定好的信号,甲把手放开,铅笔自动落下。
3. 乙必须在铅笔下落的途中握住铅笔。

【游戏评价】

提高身体反应能力的目的在于通过各种反应动作练习,增加神经传导与动作反应速度的反射通路联系,提高反应速度。提高身体快速反应能力,同时也提高了灵活性和协调性,加强自我保护、自我防范能力。

一般来说,锻炼提高身体反应能力的运动游戏主要是以下三类:

- (1) 速度性、灵敏性运动游戏。
- (2) 视觉——运动反应。
- (3) 听觉——运动反应。



抢椅子

【游戏目标】

锻炼孩子的快速反应能力。

【游戏要求】

1. 人数要求：四人一组。
2. 游戏道具：椅子三把。
3. 场地：不限。

【游戏内容】

1. 在台上置三张椅子,邀请四个人上来。

2. 放音乐,四个人伴着音乐围着椅子转,当音乐骤停时抢坐椅子,未坐到者淘汰;
3. 减一把椅子,三个人续前动作,当音乐骤停时抢坐两张椅子,未坐到者淘汰;
4. 最后两人抢坐一张椅子,坐到者为胜。

【游戏评价】

这个游戏综合考验了儿童的大脑反应能力和身体反应能力。经常玩对提高孩子的快速反应能力和动作准确性都极为有效。

本书主要涉及的是儿童身体反应能力的培训游戏,对大脑反应能力的涉及较少。大脑反应能力,其实可以说思维能力的一种,可以在本套丛书的《儿童思维能力训练游戏》一书中训练,本书不做专门阐述。

其实,大脑反应能力的培训游戏有很多,比如很流行的“数7”。

数7

【游戏规则】

第一轮:首先人要多一点,5人以上。任意一人开始数数,1、2、3……那样数下去,逢到7的倍数(7、14、21……)和含有7的数字(17、27……)必须以敲桌子代替。如果有谁逢7却数出来了就输,有谁没逢7就敲桌子的也输。

第二轮:开头是一样的,但是,数到逢7的数字后,要倒回去数!比如,原来是顺时针数的,轮到甲是7,他敲一下桌子,照理坐在他左边的乙应该接下来数8,不是!现在要变成逆时针,由坐在他右边的丙数8。这样转来转去,我向你保证,转不了三次方向大伙儿就迷糊啦!

注意:只有第一回是从1开始数的。接下来谁输了喝酒之后,由他开始数,可以不必从1开始,而是以小于10的任意数字开始。比如可以试试从6开始数……

【游戏评价】

身体反应速度练习要求尽全力快速启动,去完成每一次运动,所以是最大强度,但每次运动练习时间只几秒钟就完成,不造成心血管呼吸系统的工作负担,关键是训练接受信号快速启动的速度即反应速度。经多次反复练习可提高身体反应能力,但也易积累身体疲劳,因此,每次练习后要充分休息。间歇时间是先短后长,即前2—3组练习之间间歇2—3分钟,逐渐延长时间为4—5分钟或5—6分钟。