

家长如何选择体育项目-培养乒乓球运动的益处

产品名称	家长如何选择体育项目-培养乒乓球运动的益处
公司名称	重庆朝一阳乒乓球俱乐部有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:朝一阳
公司地址	重庆市九龙坡区杨家坪兴胜路65号
联系电话	023-67111130 13330333137

产品详情

家长如何选择体育项目-培养乒乓球运动的益处：

随着时代的发展，生活水平的提高，对于新生代青少年的要求也越来越大，相对来讲压力也越来越大，都比较注重智德体美劳全面发展。文化课的压力也会比较大，那么课余时间给孩子减压是非常有必要的。

很多家长也意识到了这点，在选择体育项目爱好培养上就会有点犯难，不知道应该选择什么体育项目比较合适。其实常见的球类体育项目也就是篮球、足球、乒乓球。篮球和足球需要肢体接触，容易发生肢体碰撞，比较容易受伤。乒乓球需要用乒乓球拍进项完成体育项目，不会发生肢体碰撞，更不容易受伤。乒乓球同时还是我们的国球，因此成为了家长体育项目。

孩子参加乒乓球运动的益处有哪些呢？也是家长比较关心的，接下来就来慢慢分析：

1、可以预防近视和调节视力

由于孩子的学习任务重，经常需要看书做作业，使用手机或电脑等用眼过度。眼睛就容易近视。或者是很疲劳。参加乒乓球运动就可以很好的缓解眼睛疲惫，预防近视。因为在打乒乓球的过程中，需要眼睛一直盯着乒乓球移动，有远有近，相当于做眼保健操。每天坚持大半小时乒乓球，对于眼睛视力有很大程度上的保护作用。

2、可以起到放松作用，消除大脑疲劳

由于孩子的学习任务重，就会大脑很疲劳。还有长期坐在教室，也会身心疲乏。参加乒乓球运动，可以活动全身关节，可以有效的起到放松作用。打乒乓球是一种有氧运动，可以缓解学习造成的大脑疲劳。打了乒乓球之后就会清醒很多，精力充沛。

3、可以提高智力水平，锻炼反应速度

在打乒乓球的过程中，也是需要思考的，打乒乓球也是需要战略的。由于乒乓球的速度比较快，可以很

大程度上的锻炼反应速度，让我们的思维更加的活跃。

4、增强体质、强身健体

乒乓球这一项体育运动，运动量可大可小，自己可以控制，而且没有身体接触，不会发生碰撞，是孩子锻炼身体增强体质的体育运动项目。