

中小学跳绳体能练习趣味化的意义、问题及策略

刘杰¹ 张霄鹏² 赵小花³ 孙立国⁴ 王红霞⁵

1 河北省邢台市马路街小学, 河北 邢台 054001

2 河北省邢台市逸夫小学, 河北 邢台 054001

3 河北省任丘市西环路前长洋完小, 河北 任丘 062550

4 河北省邢台市南和县第三中学, 河北 南和县 054400

5 河北省保定市高阳县西街小学, 河北 高阳县 071500

[摘要] 跳绳是一项简单易学、不受场地限制的体育运动, 具有很强的趣味性和竞技性。在中小学体育教育中, 跳绳已经成为一项重要的教学内容。然而, 由于教学方法单一、练习内容枯燥等原因, 学生对跳绳体能练习的参与度和积极性不高, 影响了教学效果。本篇文章旨在探讨中小学跳绳体能练习趣味化的初步探索, 通过趣味化策略的应用, 提高学生对跳绳体能练习的兴趣和参与度, 同时增强学生的身体素质和体能。

[关键词] 跳绳; 体能; 趣味化练习

DOI: 10.33142/jscs.v3i5.10195

中图分类号: G623.8

文献标识码: A

Significance, Problems, and Strategies of Making Skipping Rope Physical Exercise Fun in Primary and Secondary Schools

LIU Jie¹, ZHANG Xiaopeng², ZHAO Xiaohua³, SUN Ligu⁴, WANG Hongxia⁵

1 Hebei Xingtai Malujie Primary School, Xingtai, Hebei, 054001, China

2 Hebei Xingtai Yifu Primary School, Xingtai, Hebei, 054001, China

3 Hebei Renqiu Xihuan Road Changyang Wanquan Primary School, Renqiu, Hebei, 062550, China

4 Hebei Xingtai Nanhe No. 3 Middle School, Nanhe, Hebei, 054400, China

5 Hebei Baoding Gaoyang Xijie Primary School, Gaoyang, Hebei, 071500, China

Abstract: Skipping rope is a simple and easy to learn sport that is not limited by the venue, and has strong fun and competitiveness. In primary and secondary school physical education, skipping rope has become an important teaching content. However, due to the single teaching method and boring practice content, students' participation and enthusiasm in skipping rope physical exercise are not high, which affects the teaching effect. This article aims to explore the preliminary exploration of making skipping rope physical exercise fun in primary and secondary schools. Through the application of fun oriented strategies, it aims to enhance students' interest and participation in skipping rope physical exercise, while enhancing their physical fitness.

Keywords: skipping rope; physical fitness; fun exercise

跳绳是一种非常有效的有氧运动方式, 可以锻炼全身肌肉, 提高心肺功能和身体的适应能力。通过不同的方法, 可以使身体逐渐适应不同的运动强度和节奏, 增强身体的耐力和速度。它简单易学、不受场地限制, 具有很强的趣味性和竞技性。目前, 关于趣味跳绳体能训练的研究还相对较少, 大多集中在基本跳跃节奏和花式动作的编排与教学方面。然而, 这些研究大多忽视了趣味跳绳在提高体能方面的作用。

在中小学体育教育中, 跳绳已经成为一项重要的教学内容。然而, 由于教学方法单一、练习内容枯燥等原因, 学生对跳绳体能练习的参与度和积极性不高, 影响了教学效果。因此, 如何运用跳绳将体能练习趣味化, 提高学生的学习兴趣 and 参与度, 是当前中小学体育教育需要关注的

问题。

1 跳绳的起源与发展

跳绳运动源远流长, 起源于古代先人们在狩猎、农事等活动中的绳子记事和捆扎收获的农作物等。在明朝文献中出现了“跳马索”, 指的都是跳绳。在汉代画像石上也有跳绳的图案, 证明至迟在汉代已经有了跳绳活动。

随着时间的推移, 跳绳逐渐发展为一项民俗活动, 每逢佳节, 民间都有跳绳活动。到了明代, 跳绳活动逐渐成为一种民俗, 每逢佳节, 民间都有跳绳活动。清代时期, 跳绳成为冬季的户外活动, 深受儿童喜爱。跳绳的名称也在不断发展, 明代以后开始称为“跳索”, 清代又发展为“跳百索”“跳白索”“绳飞”等, 至今, 跳绳已经成为一项世界性的体育运动, 在很多国家都有举办跳绳比赛和相

关活动。跳绳不仅具有趣味性，还可以增强身体素质和提高协调能力等。

2 中小学跳绳体能练习趣味化的意义

2.1 趣味化跳绳体能练习可以增强孩子们的运动热情

趣味化的跳绳体能练习能够将单调的跳绳动作和体能练习与有趣的元素相结合，使练习变得更加有趣和引人入胜。

通过创新教学方法和多样化的练习形式，趣味化跳绳体能练习可以吸引孩子们的注意力，激发他们的学习兴趣和动力。例如，引入游戏元素、音乐配合、互动与合作等，可以使跳绳体能练习变得更加有趣和富有挑战性，从而让学生们积极参与并享受运动的过程。

2.2 趣味化跳绳体能练习可以全面提升身体素质

跳绳是一项全身性的运动，通过练习，可以有效地提高身体各部位的力量、速度、耐力、柔韧性、协调性和平衡等素质。趣味化跳绳体能练习对身体素质的影响主要体现在以下几个方面：

2.2.1 促进心血管健康

跳绳是一种很好的心血管锻炼，增强心血管功能，跳绳可以促进心肺功能，增加肺活量和心脏输出量，提高血液循环，使心血管系统得到有效的锻炼；通过跳绳，可以使血管弹性增加，从而降低血压；跳绳可以消耗体内的脂肪和胆固醇，从而降低血脂水平，有益于心血管健康；另外，跳绳可以释放压力，增加身体和心理的愉悦感，从而有助于心血管健康。

2.2.2 塑造完美身形

跳绳可以锻炼全身的肌肉群，特别是腿部和臀部肌肉，有助于塑造优美的体型。在跳绳的过程中，身体不断跳跃和转动，能够使肌肉得到充分锻炼，帮助学生塑造完美的身形，另外利用跳绳的很多体能训练方法都是燃烧卡路里和减肥的有效方法。

2.2.3 提升协调和平衡能力

跳绳是一种全身性的运动，需要身体的协调和平衡能力来保持稳定和连续地跳动。在跳绳过程中，身体需要不断地进行协调和平衡，这也让它成为一种很好的训练协调性和平衡力的运动。跳绳可以锻炼全身肌肉群，使身体更加协调，改善身体姿势，减少腰痛、颈痛等不适症状。通过反复的跳绳练习，可以让人更好地控制身体的协调性和平衡感，从而避免跌倒等意外伤害。

2.2.4 促进骨骼健康

跳绳是一种有负重锻炼，跳绳时需要保持稳定的姿势，身体重量会施加在骨骼上，这有助于增强骨骼的承重能力，特别是对脊柱、下肢等骨骼的压力，可以促进骨密度增加，增强骨硬度。另外，跳绳时通过反复地跳跃，可以对骨骼产生一定的冲击力，这个冲击力可以刺激骨细胞的活性，促进骨骼的生长和发育。跳绳还可以提高肌肉的力量和灵

活性，从而对骨骼起到保护和支撑的作用，减少骨骼受伤的风险。

2.2.5 促进肌肉发育

跳绳体能可以帮助锻炼和加强各种肌肉，跳绳是一种有氧运动，虽然对肌肉的直接刺激相对较小，但可以间接地促进肌肉的发展。在跳绳的过程中，腿部肌肉需要不断收缩和放松以保持身体的平衡和跳跃动作，这可以增强腿部肌肉的力量和耐力。

虽然跳绳并不能像举重或者其他重量训练一样直接刺激肌肉的生长，如果目标是增加肌肉质量，跳绳可能不是最有效的选择。但是结合跳绳和其他针对特定肌肉群的力量训练，可以获得更好的效果。

2.2.6 促进心理健康

跳绳体能练习是一种有趣和充满活力的锻炼形式，可以减少压力和改善情绪，缓解压力和焦虑。

跳绳是一种有氧运动，能够释放身体内的压力，并有助于缓解焦虑情绪。通过跳绳，可以使学生将注意力从担忧和压力中转移，并获得身心放松的效果；提升情绪和精神状态，跳绳能够释放身体内的内啡肽，这是一种天然的愉悦物质，能够提升情绪和精神状态；通过跳绳，会感到更加兴奋、愉快和充满活力；增强自信和自尊，跳绳是一种挑战自我的运动，通过不断提高技能和挑战自己的极限，学生可以获得自信心和自尊心。跳绳还可以帮助学生建立积极的生活态度和心态。

2.3 便利

跳绳体能练习是一种便携式和经济实惠的锻炼形式，可以在任何地方和任何时候进行。

2.4 促进情感交流

在跳绳体能练习的过程中，学生们需要相互配合、交流和帮助，有助于增进友谊，促进情感交流，在跳绳的过程中，人们需要与他人合作或与他人竞争，这使得跳绳成为一种社交活动。

创意跳绳体能训练是一种充满乐趣的运动，可以传递快乐，使人们更加快乐地生活。在练习的过程中，人们可以放松身心，减轻压力，这有利于情感交流。

2.5 提高创造力和合作精神

跳绳体能练习需要多人共同参与，通过小组合作、比赛等形式进行练习，可以培养学生的集体协作能力。学生在共同参与的过程中互相学习、互相帮助，能够增强学生的动脑筋，发挥创造力，同时也需要学生之间的合作和配合，有助于培养学生的创造力和合作精神。

2.6 增强自信心和意志力

通过跳绳体能的练习，学生可以不断突破自己的极限，挑战自我，增强自信心和意志力。

自信心：通过学习跳绳，人们可以掌握一种新的技能，并可以在各种场合展示这种技能，从而得到他人的赞赏和

认可,这有助于增强自信心。此外,跳绳可以让人更好地了解自己的能力,认识到自己的潜力,这也是增强自信心的重要方法。

意志力:跳绳体能练习需要持之以恒地练习和坚持,这对于培养坚韧不拔的意志力和毅力非常有帮助。在面对困难和挑战时,跳绳可以帮助人们克服困难,坚持到底。

2.7 培养竞争意识

跳绳体能比赛可以培养学生的竞争意识,让他们在比赛中体验到成功的喜悦和失败的挫折,从而更好地认识自己,不断进步。

通过跳绳体能练习,可以不断提高自己的身体素质和运动能力,这本身就是一种竞争意识的体现。在跳绳体能练习的过程中,人们可以不断地挑战自己的极限,尝试新的动作和技巧,与他人一起进行比较和竞争,从而进一步提高自己的锻炼效果和培养竞争意识。

3 中小学跳绳体能练习存在的问题

经过走访调研,笔者发现各中小学校运用跳绳的体能训练的问题如下:(1)跳绳体能练习的内容较为单一,缺乏创新性和趣味性,难以激发学生的学习兴趣 and 参与度;(2)练习内容枯燥,缺乏系统科学的体能指导;(3)缺乏科学有效的评价体系,目前的评价方式主要是以数量为基准,缺乏对跳绳质量、技巧、节奏等方面的考量,这也会影响学生的学习积极性和参与度;(4)缺乏个性化指导:不同学生的身体素质和学习能力存在差异,需要个性化的指导来帮助学生掌握跳绳体能练习的技巧和方法。

4 跳绳体能练习趣味化的理论依据

4.1 兴趣驱动理论

趣味化策略将跳绳体能练习与学生的兴趣和爱好相结合,通过设计有趣的练习形式、引入游戏化元素等方式,激发学生的参与热情和动力,提高其主动性和积极性。

4.2 认知负荷理论

跳绳体能练习中的趣味化策略可以降低学生的认知负荷,帮助学生更好地理解和掌握跳绳技巧和体能锻炼方法,从而提高学生的体能水平。

4.3 多元智能理论

趣味化策略可以培养学生的多元智能,包括身体运动智能、音乐智能、人际交往智能等。通过不同的练习形式和游戏化元素,可以锻炼学生的不同智能,促进学生的全面发展。

4.4 运动技能习得理论

跳绳体能练习中的趣味化策略可以帮助学生更好地掌握跳绳技能,通过多样化的练习形式和方法,使学生更快地掌握跳绳技巧,提高跳绳成绩。

4.5 动机激发理论

趣味化策略可以激发学生的内在动机,提高其参与跳绳体能练习的自主性和持久性。通过游戏化的练习形式和

有趣的挑战任务,可以激发学生的成就感和自信心,使其更加愿意参与跳绳活动。

5 跳绳体能练习趣味化的实践策略

在当今社会,跳绳运动因其良好的锻炼效果而受到广泛关注。然而,跳绳体能练习往往被认为是一项比较枯燥的活动。为了提高中小学跳绳体能练习的效果,增加练习趣味性是十分必要的。通过实地考察和案例分析,总结出一些实践性强、效果显著的跳绳体能练习趣味化策略

5.1 明确教学目标

在开始跳绳体能练习之前,首先要明确教学目标,让学生了解需要掌握哪些基本动作,以及需要达到什么样的体能水平。这样有助于在教学过程中有的放矢,更好地实现教学目标。

5.2 教学内容的优化

在跳绳体能练习中,单调的练习内容容易使人产生厌倦情绪。因此,教师应根据练习者的实际情况,合理运用跳绳做各种身体素质训练,使练习内容更加丰富多样。例如,在以跳绳为工具的基础上,可以引入一些其他体能训练道具,如:波速球、平衡垫、灵敏圈……还可以引入一些创新动作,如双人跳绳、障碍跳绳、坐姿跳起跳绳等,以增加练习的趣味性。另外,教师还可以根据不同的年龄、性别和身体条件,设计不同的跳绳体能动作和组合,使每个人都能在跳绳中找到自己的乐趣。

5.3 教学方法的改进

跳绳体能练习教学方法对学生的学习兴趣和学习效果有很大影响。传统的以教师心的教学方法容易使学生感到枯燥无味。因此,教师应采用多种教学方法,如情境教学、合作学习、探究学习等,另外多采用游戏法、竞赛法等,让学生在轻松愉快的氛围中学习体能,从而激发学习兴趣。以激发学生的学习兴趣。例如,在情境教学中,教师可以根据学生的兴趣和特点,设置不同的情境,如游戏情境、动画情境、音乐情境等,让学生在情境中练习跳绳,增加学习的趣味性。

另外可以建立跳绳体能资源库,根据速度、力量、耐力、协调、平衡,柔韧、操控、移动等身体体能做个性化设计:根据学生的不同体能水平和兴趣爱好,从体能资源库中选取、设计适合学生的个性化体能练习方案。

5.4 多样化练习形式

为了吸引学生的注意力,教师可以设计多样化的练习形式,如单人进行、双人、小组合作、分组轮转、竞赛等,避免长时间练习一个体能,同时,可以融入音乐、跑酷、舞蹈等元素,使跳绳体能练习更加有趣。

5.5 教学环境的创设

跳绳体能练习教学环境对学生的学习体验和学习效果也有很大影响。良好的教学环境可以增加学生的愉悦感和参与度。因此,教师应注重教学环境的创设。例如,可

以在教室墙上张贴跳绳体能练习动作分解图、在地板上放置练习图标等,以增加教室的跳绳氛围。此外,教师还可以通过音乐、灯光等手段营造欢快、轻松的氛围,使学生在愉悦的氛围中完成跳绳体能练习。

5.6 场地和器材选择

在跳绳体能练习中,场地的选择也很重要。要选择平坦、开阔、无障碍物的场地,以确保学生的安全。此外,跳绳的长度和手柄大小也要适当选择,以适合不同年龄段和体能水平的学生,因为趣味化跳绳体能练习中有一些动作对绳子的质量要求较高,所以教师在选取绳子的时候要尤其注意。

5.7 评价体系的完善

完善的评价体系可以更好地激励学生参与跳绳体能练习。在评价过程中,不仅要关注学生的跳绳技能和体能水平,还应注重学生的参与度、学习态度和学习习惯等方面的评价。教师可以采用多元化的评价方式,如自我评价、互评、观察法等,以全面了解学生的学习情况。同时,教师还可以设置不同的奖励措施,如优秀学员、最佳表现奖、进步最快奖等,以激励学生积极参与跳绳体能练习。

5.8 教师引导和鼓励

在跳绳体能练习中,教师的引导和鼓励至关重要。要及时发现学生在练习中出现的问题,并给予指导和纠正。同时,要积极鼓励学生,肯定他们的进步和努力,以增强他们的自信心和学习动力。

5.9 注重安全教育,防止运动损伤

在跳绳过程中,如果不注意正确的姿势和方法,很容易造成运动损伤。因此,教师在教学过程中应注重安全教育,指导学生掌握正确的跳绳姿势和方法,防止运动损伤的发生。例如,教师可以向学生介绍跳绳的基本姿势和注意事项,让学生了解如何正确使用跳绳。

5.10 与家庭教育相结合,形成家校合力

体能训练不仅仅局限于学校,家庭教育同样重要。因此,教师可以与家长密切配合,共同监督和指导学生进行家庭跳绳体能训练。例如,可以创造趣味元素,将趣味元

素融入跳绳练习中,如与家人朋友一起练习、参加跳绳比赛或挑战自己创编的动作等。这样可以增加练习的乐趣和动力,还可以让家长监督孩子在家中的训练情况,也可以邀请家长参加学校的跳绳比赛等活动。这样不仅能够促进孩子的体能发展,也能够增强家长与孩子的交流与合作。

6 结语

本文通过对中小学跳绳体能练习趣味化的意义、问题及策略的探讨,旨在提高学生的学习兴趣 and 参与度,促进身体素质的提升。通过引入趣味化的跳绳体能练习形式、加入创意元素以及改变传统单一的练习方式等策略的实施,可以使跳绳体能练习更加生动有趣,充分发挥其对中小学生学习身心发展的作用。然而,对于如何更好地实现跳绳体能练习的趣味化和创新,还需要在实践中进一步探索和总结。

[参考文献]

- [1]王超. 中小学跳绳教学现状及改进策略研究[J]. 新课程(中),2018(8):45-47.
 - [2]张小英. 小学跳绳教学的研究与探讨[J]. 新课程(小学),2017(6):78-80.
 - [3]王瑞元. 体育院校通用教材. 运动生理学[M]. 北京:人民体育出版社,2002.
 - [4]张凤兰. 试论学生身体素质下降的原因及其应对措施[J]. 牡丹江教育学院学报,2007(2):154-155.
- 作者简介:刘杰(1981—),男,汉族,河北邢台人,本科,一级教师,河北省邢台市马路街小学,研究方向:体能训练;张霄鹏(1992—),男,汉族,河北邢台人,本科,二级教师,河北省邢台市逸夫小学,研究方向:跆拳道;赵小花(1978—),女,汉族,河北沧州人、本科,二级教师,河北省沧州市任丘市西环路前长洋完小,研究方向:田径;孙立国(1981—),男,汉族,河北邢台人,本科,一级教师,河北省邢台市南和区第三中学,研究方向:校园足球;王红霞(1978—),女,汉族,河北保定人,本科,高级教师,河北省保定市高阳县西街小学,研究方向:花样跳绳。