

花样跳绳在高校体育教学中的指导初探

前言

在传统应试教育的思维下，高校教育学生的重点都放在了学习成绩上，对学生综合素质的发展较为忽视。近年来，随着人们生活水平的不断提高，人们越来越重视自身的健康。在高校中，花样跳绳逐渐受到学生的喜欢。花样跳绳是一项新兴的体育项目，具有丰富多彩、趣味性强、运动强度大的特点，其独特魅力吸引了无数人的喜爱。高校体育教学中应用这种新技术能够使学生在学习过程中有更多机会参与到体育运动当中去，从而提高自身素质以及身体健康水平，为今后高校大学生终身健身计划奠定良好基础；同时还可以丰富教学模式和教学方法，促进学生全面健康地成长与进步。

关键词

花样跳绳；高校体育；教学指导

花样跳绳是一项新型的运动项目，在高校中深受学生喜爱，其新颖性和独特性吸引了广大体育教师及相关工作人员。但目前我国对花样跳绳还没有一个系统化且具有很高普及率的体系，存在技术动作不规范以及缺乏科学合理的组织和管理的问题，这些导致学生对学习没有兴趣且积极主动性差，而且还有很多教师都忽略了自身能力与素质的培养。因此我们必须要从教材、教学方法以及推广手段等方面入手进行研究分析并找出合理可行的办法来帮助花样跳绳更好更快地发展起来，让高校体育教学得到更加长久的发展。

1 在高校开展花样跳绳运动的意义

高校体育教学是以提高学生身体素质和增强体质为目的，通过在不同的教育阶段进行不断改进，使之成为一种新的具有社会性、趣味性的活动。花样跳绳作为一项新兴的体育运动项目深受广大师生群体喜爱。花样跳绳是一种具有强健体魄、健身塑形等多种功能的运动，其具有很强的竞技性，在大学生中开展起来比较有意义，也是一种很好的娱乐和健身方式，学生们喜欢通过这种形式锻炼身体。通过对花样跳绳的教学实践发现：花样跳绳有利于培养学生的运动兴趣爱好及体育素养，增强体质、促进身心健康发展。花样跳绳有利于激发学生的学习热情并提高其综合素质水平，为终身体育运动奠定基础^[1]。因此，在高校中进行此项运动具有重大

意义。花样跳绳还有利于丰富校园文化活动，其在学校的发展不仅可以使同学们之间相互交流沟通、互相学习，还可促进师生间的情感互动以及思想观念的碰撞和发展。

2 高校花样跳绳教学现状问题分析

2.1 花样跳绳教材缺乏专业性

花样跳绳是难度相对较高的一项体育运动。高校里的很多学生都通过学习和了解花样跳绳来提升自己身体素质、增强体质。但是高校很多花样跳绳的教材内容缺乏专业性与实用性，这导致许多同学无法正确掌握技术动作要求以及运动技能水平，因此就出现了部分学生对其课程不重视，造成了教学效果不佳的情况；另一方面也有一些老师没有将其作为体育教学工作中的重要工作，这使得高校在开展花样跳绳活动时不能得到足够的支持和帮助。

2.2 对花样跳绳缺乏正确认识

在体育教学中，学生对花样跳绳的认知很重要，如果教师不知道怎么教和引导学生掌握什么知识，那么就会影响到高校大学生对于花样跳绳运动价值的认识。大多数高校都只是根据教材上的一些简单动作进行练习，但是这些动作并不能让同学们有深刻的印象，也不能使他们充分了解各种身体素质之间存在着怎样的联系及作用，从而在今后训练中无法形成正确的体育意识和方法。所以对高校学生来说，掌握

好各种动作能有效地提高他们对花样跳绳技术技巧的认识与理解水平,更重要的是能够帮助大学生在日常学习中更好、更快地适应社会环境变化,满足自身发展需要^[2]。

2.3 花样跳绳缺乏专业的教师

在高校体育教学中,学生是主体,但教师的专业水平决定了其能否发挥出应有的作用。因此要想提高跳绳运动成绩,就必须有专门从事该项目的人员。而目前我国大部分高校都没有开设任何相关课程和内容进行专项训练或指导工作;另外还有一些学校由于资金问题、场地不足等因素不能安排专职工作人员对学生进行系统全面的教育与引导,导致很多体育课无法正常开展下去。在花样跳绳教学中,专业教师的缺乏是其主要原因之一。

3 花样跳绳教学的注意事项

花样跳绳的教学不仅要让学生学习基础知识,也要让他们掌握运动技术。所以我们可以通过一些简单、易操作的动作来吸引同学,同时激发起他们对体育运动的兴趣,从而使其达到强身健体目的效果。在跳绳教学中,教师应注意以下几点:

3.1 加强对学生的正确引导

体育教学是一种以运动技能为目的的教育,因此在学习过程中要加强对学生的正确引导。跳绳是一项基本功和技术动作要求高、难度大的运动,这决定了其必须有一定程度上的创新与创造性思维能力,所以要想让花样跳绳更好地开展下去,就需要老师们通过各种不同方法指导教学活动,使之成为一个完整的教学体系,从而达到培养全面发展人才的目的。同时还应当引导学生正确掌握学习节奏及运动量等基本概念,并能够在跳绳教学过程中灵活运用多种方法,从而达到强身健体的目的。

3.2 关注学生的个体差异

体育教学是以学生为主体的,因此在进行花样跳绳运动时,要充分考虑到学生的个体差异性和不同年龄段的特点。每个学生的个体差异是不可忽视的,不同学校、不同学生在体育教学中都要因材施教,根据高校阶段学生身心发展特点及生理特征等因素对其进行合理划分。例如:对于男生而言,他们需要大量的运动时间和较强的弹跳力来提高自身能力;而女生则更多注重自身力量与速度以及耐力素质等方面的问题。因此教师应重视不同层次学生之间的差异性,还要制定相应的措施,从而使学生能够更快更好地适应体育项目。

4 花样跳绳在高校体育教学的实施和训练方法

4.1 实施方法

花样跳绳的练习是通过一个个小动作完成的,在整个过程中都需要一定的技术和力量,这要求学生要有较高层次的水平和较强的专业性。为了达到这样的水平和效果就必须提高教学质量,因此高校对体育教材内容进行了合理编排。首先,根据每个学期所需运动量确定好各个项目组合的顺序;其次,根据跳绳练习时身体协调能力的强弱以及动作完成度分项目运用不同级别的训练方法,使所有学生都能在同一程度上得到提升和发展;最后,在跳绳教学中要充分利用好花样跳绳的基础,使学生能更好地掌握和运用。

4.2 训练方法

4.2.1 动作示范教学法

在高校的花样跳绳教学中,动作示范法占有相当重要的地位,它是将学生引入到学习过程当中的一种方法,具有直观、简单明了的特点。在高校的体育教学中,花样跳绳主要以学生为主体,老师为辅。教师通过讲解和示范动作使学生对该运动项目产生兴趣,这样能使其更容易接受。通过对各种不同种类运动形式进行分析后发现,其主要可分为以下几种:第一,简单重复练习。这种方式一般采用的是单步或者双动跑;第二,原地跳跃练习和行进间歇性跳远训练。两种方式结合起来可以提高身体协调能力以及速度感与稳定性,是一种非常好的锻炼模式,在跳绳教学中应用这种方法可以使学生在学习过程中有效地提高动作速度感;第三,行进间歇性跳远训练。通过不断地练习和运动,让身体更加灵活并且富有弹性^[3]。

4.2.2 分等级教学法

分等级教学法根据学生在学习阶段的情况,对其体育技能水平进行划分,以满足不同学生的不同发展需求。例如:对于那些成绩较差或者基础差的学生可以将他们分为A、B两个级别。这样不仅能够使教师对每个层次和难度有更明确的了解,还能让教师更好地为每一个人制定相应的标准来指导教学工作;另外,这也有利于加强各层次之间的相互学习、交流与合作,在提高体育水平和学生身体素质方面都起到了积极作用,从而促进学生的身心健康发展。

4.2.3 运用网络媒体信息技术

当今时代是一个网络的世界,信息传播速度快、影响范围广,在高校体育教学中应用计算机技术对学生进行有效指导显得尤为重要。运用网络技术进行花样跳绳教学是现代信息技术与传统体育教育的有机结合,能够使学生在学习过

程中获得更加直观、形象的信息。在花样跳绳教学过程中使用网络媒体技术,不仅可以提高学生对学习的兴趣,还能有效地激发他们对于体育知识的求知欲,通过这种方式吸引更多学生参与其中,比如利用视频、图片等多媒体手段将信息传递给同学们;高校老师和专业教师也要及时更新自己所教的内容与教学方法,这样才能更好地为大学生服务;同时在教学过程中使用网络技术进行信息技术辅助教育可以使教育效果更加显著化,达到教育目的。

5 结语

花样跳绳是一项新颖的体育运动,具有独特、有趣和
创新性,不仅可以锻炼身体,还能增强学生的体质。在高校
体育教学中开展花样跳绳运动有其必要性,但是种种原因导
致很多人对这项运动不甚了解。本文分析了我国花样跳绳运
动在高校教学中存在的问题,并针对这些问题进行原因剖析,
提出合理化建议与对策,促进这项研究工作顺利展开;同时
希望能够为相关研究者提供一些参考依据及理论支持。

文/周青(青岛理工大学体育教学部, 山东青岛 266033)

作者简介:周青,女,山东青岛人,青岛理工大学体育教学部助教,研究方向:体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 王国龙. 花样跳绳在初中体育教学中的实践探究 [J]. 《读天下 (综合)》, 2018:150-150.
- [2] 沈丹艳. 探析花样跳绳在小学体育教学中的应用 [J]. 当代体育科技, 2019:71+73.
- [3] 张贵旺, 张哲云, 陈卫鹏. 花样跳绳在高中体育教学中的实践研究 [J]. 黑河教育, 2015:54-55.

(上接 120 页)

化内涵,这就对武术短兵项目的发展提出了更加严格的要求。随着国家和社会对体育运动的关注度逐渐提高和当今时代对文化自信的要求,中华民族的伟大复兴离不开优秀传统文化。短兵项目是我国武术传统文化项目之一,现在推广武术短兵不失为一个很好的时机。笔者通过分析发现,武术短兵项目

的发展存在一定的问题。笔者认为武术短兵项目的发展过程离不开政府、媒体及社会大众的支持。但目前,笔者对增加参与人数和如何规范技术体系方面只做了一个简略的研究,这方面的研究还需要进一步深化。

文 / 徐艳艳, 胡平清 (北京体育大学, 北京 100084)

作者简介:徐艳艳,女,四川内江人,北京体育大学中国武术学院硕士,研究方向:运动训练;胡平清,男,湖南邵阳人,北京体育大学中国武术学院副教授,研究方向:武术文化与武术教育。

参考文献:

- [1] 白彦荣. 高校推广相扑道短兵的必要性研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (09): 214-215.
- [2] 何艳梅. 试论短兵运动当代发展的困境与机遇 [J]. 武术研究, 2019, 4 (01): 45-48.
- [3] 李培金, 马廉祯. 中国短兵运动主体性困境与策略研探 [J]. 浙江体育科学, 2018, 40 (04): 104-107.
- [4] 程亚楠. 现代武术短兵运动发展前景探究 [J]. 武术研究, 2018, 3 (01): 6-8.
- [5] 刘飞. 高等体育院校推广武术短兵运动的价值研究 [J]. 当代体育科技, 2014, 4 (16): 91+93.
- [6] 戴小平. 高等体育院校推广武术短兵运动的价值研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2009, 43 (03): 87-90.
- [7] 姜喜平, 宋平. 我国短兵运动发展探析 [J]. 体育文化导刊, 2015 (03): 172-175.