

Effective Strategies for Teaching and Training of Figure Skipping

Xin XIE

No.10 Middle School of Kuitun City, Kuntun, Xinjiang, 833200

Abstract

Figure rope skipping is a sport to develop students' physical fitness, and it is also a test item stipulated in the National Standard for Students' Physical Health. In the teaching of pattern rope skipping, teachers can not only cultivate students' habit of positive thinking and active exercise, but also stimulate students' interest in sports and make them develop healthily physically and mentally by using teaching strategies reasonably and enjoying teaching. Because figure rope skipping can not only enhance students' physical fitness, but also arouse students' interest in physical exercise. Therefore, this article will mainly focus on how to carry out effective pattern rope skipping.

Key Words

Pattern Rope Skipping, Junior High School Students, Effective Strategies

DOI:10.18686/jyfz.v1i2.583

花样跳绳教学训练的有效策略

谢欣

奎屯市第十中学, 新疆奎屯市, 833200

摘要

花样跳绳是一项发展学生身体素质的运动项目,也是《国家学生体质健康标准》规定的测试项目。在花样跳绳教学中,教师合理地运用教学策略,寓教于乐,不仅能培养学生积极思考、主动锻炼的习惯,而且可以激发学生的运动兴趣,使其身心健康发展。因为,花样跳绳不仅可以增强学生们的身体素质,还可以引起学生对体育锻炼的兴趣。因此,这篇文章将主要围绕怎样进行有效的花样跳绳来展开讨论。

关键词

花样跳绳; 初中生; 有效策略

1.引言

众所周知,花样跳绳是一种非常有效的有氧运动。它不仅拥有运动的一般益处,更有其独特的优点。当听到花样跳绳的时候,顾名思义,这是一种很有趣的体育运动。并且,花样跳绳是一项健美运动,对于维持心肺系统等各种肝脏的健康和协调性都有很大的帮助。跳绳的花样有很多种,学起来还是非常简单的,特别适合现在的初中生。由于初中生课业比较繁忙,多做运动还是有益于身心健康的。另外,花样跳绳活动参与面十分广泛,在练习的过程中还有益于学生形成团队合作精神,有助于学生的心理发展。并且这项运动还可以培养学生的创造力。因为随着学生对这项运动的投入,再经

过教师的悉心引导,他们就可能会在联系中创造出多种多样的跳绳方式。由此可见,花样跳绳在初中生的学习中发挥着很重要的作用。因此,我将具体的来谈一谈应该如何有效的进行花样跳绳教学训练。

2.绳子操纵, 花样百出

这种方法或许学生们有点不明白,其实是非常简单的。我们可以通过两种方式来实现这种方法。一种是一根长绳子,多种摇法。一种是增加绳子,进行跳绳。首先,我将简单的说说第一种。第一种方法,可能很多同学都见过,简单来说就是,让两名同学来摇一根绳子,然后让一名或者多名同学来跳绳。随着跳绳时间的增

长, 摇绳的两名同学可以自由变换节奏, 来控制跳绳学生跳动的节奏, 这样学生就会通过一根绳子, 跳出不一样的节奏。而第二种方法, 则是在训练的时候, 逐渐增加绳子的数量, 让学生们能够在复杂的摇绳环境下仍然可以自由的跳动, 这样可以更好地训练跳绳学生的灵巧性。下面, 我将针对这两种方法具体的举一些例子。

比如, 在上体育课的时候, 教师可以让学生们通过比赛的方式来进行花样跳绳的学习。将全班同学分别分成 A、B 两个小组, 每个小组中选出两个人来摇绳, 并且这两个学生必须具有一定的创造力。比赛的规则是这样的: 看哪个小组想出的跳绳的花样最多, 并且学生能够顺利的完成跳绳, 花样最多, 顺利完成的一组获胜。这时, 学生们就会积极的进行思考, 这样还可以增强学生的沟通交流能力。通过我上面说的两种方法, 其实学生们可以想出很多种方法, 如绕 8 字, 360 度跳入跳出, 两根绳子一起摇等等, 这些都是非常有创意的。这样的花样跳绳活动, 不仅可以让学生们理解什么是真正的花样跳绳, 还可以激发学生挑战高难度动作的好胜心, 从而使花样跳绳更受学生们的喜欢, 提高教学效率。

3. 蹲跳翻跳相结合

说起体育项目, 不能只让学生们看课本上的知识, 更多的是让学生们进行训练。要想让学生们对体育运动感兴趣, 就必须多做练习。因此, 我提出的第二种有效教学策略就是通过“蹲跳翻跳相结合”的方式, 来让学生们对花样跳绳产生兴趣。所谓的“花样跳绳的方法”就是让跳绳的学生在绳子舞动的时候, 用深蹲或者青蛙跳的方式跳。有些教师看到这样的方法可能会感到非常奇怪。其实, 这种跳法对于训练学生的腰腹力量具有很大的作用。因为, 蹲跳需要学生手脚同时着地, 然后同时跳起再同时着地。而翻跳, 则是结合侧手翻、前空翻等翻跃的方法来进行跳绳训练, 这样的练习对于初中生来说也是非常重要的。

比如, 在进行花样跳绳教学训练的时候, 教师可以先给学生们做一个“蹲跳翻跳结合”的示范, 然后让学生们分小组进行学习和训练, 在课堂将要结束的时候, 让所有学生共同完成这种“蹲跳翻跳相结合”的方式。同时, 在班里选择两名学生进行摇绳。这种方法对于初中生来说, 确实是有一定困难的。但是, 我相信越是有困难的训练, 越能够增强学生们的兴趣, 越能够提高教学效率。

4. 谐舞绳韵, 魅力绽放

人们都说, 运动与音乐有着天然的联系。的确, 有音乐的运动更容易让人们融入到情景当中。当这两者相结合的时候, 体育与艺术也就几乎没有界线了。因此, 作为一名教师, 如果想要让学生们很快的融入到课堂氛围中, 就可以采用与音乐相结合的方式, 让学生们在舞蹈与音乐的熏陶中感悟体育之美。

比如, 在花样跳绳教学训练过程中, 教师可以为学生们放一些轻快地音乐。如《Tears》、《Snow dreams》等。因为轻音乐更容易让学生们沉浸在环境当中。当然, 在授课过程中, 随着音乐旋律的深入和节奏的变化, 可以逐渐地为学生们加入难度较大的动作, 如交叉侧手翻等等动作, 都是可以的。

5. 结束语

总而言之, 在花样跳绳教学训练过程中, 教师应该努力的去教会学生练习的方法, 而不仅仅是书本上的知识, 要多重视学生的实践能力, 开拓学生的创造能力, 这样才会让学生对体育更加有兴趣, 从而更愿意学习, 提高课堂的教学质量。

参考文献

- [1] 梁巧英. 跳绳教学注意事项[J]. 中国学校体育, 2008(1):46-46.
- [2] 张小美. 花样跳绳教学实践[J]. 青少年体育, 2013(1):126-127.