

# 跳绳运动发展初中学生有氧耐力对策研究

冯日桂

广州市庆丰实验学校, 中国·广东 湛江 510430

**【摘要】**跳绳作为一种高效有氧锻炼, 能够迅速增加学生的心率, 从而有效燃烧人体内的卡路里, 能有效促进学生的灵敏性及发展学生耐力, 有效保持个人体态。跳绳运动不仅有助于提升学生的心肺健康, 还能增强他们的下肢肌肉力量以及身体协调能力。且跳绳运动对装备及场地要求极低, 且可以避免因跑步而产生的踝、膝关节疼痛的困扰。此外, 它还提供了一个避免跑步的枯燥无味的训练方式, 适合各类人群参与。

**【关键词】**跳绳运动; 初中学生; 耐力

跳绳是一种非常棒的健康锻炼方式, 可以单脚交换跳, 也可以双脚合并跳, 还有更加丰富的花样跳。在体育活动中, 跳绳运动深受学生喜欢, 从而发展学生的灵敏性、协调性、下肢力量、耐力以及学生的心理素质, 对于培养学生勇于挑战和团队合作能力有极高的意义与评价。本文从跳绳与发展有氧耐力的关联; 跳绳运动是有氧耐力训练的保障; 跳绳运动促进学生有氧耐力训练方法; 为跳绳运动在学生体育活动中有更广泛的开展提供参考。

## 1 跳绳与发展有氧耐力的关联

跳绳和耐久跑在广州市初中学业水平考试的体育与健康项目中占据重要位置。这两个项目不仅符合新的课程改革标准, 还充分体现了推动体育强国教育政策的方针, 并贯穿于《国家学生体质健康标准》的考核中。每节体育课坚持跳绳十分钟, 可以有效提升学生的心肺功能, 增强学生有氧耐力和协调性。此外, 跳绳对下肢力量、骨密度和关节灵敏活动性也有积极影响, 适合日常快速锻炼。进行有氧耐力训练能够增强学生的心脏收缩功能, 提高心脏供血水平, 促进血液循环系统的健康发展, 显著提升学生的有氧代谢效能, 此外, 这种训练还有助于减少血液中的胆固醇含量。所以, 跳绳运动与耐久跑都是消耗氧量较多的运动, 通过跳绳运动充分提高学生的有氧训练能力, 提高学生耐久力成绩。

(1) 跳绳运动提升心肺耐力: 跳绳是一种高强度的有氧运动, 可以加快心率、提高呼吸和血液循环。经常跳绳可以提升心肺功能和耐力, 增强心血管系统的健康。

(2) 跳绳运动热量消耗和减肥: 跳绳是一种高效燃烧卡路里的运动方式, 能有效地促进脂肪燃烧和体重控制。根据个人体重以及跳绳的强度和时间, 每分钟跳绳一般可以消耗10-16卡路里的热量, 相当于400米跑的消耗量, 这使得跳绳成为一种理想的辅助运动, 用于减肥和塑形, 成为有氧耐力训练的基础。

(3) 跳绳运动增强协调性和灵活性: 跳绳需要整体身体的协调性和灵活性。通过练习跳绳, 可以提高跳跃的协调性、手脚的配合以及肌肉的灵活性, 对于中长跑运动的步频和左右摆臂的协调非常有益的。跳绳运动是发展学生步频的

基础, 是提高速度的保证。

(4) 跳绳运动增强肌肉力量和有氧耐力: 跳绳对手臂、肩膀、背部、核心、臀部和腿部等多个肌肉群有很好的锻炼效果。跳绳可以增强这些肌肉群的力量和有氧耐力, 并有助于塑造身体线条, 为中长跑训练打好基础。

(5) 跳绳运动提高身体协调性: 跳绳要求身体快速调整和协调动作, 能提高反应速度和灵活性。这可以促进神经系统的发展, 提高身体的协调性和运动技巧, 成为中长跑训练的技术保障。

## 2 跳绳运动是有氧耐力训练的保障

跳绳运动确实可以作为有氧耐力训练的有效保障, 其作用机制和训练效果主要体现在以下几个方面:

(1) 跳绳运动活跃体育课堂, 提高教学质量。有氧耐力是一项艰苦的内容单调、枯燥的训练, 同学们在长时间的训练中很容易出现身体机能和精神上的过度疲劳, 产生恐惧和厌烦。但是, 通过跳绳运动丰富教学内容, 提高学生学习的积极性, 活跃课堂练习的气氛, 达到提高教学质量的目标。特别是初一年级的学生, 刚从不同的学校集中在一起, 以前小学的教学与管理方面各有千秋。现在的老师对学生的身体状态和体能情况都不了解, 在这种情况下, 盲目组织学生练习中长跑, 很容易出现教学安全事故。所以, 通过跳绳训练, 提高学生有氧耐力的协调性。

(2) 跳绳运动不受场地和空间影响, 满足学生体能训练。跳绳运动堪称最自由的健身方式——无论室内客厅、教室走廊、户外空地还是狭小角落都能挥动跳绳运动, 无需专业体育器械辅助, 一根小小的跳绳就能满足学生参与体育训练; 而持续跳跃运动中融合了有氧耐力、腿部爆发力与身体协调性的多重锻炼, 让学生心跳加速时自然提升心肺功能, 达到全身肌肉也在节奏中悄然强化训练, 堪称随时随地可开展的高效体能特训。

(3) 跳绳运动不受天气影响, 是提升学生体能的高效方式。无论晴天还是下雨天气, 寒冷的冬天还是炎热的夏天, 在教室内、在走廊上, 还是在小区空地上, 铺上防滑垫子皆可进行跳绳运动, 完全不用特意找大场地。同时也是改

变了以前的教学方式，遇恶劣天气，体育老师只能是安排学生在教室内自习，严重影响教学计划，破坏体育教学的常规，现在通过跳绳运动，能够满足学生在恶劣天气的时候全身都得动起来，腿要跳、胳膊要摇绳，还得控制身体平衡，既能练到耐力，又能锻炼肌肉力量，算是个特别实在的体能训练方式。

### 3 跳绳运动促进学生有氧耐力训练方法

有氧耐力是学生体质健康的重要组成部分，而跳绳作为一种简单、高效且不受场地限制的运动，能够有效提升学生的心肺功能和耐力水平。在教学过程中，采用不同频率的跳绳方法，能够更有效促进学生的协调素质、灵敏素质、弹跳素质与耐力素质等的提升，是提高跳绳次数及能力与成绩的一项有效的训练方法，学生容易掌握，也是激发学生学习的兴趣，活跃体育课堂的教学手段。以下是几种通过跳绳促进学生有氧耐力的具体方法：

#### （1）协调素质与灵敏素质的训练方法

跳绳是一项需要手、脚与绳子相互协作的运动，任何时候手脚不协调或绳子不随动，活动都会停止。特别是初一年级的学生，他们在小学阶段采用的是双脚合并跳绳方法，学生易学易掌握技术。但是，到了初中后，我们对跳绳的技术要求是非常严格，我们通常采用单脚交换跳绳技术：节奏快、失误少、省体能。这种体能训练要求学生在练习时注重动作的节奏感，需根据教师的指令调整速度，做到速度的快慢与指令同步，并按照既定的节拍进行训练。

训练方法有：教师要求学生完成150次，在速度方面不要求快与慢，也不用计时，但是要求不能出现2次以上的失误，一定要按照要求完成这一练习内容；或者把这150次平均分成三组，中间体息时间为8秒，每一组练习时不能出现失误；或者可以先做90次，然后休息10秒，再进行剩下的60次。第一种方法要求学生做到完美无误，而第二种方法则容许学生犯一次错误。既激励学生的挑战性又可以让学生享受成功的体验，为学生的协调素质与灵敏素质打好基础。

#### （2）有节奏感的耐力训练方法

耐力不仅仅体现在持续时间上，还包括节奏的把握。通过各种节奏的练习，让学生体会不同时间段内跳跃的次数。首先让他们在1分钟内计算自己每秒的平均跳跃次数。接着，再计算5秒、10秒、15秒和20秒内的跳跃次数。通过这种方式，学生可以找到最适合自己的跳跃节奏。在计时跳绳后，学生应该进行评估，以判断自己是否超越了平均表现，并迅速进行必要的调整。这个方法非常适用于初中体育中考跳绳选项训练，也可以适用跳绳比赛形式进行练习，其特点是时间短，失误少，速度快，学生在体力耐力及神经控制上都处于兴奋的状态，也容易出很好的成绩。

训练方法有：通常是按照1分钟跳绳计时练习为主，完成的次数与平时登记成绩对比，同时还要调整好组数之间

的休息时间，一般练习次数较多的可练习4-5组，其中组数之间的间隔休息时间为10秒到15秒之间；如果锻炼次数达到或超过正常水平1倍，建议进行3到4组练习，期间的休息时间可设置在20到30秒之间。在练习期间，建议学生专注于呼吸，在进行5至8次呼吸后进行转换，这样能更有效地达到良好的效果。可以采用节奏感强烈的音乐，这不仅有助于合理分配学生的体能，还能有效地舒缓紧张和疲劳的情绪。

#### （3）速度与耐力组合训练方法

经常练习跳绳的学生很清楚，跳绳成绩的好坏与速度和耐力密切相关。尤其是在体育中考当中选择一分钟跳绳的学生，不仅需要保持速度，还要合理分配体力，这样才能达到最佳表现。同样，长距离跑步的训练需求与跳绳运动是相似的。

训练技巧：①定时速度练习：让学生在20秒、40秒、60秒三个短时内进行不间断快速跳绳练习。鼓励学生勇于尝试加快速度，不要因为追求安稳而停滞不前。尽量以最迅速的步伐推进。②进行加速跳跃练习：让学生连续快速跳跃，依次进行40、60和80次。就是规定次数看用多少时间来完成，每天做好记录，让学生不断挑战自己的极限，激发潜能。③定时耐力训练：要求学生在3分钟、5分钟时间内，保持连续跳绳的节奏，合理分配体能，登记好学生在3分钟与5分钟内跳的次数，让学生不断的挑战自己的极限，提升学生耐久力。通过速度与体能的综合训练，学生只有充足的体能，才会有更好成绩。

### 4 建议与总结

（1）需要注意的是，刚开始时应根据自身情况适当调整强度，并选择合适的场地和鞋子，以减少关节压力，确保运动与健康。

（2）选择适合的跳绳与调整跳绳长度，跳绳长度需适配身高（双脚踩绳中间，手柄到腰部位置为宜），防止绳过长绊脚。

（3）跳绳后若有身体不适，可以根据自身的情况咨询老师或者医生。

跳绳作为一种高效的有氧耐力锻炼，非常适合学生在校园和家中进行。通过合理规划、逐步实施与持久坚持，不仅可以显著增强学生的有氧耐力，还能激发他们的运动兴趣，为增强体质提供稳固的基础。

### 参考文献：

- [1] 陈彦妮. 跳绳运动对大学生心肺功能影响的研究 [J]. 杨凌职业技术学院学报, 2023, 22 (03): 33-35+4.
- [2] 张永茂. 跳绳运动对青少年心肺功能影响的实验研究 [D]. 成都体育学院, 2014.

### 作者简介：

冯日桂 (1976.9—)，男，广东省湛江市，本科，中学一级教师。