

高校花样跳绳教学现状及发展策略探讨

董宗亮

保山学院 云南保山 678000

摘要:在素质教育的全面落实的新时期下,体育作为高校教育的重要学科,逐渐受到人们的重视。花样跳绳这一体育运动项目,自身具体教学方便、操作简单等优点,所以能在高校中被广泛应用,进一步推动学生全面发展。本文在分析花样跳绳相关内容基础上,提出高校开展花样跳绳的意义,明确当前的教学现状,最后提出高校花样跳绳教学发展对策,以此来为相关研究人员提供参考。

关键词:高校花样跳绳;教学现状;对策

Discussion on the present situation and development strategy of pattern rope skipping teaching in Colleges and Universities

Zongliang Dong

Baoshan college, Baoshan, Yunnan 678000

Abstract: In the new era of the comprehensive implementation of quality education, physical education, as an important subject of higher education, has gradually received people's attention. Pattern rope skipping, a sports event, has its own advantages of convenient teaching and simple operation, so it can be widely used in Colleges and universities to further promote the all-round development of students. Based on the analysis of the related content of pattern rope skipping, this paper puts forward the significance of pattern rope skipping in Colleges and universities, clarifies the current teaching situation, and finally puts forward the development countermeasures of pattern rope skipping teaching in Colleges and universities, so as to provide reference for relevant researchers.

Keywords: College pattern skipping rope; Teaching status; countermeasure

在全民健身这一理念的落实下,人们都在积极的参与到健身活动中。高校体育作为校园和社会衔接的一个媒介,就可以开展花样跳绳运动,以此来帮助学生提高自身素质同时,推动学生全面发展。花样跳绳不仅具备观赏性,同时也能提高学生的竞争意识,便于让学生在以后的工作中更好发展。因此,高校应该重视这一运动项目,并采取相应措施,提高花样跳绳教学效果。

一、花样跳绳内容

花样跳绳不会受到年龄的限制,并且还能根据自身的实际情况来调整运动量,使用跳绳就能完成,也不需要专门找场地来训练,成本较低,更加容易操作^[1]。在

实际运动上有单人、双人等多种形式,并通过合理编排后有武术、舞蹈等动作,在搭配音乐下,能让人们完成动作同时获得自信,提高自身的身体素质。如果是多人操作,还能加强人们之间的协作能力,为以后的发展提供帮助。

二、高校花样跳绳教学意义

(一) 提高学生体能

花样跳绳的开展能进一步提高学生的身体素质,这也受到很多研究人员的重视。并且,因为这一项运动并不会受到外界环境因素的影响,学生通过锻炼能很好的提高自身的身体素质,并且为全面发展提供帮助^[2]。学生通过练习花样跳绳,自身的速度、力量和灵敏度等都有很大程度上的提升,经常锻炼下能提高腿部、腰腹的爆发力。因为花样跳绳需要用到手臂和腿部,所以能对

作者简介:董宗亮(1983-10),男,汉族,山东泰安人,硕士研究生,保山学院讲师,研究方向为体育教学。

手臂和腿部的关键点强化,这也能为学生进行其他活动打下基础。

(二) 增强学生自信

花样跳绳中有体操、武术等相关元素,并具备较强的观赏性和竞技性,其中所能呈现的难度能更好的吸引学生。因为花样跳绳有着很多的样式,并且不同样式的难易程度各不相同,因此不同水平的学生都能找到对应适合自己的动作,在顺利完成动作的情况下,来从中获取自信。

(三) 丰富教学内容

随着当前社会水平的进一步提高,学生针对教师的要求更高。高校体育教师在选择教学内容上,也应根据学生的需求来满足^[3]。而花样跳绳则是作为高校体育和民间体育的结合,因为其中的元素较多,所以能达到学生要求。在这种情况下,教师开展体育课堂能很好的激发学生的学习积极性,进而来提高学生体育素养。

(四) 优化课程内容

目前,高校在体育教学上往往存在着场地和设施不足问题,那么如何能最大程度上满足所有学生的体育运动要求,这是当前高校体育教学的重点。而花样跳绳因为设施简单,使用跳绳就能完成,并且不会受到空间的约束,这样就能很大程度上解决高校体育场地不足的问题,从而让学生能更加顺利完成^[4]。在高校校园文化的组成中体育非常关键,适当的参与体育锻炼,是能提高当前高校学生身体素质重要方法。教师可以开展花样跳绳教学,并组织社团等形式,吸引学生参与到其中,更好提高课程教学质量。

三、高校花样跳绳教学开展现状

当前,我国针对花样跳绳教学的研究较多,这也侧面说明花样跳绳逐渐被人们了解并重视,人们从多个方面研究花样跳绳进入到高校体育中的可行性。高校开展花样跳绳教学,能培养学生形成良好体育素养,并丰富自身日常生活。当前,在高校中花样跳绳还没有真正实现完全普及,在普及和推广上还需要突破多个方面,并对其进一步完善,进而来带动整个高校校园文化建设^[5]。

(一) 政策和资金投入影响花样跳绳推广

当前国家针对学生的身体素质越来越重视,我国颁布的相关政策规定中指出,全面健身计划是以全国人民为基础,以青少年为重点。高校也在这其中响应国家号召,能开展体育课程,组建社团、参加各类赛事等,从而来推动学生能学习体育知识,提高自身身体素质。而在高校体育教学中加入花样跳绳,想要能从中取得很好的发展效果,首先要能得到学校领导的支持,这对于

花样跳绳教学的发展非常关键。因为,只有学校的领导重视,才能有对应的管理制度,开展文化宣传等,才能让学生对花样跳绳的作用有更好了解^[6]。从中区分开传统跳绳和花样跳绳的区别,便于明确花样跳绳对于促进学生发展的重要性。

与此同时,推广花样跳绳也需要资金投入,往往高校都将资金用于建设专业上,保证学校培养人才的稳定。而体育是高校的基础课程,虽然每年也会投入一定的资金,但是投入的并不多,比如很多学校的体育场馆设施等还不够完善,不能满足全体学校的学习要求。所以在未来发展上,就需要深入研究,明确政策,投入足够资金,为学生营造一个良好的体育运动环境,是高校花样跳绳教学发展关键^[7]。

(二) 配置专业教师和意识影响花样跳绳发展

当前,高校能真正从事花样跳绳教学的专业教师并不多,大多教师对于花样跳绳的了解不够深刻,也没有重点研究,导致因为师资力量不足,影响相关课程的开展。缺少专业教师也是影响高校花样跳绳发展的关键,想要让花样跳绳在学生中得以普及,就需要教师能重视这一运动,并主动加强学习,能利用互联网和资源来学习技术和运动知识^[8]。同时,学校也应该积极为教师提供学习的机会,获取到花样跳绳的最新发展情况。通过制定考核制度的方法来提高教师专业水平,让教师之间能相互交流,在交流中提高花样跳绳教学水平。

将实践与理论结合在一起,才能对技能有更深层次的了解,所以不管是哪一项体育运动都需要将理论与实践结合在一起。当前,能在高校花样跳绳中应用的理论有很多,但是因为不同学校的情况各不相同,所以在具体应用上则是要从学校发展入手来对应选择。必要的时候,可以根据实际情况来对应开发适合应用于本校的教材。

(三) 学生学习动机和能力阻碍花样跳绳的普及

一些高校在宣传花样跳绳上力度不足,不能让学生参与到其中,导致很多学生对于花样跳绳这一运动的了解不足。因为不懂得花样跳绳对于自身的影响,所以也就在后续学习上不够认真、积极。如果将花样跳绳作为一门新的课程,或者是在社团活动上得以体现,那么可能会导致学生在选择上不主动,最终不选择花样跳绳^[9]。

并且,受到当前社会发展因素的影响,很多学生的心理变化较大,更加喜欢的是时尚的体育项目,比如篮球、轮滑、跆拳道这类,能在运动时吸引他人的目光,而花样跳绳也满足这一特点,但是一些学生因为没有了解就直接参与,最终可能会因为自身的身体素质不行,

导致无法掌握这一运动。此外,还受到互联网的影响,很多学生沉迷于网络,对于体育运动学习不够积极,自身的身体水平越来越差,对各类体育项目都不感兴趣,导致对花样跳绳也是如此。

四、高校花样跳绳教学对策

(一) 整合教学资源

在我国的相关政策要求指出,要能对现有的课程体系加以调整,落实标准的课程要求,保证高校、课程和学生之间相互联系,充分体现出课程的作用,能进一步帮助学生发展,也为高校建设提供帮助。而在高校课程体系中体育是其重要组成部分,因此开发和整理体育资源成为研究重点。高校可以在自己发展特点基础上,研究花样跳绳的教学方法,突出体现高校花样跳绳教学特点,推动高校文化向前发展。

高校应整合现在市面上所存在的各类教材文本,根据学校的场地、设施和学生的学习情况,来对应制定教材和教学方案。如果有精力、有时间的话,更是要从学生的需求入手,来进一步的细化内容。比如,根据学生对于花样跳绳的接受能力和训练要求,来对应制定课程教学内容。在这样的教学上,所制作的教材质量更高,与学生的实际生活更加贴近,从而推动学生发展,提高学生的身体素质和专业能力。

(二) 强化师资队伍建

从目前我国高校在开展花样跳绳课程数量上能看出并不多,那么对应高校配备的专业教师也比较少。因此,高校的体育教师首先要能转变理念,需要明确花样跳绳的作用和自己要掌握的技能,并能在高校的提供帮助下,积极参与各类培训,进一步提高自身的花样跳绳教学能力。同时,高校也应为教师提供帮助,不仅是重视传统课程的教师培训,同时针对花样跳绳教师也要加强教育,并能为制定考核制度,通过考核的教师才能从事开展花样跳绳教学。

花样跳绳项目教师的教学能力能力主要由设计教学方案、讲解教学内容、创新教学形式和评价学生四个方面所组成。教师不仅在教学上要能对花样跳绳的规则和技巧充分掌握,同时也要懂得在制作教学方案上的音乐节拍设计,是否能让学

生按照音乐来完成整套的花样跳绳。这些都是需要教师能将理论与实践有效的结合在一起,教师可以在教学上加入一些小游戏、比赛等,并保证教学的难易程度适中,让全体学生都能参与到其中。在课堂教学上,还可以通过小组合作的方法,教师从中做好指导,以此来吸引学生参与到其中,在课堂上突出体现学生的地位。在信息化时代下,教师还可以应用多

媒体,来向学生提供各类花样跳绳赛事、活动等,吸引学生注意。

(三) 加强学生引导

高校做好花样跳绳在校园内的推广,明确政策,而教师则是应用广播、互联网等来宣传花样跳绳,通过这些方法让学生能及时了解到花样跳绳的内容。在学生真正参与到其中后,学生可能会因为自身的身体素质、性能和体能等出现不同的情况,而教师要能公平的对待每一位学生,势必让参与到这一项目中的学生都能感受到快乐。要能有效的开展各类活动,让学生能感受到在活动中自己的快乐,这样才方便这一活动的后续推广。教师还可以通过在课上将学生的表现录制成视频,并且上传到网上,让学生能通过群组的形式观看到自己的运动表现,这样学生能更加有自信。同时,在高校中的一些晚会、活动中也可以让学生展示成果,这样的方法能更增强学生自信,并提高学生的花样跳绳水平。

五、结语

总而言之,因为花样跳绳这一项运动乐趣十足,并且对于空间和设备等要求不高,人人都可以参与到其中,研究人员通过多方研究也证明花样跳绳具有良好的健身健心作用。因此,高校就应该迎合时代发展要求,在自身的体育教学中得以体现,积极推广花样跳绳这一运动,以此来传承和弘扬民族文化,便于提高学生的身体素质。

参考文献:

- [1]袁超.花样跳绳在高校体育教学中的指导初探[J].当代体育科技,2021,11(30):42-44.
- [2]王鑫.高校社团开展花样跳绳项目对师范类院校学前教育专业学生发展的探究[J].冰雪体育创新研究,2021(19):86-87.
- [3]蒋巧云.花样跳绳介入体育课堂对初中生协调素质影响的实证研究[D].广州体育学院,2021.
- [4]徐张华.花样跳绳对大学生负面评价恐惧的影响[D].南京师范大学,2021.
- [5]陈冰洁,孙悦.高校公共体育花样跳绳课程体系构建研究[J].武术研究,2020,5(06):145-146.
- [6]袁雪雪.花样跳绳对高校女大学生平衡和协调性影响的实验研究[D].山西师范大学,2020.
- [7]张强.花样跳绳教学对大学生团队协作能力培养探究[J].当代体育科技,2019,9(36):164+166.
- [8]刘静.高校花样跳绳运动教学现状及影响因素分析[J].体育科技文献通报,2019,27(08):77+124.
- [9]于晓杰.高校花样跳绳教学现状及其发展路径研究[J].当代体育科技,2019,9(06):127+129.