

长跳绳在初中耐久跑教学中实践研究

孙新云

(广东外语外贸大学附设外语学校 广东 广州 510450)

[摘要] 耐久跑是初中体育教学的一项重要教学内容,由于耐久跑持续时间长,学生练习起来也比较枯燥、乏味,所以学生听到耐久跑教学时总是愁眉苦脸,千方百计逃避,借故请假或消极懈怠,教师教学时也是伤透了脑筋,如何改变耐久跑的现状,让耐久跑变得有趣,不在简单、机械、乏味,这是我们一线的体育教师急需解决的难题。长跳绳是体育课中我们常用的教学器材,笔者在多年的体育教学中发现:长跳绳在耐久跑教学中也可以巧妙利用,不但能够很好地解决耐久跑运动本身的趣味性不强的问题,而且还能提高学生的学习效率,解决学校开展中长跑教学场地条件不足的现象,提高耐久跑的成绩,提高教学有效性,为此文章进行以下实验探讨。

[关键词] 长跳绳;耐久跑;实践研究

引言

利用长跳绳进行耐久跑很大程度低提高了学生体育课出勤率。通过趣味性跳绳练习,实验班的学生很少出现上课请病假、事假的现象,体育课的出勤率大大提高,在有体育课的那天,很多学生都会换好服装,准备好跳绳提前到操场集中,下课时很多学生都会询问下节体育课做那个长绳游戏,课堂上都会看到学生快乐的笑容,所以长跳绳引入到耐久跑教学是可性的。对此,文章针对长跳绳在初中耐久跑教学实践方面进行分析,具有重要的现实意义。

1 研究对象和方法

(1) 研究对象:某地区中学(1)班为实验班,(2)班为对照班。(2) 研究时间:2011年10月至2012年6月。(3) 研究方法:在研究中,根据两个教学班级的上课进度和教学课时,(1)班实验班采用趣味长绳耐久跑教学,(2)班对照班按传统的方法进行教学。实验完成后,笔者对两个班的兴趣、积极性进行问卷调查,并对女生的800m、男生的1000m进行测试。从实验数据看出:(1)班实验班学生不管是耐久跑兴趣、练习积极性,还是800m、1000m的运动成绩均有明显提高,而(2)班对照班进步运动成绩进步很小,上课的积极性明显下降。

2 方法设计与应用

2.1 分钟8字跳长绳

将学生分成人数相等的4组,每组选出2名同学为摇绳手,摇绳手间距约为6m,其余同学成一路纵队站在1名摇绳手的一侧。在两名摇绳手的身后12m处各放置一个标志桶。游戏开始后,摇绳手立即摇动绳子,跳绳的队员必须逐个从长跳绳的一侧跑进场内跳满1个有效数后(以绳子绕身体一周计1个),向对角跑出并绕过对面摇绳手身后的标志桶,然后站在最近摇绳手的另一侧等候,直至整组完成后按上述要求依次进行。比赛时间为3min,最后以各组完成的跳绳有效个数的多少来判定胜负。

2.2 纵队握绳换人跑

在场地中画两条相距30m的平行线,将游戏者分成人数相等的4队站立于起点线后,每队先让5名学生成纵队单手握长跳绳,其余学生成纵队站立等候。听到发令后,5名握长跳绳的同学一起向前跑出,到终点标志物后返回,然后握长跳绳的一名同学与等候的一名同学互换,继续按先前的方法向前跑进,跑回后再换下一名同学进行,直到等候的每个同学都参与跑动,跑完规定的距离。

2.3 横队握绳旋风跑

在场地中画两条相距30m的平行线,将游戏者分成人数相等的若干队,每队学生成横队间隔0.5m双手握长跳绳,听到发令后,握长跳绳的学生一起向前跑出,要求跑动中必须保持队伍的整齐,步伐一致、匀速有节奏感跑动,到终点线后逆时针旋转,再跑回到起点线后顺时针旋转,跑完规定的距离^[1]。

3 结果与分析

首先,通过长跳绳进行耐久跑的练习,学生感到新奇,在不断的尝试和练习中,激发了学生的强烈学习欲望,对耐久跑的恐惧心理也得到了缓解,很多学生把长绳耐久跑看作是娱乐性体育活动,乐于参与其中。以游戏比赛为手段,让学生在练习比赛中忘却“累”字,帮助同学们克服“极点”,进一步提高学生的耐久跑的能力,这样既能提高学生的耐久跑,又能发展学生的跳绳技术,促进学生身体的协调性、灵巧性和弹跳力。还可以通过学生之间的交往与合作,对同学们进行德育教育,不但提高了个人兴趣,也增强了集体意识。同时,通过长跳绳进行耐久跑与传统耐久跑相比优点是,改变了传统耐久跑教学一圈又一圈在跑道上进行的方法。而在横队握绳旋风跑练习中,同组的学生集体向前跑,在跑动中步伐一致、有节奏感,能调动学生的视觉和听觉,能激起学生高昂的士气,为了维持跑动中队列的整齐,学生的注意力被吸引,学生感到新鲜有趣,淡化枯燥程度,学生在不知不觉中参与到耐久跑的练习中,推迟身体产生疲劳的时间,即使有学生累了想偷懒,但为了团队的荣誉和别的同学的鼓励,他也会积极地坚持下来,培养学生的团队精神和竞争意识,既提高了学习兴趣,还提高了学生的耐久跑能力^[2]。

结束语

简而言之,耐久跑是初中体育教学的一项重要内容,也是中小学体育教师最头疼项目之一,本文通过对笔者执教的班级在耐久跑教学中运用长跳绳进行了研究,研究结果发现:长跳绳在耐久跑项目教学中有利于提高学生的出勤率、参与度,有利于教师的教学组织、有利于课堂教学的有效性,故得出了长跳绳引入耐久跑教学是可行的研究结论。

参考文献

- [1] 刘尧民.怎样运用“趣味跳绳”提高学生耐久跑积极性[J].学苑教育,2019(3).
- [2] 秦海贵.“异性效应”在初中耐久跑教学中实践研究[J].佳木斯教育学院学报,2018(2).