

提高小学生灵敏素质的运动处方实践研究

——以跳绳为例

苏秋丽 王慧 朱雪良

成都市泡桐树小学（天府校区）

[摘要]随着现代化教育的不断发展，教师对学生的运动能力的要求越来越严格，只要不断提升学生的运动能力，才能保障学生的身体素质。灵敏素质就是学生运动能力的一种表现，教师可以通过提升学生灵敏素质的方式强行学生的运动能力，为学生未来的学习与发展创造良好的身体条件。本文以跳绳为例，对提高小学生灵敏素质的运动处方实践进行研究。

[关键词]小学生；灵敏素质；运动

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.061

灵敏素质指的是学生迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力，高水平的灵敏素质在一定程度上反映了学生对自己身体的掌控能力和肢体的协调能力，因此这是一项综合性较强的运动能力。在小学体育课堂当中，教师可以借助跳绳的方式提高小学生的灵敏素质，为小学生运动能力的进一步提升提供助力。

一、跳绳在小学生灵敏素质提高中的优势

（一）综合提升学生运动能力

运动能力的定义十分广泛，其中包括但不限于学生的灵敏素质，而在以往的体育课堂中，部分教师会专项提升小学生的灵敏素质，这虽然在一定程度上可以提升学生的运动能力，可是也会对小学生运动能力的进一步提升造成限制。跳绳在小学生灵敏素质提高中的应用就可以较为有效地解决这个问题，跳绳本身就是一项综合性较强的运动，使用跳绳对学生进行训练就可以避免单一训练方式对学生的限制，有效实现学生运动能力的综合性提升。^[1]

（二）培养学生肢体协调能力

肢体协调能力是学生灵妙素质培养中的一部分内容，可是在以往受到传统学习模式的影响，小学生很容易将灵敏素质与速度混淆，忽视肢体协调能力的提升，这就会对小学生的灵敏素质的提升造成限制。跳绳在小学灵敏素质培养中的应用就可以解决这个问题，跳绳本身对学生的肢协调能力有一定要求，因此通过跳绳锻炼就可以有效提升学生的肢体协调能力，为小学生灵敏素质的提升奠定基础。^[2]

（三）正确构建高效体育课堂

正确构建高效课堂可以保障学生的学习效率与质量，可是在以往的体育教学过程中，部分体育教师并没有合理利用运动项目完成高效体育课堂的构建，这就会影响小学生的体育学习体验。跳绳在小学生灵敏素质中的提升就可以较为有

效地解决这个问题，教师可以通过灵活运用跳绳这一训练项目对学生体育课堂进行优化，以此保障体育高效课堂的有效构建。^[3]

二、提高小学生灵敏素质面临的问题

跳绳虽然可以有效提升学生的灵敏素质，但是在实际的教学过程中，由于小学生对待跳绳的态度存在一定差异，所以就导致体育课堂很容易出现一些问题，这些问题严重影响了课堂教学的有效性。

（一）学生缺乏练习跳绳的兴趣

兴趣是影响学生课堂积极性的主要因素，可是部分小学生并没有学习跳绳的兴趣，这部分小学生在体育课堂跳绳运动中表现得较为消极，甚至部分小学生还会出现排斥练习跳绳的情绪，在这种情况下，体育教师就很难利用跳绳提高小学生的灵敏素质。

（二）学生难以掌握跳绳的技巧

跳绳这项运动对技巧有一定要求，需要学生的身体在运动的过程中保持协调。可是在小学阶段，由于学生的年龄较小，部分学生对肢体的掌握不够充分，很容易出现无法完成跳绳运动的情况。一旦出现这种情况，就会对学生的跳绳练习产生负面影响，这对学生灵敏素质的提升不利。^[4]

（三）学生对灵敏素质不够重视

灵敏素质是学生运动能力中的重要内容，可是在以往的教学过程中，由于传统教学观念的影响，体育课堂很容易对灵敏素质培养造成忽视，这也就导致学生对灵敏素质的提升不够重视，在这样的情况下，学生即便是参与跳绳运动，也不会借助跳绳运动有意识地提升自身的灵敏素质。

三、跳绳提升小学生灵敏素质的实际策略

（一）游戏教学，提升课堂的趣味性

学生缺乏跳绳的兴趣给灵敏素质的提升带来了巨大的负

面影响,而造成这种情况的主要原因是因为跳绳这项运动太过单调,不具备趣味性,这就会导致学生认为体育课堂枯燥乏味。因此,在面对这个问题的时候,教师就可以利用游戏教学的方式丰富体育课堂的趣味性,这样就可以让学生积极参与到跳绳训练当中。游戏教学是一种以游戏为核心的教学策略,这种教学策略在应用的过程中会将教学内容与游戏进行结合,学生只需要参与游戏就可以掌握课堂内容,实现灵敏素质的提升。

以实际的体育课堂为例,教师在利用跳绳培养学生的灵敏素质时可以设计游戏,将普通跳绳与花式跳绳进行结合,然后鼓励学生在练习的过程中进行比赛,教师还可以为优胜者提供合适的奖励,这样就可以提升体育课堂的趣味性,学生也可以积极参与到跳绳游戏当中。不仅如此,教师还可以引入电子游戏,从电子游戏中帮助学生学习跳绳的专业知识,如跳绳的起源、发展历史等等,这样就可以加深学生对跳绳运动的了解,也可以让学生对跳绳产生兴趣,积极主动地参与跳绳练习。

(二) 小组合作,快速掌握跳绳技巧

部分学生因为肢体协调能力不足,很容易出现无法掌握跳绳技巧的情况,如果这部分学生长期无法掌握跳绳技巧,那么就会对学生的自信心造成打击,不利于体育课堂的开展。因此,为了解决这个问题,教师就可以利用小组合作,帮助学生快速掌握跳绳技巧。小组合作是一种团结协作的教学方式,这种教学方式的优势就可以最大程度上规避学生个体能力不足,学生在小组中也可以方向跳绳经验,这样就可以帮助学生快掌握跳绳技巧。

以实际的体育课堂为例,教师首先可以将学生分成不同的小组,然后指定跳绳动作完成较好或者灵敏素质较高的学生担任小组长,每一个小组内都需要有精通跳绳和对跳绳不够熟练的学生。在完成小组分配之后,教师就可以鼓励学生以小组为单位展开自由训练,快速学习跳绳技巧。这样没有掌握跳绳技巧的学生就可以在小组的带领下逐渐掌握跳绳技巧,这对整个班级学生灵敏素质的综合性提升有着巨大帮助。

(三) 运动比赛,重视灵敏素质提升

小学生因为对体育素养的认知不够全面,所以就会出现忽视灵敏素质的情况,而且部分小学生会过度重视表现力比较强的体育训练方式,如速度锻炼项目和力量锻炼项目,这

不利于小学生运动能力的综合性提升。因此,在面对这个问题的时候,教师就可以利用运动比赛的方式引起学生对灵敏素质的重视。运动比赛所涵盖的项目综合性较强,仅仅依靠速度和力量并不能取得良好的成绩,因此在这样的比赛过程中,小学生就可以意识到灵敏素质的重要性,从而积极参与跳绳训练。

以体育课堂运动比赛的组织为例,在组织体育比赛的过程中,教师首先可以考虑对学生灵敏素质需求较强的项目,如篮球、羽毛球、跳绳、足球等,然后以这些项目为主开办运动会。因为这些运动项目对学生灵敏素质有着一定要求,所以这就让部分只专注于力量训练和速度训练的学生意识到灵敏素质的重要性。在运动比赛结束之后,教师就可以借助跳绳针对性训练学生的灵敏素质,这样就会综合性提升学生的运动能力。此地,在运动比赛的过程中,教师也需要对学生进行引导,指出学生比赛表现中的优缺点,这样才能让学生认识到自身的不足,从而重视灵敏素质的提升。

结语

灵敏素质对于小学生运动能力的提升有着很大帮助,因此在小学体育教学中,体育教师应当重视小学生灵敏素质的提升,通过科学合理的方式应用跳绳这项运动对小学生进行训练,以此为小学生的体育学习创造良好的环境。

参考文献

- [1] 廉志营. 跳绳训练促进小学生灵敏素质发展效果的研究[J]. 体育师友, 2021, 44(05): 26-27+66.
- [2] 杨圣强, 林嘉俊. 利用标志盘发展小学生灵敏素质游戏四则[J]. 中国学校体育, 2021, 40(08): 60.
- [3] 臧天运. 身体功能性训练对小学生篮球运动员灵敏素质影响的实验研究[D]. 曲阜师范大学, 2021.

作者简介:

苏秋丽(1989年),女,汉族,四川。体育教研组组长,硕士研究生,成都市泡桐树小(天府校区),研究方向:学科课程发展。

王慧(1991年),女,汉族,山东。体育教研组备课组长,本科,成都市泡桐树小(天府校区),研究方向:学生体质发展。

朱雪良(1995年),男,汉族,四川,中小学二级教师,研究生在读,成都市泡桐树小(天府校区),研究方向:学生体质发展。