

## 天天跳绳APP提升学生跳绳水平的研究

廖向文

(广州市海珠区鹤鸣五巷小学 广东 广州 510000)

**[摘要]** 跳绳能够增强学生的身体协调性, 强化学生核心力量, 对学生的骨骼发育、心肺功能都有较多益处。天天跳绳APP专注于中小學生设计, 能够提高学生参与跳绳的积极性, 增强学生跳绳动力, 对学生的跳绳数据进行系统化分析与管理。本研究将以天天跳绳APP为研究重点, 探索该运动软件引入到小学体育教学中的实践应用效果。在研究过程中, 项目研究人员运用了文献法、测试法、访谈法等, 对软件使用前、使用后的学生体质数据进行了对比分析, 结果表明: 天天跳绳APP应用之后, 学生的身体素质得到明显提升。

**[关键词]** 天天跳绳; 小学体育; 体质健康; 影响

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1118

### 一、研究对象

以本校一至六年级的学生为研究对象, 共738人, 其中实际研究对象为716人, 男生366人, 女生350人。

### 二、研究时间

本项目的研究时间为2020年春季学期, 该学期时间共有16周。

### 三、研究方法

#### (一) 测试法

在研究过程中, 体育教师运用“天天跳绳”APP, 每天开展一小时的跳绳训练, 坚持运用软件计数、打卡, 获得科学的跳绳训练数据。整个研究过程分为前测和后测, 测试项目包括身高、体重、肺活量、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐等, 教师针对体质测试数据进行前后对比, 结合学生的体质开展综合评价。

#### (二) 数据统计法

教师将两次体质测试的数据进行统计和分析, 包括学生身高体重变化情况、肺活量变化情况、一分钟跳绳数量变化情况等, 综合处理数据。经过长期的跳绳训练, 学生在体重、跳绳技能、运动机能、身体素质等方面发生了较多变化, 体育教师运用表格处理数据, 得出了科学的结论。

### 四、结果与分析

表1 小学阶段“天天跳绳”基本数据汇总

总参与人数	锻炼人均次数	锻炼人均时长
738	325次	80个小时

从表1当中可以看出, 参与“天天跳绳”活动的学生总数为738, 人均锻炼时常为80个小时, 人均锻炼次数为325次, “天天跳绳”APP的运用频率较高。这款软件应用于小学体育教学中, 能够充分连接课内外的体育活动, 帮助教师完成教学任务, 增强学生的运动量。在“天天跳绳”APP中, 学生可以通过摄像头来记录跳绳的次数, 了解自身在跳绳过程中的动作规范性, 从而做到科学健身, 掌握不同的跳绳方法, 提高运动积极性。智能化软件的应用还能让学生制定科学的跳绳计划, 让健身运动变得更加有规律, 使学生收获健康身心。

通过表2可以看出学生身体形态指标的变化, 将“天天跳绳”APP引入到小学体育教学中, 学生在身高和体重方面的总体变化不是很大, 但身高、体重均能达到未成年人的标准, 处于健康水平。

表3 开展“天天跳绳”学生肺活量前后数据汇总

时间/标准	总人数	男	女
前侧	738	2988.20±432.61	2210.12±236.70
后侧	738	3135.35±456.23	2326.94±350.33

从表3当中可以看出, 通过“天天跳绳”APP的引入, 学生进一步加强了体育运动, 肺活量得到提高。肺活量是学生身体机能的重要体现, 只有学生肺的弹性较好, 呼吸力量较强, 才能具备较高的肺活量。一般情况下, 经常锻炼的学生肺活量会比较高, 耐力和持久力都会通过锻炼获得提升。跳绳能够有效提高身体素质, 对呼吸机能具有良好的促进作用, 对呼吸系统具有较多益处。

### 五、结论与建议

#### (一) 结论

##### 1. “天天跳绳”APP能够增强学生身体素质

跳绳不但能够提高学生的肺活量, 促进学生骨骼发育, 帮助学生身体机能获得提高, 还可以使学生体重控制在合理范围内。跳绳是一种有氧运动, 小学生在跳绳过程中能够有效锻炼腿部的肌肉, 包括大腿肌肉和小腿肌肉, 自身的手腕力度和弹跳力也能得到明显提高。通过“天天跳绳”APP, 学生能够开展科学、规范的跳绳运动, 在较长时间内不间断地跳动, 形成较强的锻炼耐久力, 有利于提高心肺功能。小学生身体发育速度较快, 需要通过长期锻炼来促进肌肉和骨骼生长, 跳绳可以锻炼学生的躯干、腰腹等核心部位, 增强学生力量, 对学生的生长发育具有较强的促进作用。在“天天跳绳”APP中, 学生可以开展快速跳绳, 将时间限定为一分钟或30秒, 让时间由短变长, 不断增强自身的运动能力, 提高运动爆发力。智能化跳绳软件的引入能够让小学生的跳绳教学变得更加规范, 专家曾经提出, 跳绳能够改善心肺功能, 提高免疫力, 促进人体血液循环, 加强手眼、关节之间的协调能力。为此, 小学生跳绳运动非常重要, 智能化APP的引入也十分关键。

##### 2. “天天跳绳”APP能够强化体育教学管理

“天天跳绳”APP引入到小学体育教学当中, 能够有效加强体育教师对学生锻炼的管理, 为教师提供了更加先进的管理手段, 教师可以利用软件来综合处理学生的跳绳数据, 监测学生的运动表现, 掌握学生在运动中存在的问题。“天天跳绳”APP可以将学生的运动形式、运动次数记录下来, 教师可以将这些内容作为期末综合考核的重要参考标准, 将其纳入期

表2 开展“天天跳绳”前后学生身高体重变化情况

	身高(厘米)				体重(千克)			
	男(平均值)	标准差	女(平均值)	标准差	男(平均值)	标准差	女(平均值)	标准差
前侧	163.5	8.60	150.5	8.30	45.2	9.80	40.6	5.6
后侧	165.0	8.50	158.6	7.90	45.8	9.60	39.5	5.0

末成绩当中,进一步加强对学生体育锻炼的管理。当前“天天跳绳”APP中已经拥有了三种训练模式,分别是自由跳绳、定时跳绳以及计时跳绳,教师可以在课堂教学中综合运用这几种不同的跳绳运动模式,开展搭配组合训练,科学掌握跳绳的难度和强度,引导学生规划自身的跳绳计划。除此之外,“天天跳绳”APP中还有健身、比赛、考试等不同模式,教师可以利用这款智能化软件开展考试,开发多种形态的体育比赛,将花样跳绳纳入比赛当中,运用APP完成计数和统计工作,不断提高学生跳绳技术。

### (二) 建议

#### 1. 建立有效评价机制

将“天天跳绳”这款智能化跳绳软件引入到小学体育教学中,必须创建配套的评价机制,进一步加强对学生跳绳运动的管理,科学规划学生的锻炼频率,将体能测试和日常锻炼紧密融合起来,提高跳绳对学生体能的促进作用。当前“天天跳绳”APP还存在很多使用弊端,这款软件需要进行联网,如果网络出现卡顿等问题,学生的跳绳计数就会出现错误,严重影响跳绳考试和比赛的公平性,针对这种情况,教师应该建立科学的评价机制,结合学生的日常表现,对学生进行监督检查,利用视频等方法综合考察学生,提高跳绳考试和比赛的科学性和公平性。在体育考试和比赛当中,教师需要对学生的基础知识、身体素质以及运动技能进行综合考察,科学评价学生的运动表现,帮助小学生树立运动意识,养成良好的体育运动习惯,坚持每天锻炼。

#### 2. 综合学生课内外表现

将“天天跳绳”APP运用到小学体育跳绳锻炼当中,教师不但要在课堂上进行管理,还要高度关注学生在课下的体育锻炼情况,综合课内外的表现,提高学生运动积极性。“天天跳绳”APP中具有语音技术的功能,能够利用智能化技术计数,语音可以进行调整,有多种语音模式,学生跳绳的历史数据能够在软件上保存下来,软件还可以直接计算卡路里和脂肪,用这种方法来提高学生运动积极性。这款软件不但可以在课堂上使用,还可以推广到课下活动当中,学生可以在课间、游戏时间运用这款智能化软件,并保持运动记录,还可以一键发送到QQ、微博、微信等社交平台,轻松分享在不同的媒体上,教师可以关注学生的分享,加强对学生的综合管理,让学生树立终身锻炼的意识,在课下严格要求自己,积极开展体育锻炼。在初次使用“天天跳绳”APP时,体育教师可以帮助学生制定跳绳健身计划,利用智能化软件规定一定时期内的锻炼频率,明确将要达到的锻炼需求,从而增强学生锻炼的自主性和规划性。

### 参考文献

- [1]张智育.跳绳课课练对小学生体质健康的影响[J].体育风尚,2018(6).
- [2]陈晓平.跳绳对学生体质健康水平的促进研究[J].体育时空,2016(13).
- [3]付法特.跳绳课课练对小学生体质健康的影响分析[J].人文之友,2020,(1):214.
- [4]江筱毅.速度跳绳”课课练”干预对六年级学生体质健康影响的研究[J].青少年体育,2020,(4):41-42,48.

(上接第904页)

容难度不断加大,所以大多数中学都实行分科教学。每一个教师都会根据自己所学专业以及取得的教师资格证来从事相应课程的教学任务,即使部分教师同时兼任班主任等职责,也不会减少教学学时。

### 结束语

借助对中外各国教师职业法律地位、入职条件以及教学任务方面的对比,可以发现我国教师职业与其他国家教师存在一定程度上的差距,所以教师需要借助比较来充分学习和借鉴其他国家的先进经验,不断充实自己,只有这样才能更好的促进教育水平的不断提升。

### 参考文献

- [1]阮朝辉.比较视野下新时代我国中小幼儿园教师的职业认知[J].中小学教师培训,2020,(4)(05):73-78.

- [2]杨秀柱.终身学习理念下的中小学幼儿园教师职业生涯规划[J].兴义民族师范学院学报,2020,(4)(02):98-102.
- [3]段君丽.中小学教师职业生涯规划与职业倦怠影响因素分析[J].吉林省教育学院学报,2019,35(09):66-69.
- [4]周立伟,张艳.教师的职业素养与职业规划相辅相成[J].江苏教育,2017,(4)(70):33.
- [5]张凤梅.中小学教师如何进行职业规划[J].西藏教育,2015,(4)(12):11-12.
- [6]张斌,陈萍.中小学教师职业生涯规划与专业发展调查研究[J].中国教育月刊,2014,(4)(07):74-79.

### 作者简介:

杨敏(1969.07—),女,回族,陕西省西安市,陕西学前师范学院,本科助理,研究员,研究方向:教育管理。