1. 论文摘要

如何提高小学生1分钟跳绳成绩

雷强

成都市郫都区犀浦外国语学校

1分钟跳绳是学生体质健康测试小学生的必测项目之一，因为器材简单，对场地要求不高，容易开展测试，所以此项目是体育老师在平时测试学生成绩的首选。但是，由于小学生协调性发展还不够完善，有很多学生1分钟跳绳成绩不理想。因此，有必要研究最佳的教学和训练方法来提高小学生1分钟跳绳的成绩。

（二）论文正文

如何提高小学生1分钟跳绳成绩

雷强

成都市郫都区犀浦外国语学校

关键词：小学生，1分钟，跳绳，训练方法

1器材选择合理、握绳动作规范

跳绳器材相对简单，但在平时的教学中发现很多同学的跳绳质量参差不齐。很多同学是平时练习时是一根绳，但在测试时由于各种原因又随意选择另一根绳来跳。这样就会导致之前练习所培养起来的器材熟练感丢失，导致动作变形、跳速下降和不断拌绳等现象的发生，大大的影响了自己的成绩，甚至比之前练习的成绩更差。因此，在选择跳绳是一定要选择适合自己的，并能长期熟练使用的，尽可能消除考试中因器材不同带来的不适应。另外，跳绳长度和学生升高有关，绳的全长应为升高加6—10cm。

其次在平时跳绳练习中发现很多同学握绳很随意，没有固定的姿势。其实，跳绳的握法上也是很有讲究的。握法上应尽量靠近绳柄的根部，这样可以直接操控跳绳，增强手腕对跳绳旋转姿态的操控，并且在握绳的时候还可以省力。此外在握法上不应该5指紧扣，可以用大拇指和食指捏住绳柄根部，便于控制跳绳的旋转，剩下的3指紧扣即可。

2掌握摇绳时的手脚配合

许多同学经常出现的情况有起跳和摇绳节奏不一致，手脚配合不好，不能做到手脚协调一致；在跳绳过程中左右手用力不协调而导致动作变形，从而影响了跳绳速度，还会造成拌绳等情况的发生。因此在教学中应让学生注意掌握基本的技术动作：1、手臂和身体夹角不宜太大，因为夹角太大会影响体能，增加肩关节的负担。2、学会跳绳时利用手腕和小臂旋转，不要甩大臂，要控制好大臂。因为手腕旋转臂整个手臂运动而言节省了旋转时间，增强了跳绳的稳定性。3、许多学生在跳绳过程中，害怕跳不过便起跳很高的高度，这样浪费了很长时间吗，并且容易疲劳。因此很很好的控制起跳高度，一般在3cm左右，让跳绳正好可以顺利的通过脚下。此外在跳绳过程中应该保持脚踝和膝关节紧张状态，关节松软不利于快速起跳，会浪费很多时间。

3 耐力素质的练习

在测试过程中，许多学生在前30秒时跳得很快并且没有失误，但是在后30秒里速度明显下降很多，并且不断出现绊脚等情况。这便是因为体力不支导致后半段时间动作变形，身体疲劳，协调性下降，节奏丢失。因此在平时训练过程中需要强化学生跳绳耐力的能力，可以在体育课上让学生进行30秒/组的练习，随着练习的不断加深，在进行1min/组的练习，每练习一组，中途休息3分钟。其次可以以跳绳接力的方式进行练习，将学生平均分成几个小组，记录各小组的连续跳绳数量，只要出一次现失误，就由下一位学生接着跳，不限时间，最后记录每个小组总共跳得个数，个数最多的组获胜。这就需要考验每个同学连续不失误跳绳的能力。

4利用游戏激发学生的跳绳兴趣

由于刚开始学生在跳绳运动中表现很差，他们内心就对跳绳产生了一种恐惧心理，时间久了，便对跳绳失去了兴趣。由此可见，兴趣对提高成绩是最大的影响，当他对跳绳失去兴趣了，再怎么练习都不会对跳绳成绩有太大的提高的。因此，根据小学生活泼好动的性格，可以设计一些生动有趣的游戏来引导学生积极参与，从而极大的激发学生的跳绳兴趣。

首先可以通过多练、巧练来巩固动作技术，分成几个互助小组，让动作技术好，责任心强的学生担当“小老师”，并及时进行表扬。多给小老师机会，让他们在同学面前示范，增强他们的自豪感，从而自觉的去帮助差点的学生。其次可以在教学中设计小游戏强化他们的技巧。比如跳绳接力：将学生平均分成几个小组，每个小组分成两队，相距20米，一队的第一名队员跳绳跑到对面，再由对面的队友接着跳绳跑回来，就这样进行跳绳接力，直到最后一名队员跳绳跑完，比赛结束，用时最短的小组获胜。最后，在期末的时候可以宣布进行期末跳绳竞赛，鼓励学生参与竞赛，争当跳绳冠军，激发学生的练习积极性，使每个学生都能自觉的天天练习跳绳，不断的提高自己的跳绳成绩。实践证明，通过以上各种方法，确实能提高学生对跳绳的兴趣，兴趣是最好的老师，当学生对一项运动产生兴趣之后，自然而然的就会提高其运动成绩。

5 根据学生特点进行分层教学、合作学习

在学习跳绳的过程中，必然会有成绩好的也会有成绩差的学生。特别是成绩差的学生他们在学习和练习的过程中会比较吃力，甚至不知道运用正确的跳绳方法。在这种情况下，我们应该对差的学生进行一对一的指导，并做示范，不断鼓励他们。而成绩较好的学生可以让他们自己不断练习就行了。

教师在进行单独指导的时候应该注意尺度，避免其他同学对后进生有异样的评价及眼光，这样会对后进生产生更大的心理压力，教师就可以进行分层教学，根据学生的学习情况分成不同的学习小组，每个小组的学习目标也不一样。后进生小组的目标刚开始会比较简单，然后根据学习的进行，不断提高目标。例如跳绳能力很强的一组可以进行行进间跳绳，也就是边走边跳；学习能力一般的组可以进行换脚跳等多种跳法；最后后进生一组应该练习基本的跳法，原地摇绳、起跳等动作，用鼓励性的语言来增强他们的信心，当他们掌握了基本的跳法后再循序渐进的提高跳绳能力。最后几组同学可以合作在一起跳绳练习，比如，后进生不能很好的掌握摇绳与起跳之间的配合，可以让跳绳能力强的同学与后进生两人一组，能力强的同学摇绳，再与后进生一起起跳，这样将摇绳与起跳动作分开，这样后进生能只掌握一个节奏，慢慢的再后进生摇绳，最后摇绳与起跳结合起来了。

6 结语

在进行小学生1分钟跳绳教学中，运用课堂内外的正确方法练习以及学生互帮互组的教学方法，都是可以提高小学生1分钟跳绳成绩的有效途径。以上提高一分钟跳绳成绩的方法是相辅相成、互为影响的，教师可以根据不同学生的具体情况在作研究。

参考文献

[1]苏娟.提高小学生1min跳绳成绩初探[j].体育科技 ,2000.

[2]郭远星.小学体育教学中跳绳后进生转化策略分析[j].科学大众.科学教育,2018.

[3]英如,尹涛.简论1min跳绳训练方法[j].体育教育 ,2016.

**作者简介**

姓名：雷强 性别：男 年龄：33 民族：汉 籍贯：四川广元

学历：大学本科 职称：中小学二级教师

地址：四川省成都市郫都区犀浦镇校园路55号

邮编：611731

电子信箱：[516589676@qq.com](mailto:516589676@qq.com)

联系方式：13550117823