

花式跳绳中合作学习模式对大学生耐力素质的影响

李素文

昆明学院 云南 昆明 650000

【摘要】：团队合作能力是当今社会大学生必须具备的能力之一。培养大学生团队合作能力势在必行，花式跳绳是近年来欧美国家发起的一种新形式的运动，但它可以改变各种习惯，是一种具有非常全面的健身功能的运动。它不仅有利于保持个人健康和协调能力，而且可以达到增强身体的目的。因此，加强对大学生花式跳绳耐力训练方法的研究具有重要的理论和实践价值。在此基础上，本文对花式跳绳选修课的学生采用合作学习模式的十五周的教学实验方法和数理统计方法研究。在教学过程中，对教学前后学生耐力素质这一指标进行了比较研究。得出结论：在花式跳绳教学中采用合作学习模式后，学生的耐力素质有明显改善。表明该教法适用于大学生花式跳绳的学习，花式跳绳可以帮助学生提高耐力素质。

【关键词】：合作学习；花式跳绳；耐力素质

前言

团队合作能力是当今社会大学生必须具备的能力之一。但是，大学生在参加课堂和校园文化活动时显然表现出缺乏团队合作能力。因此，培养大学生团队合作能力势在必行，花式跳绳是近年来欧美国家发起的一种新形式的运动，但它可以改变各种习惯，是一种具有非常全面的健身功能的运动。长期坚持锻炼可以有效地训练个人的反应能力，耐力，协调性和其他身体素质。它不仅有利于保持个人健康和协调能力，而且可以达到增强身体的目的，近年来，学生身体健康问题一直困扰着父母，学校和社会。如何改善学生的身体健康并使学生保持健康状态也是我们正在解决的问题。体育合作学习是学习小组的基本形式，利用动力因素的相互作用促进学习，以小组绩效为标准，共同完成体育教学的目标。此模式的教学法对大学生的学习非常适合，在耐力素质的练习方面是否适用？因此，加强对大学生花式跳绳耐力训练方法的研究具有重要的理论和实践价值，研究花式跳绳的耐力训练的学习方法，探索花式跳绳在耐力训练中的有效作用以更好地提高大学生的耐力素质。

1 花式跳绳对大学生身体素质的价值

1.1 花式跳绳具有增强身体素质的功能

人体需要四肢的协调与配合才能完成花式跳绳的运动。从下肢起跳时，上肢应摆动绳索，这有利于学生协调性的发展。而且，当人体上下跳动时，它还促进心脏和肺部的发育以及各种器官的功能。让学生能够充分激发他们的锻炼热情，能够对体育锻炼产生浓厚的兴趣，并能长期发展对运动的兴趣，并有意识地长期从事运动。通过组合并安排一些动作，添加一些体操，武术和其他元素，加上动感十足的音乐，漂亮的衣服和极大的欣赏力，原来无聊的花式跳绳立即对人

们的眼睛有吸引力，并容易激发人们对运动的兴趣。来自心脏的血液供应增加。使大脑和其他重要器官可以获取更多的血液，获取更多的营养，并促进身体发育。耐力素质是评价人体耐力素质的重要指标，也是保证人体器官功能和供氧的重要基础。有效的耐力训练可以使人体的免疫功能保持良好状态，促进人体的生理健康。

1.2 花式跳绳具有提高智力的功能

花式跳绳是一种需要多个器官共同协作才能完成的运动，可以实现身体的整体发育。而且，人体的脚底有大量的穴位，脚底的穴位可以通过连续跳跃而不断受到冲击，从而激活静脉，使人体产生有益于大脑发育的物质并提高智力。现代人的生活压力越来越大，生活节奏加快，生活习惯发生了巨大变化，不良的生活习惯显著增加，严重影响了人体的生理健康和人体的工作状态。在音乐的配合下，跳绳不仅可以缓解压力，而且可以培养人们的创新能力，发展大脑，促进团结，提高人们对社会的适应能力以及对生活的希望。

1.3 花式跳绳具有改善精神，心肺功能的功能

跳绳是一项有氧运动，人们将通过增加呼吸频率来增加血氧交换。这可以有效地增加肺活量，使身体获得更多的氧气，还可以增加心脏的收缩，从而向全身输送更多的血液。通过花式跳绳，可以提高人体的生命力，使人体获得更多的氧气，也可以促进心脏的收缩。心脏是人体中的“泵”，血液可以通过收缩而被泵送到全身。在这种情况下，可以压缩和放松血管，从而可以降低血压，并且可以改善红细胞水平。花式跳绳可以有效地预防疾病，改善睡眠障碍和减轻体重。跳绳是一2项全身运动，可增强血液循环并允许血液获取更多的氧气，这有助于增强肌肉的耐力和心肺功能。它对提高大学生的跳跃能力和运动能力有非常明显的促进作用，受到

了大学生的喜爱，技术要求低。

2 研究方法

本研究采用了文献资料法、数理统计、问卷调查法其中的数据处理软件主要是 officeexcel2010 和 SPSS17.0 软件包。实验前后采用 SPSS17.0 统计学生的相关测量数据。实验对象是花式跳绳公选课的 509 名学生。对学习花式跳绳的学生采用 15 周合作学习模式教学方法进行学习前、后的三分钟耐力素质测试实验数据进行对比。将实验前、后测得的结果进行数理比较及回归的统计分析。

3 结果与分析

3.1 合作学习模式下耐力素质实验数据对比分析

描述统计					
	数量	最小值	最大值	平均数	标准差
组 1	509	3.06	7.00	3.7804	.68225
组 2	509	2.56	8.13	3.6650	.79064

使用配对样本 T 检验结果发现

成对样本相关性			
	数量	相关	显著性
成对 组 1 和 组 2	509	.848	.000

样本相关系数=0.848, $p < 0.01$, 达到显著, 两组数据显著相关

成对样本 T 检验										
成对变量差异										
	平均数	标准差	平均数 差异的 99%置信			T 值	自由	显著性	数据变化	
			标准	区间	上届				下届	误
成对 组 1 组 2	.11538	.41949	.01859	.06731	.16346	6.205	508	.000		

由统计得出, 两组数据的平均数分别为 3.7804 与 3.665, 两组数据的相关达到 0.848。成对样本检验 $t_{(508)} = 6.205$, 检验结果达到显著。表明两次测验结果显著不同, 说明使用合作学习模式教学法后的成绩有显著成果, 表明合作学习模式教学法作用显著。

3.2 测试实验数据的回归分析

Model Summaryb										
模 型 1	R	R 平方	调整的 R 平方	估计的 标准误	数据变化					
					R 平方	F	df1	df2	显著性	

1	.848a	.719	.718	.36219	.719	1295.482	1	507	.000
a. Predictors: (Constant), V2									
b. Dependent Variable: V1									

ANOVA ^b						
模型	平方和	自由度	均方平均和	F 检验	显著性	
1	回归	169.947	1	169.947	1295.482	.000a
	残差	66.511	507	.131		
	总和	236.458	508			

a. Predictors: (Constant), V2
b. Dependent Variable: V1

经过回归分析发现, 通过方程, V2 对 V1 有显著的预测作用, R² 提供回归变异量, 显示通过教学法, 前后成绩的解释力可以达到 71.9%。表明合作学习模式教学法在花式跳绳教学中在提高耐力素质方面效果明显。

3.3 合作学习模式在花式跳绳中对团队合作学习影响的调查

本次研究的课程后期在 509 名学生中随机发放 120 份问卷, 回收了 117 份有效问卷。问卷回收率和有效率为 97.5%。然后对回收的 117 份问卷的数据进行计算机统计处理, 并对统计结果进行检验。调查结果列于表中。如下表所示:

跳绳中对团队合作学习影响的调查			
问题	选项	数 (n)	成分比 (%)
参加跳绳后是否提 高团队意识	是	99	84.6
	没有	18	15.4
愿意参加同步跳绳	喜欢	96	82.1
	不喜欢	21	17.9
影响同步跳绳性能 的因素	团队合作能力	103	88.0
	个人能力	14	12.0

通过分析问卷的内容, 有 84.6% 的学生认为参加跳绳运动可以提高他们的团队意识, 有 82.1% 的学生说他们愿意参加跳绳培训, 有 88% 的学生认为跳绳的成功取决于跳绳之间的配合。

4 结论与建议

4.1 结论

研究结果得出, 两组数据的平均数分别为 3.7804 与 3.665, 两组数据的相关达到 0.848。成对样本检验 $t_{(508)} = 6.205$, 检验结果达到显著。表明两次测验结果显著不同, 说明使用合作学习模式教学法后的成绩有显著成果, 表明合

作学习模式教学法作用显著;经过回归分析发现,通过方程, V_2 对 V_1 有显著的预测作用, R^2 提供回归变异性,显示通过教学法,前后成绩的解释力可以达到 71.9%。表明合作学习模式教学法在花式跳绳教学中在提高耐力素质方面效果明显;通过分析问卷的内容,有 84.6% 的学生认为参加跳绳运动可以提高他们的团队意识,有 82.1% 的学生说他们愿意参加跳绳培训,有 88% 的学生认为跳绳的成功取决于跳绳之间的配合,说明合作学习模式教法在花式跳绳教学中可以提高团队意识。综上所述在花式跳绳教学中采用合作学习模式后,学生的耐力素质有明显改善。表明该教法适用于大学生花式跳绳的学习,花式跳绳可以帮助学生提高耐力素质。

4.2 意见建议

花式跳绳可以有效提高大学生的耐力素质和身体素质。建议

高校可以在体育教学中增加花式跳绳的课时,小学体育课上适当增加花式跳绳的教学内容。在课堂教学中引入花式跳绳的目的是提高学生的身心素质,培养学生自觉锻炼的行为习惯,更好地积极参与,逐步提高耐力素质。目前,体育课的准备活动主要集中在慢跑上。可以添加花式跳绳使学生迅速进入状态,也可以帮助学生进行更充分的热身。合作学习模式可广泛应用在多项体育教学中,更好地满足每个学生的需求,能力和兴趣,并使学生能够在自主学习活动中发展,让大学生参与花式跳绳这种新的运动,丰富学生的课余生活,让他们感受到运动的乐趣,激发他们参加体育锻炼的热情,真正提高学生的耐力素质现状,并培养学生的终身体育观念。

参考文献:

- [1] 杨怡 沉月娥 创新创业教育背景下大学生团队协作能力的提高研究-“ A + U 广告工作室”项目实践分析[J].现代职业教育, 2019 (10): 194-195。
- [2] 张美娟 创新性的跳绳提高耐力质量[J].福建教育 (2018) 5, 第 32-33 页。
- [3] 陈旺坤 利用体育游戏提高学生的速度和耐力素质[J].每周考试 (2018) 82。
- [4] 林顺英 陈志伟 新标准实施下的大学生身体健康研究-以厦门大学为例[J].体育科学研究, (2017) 第一卷. 21 号 6, 第 69-76 页。

作者简介:李素文 1973.1 汉族 女 腾冲 昆明学院 云南昆明 650000 副教授 硕士 跳绳 营养学 体育训练。