

高校花样跳绳运动开展情况及发展对策研究

前言 花样跳绳是建立在传统跳绳基础上的一种新型跳法，其表现形式更多，运动价值极高，不仅能够帮助参与者放松心态，缓解压力，还能够使参与者在学习花样跳绳的过程中提升自身的心理素质，增强自信心。文章叙述了花样跳绳运动的起源以及分类特点，对各高校花样跳绳开展现状进行系统分析，针对其存在的问题提出可行性较高的对策，希望能够为高校在高效开展花样跳绳方面提供一定的帮助。

关键词 高校；花样跳绳；开展情况；发展对策

1 花样跳绳概述

民族传统体育是一颗耀眼的星星。跳绳在我国发展至今已经成为了不可替代的运动项目之一，具有其自身独有的价值和存在的意义。与传统的跳绳不同，花样跳绳大胆融合新兴元素，形式更为多样，是当前新兴起的时尚运动，已逐渐成为大众所喜爱的运动。

2 花样跳绳的历史起源、分类及特点

2.1 花样跳绳的历史起源

据历史记载，跳绳最早是以一种体育活动的形式起源于中国，在中国的历史长河中，跳绳有很多个名称，唐朝的“透索”，宋代的“跳索”，明朝的“白索”，清朝的“绳飞”，直到民国以后才开始拥有我们现在熟知的姓名——“跳绳”。跳绳已有悠久的历史。直至现代跳绳运动得到了各个国家、各个学校的广泛开展。许多国家将其列为体育课的上课内容之一，目前，在我国国家学生体质健康测试项目中，跳绳也占据了一席之地。

2.2 花样跳绳的分类

花样跳绳克服了传统跳绳单一枯燥的特点，加入了体操、街舞等新颖元素，具有独特的娱乐性以及良好的健身价值。目前，我国举办的历次跳绳比赛中，主要以计数赛、花样赛和表演赛为主。计时赛主要以30秒单（双）摇跳、交互绳竞速、连续三摇跳等项目为主，这些项目的特点就是在规定时间内完成尽可能多的次数，动作速度快，对体能和耐

力要求较高；花样（表演）赛主要以个人花样和集体花样为主，个人花样可分为个人规定套路和自编动作，集体花样有车轮跳花样、交互绳花样和小型集体自编等项目，此类项目动作较多、变化较多，对于自身身体协调性和团队默契配合有较高的要求，具有极高的欣赏价值。

2.3 花样跳绳的特点

花样跳绳对于场地的要求不高，一块平坦的地面便可开始进行跳绳运动。运动量的大小也可根据自身的情况进行调节。有相关实验证实跳绳20分钟体内所消耗的热量相当于30分钟慢跑，是一项运动价值极高的有氧运动。此外，花样跳绳在加入了体操、街舞等新颖元素后，运动内容和组织形式多种多样，具有其独特的娱乐性和表演性。坚持长时间跳绳，不仅能使心态上得到放松，减轻生活及工作上的压力，消除身体和心理上的疲惫感，还能够日常锻炼个人的肌肉力量，增强身体协调性和灵敏性，是一项非常值得参与并且推广的运动项目。

3 花样跳绳在高校开展现状分析

3.1 学生的运动动机及对花样跳绳运动认知不足

在校园新闻网、公众号等的宣传栏中，随处可见的是篮球比赛的成绩公示，足球新闻，但花样跳绳相关内容却少之又少，缺乏宣传力度也很难让花样跳绳在学生心目中建立起很高的地位，在不了解该运动项目的同时也很难让他们有高涨的学习积极性。跳绳对于场地器材要求不高，便于开展，

简单易学,具有良好的健身性,但单一的跳绳或者一味的追求速度则会使跳绳失去了继续开展的空间。花样跳绳虽然在一定程度上改善解决了这些问题,但如果将花样跳绳以社团或者选修课的形式出现在学生的视野中,也会让他们心存顾虑,反而会影响其选择结果。

随着现代科技的不断进步以及互联网的发达,大学生对于电脑以及手机的使用越来越频繁,“宅文化”逐渐成为生活的代名词,外卖、快递、游戏占据许多时间,导致当代学生的身体素质以及对于参加各项体育运动的积极性有着不同程度的下降。花样跳绳运动所带来的健身性、趣味性可以很好的满足学生追求时尚的心理需求。但有些学生对花样跳绳有了更深的兴趣后,发现自身的身体素质和体能状况不能满足进行花样跳绳运动,就会慢慢减少进行运动锻炼的时间,导致身体条件越来越差,进而影响其开展。

3.2 学校普及程度及资金投入不足影响花样跳绳的推广

积极开展花样跳绳赛事可以很好的吸引高校学生的注意,提升对于花样跳绳学习的兴趣并起到积极的宣传作用。随着国家相关政策的出台,全国各高校都在积极开展体育必修课程、选修课等,但大多数开展的课程中还是以常见的篮球、足球、羽毛球等运动项目为主。跳绳是一个很好的有氧运动,操作简单,运动价值极高,想要在高校开展花样跳绳,需要得到了相关领导的肯定与支持。体育课是高校课程的基本课程,开展运动项目和举办赛事要大大依靠资金的支持来保障人才的引进培养和项目的平稳发展。目前学生的数量越来越多,即使有各类体育场馆也难与学生数量相匹配,还不能满足学生的体育运动需求。花样跳绳对场地要求不高,如果学生积极参与跳绳运动,还可以缓解学校场馆的压力,一举多得。

3.3 专业教师的配备以及认知制约了花样跳绳的开展

从全国各地的高校来看,将花样跳绳作为一门课程来开展的并不多,相关专业教师更是缺乏。学生是教学过程中的主体,教师与学生的理论学习和技能学习是密不可分的,教师对于花样跳绳的理论与技能缺少了解,也不能把跳绳放进日常的技术课教学中,所以要想在高校更好的开展跳绳项目,组织有关教师进行花样跳绳相关学习与培训是很有必要的。

花样跳绳作为一项新兴的民族传统体育项目,相比于足球、篮球、排球来说还未构建完备的培训课程和师资人才培养体系。高校教师应提升自身的积极性,充分利用身边已有的资源去学习花样跳绳的理论知识与技能;在学校层面,也应多多鼓励教师参加各地举办的花样跳绳裁判员、教练员

培训,教师之间相互交流,相互沟通,提升整体水平,真正做到会跳绳,懂跳绳,只有强化师资队伍力量才是使花样跳绳运动在高更好开展的基础和保障。

4 促进高校花样跳绳运动开展的对策

4.1 加强对花样跳绳的宣传力度,积极开展各种形式花样跳绳活动

民族传统体育是中华民族的重要组成部分,花样跳绳作为一项民族传统体育项目,发扬中华民族文化义不容辞。学生作为祖国的未来,在学校普及和推广花样跳绳极为适合。首先,可以通过校园网络平台对花样跳绳运动进行宣传,建立花样跳绳微信公众号,定期推送花样跳绳相关理论知识以及视频,或通过多报道花样跳绳运动和校队训练情况。也可以进行花样跳绳公益培训,播放花样跳绳相关视频,使学生对花样跳绳的学习兴趣大大提升。

花样跳绳是一项上手简单,对场地要求不高的有氧运动,富有挑战性和趣味性。高校花样跳绳赛事主要以北京市高校跳绳比赛为主,但一年一次开展频率相对较低,不利于学生参与跳绳赛事。各高校的春秋季运动会有着良好的竞赛氛围和较为规范的规则流程,学校的历次运动会中应加入跳绳项目,通过设立个人项目、双人项目、团体项目等,鼓励学生积极参加,在比赛中通过激烈的竞争使学生热爱这项运动,真正做到人人参与跳绳。

4.2 加强花样跳绳师资建设,提高教师教学创新能力

目前各高校尚未拥有专业花样跳绳教师,师资队伍建设是发展运动项目的根本所在,专业教师的缺乏对于花样跳绳运动长时间的开展是不利的。学校应给予老师全方位的支持,动员教师自发参加跳绳论坛等相关活动,丰富自身花样跳绳知识;其次,定期开展花样跳绳教练员和裁判员的培训活动或建立花样跳绳教师俱乐部,制定相应计划,以此提升教师自身花样跳绳技能水平;还可通过人才的引进来扩大各高校花样跳绳师资队伍,教师之间通过相互交流与学习,来丰富自身知识水平与技能水平,从而更好地进行教学。

教师的教学能力主要从四个方面来集中体现,分别是老师设计教案的能力,上课过程中的实施能力,课中课后对学生以及上课效果的评价能力以及课后对所上课程的创新能力。花样跳绳是一项融合体操、音乐等因素的运动,教师可以在了解相关规则和编排要求后设计花样跳绳自编操插入课堂教学中或设计与跳绳相关的游戏,通过难度不高的比赛,从简单到困难的内容,使全体同学都能够参与其中。现如

今网络发达,花样跳绳的教学视频,比赛视频等等不计其数,教师也可以通过网络媒体给学生观看花样跳绳相关视频,通过各式各样的内容来逐渐建立起学生学习花样跳绳的兴趣。

4.3 提升学生认知水平,积极开展花样跳绳特色活动

小到一平米大小的区域就能进行跳绳,花样跳绳不仅对场地的要求很低,并且有着良好的健身价值。进行花样跳绳运动后所提升的身体素质对于其他运动项目的学习有着积极的促进作用。开设花样跳绳选修课程或者将花样跳绳放进第二课堂的教学内容中,在增强学生对跳绳产生浓厚兴趣的同时,激发学生主动参与这项运动,还能是学生对于花样跳绳的相关知识有一定的了解并且习得这项技能。其次,定期举办花样跳绳知识竞赛、比赛或培训,鼓励学生积极参与,

提高对于花样跳绳的认识。

积极开展各种各样的花样跳绳特色活动,对于丰富学生的课余文化生活、实现花样跳绳运动的开展有着重要的意义。建立花样跳绳俱乐部,根据花样跳绳不同的技术特点建立不同的小组,如交互绳小组、车轮跳小组、个人花样小组等,学生可根据自身的花样跳绳水平和兴趣进行选择,从而提高花样跳绳水平;将花样跳绳运动与多种文化活动进行融合,比如在校运动会的开(闭)幕式、元旦表演等场合进行花样跳绳表演,或组织花样跳绳社团成员走出校园走进街道进行花样跳绳展演;积极开展多种形式的花样跳绳赛事,开展院系之间的花样跳绳比赛,真正做到各个专业的学生都能够了解并参与到花样跳绳运动中。通过不同的活动,提升学生对花样跳绳运动的兴趣,加强花样跳绳运动在全校师生心目中的影响力,从而引领学生参与到这项运动中来。

文/杨东,赵文政(首都体育学院,北京100089)

作者简介:杨东,男,北京顺义人,首都体育学院学生,研究方向:花样跳绳,休闲体育;赵文政,男,山东济南人,首都体育学院学生,研究方向:花样跳绳和跑步。

参考文献:

- [1] 扈诗兴. 跳绳研究[J]. 体育文化导刊, 2012(10):129-132.
- [2] 金海波. 花样跳绳引入高校体育课堂的可行性分析[J]. 体育世界, 2017(04):126-127.
- [3] 余容平. 高校开设花样跳绳的必要性研究[J]. 内江科技, 2019, 40(12):107-108.
- [4] 曾园. 花样跳绳开展存在的问题及其对策研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(05):44+46.
- [5] 王然科. 高校设置花样跳绳校本课程的SWOT分析[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2014, 23(01):83-87.
- [6] 张翼. 跳绳在体育教学中的运用[J]. 和田师范专科学校学报, 2008(01):232.