

花样跳绳在体操课程中的适用性研究

——以赣州师范高等专科学校为例

周凤春

赣州师范高等专科学校 江西赣州 341000

摘要：跳绳是一项传统的体育运动项目，传统跳绳经由时间的发展出现了花样跳绳。花样跳绳以其简单易行、花样多且安全性高等特点和优点，作为一种新兴运动项目为大众所接受。如今，花样跳绳项目的教学创新是现代高校体育教学改革内容之一，体操课程相对于其他课程难度系数较高，亦是较为被动，体操课程的技巧动作，具有较高的艺术性和观赏性。论文采用文献资料法、逻辑分析法、实证研究法，探究花样跳绳在赣州师范高等专科学校体操课程中的适用性，将花样跳绳应用于体操课程中，能够增加体操课程的趣味性、表演性、和竞争性，丰富教学内容，提高学生学习兴趣。

关键词：花样跳绳；体操课程；适用性

一、研究背景

（一）高校体育课程改革的不断深化

随着《“健康中国2030”规划纲要》于2016年10月的颁布，意味着“健康中国”正式上升为国家战略，得举国重视，同时《“健康中国2030”规划纲要》中，健康教育放在了一个重要的位置，被列为素质教育的重要内容。国家先后出台了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》、《关于进一步加强学校体育工作若干意见》、《青少年体育“十三五”规划》，这些政策都足以表明国家对学生对青少年体质的重视。地方高校体育教育专业是为地方中小学培养体育师资，体育教育专业的课程专业设置和培养方案改革是必然的。体育新课程在建设的过程中，首要就是突出“健康第一”的指导思想，并且贯彻素质教育的要求。中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中提到高等教育阶段应该加强推广传统体育项目，培养具有崇高精神追求、高尚人格修养的高素质人才。新课程的建设着眼于社会的经济发展以及知识创新。改善整体设计，增强素质基础，扩大专业知识，弘扬创新精神，提高适应能力，并专注于个性发展。

（二）花样跳绳的特点及价值

简便易行：主要体现在对场地、器材、实施条件方面的便利性和经济性，只要是地面平整、无安全隐患的地方，都可以成为花样跳绳的练习场地；一根小巧的绳子就可以展示各种花样动作，开展花样跳绳活动不受人数、性别、年龄的限制，可以说男女老少皆宜，这也是它发展的前提条件。花样种类繁多：个人花样、车轮跳、交互绳、绳网绳阵等花样中，近乎百种跳法，还可衍生动作，创意无穷，跳绳者可根据自身特点选择适合自己的动作，也可自己创编，每一个动作的掌握都有满足感和成就感，能够激发练习者不断拓展跳绳。花样跳绳除了健身价值，还有健心价值、具有较高的观赏性、有一定的竞技表演价值，因此还有休闲娱乐功能，作为体育运动项目中的“一员”，具备体育项目的共性，社会价值，为社会和谐发展起到一定的作用，调节情绪，减少心理疾病，促进社会关系的建立。

（三）体操课程中技巧动作的相似性

体操技巧动作主要是指自由体操中的动作技巧，根据人体肌肉工作特点，分为静力性和动力性动作两大类。静力性有静止姿势、慢用力动作，动力性动作有滚动、滚翻、半手翻、手翻、空翻、摆腿、旋转。在跳绳竞赛中，花样赛中的规定动作元素需具有体操动作元素，会用英文字母表示，它是指将一些简单的体操技巧动作与跳绳充分融合在一起，在完成体操动作的过程中或者在动作结束时身体跳过绳子。而体操课程教学也大多是围

作者简介：周凤春，性别：女，民族：汉，籍贯：江西赣州，职称：讲师，学历：研究生，研究方向：体育教育训练学。

绕手翻、滚翻类教学,具有较高的相似性、融合性。

二、研究现状

(一) 国内花样跳绳运动研究现状

跳绳是我国优秀的民间传统体育项目,虽然说起源与中国,但是就发展而言却落后于国外。随着花样跳绳的健身、课程价值逐渐被发现认识,花样跳绳的关注度也随之提高,对于花样跳绳的研究也越来越多,且愈加完善。

国内学者对花样跳绳的研究主要从花样跳绳自身出发和从体育课程改革为介入点。大部分集中在对花样跳绳的分类、花样跳绳的价值、以及功能等方面,也有部分将其与新课程改革联系起来。如在“花样跳绳在上海市部分中小学推广的现状及其可行性研究”中梁超认为,花样跳绳是属于中等强度负荷的运动,可以提升学生的身体素质,对推动素质教育进程有着积极作用。袁雪雪在“花样跳绳对高校女大学生平衡和协调性影响的实验研究”研究中认为,花样跳绳对女大学生平衡能力和协调能力的改善有一定的促进作用,认为花样跳绳作为阳光体育运动项目,比乐跑更具有积极的锻炼效果。有学者如王秋艳在“重庆市高校体育课程引入花样跳绳的探索性研究”一论文中提到,花样跳绳因为其自身项目特点因素,在能够成功的被引入高校体育课程中起了决定性作用,在此处就提供了先决条件。

综上所述,不论是从场地、器材、适宜人群、健身价值、课程价值等方面考虑都是具有特色的一项体育运动。花样跳绳自身特点和高校体育课程改革契合。

(二) 国外花样跳绳研究现状

在欧美及部分亚洲地区国家,花样跳绳运动发展的更为普遍,有的比赛将跳绳作为国家运动会的比赛项目。有些国家如美国,将花样跳绳纳入了全民运动计划,有国家如日本,近乎全民普及。国外参与跳绳的人数众多,有专业的跳绳俱乐部。有学者认为,在跳绳的发展过程中,国际跳绳联盟是由五大洲共同组成,跳绳这项运动更加组织与规范化。经常性举办的跳绳赛事,世界顶级赛事有世锦赛,青少年锦标赛,亚洲、欧洲等锦标赛。可以看出国外跳绳的发展与国内相比会相对成熟。

三、花样跳绳于高校体操课程中的适用性分析

以上有提到,体操课程中技巧动作与花样跳绳的高度融合和相似,如在跳绳竞赛中,体操元素用英文字母“G”表示,它是指将一些简单的体操技巧动作与跳绳充分融合在一起,在完成体操动作的过程中或者在动作结束时身体跳过绳子。花样跳绳运动对练习者的协调性、

力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等的要求,和花样跳绳对练习者的要求一致。

跳绳运动在2014年被列为国家中学生体质监测标准测试项目,中小学中考也增加跳绳这个项目。江西较多中小学已开设了跳绳校本课程,却还是缺少跳绳的专业教师。赣州师范高等专科学校是以培养小学教师为主要目标,体育系也主要是培养小学体育教师,而目前并未开设针对体育系学生的跳绳课程,故而在体操课程中将其运用、融入。

体操课程是体育系学生的必修课程,相较于其他体育课程,体操课程显得难度系数高,枯燥,对学生各项身体素质要求较高。在体操课程中融入花样跳绳,能够增加体操课程的趣味性、表演性、和竞争性,丰富教学内容,提高学生学习兴趣。

花样跳绳主要包括速度、花样、绳操。在体操课中,速度跳就很适用于前期的准备活动,热身环节,唤醒肌肉、提高肌肉的弹性,预防运动损伤,使得身体可以迅速进入到运动状态。速度跳可以代替传统的慢跑热身(不指专项准备活动),提高学生的兴奋度,增加学习兴趣,营造良好的开始部分课堂氛围,为基础部分的体操课堂技术教学做好充足的准备。可达教学目标中的情感态度与价值目标,培养学生合作意识,加强团结协作精神。速度跳还可以运用到体操课程的素质练习中,众所周知,跳绳对于个人身体素质练习的好处。个人花样,适合运用于体操课的基本部分,在体操技巧动作教学结束后,学生不再是单一反复的练习一个技术动作,还可以将所学的技巧动作,通过绳子,将其运用,配合跳绳将动作完成。这就是花样跳绳中的体操动作元素,能够让学生加强对技术动作的理解,进而更好的掌握技术要领。将动作运用于跳绳中,学生也更有学习动力,另外,学生可以发挥自身想象,对提体操课程中学习到的技术动作在绳子中进行编排,培养学生的自主创新意识和能力。还能让学生形成探究性学习、自主性学习的好习惯。在技巧体操垫子上,有弹性,有助于学生将跳绳动作更好的完成,而且安全,减少了学生害怕的心理。体育课中,结束部分是指在整节体育课结束前的5-8分钟,体育课结束部分的教学意味着整堂体育课即将结束,是一堂课整个高潮的结束,也是学生身心放松的最后时刻。体操课中亦是如此,结束部分是放松,绳操与之贴切,在音乐的韵律中,配合动力性拉伸与静力性拉伸绳操动作。在绳子的辅助下,上下肢的放松方式多种多样,动

作幅度可以加大,肌肉能够得到充分的拉伸放松,音乐的节奏让学生更加放松。

体操课程中融入花样跳绳,对体操课来说,提高了学习体操的兴趣,学习的方式增加,有助于巩固所学技巧,对花样跳绳亦是如此,有助于培养学生对跳绳的兴趣,还可以在较短的时间内较为快速的营造浓厚的体育文化氛围,不仅如此,“一专多能”还有助于体育教育的学生就业。

赣州师范高等专科学校有开设花样跳绳选修课,有跳绳队伍,跳绳协会,赣州市有跳绳协会,市级跳绳比赛、县级跳绳比赛等都会举办,还有县区取得培训资格,由此可见,花样跳绳作为一项朝阳的、新兴的体育运动项目,发展势头良好,有助于赣州市体育运动的普及,帮助学生终身体育锻炼习惯的养成。在体操课程中的适用性非常高。

花样跳绳应用于赣州师范高等专科学校体操课中是符合高职院校体育改革目标的,也是“体育强国”战略政策实施的体现方式之一,花样跳绳与体操自由操中的动作存在一定的相似性,将花样跳绳适用于体操课程中,符合运动迁移理论的正向迁移的,可以促进体操技术动作的掌握和促进花样跳绳发展,简言之,二者可以互相促进,共同发展。

四、结论与建议

(一) 结论

1. 花样跳绳运动是在传统跳绳的基础上得到继承与发展的,体操也是传统的运动项目,将花样跳绳适用于体操课程中,符合运动迁移理论的正向迁移,二者相辅相成,互相促进,共同发展。

2. 花样跳绳运用于体操课程中,符合新课程改革要求,能够丰富体操课程内容资源,营造良好的体育教育教学和运动环境。

3. 赣州师范高等专科学校生源充足,有浓厚的体育

文化氛围,有跳绳协会,跳绳训练队伍,体操课程是体育教育专业学生的必修课程,花样跳绳在体操课程中的适用性较高。

(二) 建议

1. 正确认识花样跳绳运动的新颖性,便捷性和运动价值。

2. 让学生尤其是体育系学生了解花样跳绳的发展潜力,在校园发展跳绳团体、队伍,支持并鼓励参与赛事。

3. 让学生清晰自己的职业规划,体操课程和花样跳绳都是体育教育师范毕业生非常有必要掌握的技能课程。

参考文献

- [1] 周凤春. 体操技巧动作在花样跳绳中的运用 [J]. 西部皮革, 2016, 38 (24): 275.
- [2] 周凤春. 赣州市高校中开设花样跳绳课程的可行性研究 [J]. 现代教育与实践, 2022, (04) ISSN: 2705-1358
- [3] 张小龙, 王春雨. 花样跳绳应用于高校体操普修课的可行性分析和教学策略 [J]. 体育师友, 2022, 45 (05): 47-49.
- [4] 冉清泉, 易学. 论运动技能迁移原理在高校体操教学中的运用 [J]. 西南师范大学学报 (自然科学版), 2006; (04) 172-175
- [5] 王营婴. 高校体育教育专业开设跳绳课程的实践研究 [D]. 成都体育学院, 2016.
- [6] 高琬鑫. 新课标视域下高中花样跳绳教学探索 [J]. 中小学教材教学, 2023 (07): 75-80. DOI: 10.19878/j.cnki.zxxjcx.2023.07.003.
- [7] 孙许龙. 花样跳绳个人成套创编中运用体操技巧动作的现状与分析 [D]. 广州体育学院, 2019.
- [8] 崔建峰. 体操训练对小学生花样跳绳学习能力的影响研究 [D]. 广州体育学院, 2021. DOI: 10.27042/d.cnki.ggztc.2020.000221.