

跳绳运动在我国高校的传承与发展

万玉玲

(广西百色学院, 广西 百色 533000)

摘要: 体育强国的指出为全民健身指引了方向, 同时还助推了体育的发展。此次体育法的修订在第一条中就明确指出“弘扬中华体育精神, 培育中华体育文化”, 也是促进全民健身的重大举措之一。本文运用文献资料法、专家访谈法等研究方法对跳绳项目在我国高校的传承与发展进行研究, 探讨出跳绳文化在高校的发展方向, 并提出建设性意见。

关键词: 体育强国; 跳绳; 中国精神

一、分析方法

(一) 文献资料法

通过在知网与维普或万方数据等其他软件中检索“跳绳”与“高校”关键词后, 下载并阅读了相关文献, 针对其文献从促进跳绳运动的发展等方面进行整理总结, 为本研究提供了有利的理论依据。

(二) 专家访谈法

在研究前, 通过走访与电话方式, 访谈了全国跳绳推广中心的几位专家们, 主要从赛事举办中出现的现象, 报名人数与人群等方面进行了阐述, 几位专家不吝赐教还指出了高校在发展跳绳项目时的方向, 提出一些实际性的建设性发展性意见, 经过专家们的指导为本次研究奠定了坚实的基础。

(三) 逻辑分析法

通过查阅相关期刊与硕博学位论文等资料, 总结各个学者的经验, 分析出跳绳在我国高校的传承与发展, 在高校发展中的优势与困境。

二、分析目的

体育强国的提出, 为我国体育发展提供了有利的支撑。根据查阅相关文献发现, 跳绳文化在史书记载已经有 1000 多年, 是民间用来娱乐的小游戏, 人人都有好胜心, 并且随着人们生活逐渐变好后, 跳绳项目逐渐演变为竞赛项目。花样跳绳运动符合当代大学生的需求, 具有活力, 有创造力, 有挑战性, 还可以丰富校园生活, 又可以传承跳绳文化, 对跳绳的发展具有很大的推动性, 所以本文主要在体育强国视域下对花样跳绳在我国高校的传承与发展进行探究, 从而保留跳绳文化并助推跳绳发展, 为跳绳走向国际化做基础。

三、研究意义

跳绳运动属于民族传统体育, 民族传统体育的发展离不开国家政策与国家的战略方针的支持。跳绳运动在高校的大力发展, 更加有利于跳绳运动的创新性, 高校学生以后都会从事各行各业, 也会将跳绳运动带向社会的各个角落, 更加有利于跳绳运动的传承与发展, 也更加有利于民族传统体育走向国际化。在此仅从跳绳运动的传播途径、发展路径进行分析, 给出一些跳绳运动在我国高校发展的建议, 为跳绳运动的发展尽绵薄之力, 为后人研究高校的跳绳运动提供一些理论依据。

四、结果与分析

(一) 跳绳文化在高校的传承

1. 有利于促进跳绳赛事的发展。根据近几年带队参加全国跳绳联赛、跳绳文化艺术节、智能挑战赛等比赛发现, 在竞赛中, 有很多传统比赛, 项目名称直接为传统项目, 其中包括一带一单摇跳、并脚跳、一分钟单摇跳等项目, 这些项目虽然看起来枯燥乏味, 但是也是跳绳的基础, 也是最原始的跳绳文化, 在很早之前人们先是比较谁跳的多少来定胜负, 后来根据时代的变化, 人们的技艺也不断增强, 就规定了时间再比多少或者是规定个数比

时间长短, 逐渐就到现在的规定的比赛项目。

根据比赛项目来看, 跳绳传统项目依然存在, 这就是对传统项目的一个很好的保留, 但是根据参赛人员来看, 高校组的传统项目参赛人数与组别很少, 根据访问了解到, 很多高校参赛人员认为传统项目枯燥乏味, 在自己身边没有陪伴者, 也没有竞争氛围, 所以训练起来没有劲头, 或者是一带一的训练项目, 找不到合作伙伴, 想跟关系好的合作, 但是合作下来发现两个人的进度不同, 所以也就不欢而散, 因此很少人参加传统项目。

在高校大力发展跳绳运动, 让更多的人了解跳绳运动并参与进来, 那么学生的问题自然迎刃而解, 有了陪伴者有了竞争者。学生学习兴趣与积极性有了很大的提高, 在跳绳比赛中积极参加, 这就是对跳绳文化的很好保留。大学生代表着时代的发展, 也是时代的助推者, 自然在高校发展跳绳运动也是促进跳绳赛事发展的有利途径。

2. 有利于保留并传承跳绳文化。高校学生是时代的助推者, 高校的发展无时无刻不在影响我国教育的发展。高校学生经过系统专业的学习, 可以将跳绳传统文化保留同时, 还有利于跳绳项目的创新。高校师范专业学生很多会在中小学进行发展, 也从事教育行业, 因此他们的学习方式与内容自然会影响到中小学的教育。在高校开展花样跳绳运动后, 这部分学生已经经过专业的培训和考核, 他们的专业知识与技能得到了很好的发展, 所以在中小学开展花样跳绳运动时具有较丰富的经验, 可以减少摸索的时间, 同时也可以影响身边的人参与到跳绳运动中来。因此在高校开展花样跳绳运动可以很好地保留并传承跳绳文化。

(二) 跳绳文化在高校的发展

1. 提高学生综合素质。

(1) 提高学生的身体素质。俗话说“跳绳 3 分钟相当于跑步半小时”, 从这句话中就知道, 跳绳运动是很好的运动项目。跳绳运动是集速度、耐力、爆发力等于一身的运动项目。根据调查发现, 很多运动队在进行热身训练或者耐力训练时都会用到跳绳, 因为跳绳运动可以很快调动全身器官及肌肉, 让我们的身体很快进入运动状态, 是热身运动最佳项目。跳绳运动还可以促进多巴胺的形成, 促进身体的新陈代谢, 促进脑细胞的活力等。从这些来看, 跳绳项目是具有健身功能的。

当代大学生身体素质下降已经是现代的一个大问题, 每年的身体素质测试都有很多大学生不及格, 也就是最基本的要求都达不到。大学生是时代的象征, 身体健康是最基础的, 连最基础的标准都达不到的话, 更不要说什么发展。当代大学生每人一部手机, 有些学生在没课时候就在宿舍打游戏, 与朋友一起吃喝, 久而久之自己身体开始出现一些变化, 比如容易失眠、身体机能下降、身材走样等。

跳绳运动融入了体操、舞蹈、音乐等元素, 通过动作的学习, 提高学生的欣赏水平, 增加学生的学习动力, 提高学生对美的一

个追求,让学生在美的追求中改善失眠问题,进行塑形训练,改善身体机能,提高免疫力,提高学习效率,愉悦身心,提高学生身体素质,丰富学生的课余生活。

(2) 增强学生的团结意识。跳绳运动属于休闲娱乐项目同时也是竞技项目,花样跳绳运动中的一些项目是需要团队的合作才可以完成,例如车轮跳、交互绳、集体表演项目等,这些项目需要团队的配合才可以完成。在完成这些项目时,需要团队中的每个人相互配合,相互帮助,在配合期间让学生学会相互谅解,相互包容,不知不觉中学生学会了合作精神,同时也培养了学生的竞争意识,挑战自我的意志品质,培养学生顽强拼搏的斗志,磨炼学生吃苦耐劳的精神。这些精神正是我们的体育精神也是中国精神,将我们的中国精神传承给每个人,让每个人形成终身体育意识。

(3) 提高学生的创新意识。跳绳运动在之前是属于民间游戏,形式相对单一,跳绳运动发展到今天的内容丰富,琳琅满目是离不开人们对他的不断创新。现在的跳绳运动是在之前的文化基础上加入了现代音乐、杂技、街舞等不同元素进行的创新,使得跳绳更加具有活力,参与人数不断增多,项目也不断增加。在新动作的不断学习中,大学生的创新意识会得到不断的激发,让学生不断感受美、体验美、创造美。让学生在美中感受快乐。

2. 丰富校园文化。跳绳运动是一项运动地点非常灵活的一项运动项目,甚至可以在学生宿舍都可以进行跳悦,并且不受人数与气候的影响,也可以单人也可以集体进行的一项体育运动项目。这就非常符合当代大学生的生活习惯,有些学生喜欢独自运动,有些喜欢集体运动,跳绳运动刚好也符合其大学生的生活需求。对丰富学生的校园生活、促进学生之间的团结、营造愉悦的氛围、促进校园文化建设。跳绳运动不仅有传统项目,还有不同的动作创编,能够将现代流行音乐与舞蹈融入其中,展现当代大学生的活力,符合当代大学生的健康生活习惯,从而充分调动学生学习跳绳的积极性,培养体育锻炼的习惯。有利于丰富大学生的课余生活,增进学生间的友谊。

3. 促进跳绳运动走向国际化。民族体育走向国际化已经是现代民族体育的一个发展趋势,将我国民族体育进行国际化发展和传播。通过访谈法了解了我国跳绳运动的国际化比赛形式,参赛情况等。了解到我国在进行国际化比赛时,速度类项目获得的金牌较多,花样类的比赛获得的奖牌较少。通过了解参赛人员发现,参加的比赛人员大多为中小学生在跳绳运动,中小学生的创编能力尚浅,基本上是由教练进行创编,队员只进行练习,如果是当代大学生的比赛,这些创编类项目基本是由教练主导学生辅助,学生与老师共同完成的一套动作,集结了以往经验与现代文化,这样一套动作才是比较完整的,具有竞争力的动作。

跳绳运动是属于我国的优秀传统文化,就要让其走出国门,让更多人了解他,更要展示我国风采。在大学校园内开展跳绳运动,可以集结当代大学生的智慧,让更多的大学生参与到国际化比赛中,更能促进跳绳运动的国际化发展。

(三) 建设性意见

1. 增加跳绳选修课程。跳绳运动已经发展为休闲与竞技为一体的运动项目,高校师范类学生的出口很多为从事基层教育事业。所以在高校中开展跳绳运动选修课程可以有效促进跳绳运动的传承与发展,在高校中,学生具有现代思维,具有创新性,可以将现代文化与跳绳很好地融为一体,将跳绳运动传播到全国各地。另外,高校学生的身体素质普遍下降,可以通过跳绳课程来激发学生的运动兴趣,提高学生的身体素质。跳绳运动场地不受限制,在高校操场就可以进行教学,所以在高校开展跳绳运动是非常可

行的。

课程都是要有专业的老师进行上课,并具有一定的考核标准,在经过课程培训后学生的技能与专业知识得到一定提高,对跳绳的传承与发展会起到很好效果。

2. 举办跳绳比赛。跳绳也是一项非常具有竞争性的运动,只有在不断竞争中才会不断创新,学生也才会在不断竞争中得到发展。举办一场比赛,是对一个项目最好的推广。在高校中,学生每参加一次比赛,自己的经验就会多一些,就多一些成长。参加一次跳绳比赛,就对跳绳多一些感情,多一些对比赛规则的认识。比赛越激烈,参与的人就越多,对于跳绳的发展也越好。

在高校举办跳绳比赛还可以选拔优秀人才参与到全国跳绳联赛中去,甚至可以参加国际级跳绳锦标赛。大部分学生都有争强好胜的心,参加比赛人数会越来越多,可以参加国际级比赛几率越大,参加国际级比赛后,不仅提高了学校的知名度,还促进了我国跳绳运动额的发展。所以在高校开展跳绳比赛是很必要的。

3. 积极培养教练员与裁判员。跳绳教练员培训是开展跳绳运动必备的培训,教练员的技能和教学方法与跳绳队或跳绳课程的前途息息相关,有一个专业的教练员,课程安排才会比较合理,教师的教学方法和技能是学生学习的榜样,只有教练水平得到一定提高,学生技能才能得到提高,教师的教学方法也是学生在进行基层教学时学习的榜样。教师不仅要教会学生技能,还要教会学生如何去教。教练员的等级分为初级、中级、高等,引导学生积极上进,争取拿到高级教练员,对跳绳的理解更高一层楼,跳绳运动传播途径就更多。因此跳绳教练员培训还是很有必要进行开展的。

跳绳裁判员分为三级裁判员、二级裁判员、一级裁判员。跳绳联赛或者其他赛事的裁判员最低要求就是一级裁判员,只要级别越高,执裁能力基本越高,那么接受的新知识也就越多,比赛越公平。为了跳绳发展更加均衡更加普及,跳绳裁判员的培训也是有必要的。一个合格的教练员是要深刻了解比赛规则的,在带队比赛前,对比赛规则与要求进行研读,这样才有机会赢得比赛。还可以更好的服务当地的基层的比赛工作。

五、研究结论

综上分析,跳绳运动在我国高校发展具有很大的价值,首先提高了学生的身体素质,培养学生终身体育的习惯,还可以将跳绳运动带到社会的各个角落,更加有利于跳绳运动的传承与发展。其次增加了学生的体育精神,使学生懂得团结协作,勇于竞争,吃苦耐劳。再次,丰富了学生的校园生活,丰富了校园文化,提升了学生的审美能力。最后,跳绳运动的不断创新,使跳绳逐渐与国际接轨,更加有利于跳绳运动走向国际化。

为了跳绳运动可以在高校有条不紊的更好的发展,首先在高校开展跳绳课程,使更多的人了解并学习跳绳,然后成为学生的爱好,并在学期末开展跳绳类比赛,从中筛选好的人员参加全国性的比赛,最后还要多培养教练员与裁判员,让更多的人可以服务社会,回报社会。

参考文献:

- [1] 洪晓波. 体育强国背景下非奥项目在普通高校的传承和发展[J]. 九江学院学报:自然科学版, 2014, 29(4): 3.
- [2] 陈乐. “体育强国梦”背景下高校体育发展路径探讨[J]. 教育观察, 2020(34): 3.

基金项目: 本文系学科建设类/科研启动费项目. 项目名称: 2018年万玉玲硕士科研启动基金. 项目编号: DC200002526 的研究成果. 2020年广西高等教育本科教学改革工程立项项目(一般项目B类): 地方本科院校转型职业教育背景下体育专业应用型人才培养模式研究(立项号: 2020JGB351)。