

花样跳绳运动进入中小学体育课堂可行性分析

Feasibility Analysis of the Sport of Pattern Rope Jumping into Primary and Middle School Sports Classroom

张益杰

Yijie Zhang

浙江师范大学 中国·浙江 金华 321000

Zhejiang Normal University, Jinhua, Zhejiang, 321000, China

摘要: 花样跳绳是中国体育事业高速发展下出现的一个新兴的体育运动项目, 在“健康第一”的指导思想下, 将花样跳绳引进中小学体育课堂, 一方面能够激发学生的学习兴趣, 满足每一位学生的运动需求, 一方面有助于优化中小学体育课程配置。通过对该项目进入中小学课堂的可行性分析, 以及项目发展遇到的阻碍进行论述, 寻求更好的发展路径。

Abstract: Figure rope skipping is undertakings of physical culture and sports under the high speed development in our country an emerging sports project, under the guiding ideology of “health first”, introducing figure jump rope in P.E. class, on the one hand, able to stimulate students’ interest in learning, to satisfy every student’s sports demand, on the one hand, help to optimize the distribution of primary and secondary school physical education curriculum. Through the feasibility analysis of the project into the classroom of primary and secondary schools, as well as the obstacles encountered in the development of the project are discussed to seek a better development path.

关键词: 花样跳绳; 中小学; 体育课堂

Keywords: pattern rope skipping; primary and secondary schools; physical education classroom

DOI: 10.12346/sde.v4i3.6045

1 引言

全民健身计划开展以来, 把中国体育事业推向了一个新的高度, 体育设施的完善, 政策的支持, 群众接触到的体育项目越来越多, 体育生活文化也越来越丰富。跳绳项目是其中发展较好的一个运动项目, 跳绳运动只需要一根跳绳, 一块平地便可以开展起来, 有以发展体能为主的强心跳绳, 有花式花样丰富的花样跳绳, 有集体配合为主的交互绳、车轮跳等, 项目类型上涵盖了单人、多人与集体项目, 参与者年龄分布上老、中、青、幼皆可, 参与者可根据自己的需求调整跳绳地强度, 具有很强的健身性、娱乐性。

2 跳绳运动的起源

跳绳运动在中国有着悠长的历史背景, 跳绳起源于中国, 古人用麻编成绳索, 在编制的过程中, 人们反复跨越绳索,

引起了儿童极大的兴趣, 后面以短绳进行模仿, 逐渐形成了一些简单的动作进行游戏, 这就是跳绳运动的雏形。

3 花样跳绳运动进入中小学体育课堂的可行性分析

3.1 花样跳绳运动具有教育价值

花样跳绳运动蕴含着中国传统文化的精髓, 参与者在参与跳绳的过程中不仅增强了体质, 在追求健康体魄的同时, 强调修身养性。花样跳绳运动不仅既是大众休闲的运动项目, 同时也是竞技项目, 在比赛中, 不仅要求参赛者能够发挥自身水平, 而且要求在集体项目比赛中具备团结一致的良好精神面貌。在中小学课堂中引入跳绳, 还能够培养学生勇于挑战极限、积极乐观的意志品质。

3.2 花样跳绳运动开展方式灵活多样

花样跳绳运动不受场地、年龄、性别、时间、季节、人

【作者简介】张益杰(1996-), 男, 中国江苏徐州人, 硕士, 从事体育教学研究。

数的限制,只需要一根绳,一人、两人、多人都可以参与,锻炼十分简便。现阶段中国中小学基础体育设施配备发展不平衡,一些偏远地区、经济较落后地区的体育设施相对落后,因此学校必须因地制宜,选择适合的项目发展,跳绳运动开展的灵活性极大弥补了学校基础体育设施资源空缺这一弱点。同时,花样跳绳的动作配合上动感的音乐能够激发学生的学习兴趣,让学生真的感受快乐体育,学校也可以根据自身需求自主编排动作,丰富学生大课间内容。

3.3 花样跳绳运动具有健身、健心的价值

花样跳绳运动能够满足不同年龄段的运动需求,如今中小学生学习体制下降是不争的事实,久坐、近视问题日趋严重。科学表明,花样跳绳运动可以在短时间内提高心率,坚持长时间跳绳,能够有效的提升心肺功能,与此同时,科学的跳绳姿势能够有效的避免运动损伤,延长运动寿命。花样跳绳运动是一项全身运动,要求全身肌肉协调配合,能够有效的提高柔韧、力量、速度、协调性,为学生其他的运动项目的学习发展奠定了基础^[1]。

3.4 花样跳绳运动有利于丰富校园文化生活

“双减”政策推行以来,体育得到空前的发展,但是受制于学校体育设施场馆的稀缺,只能满足部分学生的需求,大部分学生被关在体育的大门之外,这是不利于学校体育教育的发展,花样跳绳比赛只需一根绳子,一块平整的场地就可以举行,场地可大可小,人数可多可少,可以打造成为专门的花样跳绳文化节,难度从低到高,循序渐进,能够保证每一位学生都参与其中,既能体验体育的竞技性,又能保证水平不高的学生也参与其中。较低的物质成本、人力成本就能举办一场比赛,能够做到周周赛,月月赛,丰富了学生的课后体育生活。

3.5 花样跳绳的引进有利于促进中小学体育课程改革

现如今体育课程改革的重点是满足每一位学生对体育课程的需求,在“健康第一”的指导思想上,实现终身体育。相较于传统的体育项目,花样跳绳对场地、器材要求不高,简单易行,便于开展,一定程度上缓解了资源匮乏这一难题。从项目难度上,从低级到高级难度依次递加,能够满足不同水平学生学习,避免学生因学不会而产生消极情绪,让每一个学生都能在体育课堂上建立自信心。

3.6 花样跳绳有利于缩短运动员成长周期

传统体育项目篮、排、足、乒、羽、网的运动员成长周期较长,且从运动员选材较为苛刻严格、项目入门难度较高,花样跳绳入门门槛较低,因此运动员成长周期较短,一般努力训练两年便能有很好的成绩,甚至有机会参加国家级甚至国际级比赛。因此对于学生个人而言通过一两年的体育课程学习,可以从跳绳小白成长为跳绳达人,可以参加社会、学校举办的跳绳比赛,在获得荣誉的同时,又能享受比赛的乐趣。像传统体育项目如篮排足,从小学学习的动作技能到了大学仍然在学,甚至技能水平还出现了下滑,学习成长周期

过程是导致这一现象的原因之一。

3.7 花样跳绳能够帮助学校打造特色体育品牌

对于学校而言,想通过传统体育项目打造特色体育学校品牌除了自身体育设施资源跟不上,专业的师资,运动员选拔等因素也至关重要,组建一支花样跳绳校队成本上就低了很多,同时现在国内比赛大多为国家社会体育总局举办,这意味着在较短的训练周期内能够参加较高级别的赛事甚至拿奖,这对于打造学校体育特色品牌来讲是至关重要的。

4 花样跳绳进入中小学课堂面临的主要困难

4.1 对花样跳绳项目认知不足

提到跳绳,人们更多的是想到,简单易学、重复单一动作,枯燥乏味,这就将跳绳简单片面的归结为速度比拼项目,这一错误想法极大的压缩了花样跳绳项目的发展空间。花样跳绳按人数划分可分为个人花样跳、双人花样跳、多人花样跳,按绳长短可划分为短绳花样、长绳花样,按摇绳次数可划分为单摇跳、双摇跳、多摇跳等,总体而言,其项目涵盖速度比拼、技巧展示,有个人竞赛也有团队的比拼,并不是人们传统认知里节奏单一、缺乏乐趣的运动。

4.2 项目发展不均衡,缺少专业教师

作为一项新兴的运动项目,其发展在上海、广州等一线城市、发达地区开展较好,但从全国来看,花样跳绳并未在中国有很好的普及,跳绳运动更多还是作为减肥健身的一项训练。而中国跳绳官方机构全国跳绳推广中心也是近几年才成立,大部分老师接触过跳绳,但未接受过系统的、科学的培训,训练方式主要以自身经验为主,其背后逻辑不明确^[2]。一个项目的可持续发展,对教练员培训这一块是要足够重视的,虽然现在陆续开展了较多跳绳教练员培训班,就结果来看还是远远不够的。

4.3 缺少专门的花样跳绳教材

在中小学课堂上引进花样跳绳项目不仅需要专业的教师,还需要专业的花样跳绳教材来引导教师教学,目前来看,出版的一些花样跳绳类教材很少,相较于其他传统体育项目发展相对滞后,这也极大阻碍了在中小学课堂全面推广普及花样跳绳。

4.4 花样跳绳运动推广得不到领导支持,学校重视力度不够

花样跳绳在中国兴起时间不长,不仅是学校领导不清楚这一项目,广大师生、家长对这一项目也是知之甚少,对于学校而言,只有校领导了解花样跳绳背后的价值及功能,才能为花样跳绳在学校的发展提供更广阔的空间,政策上的支持,领导的重视,花样跳绳一定会取得更好的发展与推广^[3]。

5 结论

①花样跳绳运动本身具有相应的价值和优势,对场地、器材要求不高,开展简单,不受年龄、时间、季节、性别等

因素影响,适合在中小学体育课堂推广普及。

②花样跳绳具有健身、健心的价值,能够增强学生体质,养成良好的体育锻炼习惯,培养学生团结进取的优秀品质,在技术学习的过程中不断突破自我。增强中小学生对审美情趣,一定程度上培养学生开放性思维,能够推动素质教育的普及。

③花样跳绳相较于其他体育传统项目入门门槛低,上手难度低,缩短了运动员成才周期,使得运动员通过努力在较短的时间年内能够提高自身成绩,有机会参加国家级以及国际级的重大赛事。

④学校推广花样跳绳有利于打造体育特色品牌,组织简易,全校参与使得学校能有根据花样跳绳打造跳绳文化节、跳绳比赛,丰富学生课后体育生活,促进学校自身的发展。

⑤花样跳绳具备较大的优势及价值,但目前整体来看,缺少专业的师资,专业的课程教材一定程度上阻碍了该项目

在学校体育课上的发展。同时,体育教师应根据学生自身的需求及水平,合理安排授课内容,预防运动损伤以及教学事故。

⑥中小学课堂引进花样跳绳项目需要领导及社会各界的支持,只有了解到该项目具备的价值意义,在政策的扶持、社会各界的支持下,花样跳绳在中小学课堂上会发展的更好。

参考文献

- [1] 胡于海,黄莉,王杰,等.中国跳绳运动研究可视化分析及启示[J].南京体育学院学报,2020(10):35.
- [2] 尹学玲.简述小学体育跳绳教学中激励教学法的应用[J].读写算,2020(12):12.
- [3] 杨守彬.花样跳绳校本化课程开发与实施研究[J].当代体育科技,2017(25):2.