

疫情背景下基于全民健身发展的跳绳运动研究

潘丽冰

上海体育学院, 上海

收稿日期: 2022年10月24日; 录用日期: 2022年11月23日; 发布日期: 2022年11月30日

摘要

在疫情背景下跳绳运动对全民健身的发展有着促进作用。文章运用文献资料法, 逻辑分析法, 在疫情背景下探索跳绳运动的发展, 分析跳绳在助推全民健身过程中的价值及促进策略。疫情背景下跳绳运动促进全民健身发展的价值: 满足运动需求; 增强体质健康; 调节心理状态; 推进家庭体育教育。促进策略: 开展多样化线上跳绳活动; 强化跳绳运动的宣传力度; 拓展跳绳运动的推广途径; 促进“互联网+跳绳”可持续发展。

关键词

疫情, 跳绳, 全民健身

Research on Rope Skipping Based on National Fitness Development under Epidemic Situation

Libing Pan

Shanghai University of Sport, Shanghai

Received: Oct. 24th, 2022; accepted: Nov. 23rd, 2022; published: Nov. 30th, 2022

Abstract

In the context of the epidemic, rope skipping has a promoting effect on the development of national fitness. By using the methods of literature and logical analysis, this paper explores the development of rope skipping under the background of epidemic situation, and analyzes the value and promotion strategies of rope skipping in the process of promoting national fitness. The value of rope skipping in promoting the development of national fitness in the context of epidemic is as follows: meeting the needs of sports; enhancing physical health; adjusting psychological state; promoting

family physical education. Promotion strategies: carry out diversified online rope skipping activities; strengthen the publicity of rope skipping; expand the promotion channels of rope skipping; promote the sustainable development of “Internet+ rope skipping”.

Keywords

Epidemic Situation, Rope Skipping, National Fitness

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着全民健身国家战略的不断深入，人民群众通过体育锻炼来促进健康的热情逐渐高涨，国务院依据《全民健身条例》制定了全民健身计划(2021~2025) [1],为民间传统体育的广泛发展提供了有利的条件。跳绳在数千年的历史长河中一直是家喻户晓的一项运动，在抗击疫情期间，群众在核酸排队中通过跳绳来控制社交距离频繁登上热门，且因为人数、场地等影响，跳绳运动对人们目前参加体育健身的需求得到了一定满足。基于此，在疫情背景下探索跳绳运动的发展，推动全民健身计划，助力体育强国。

2. 疫情背景下跳绳运动融合全民健身现状

跳绳运动在中国已有千年的传统，在长期的演变历程中，常规跳绳加入体操、舞蹈、技巧等元素下，逐渐形成了新颖多变的花样跳绳。为了推动全民健身事业的发展，提升我国国民的体质健康水平，国家体育总局联合全国跳绳运动推广委员会，共同发起“为中国梦而跳”——全民健身跳绳强心计划。把跳绳推广作为一项惠及亿万人民群众的运动项目，让人们都能够拿起跳绳，投入跳绳，爱上跳绳，享受跳绳带来的健康与快乐。社会体育指导中心为了指导跳绳行业有序发展，建设科学健康的跳绳发展环境，印发了《中国跳绳段位制》。据不完全统计，目前我国的跳绳人数已超过 3.68 亿，开创了全民健身新时代。同时，在疫情反复、出门受限的情况下，国家体育总局举办各类全国性线上跳绳赛事，继续激励群众踊跃到跳绳活动中来。

3. 疫情背景下跳绳运动对促进全民健身的价值

3.1. 满足运动需求

现代体育的展开通常需要场地、设施、人数等限制，在目前疫情常态化的管理下，体育场馆作为人口聚集的场所之一，经常因接触而暂停开放，一定程度上阻碍了全民健身的发展。跳绳运动的限制条件小，安全系数高，没有特殊场地与器材的要求，只需要准备一根绳子就可以展开学习，并且上手速度快，具备多种练习的形式。其中，花样跳绳的形式更为多样，单人、双人或多人都可以一同参与，趣味性与创意性极强，能够吸引群众长时间坚持这项运动。跳绳可以自行选择有绳或无绳的方式，从儿童到老年群体都得到包容，具有对应的促进作用，是人们在疫情期间健身运动的首选项目之一，有效缓解了不能聚集而出现的体育资源不足问题。

3.2. 增强体质健康

跳绳运动可以由练习者自我控制强度与密度，安全系数较高。对于儿童，在跳绳中注重手脚的协同

配合,掌握平衡性与灵敏性,通过跳绳运动的干预对其身体机能和身体素质指标的改善效果更为显著[2]。对于青少年,两手摇绳、下肢跳跃以及控制腰部及腹部的肌肉力量来保持身体平衡,对于全身的肌肉起到强化作用。同时,骨骼在跳跃过程中承受一定的压力与张力,加速骨生长。研究表明,每天跳绳30分钟,持续跳20周,可达到比不跳绳的对照组同龄多长高1.5厘米。跳一个小时的绳,消耗的卡路里可以达到1300以上。跳绳在肥胖预防方面也有一定功效。对中老年人,新陈代谢变慢,骨密度逐步降低,身体素质下降。通过坚持练习绳操、花样跳绳,有助于预防骨质疏松、增强关节灵活性等。坚持跳绳还能够逐步增强运动者的速度与耐力,从而提高了运动者的肺部容量,改善心血管功能,有研究证明短时跳绳运动对蛋白激酶(RNM)代谢有促进作用,通过短时跳绳运动增强RNM代谢,避免了高血糖等疾病的发生[3]。

3.3. 调节心理状态

跳绳兼具放松情绪,舒缓精神压力的作用,早在2015年国家体育总局就发起“为中国梦而跳”的全民健身跳绳强心计划,提倡让跳绳运动成为一种时尚、理念及追求。在如今疫情常态化的时代背景下,人们在长期封闭的环境下容易出现压抑、焦虑等不良情绪,长期坚持跳绳可以使人保持心理健康、抵抗疫情带来的压力问题,以更好的状态投入学习工作中去。深入学习跳绳是一个艰苦的过程,练习者会经历不计其数的失误、打绳,对于身体与意志都是一种考验。在学习过程中练习者会学到坚强、吃苦耐劳、永不放弃等品质,提升自信心,并在反复练习防止失误中锻炼注意力更加集中。

3.4. 推进家庭体育教育

家庭作为社会的基本组成单位,是疫情防控中至关重要的一环。疫情的反复,人们逐渐认识到健康的重要性以及锻炼意识,开始利用家庭空间,以个人锻炼和家庭组合锻炼的形式展开体育运动。跳绳运动作为民间传统体育项目,其占用空间小、操作简便、老少皆宜,成为家庭体育的首选项目之一,其中,“两人一绳”、“车轮跳”、“一带一套人”等互动性较强的跳绳方式更是能让家庭成员们共同参与,提升感情和增强家庭凝聚力,解决“家庭对锻炼认知程度较低、参与意识淡薄、参与兴趣不高、参与行动不足”[4]等问题。家庭成员能暂时放下手机,进行有效沟通,舒缓面对疫情所带来的生活不便与心理压力。研究表明家庭教育具有早期性、连续性、亲情和指导优势[5],当家长有时间做出表率,所形成的传统体育技能和专长、体育意识和价值观,不但对家庭世代成员的成长产生积极正面的影响,同时也对社会文化和民族文化的继承和发展作出了巨大的贡献。在一定程度上,家庭体育可以认为是国民体育的细胞,是实现全民健身运动可持续发展的保证和基础[6]。

4. 疫情背景下跳绳运动助推全民健身的促进策略

在疫情背景下,对于民间体育与全民健身都是一项挑战,但同时也为跳绳运动带来新的机遇,由此提出一些建议。

4.1. 开展多样化线上跳绳活动

首先,政府相关部门可以协同地方协会或俱乐部来举办一些线上或线下相结合的跳绳交流互动或竞赛,并能长期性坚持,逐渐形成品牌效应。在举办跳绳比赛时,除了要发挥专业型运动员的高水平外,可以丰富比赛种类,适当降低竞赛的门槛,并在比赛过程中配备前期宣传、照片直播、赛后奖励等,吸引旁观的群众也能参与其中,扩大影响力,从而达到全民健身的目的。其次,积极开展跳绳运动裁判员、教练员的线上培训。基于走出去、引进来原则,国内的跳绳竞赛规则随着国际规则形势的走向,正在面临新的改革,裁判员、教练员应及时提升专业性素养,推动全民健身事业发展。疫情的反复导致线下开

班推迟、取消等状况频出，应加设线上培训、考核等活动，规范跳绳运动专业人员的素质水平。最后，教育培训等机构在疫情冲击下寻找新的生存空间的同时，可以思考今后的规划走向，了解自身在全民健身活动中的责任。发起自媒体的短视频推广或直播，为大众科普正确的跳绳动作、科学的训练方法等，让大众了解到在加入体操、舞蹈、武术等各种元素后，跳绳不再是单一的跳跃运动，吸引群众的参与。

4.2. 强化跳绳运动的宣传力度

跳绳运动发展至今已有数千年的历史，群众基础强大，在全民健身活动中具有重要地位，但大部分群众对于跳绳的认识只停留在表层，认为跳绳只是一项儿时游戏。相关部门应加强对跳绳运动的宣传力度，强调全民健身的意义，运用新媒体宣传，对跳绳运动的各项目、动作做出相应的介绍。广泛传播我国跳绳运动已有较为完善的规则体系，并在国际比赛上获得的荣誉，激发更多人的好奇心，来探索并参与到跳绳运动中来。在疫情期间，网络体育直播数量猛增，跳绳工作者也可以通过新媒体对大众进行科普推广，或进行直播、线上教学等形式带领群众学习正确的跳绳姿势与各类花样跳绳动作。同时，官方体育组织联合专业花样跳绳运动员创编大众绳操的套路，将绳操融合健身操等元素，兼顾原本不适合跳绳的人群，增加运动的多样性，使全民参与。学校也是宣传跳绳运动的重要途径，学校可以开设跳绳社团，建立跳绳竞赛计划，创造荣誉感和营造社会效应，鼓励学生参与，并由学生在了解后在校外带动传播。

4.3. 拓展跳绳运动的推广途径

从现阶段发展情况来看，跳绳运动已具有良好的群众和发展基础，但是想要跳绳得以在全民健身活动中具有更突出的效果，就应该进一步拓展其推广路径，通过线上与线下融合的形式，主要可以分为社区和校园。社区是城市治理推进和公共服务的重要区域，是推动全民健身的基站保障。体育运动是促进社区健康服务提升的重要方式和有效渠道，简单便捷、适度有效的跳绳运动是走进社区的良好选择之一。政府单位予以各级地方的跳绳协会、俱乐部等支持，推动其走进社区进行服务，开展抗疫等系列公益活动，面向周围社区不会跳绳，跳绳运动困难的儿童青少年群体，以公益形式让儿童青少年从零开始，解决不会跳绳的痛点，和社区形成良好的互动关系。其次，学校是跳绳运动推广不可或缺的途径。把跳绳与思政教育相结合，从跳绳运动的过程中提取精神，提高学生的坚强意志、弘扬中国传统体育文化、培养学生团队协作的精神和发展终身体育的思想。开展跳绳课程、跳绳社团、跳绳竞赛，吸引学生沉浸其中。

4.4. 促进“互联网+跳绳”可持续发展

近年来，科学技术在各个领域都影响深远，从体育用品到健身场景，体育产业正在“互联网+体育”的影响下逐渐朝智能化方向发展，打破了时间、空间的壁垒，缓解了疫情带来的阻碍，也为广大跳绳爱好者提供了运动健身新选择，实现了“疫情有反复，运动不间断”。在目前发展过程中，“互联网+跳绳”还存在许多需要改进之处。首先，政府和媒体要加强对跳绳运动的宣传，让大众对跳绳的健身性、观赏性和竞技性有一定的了解。家庭、社区、学校、体育俱乐部联动协作，科普跳绳姿势、训练方法等，在体育平台开发个性化课程内容。同时，政府要加强对互联网体育市场的监管，避免良莠不齐、为博眼球的网络传播，让大众接收科学、正确的宣传讲解，要对网络直播的人员进行资格审查，完善行业规范，提高主流互联网体育的公信力和权威性。其次，开发并普及智能绳具设备。目前市面上的智能跳绳设备价格昂贵且功能单一，容易出现蓝牙连接卡顿、损坏等问题，无法吸引大众去购买使用。一些企事业单位、机关部门在一定条件下可以对绳具进行研发，提高其功能的智能化和多元化水平，并完善设备连接

的网络平台,使大众能有平台来交流跳绳水平与遇到的问题,汇集跳绳爱好者共同分享学习,让人们在跳绳过程中感受创新性。

5. 结语

跳绳运动不受器材、场地和人数的限制,因而有助于缓解疫情影响下体育资源短缺的问题。不仅可以扩大体育人口,还能够引导更多的人参加体育锻炼。结合当前全民健身活动的实际,加强群众对跳绳运动的认识,推动其有序发展,为落实全民健身计划提供保障。

参考文献

- [1] 国务院.《全民健身计划(2021-2025)》[EB/OL].2021-07-18.
http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm,2021-08-13.
- [2] 袁卫华,张娅.花样跳绳练习对8-9岁小学生体质健康的影响研究[J].体育科技文献通报,2022,30(6):131-134+145.
<https://doi.org/10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2022.06.036>
- [3] 王永新.短时跳绳运动对蛋白激酶代谢血糖干预效果影响[J].科学技术与工程,2016,16(24):136-141.
- [4] 张加林,唐炎,胡月英.我国儿童青少年体育环境特征与存在问题研究[J].体育科学,2017,37(3):21-34+97.
<https://doi.org/10.16469/j.css.201703003>
- [5] 肖谋远,马斌.全民健身计划与家庭教育[J].西南民族学院学报(哲学社会科学版),2000(5):131-133.
- [6] 陈济川.家庭体育——实现全民健身运动可持续发展的落脚点[J].成都体育学院学报,2005,31(2):51-53.