



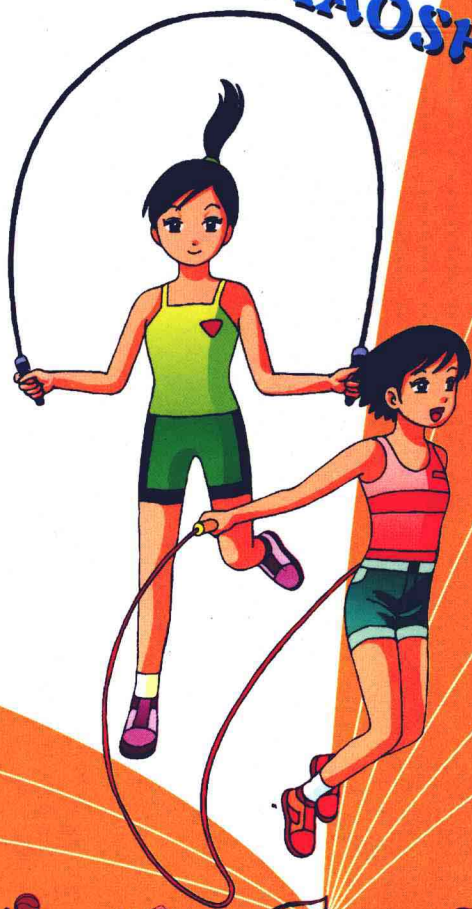
吉林出版集团有限责任公司

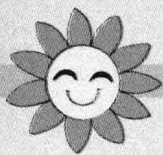
阳光体育运动丛书

跳绳

TIAOSHENG

主编 刘吉安 左宁宁
审订 魏英莉





阳光体育运动丛书

跳绳

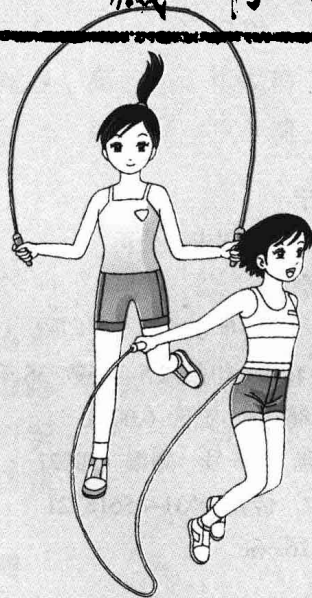
江苏工业学院图书馆

主编
审订

刘春安
魏莉莉

左宁宁

藏书章



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

跳绳 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-867-5

I. 跳… II. 吉… III. 跳绳—青少年读物 IV. G898.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091990 号

跳绳

主编 刘吉安 左宁宁

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-867-5 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

跳 绳

主 编 刘吉安 左宁宁

副 主 编 秦立鹏 王博文

编 者 刘吉安 左宁宁 秦立鹏 王博文

审 订 魏英莉



序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

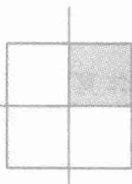
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

高 贵 仁





阳光体育运动丛书



跳绳

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展·····2
- 第二节 特点与价值·····3

第二章 运动保护

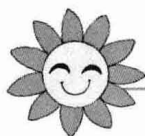
- 第一节 生理卫生·····7
- 第二节 运动前准备·····8
- 第三节 运动后放松·····13

第三章 场地、器材和装备

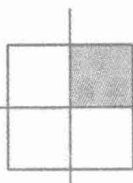
- 第一节 场地·····16
- 第二节 器材·····17
- 第三节 装备·····18

第四章 基本技术

- 第一节 握绳、量绳和摇绳·····21
- 第二节 基本跳法·····24



阳光体育运动丛书



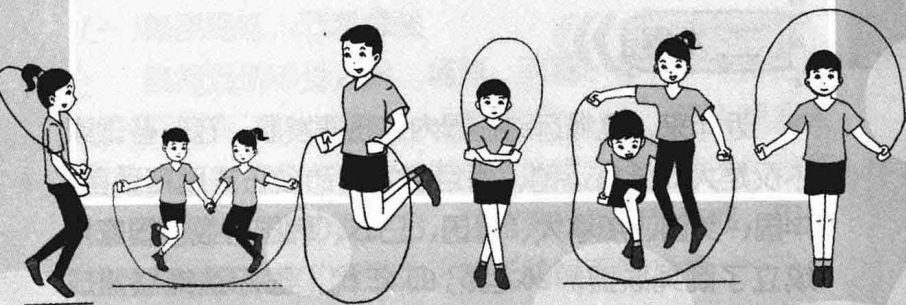
跳绳

目录

第三节 跳短绳·····	25
第四节 跳长绳·····	59
第五章 比赛规则	
第一节 程序·····	69
第二节 裁判·····	71

第一章 概述

跳绳是一项在环摆的绳索中做各种跳跃动作的体育运动，也是老少皆宜的全身有氧健身运动。





第一节 起源与发展

跳绳在我国有一千多年的历史，在长期的发展过程中广泛流传，已成为一项普及性很强的体育运动。



一、起源

据《帝景物略》等一些史料记载，隋唐时期将跳绳称为“透索”，明代称为“跳白索”，到清代逐渐盛行。当时将跳绳加入伴唱，娱乐性很强，深受青少年的喜爱，一直流传至今。



二、发展

近年来，跳绳运动在国内外迅速发展，在一些国家不仅是大众健身运动，而且成为运动会正式比赛项目。中国、美国、加拿大、德国、日本、韩国等很多国家均成立了跳绳联盟。20世纪90年代，国际跳绳联盟成立。

为了规范跳绳运动，国家体育总局社体中心组织相关专家于2007年10月审定了《中国跳绳竞赛规则》，



使全国性比赛有了依据。2007年12月7日，广州举行了中国首届跳绳公开赛。



第二节 特点与价值

跳绳运动历经千年不衰，在民间广泛流传，必有其受人喜爱的独特之处。



一、特点

跳绳运动的运动量可自由控制，并且有着深厚的群众基础。

(一) 简便易练，节奏感强

跳绳运动不受人数、场地、时间、季节、年龄的限制，只要有一块小空地，一条绳子，一人、两人或多人皆可玩起来，是一种十分简便的锻炼方法。跳出多种花样，需要手、脚协调配合，并富有较强的节奏感，因此玩起来颇具兴趣和吸引力，绝无枯燥无味之感。

(二) 强度自由掌握

跳绳的运动强度可以自由掌握，所以不分男女老幼，都可用跳绳来锻炼身体。强度大的跳绳运动，可令

人大汗淋漓，相当于跑百米；强度小的跳绳运动，可以用来做运动前后的准备、放松和整理活动。

(三) 富于技术性和创造性

跳绳运动花样繁多，其高难度动作具有很强的技术性，并且在发展过程中不断推陈出新，即便是跳绳高手终其一生亦难以掌握所有技术，所以学习起来趣味无穷。



二、价值

在各种健身运动中，跳绳运动之所以受到一些健身运动专家的格外推崇，是因为它具有各项运动价值。

(一) 保健身心

跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。另外，跳绳是全身运动，人体各个器官和肌肉以及神经系统同时受到锻炼和发展，长期跳绳可以预防肥胖、失眠、关节炎、神经痛等症状。

(二) 益智健美

跳绳时的全身运动及手握绳对拇指穴位的刺激，会大大增强脑细胞的活力，提高思维和想象力，是健脑的最佳选择。另外，跳绳是减肥最经济、最有效的方式，学习科学跳绳减肚腩，不用节食，效果非常明显。

(三)培养基础体力

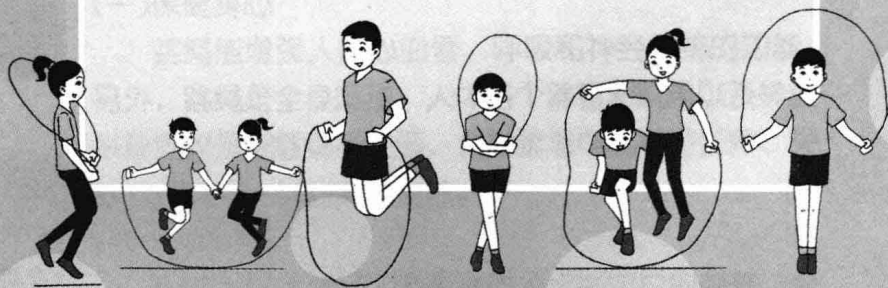
所有运动的基础在于体力的培养，诸如拳击、马拉松、自行车、排球、棒球等运动都需要有基础体力运动，以跳绳培养基础体力最为适合。

(四)锻炼意志

跳绳能训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力，培养准确性、灵活性、协调性，并以此锻炼顽强的意志和奋发向上的精神。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行跳绳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行跳绳运动前，首先必须培养自己对跳绳运动的兴趣。培养对跳绳运动的兴趣的方法有很多，如观看跳绳比赛，与同学、朋友一起进行跳绳运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到跳绳运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行跳绳运动，主要是在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加跳绳运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年跳绳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对跳绳运动的兴趣，甚至造成对跳绳运动的畏惧。因此，青少年在进行跳绳运动前，必须进行充分的准备活动。



一、准备活动作用

运动前充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉

内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官功能水平

内脏器官功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动

量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。一般性准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。专项准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。下面介绍一套跳绳专项准备活动操，供青少年运动前使用。

1. 侧拉运动

侧拉运动的动作方法(见图 2-2-1)是：

两脚左右开立，两手握绳拉直，略比肩宽，举于头上，做向左、向右侧运动，拉伸上体异侧肌群。

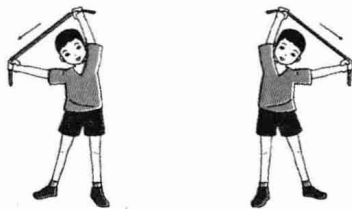


图 2-2-1

2. 前后绕运动

前后绕运动的动作方法(见图 2-2-2)是：

两脚左右开立，两手握绳拉直，略比肩宽，举于头上，做前后绕环。