



全民健身项目指导用书

跳绳

Tiaosheng

主编 张凤民
齐景龙
审订 孙 一



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

跳绳

Tiaosheng

主编 张凤民 齐景龙
审订 孙 一



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

跳绳 / 张凤民 齐景龙主编. -- 2 版. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2
全民健身项目指导用书
ISBN 978-7-5463-2320-6

I. ①跳… II. ①张… ②齐… III. ①跳绳-基本知识 IV. ①G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028528 号

全民健身项目指导用书

跳 绳

作 者 张凤民 齐景龙 主编
出 版 人 刘 野
责任编辑 王宏伟 王 宇
装帧设计 艾 冰
绘 图 苏 泉 刘 冬 那泽汗

开本 640mm × 960mm 1/16

印张 6.5

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2012 年 2 月第 4 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京振兴印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2320-6 定价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

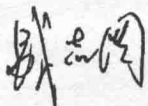
序 言 XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言 QIANYAN

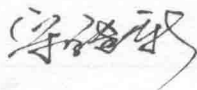
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。



2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

跳 绳

主 编 张凤民 齐景龙

编 委 张凤民 齐景龙 孙世权 洪海潇

审 订 孙 一

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/008

第二节 运动价值/012

第三节 运动保护/017

第三章 基本技术

第一节 正单摇跳/028

第二节 反单摇跳/041

第三节 正双摇跳/052

第四节 反双摇跳/063

第五节 基本技术组合/073

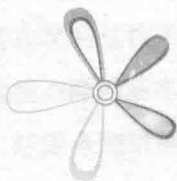
第六节 花式韵律跳法/078

第七节 长绳/083

第四章 比赛规则

第一节 比赛方法/090

第二节 裁判方法/094



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，同时也是一项老少皆宜的全身性有氧健身运动。



第一节

起源与发展

跳绳在我国历史悠久，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。



起源

跳绳运动作为一个中国民间传统体育项目，在我国已有 1500 年的历史。单人跳绳早在南北朝时即已出现，唐代时期逐渐流行。不同历史时期，跳绳的名称不尽相同。据文字记载：唐代叫“透索”，宋代叫“跳索”，明代叫“跳白索”，清代叫“绳飞”。到清代逐渐盛行，当时的跳绳运动附有伴唱，具有很强的娱乐性，深受青少年的喜爱，所以一直流传至今。



发展

由于跳绳运动趣味性强、健身效果好，在世界范围内广泛传播。世界性跳绳机构的设立以及各项赛事的举办，进一步推动了跳绳运动的传播与普及。



传播

近年来，跳绳运动在国内外迅速发展。它不仅是一项普及性极强的大众健身运动，在一些国家更是成为运动会正式比赛项目。中国、美国、加拿大、德国、日本和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，国家体育总局社会体育中心组织相关专家于 2007 年 10 月审定了《中国跳绳竞赛规则》，使全国性跳绳比赛有了规则依据。2007 年 12 月 7 日，广州举行了中国首届跳绳公开

赛。

机构与赛事

机构

国际跳绳联盟(IRSF)成立于 20 世纪 90 年代。

赛事

- (1)世界跳绳锦标赛, 每 2 年一届;
- (2)亚洲跳绳锦标赛, 每 2 年一届;
- (3)全国跳绳公开赛, 2007 年首次举办。

发展趋势

国内趋势

跳绳运动作为一个有着悠久历史的民间体育项目, 在我国具有深厚的群众基础, 尤其在中小学生中广受欢迎。

跳绳运动可以是个人运动, 也可以是团体运动。跳绳的学习方法简单, 对场地、器材的要求不高, 是最简便易行的健身运动方式。而且, 跳绳运动适合大部分年龄层的群众, 在未来具有广阔的发展空间。

国外趋势

目前, 跳绳运动已成为一个世界性的体育竞技项目。世界跳绳运动的发展趋势是更注重编排, 融入了诸如街舞、体操等元素, 娱乐性更强。同时, 国外的运动专家也非常推崇跳绳运动, 因为从运动量上看, 跳绳耗时少、耗能大, 所以, 能产生很好的锻炼效果。



第二节

场地、器材和装备

跳绳运动形式多样，具有很强的观赏性和艺术性。良好的场地、器材和装备能够保证跳绳运动者的安全，达到理想健身效果。



场地

一般性跳绳运动应该在平整的空地上进行，这样可以减少不必要的运动损伤。正式的跳绳比赛则应在正规的场地上进行。



规格



个人赛场地

- (1) 计时计数赛场地的规格为长 4 米，宽 4 米；
- (2) 花样赛场地的规格为长 9 米，宽 9 米。



团体赛场地

- (1) 计时计数赛场地的规格为长 5 米，宽 5 米；
- (2) 花样赛、表演赛场地的规格为长 12 米，宽 12 米。



要求

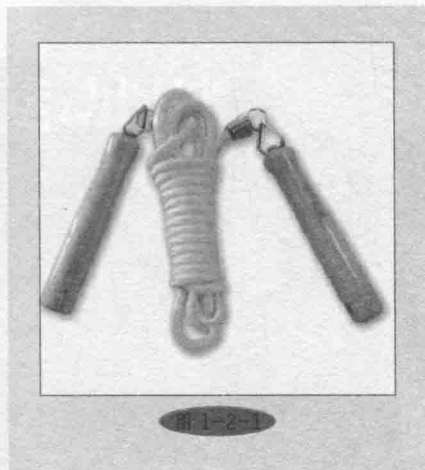
- (1) 场地四周至少有 3 米宽的无障碍区；
- (2) 场地上空(从地面向上)至少有 4 米的无障碍空间；
- (3) 场地的地面平整，无影响比赛的安全隐患；
- (4) 场地的界线宽 5 厘米(线宽不包括在场地内)，应与场地颜色有明显区别；
- (5) 裁判区位于比赛场地周围 3 米处，距观众席至少 2 米。

器材

日常的跳绳运动对绳具的要求不高，使用舒适即可。但在跳绳比赛中，应使用符合比赛要求的绳具。

构造

绳具一般由绳和手柄构成。绳的长短、粗细、结构和重量不限，手柄的长短、粗细、颜色、形状、结构、材料和重量不限(见图 1-2-1)。



要求

- (1) 比赛用绳的颜色应与服装和地板的颜色有明显反差；
- (2) 不得使用金属材料制作的绳具(手柄除外)；
- (3) 比赛用绳不得带有安全隐患和影响裁判员判断的饰物。

装备

平时进行跳绳运动时，穿着舒适即可。但在参加跳绳比赛时，所穿服装和鞋子应符合一定的要求。

服装

- (1) 比赛服装的主要颜色应与比赛用绳有明显区别；
- (2) 比赛服装上不得带有不文雅的设计或字样；
- (3) 同队选手应穿着统一的比赛服装(鞋袜除外)；

(4)不得佩戴妨碍比赛安全的饰物、挂件。

鞋子

鞋子的颜色应与比赛用绳有明显区别。

第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是，并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。因此，对不同个体，应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性，使机体最大限度地获得运动价值。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指，根据个体的不同情况，以及简单的功能评定标准，对锻炼者进行身体评价，并以此为依据，确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分，是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康，预防疾病，提高生活质量和工作学习效率，几乎所有人都可以追求健康的体适能，而且经过简单的评价和测试，均可以成为目标人群，即适宜人群。

健康体适能评价标准

健康体适能是指，身体有足够的活力和精力进行日常事务，而不会感到过度疲劳，并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分，各项指标的测定结果为1~5分，共5个级别，凡素质达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者，均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别，凡素质达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定运动对象有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是3分钟踏台阶测试。

目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤

见表 2-1-1

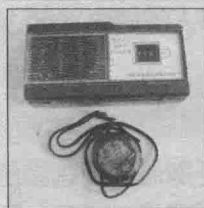
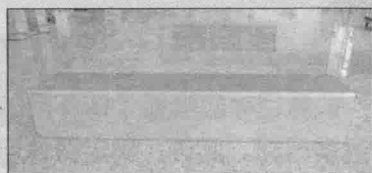


图 2-1-1

(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，然后锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量脉搏，时间为 1 分钟，记录心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度的允许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优异
	男士	18~25	>115	105~114	98~104	89~97
26~35		>117	107~116	98~106	89~97	<88
36~45		>119	112~118	103~111	95~102	<94
46~55		>122	116~121	104~115	97~103	<96
56~65		>119	112~118	102~111	98~101	<97
65+		>120	114~119	103~113	96~102	<95
女士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100

注意事项

如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。

锻炼目标

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。

近期目标

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某肌肉群的力量等。

远期目标

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。

运动负荷

运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。