**论跳绳运动的锻炼价值和课程学习心得体会**

生物科学与工程学院 052101129 林晨宇

近年来，随着经济水平的不断发展，人们的生活水平不断提高，不良的生活和饮食习惯正逐步蚕食当代年轻人的身体，影响个人的学习效率和身体健康。为解决日益严重的体质健康问题，国家和学校都越来越关心大学生的身体素质情况，不断引入了各种各样的体育设施和体育项目。但体育设施的人均普及率与需求仍有较大差距，因此我国主要也是最基本的体育运动仍以跑步为主。跑步运动对场地设施几乎没有要求，但是其缺乏趣味性，对个人的意志力要求较高，难以长期持续下去。

因此，跳绳运动应运而生，跳绳作为一项有氧运动，可以使心肺功能得到很好的锻炼。此外，经常参与跳绳还可以加快个人的新陈代谢速度，增强心肺功能。从运动原理上讲，跳绳运动是一个全身器官都要协同用力的运动，在跳绳过程中，不仅双手不停摆动，双腿随着节奏不停跳动，同时腰腹各肌肉、关节等全身器官都协调配合，可以促进血液循环，给参与者的身体健康带来巨大益处[1]。

同时，跳绳运动的场地和设施没有过多限制，解决了由于场地器材的匮乏导致许多人没有条件去参与自己喜欢的体育运动的问题。跳绳运动不仅不需要特定的运动场地，也不需要额外的器材和设施来辅助，只要一根跳绳即可，而且也不受天气影响，随时随地都可以开展运动。

而且，跳绳运动花样多样，可以一人自行跳绳，也可以参与集体式的跳绳活动。体育健身不仅仅是机械地肢体运动，同时也是需要趣味性，只有带着愉快的心情去运动，才能获得预期的锻炼效果。从跳绳运动来看，它的趣味性是极强的，因为跳绳运动的形式是多种多样的，既有单双摇等的体育竞技，花式跳绳的个人展示，也有双人车轮跳，甚至多人跳绳的团队运动。尤其是集体参与的时候，参与者的身心处于一个较放松的状态下，形成一个良好的运动氛围。一方面，通过跳绳运动可以很好的培养锻炼者不服输、顽强拼搏的意志品质，另一方面，跳绳运动的内容形式丰富多样，能让锻炼人员享受到运动的乐趣所在，使人们的运动积极性更高，进而愿意长期坚持锻炼，有助于养成终身体育的良好习惯。

在花样跳绳的课程上，通过学习了各种各样的花样动作，不仅提高了我的身体素质，也培养了我对跳绳运动的兴趣爱好，风雨操场二楼和三楼的音乐每每在我跳绳的时候响起。跳绳运动可以快速调动全身的肌肉，在我进行各种体育运动又或是平时生活中总是会通过跳绳作为热身。既不会在热身过程中消耗过多的体力，也能积极调动起我的情绪来面对接下来的挑战。

在全民健身的背景下，相信跳绳运动所表现出的独特优点和价值会被更多的人所看到，并穿插到各种各样的体育运动和日常生活中。

## **参考文献:**

1. [1]陈彦妮.跳绳运动对大学生心肺功能影响的研究[J].杨凌职业技术学院学报,2023,22(03):33-35+48.DOI:10.19859/j.cnki.cn61-1403/G4.2023.03.009.