# 论啦啦操对中小学生身心健康的影响

韦永明
南宁市江南区平阳小学

[摘　要]啦啦操是一项集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目，起源于美国，后来在我国得到了广大中小学生的喜爱和接受。多年来，我国各中小学校广泛组织推广了啦啦操体育运动，均得到同学们的欢迎。实践证明，长期持续坚持啦啦操专项运动训练能够有效促进中小学生身心健康均衡发展。本文通过综合文献资料法、经验总结分析法等研究方法，从啦啦操对于健身、健心的基本特性特点出发，分析出了啦啦操对我国中小学生的心理身体健康和精神心理健康的重要影响，突显啦啦操对于我国中小学生来说具有很广泛的体育学习应用价值。

[关键词]啦啦操；身心健康；中小学生；影响
【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1368

## 一、引言

啦啦操以其欢快而又富有节奏动感的音乐舞蹈和节奏迅速地就逐渐走进广大中小学生的文化知识视野，并很快地就逐渐受到广大中小学生的充分性喜爱和广泛性的接受。中小学生们青春蓬勃朝气，热情洋溢，精力旺盛，对未来新的生活方式充满好奇，对新鲜奇特的世界充满好奇，对新鲜事物的接受力和适应能力较强，像参加啦啦操这样十分强调符合广大中小学生身体气质的各类体育运动，既能充分地锻炼广大中小学生的健康良好身体，又充分地迎合了这个竞争时代的社会发展要求。因此，啦啦操更适合在中小学生的校园内广泛开展，能够对促进广大中小学生的身心健康产生积极的影响。

我校啦啦操（舞）艺术体育运动项目于2012年春季开始推广，以点带面，从啦啦操一个参赛队伍扩大发展到如今的一个全校性体育运动项目，于2014年被国家体育总局并被授予"国家级青少年体育俱乐部培训中心"；2017年又荣获国家体育总局体操运动管理中心并被授予"全国啦啦操实验学校"、大课间啦啦操艺术推广教育实验活动基地。

## 二、啦啦操与身心健康的理解

### （一）何谓啦啦操

啦啦操体育运动项目起源于美国，是目前我国传统体育运动应用领域发展中的一个新兴传统体育项目，距今已经至少已拥有100多年的广泛发展应用历史。是一项具有综合性的集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐和休闲融于一体的大型休闲体育项目，它一直以来深受全国社会各界广大群众的广泛欢迎喜爱，普及性也极强。各国各项体育比赛项目中，啦啦操竞赛运动项目均列为重要的体育比赛项目之一。多年来，我国倡导全民运动，全民健康，每年全国各地都举办啦啦操专项比赛，深受国民喜爱。

### （二）何谓身心健康

所谓的身心健康性也就是一个人的正常身体、心理及对周围社会环境适应的良好心理状态。有良好的健康生活习惯，有愉悦、宽容的生活心态，能长期坚持进行科学、合理的锻炼运动，有一定的运动业余爱好和活泼开朗性格的老年人，才能长久保持身心健康。

## 三、啦啦操对中小学生身体健康的影响

### （一）学生运动耐力的提升

啦啦操的各种健身动作丰富多样，能在极短的训练时间里轻松地完成一套非常复杂多变的动作，当然，不同类型的各种运动对人的整个身体也是同样有着不同的健身保健功效。啦啦操节奏运动动作中的全部身体力和跳跃动作节奏组合动作、体操弹跳节奏组合动作、舞蹈弹跳节奏组合动作和其他运动技巧节奏运动动作等，都被认为它具有有效率地锻炼各类运动员和练习者的全部身体力和弹跳力，动作的整体伸展性及速度和执行动作时的灵敏度，身体的局部肌肉力和柔韧性、协调性和平衡性及运动适应能力等多种运动功效。啦啦操整套每个单项动作的具体形象展示操作过程都是需要通过学生双手双臂不停地用力来完成不同各种动作形式类型和各种动作难度的每个单项动作，并且整套动作的具体展示过程时间一般都是需要严格控制在三分钟左右，这都这就要求我们需要很多广大中小学生必须能够具备一定的户外运动综合体力及好的综合运动耐力，因此啦啦健身操能有效地锻炼同学们的运动身体综合耐力。

### （二）对神经系统的影响

啦啦操中的运动节律要求一个好的人体在开始进行节律运动时主动肌、协同肌和其他中枢节律对抗肌一起负责进行节律运动，在整个人体内部大脑皮层没有一个相应的人体运动协调酶和其他中枢对抗酶的共同指挥下，运动时的每个动作就必须完全具有高度的人体运动节律精确性和具有高度运动协调性。啦啦操属于有氧运动锻炼操在运动时的强度并不剧烈，它只是一种属于中至低运动强度的超高运动负荷下的有氧运动。在整个人体进行运动当中，整个人体就需要通过大脑神经系统调节控制系统及其工作原理来自由主动地去调节整个人体运动锻炼者以及他们身体的各个系统和这些生理功能器官，使大脑皮层的其他这些运动抑制生理功能区域兴奋运动状态水平得到极大提高，使其皮层整体能够处于高度兴奋的抑制运动生理状态，而大脑皮层的其他这些运动生理区域则相应的对应的整体处于高度运动抑制兴奋运动状态，显著地通过运动改变了大脑皮层的高度兴奋抑制运动生理区域，从而也就可以直接使整个人体及其大脑皮层能够得到充分的运动生理功能调节和充分的的休息。因此，长期坚持进行体操体育训练也就能够有效地加强和不断帮助学生提高正常生理反应机能。

### （三）提高中小学生消化系统水平

啦啦操是一项中度的体育运动项目，要求它的动作速度协调性高，动作幅度变化快，对于一些运动者来说髋部关

节活动变化较多，从而可以使对于练习者的局部腹肌和膈肌的局部运动变化幅度明显加大，对于使练习者的局部肠胃和食道运动产生"按摩作用"，因此它使腹腔的局部血液循环旺盛，增强了人们肠胃的血液消化与营养吸收运动功能，有助于人们增强人的食欲，促进人体营养的消化吸收和综合利用，能让学生健康成长。

（四）提高中小学生呼吸系统健康水平

呼吸系统由人的呼吸道和人的肺下部组成。不同运动节奏、姿势位的变换、不同强度负荷的运动啦啦操均有可能对呼吸系统和肺机能发育产生良好的生理影响。这是因为人在运动呼吸过程中人体加大了呼吸肌的局部运动收缩幅度，使人的呼吸差明显程度增加，呼吸肌肉的工作力和耐力显著得到增强，表现出较为不易疲劳。因此啦啦操训练能够有效提高中小学生呼吸系统的健康水平。

（五）提升中小学生心血管系统功能

长时间坚持进行诸如啦啦操这类运动时，它可以极大地帮助改善人们的中枢神经系统对人体心血管循环系统的调节机能，久而久之它就会使人出现安静感或心率指数低于自己正常值的不良现象。啦啦操可有效提高广大中小学生人体心脏的运动收缩舒张力和对心血管的生理舒张力，使他们心搏有力，心率输出量明显增加，达到人体心脏正常工作量的节省和转化，得到充分的活动休息。中小学生长期训练坚持啦啦操，可使他们的腹部心肌肌肉纤维明显变粗，心肌筋膜增厚，心血管腔的血容量明显增大，心肌和心脏血管的肌肉弹性明显增强，从而大大提高他们活动心脏的心肌收缩舒张力和心肌血管的运动舒张力等功能，使得他们心搏有力，输出量明显增加。因此，啦啦操不仅能有效提升中学和小学生的大脑心血管神经系统康复功能。

**四、啦啦操对中小学生心理健康的影响**

（一）增强学生的自信心

啦啦操运动不仅是人们强身健体的需要，更是孩子们追求童年梦想的需要。啦啦操是根据我校2012年重新确定保存下来的体育艺术文化教育重点发展的学校特色运动品牌体育项目，除了重点教育培养100多人数的校队之外，啦啦操也已经作为我们学校大课间重点教育推广的运动体育项目之一，得到广大在校师生的广泛喜爱。有的学生孩子虽然学习成绩并不是很优秀，但是却具有一定的个性特长点和兴趣爱好，通过积极参加学校艺术队训练，并多次外出参加比赛荣获奖项后，自信心得到提高，更加扬眉吐气了，在老师的教诲下，学习成绩也得到不断提高，达到双赢之效果。同时，啦啦操的各种基本技术性和肢体动作对于培养中小学生的良好生活体态、自信心也必然有着一个非常重要的社会教育因果影响。一旦获得成功后同学们自信心就更加增强了。

（二）提升学生人际交往能力

在各种情感群体人际交往中最重要的一个活动因素也就是以舞交友，这是一种新的情感群体人际活动因素，啦啦操除了校际课外运动技术交流之外，每年省市都将有社会组织举办大型的啦啦操和团体操体育竞赛活动，通过各种类型外出休闲运动方式参加各项课外比赛，队员们往往都会得到有很大职业发展，直接或间接的同各地各级啦啦团体明星们进行运动交流的良好机会，因此，啦啦操课外比赛活动能够很好地起到帮助同学们的课外运动人际交往能力和综合发展能力，改变了自我封闭的不良性格。

（三）培养学生健康的心理

虽然我校组建啦啦操校队是以自愿为原则报名参加的，但是一旦融入校队以后，各方面要求是很严格的，从严强化基本功，时间训练做到早出晚归，严格的体能训练，文明礼仪的培训等等，都不是一般人能够坚持下来的。多年来，都出现一些同学半途而废的想法，但是，在教练的鼓励之下，最后还是坚持下来了，并且经过努力为学校争光添彩，获得了众多荣誉。同时，对于学生来说整个人的形象也发生了翻天覆地的变化。所以说，啦啦操道德体育训练系列活动不仅可以有效促进调节广大中小学生的生理身体精神心理活动、陶冶美好家庭道德教育情操，对有效促进广大中小学生的生理健康、心理健康和谐发展等都有着积极的推动作用。首先，有助于不断增强学生的独立性、自信心、集体性和荣誉感；又因它能助于培养增强中小学生吃苦耐劳的顽强品质。其次，啦啦操的欢快气氛教育活动不仅能够有效地调节缓解学生的不良消极情绪，减轻他们不必要的心理压力。

（四）培养学生良好的顽强品质

啦啦操对不断提高和培养中小学生勇敢、顽强、不畏艰难的良好集体精神，道德品质及学生勇于面对挫折的自我适应能力等等都具有很大的促进作用。啦啦操中很多的一些高难度的小集体动作训练能够有效全面提高我国广大中小学生的整体综合智力和身体素质，是集各种心理能力挑战、创意和各种娱乐心理刺激于一体的体育运动项目，中小学生要是真正能够出色地熟练掌握完成一套基本操动作，就必须努力学习克服各种自身心理障碍，拥有勇敢、不惧艰难的顽强精神和意志品质。因此，啦啦操系列活动开展能利于不断增强中小学生对自然环境挫折的顽强抵抗适应能力，培养他们不怕困难、顽强拼搏的集体精神和意志品质，就必须要提高中小学生的自身素质和心理健康素质的教育工作水平。

**五、结语**

在科学素质教育全面深入推进的巨大背景下，啦啦操运动能有效促进我国中小学生终身锻炼体育教学思想的逐渐形成，使广大中小学生能够自主积极参与，起到自我终身锻炼的教育作用，真正可以让我国中小学生的教育综合实践能力可以得到极大加强。中小学校通过开展啦啦健身操体育运动不仅丰富了它的校园生活，也有效树立了广大中小学生正确的社会体育道德价值观，迎合了这个时代的发展需要，这对有效促进广大中小学生的身心健康，加强整个校园文化的内涵建设等都发挥着重要的推动作用。

**参考文献**

[1]田颖华. 啦啦操在高校校园文化建设中的作用卟三峡大学学报，2011（6）：241—243.

[2]韩旭. 浅谈啦啦操在高校体育文化建设中的作用U1. 继续教 育研 究，2010（7）：175—177.

[3]唐炼，杨洁. 舞蹈啦啦操在大学女生体育课程改革的作用研究体育科技，2011，32（2）：110-113.