

浅析啦啦操对小学生个人发展的影响研究

◆潘崇翀

(福州教育学院附属第二小学 350001)

摘要:在中国体育总局体操中心的引领与大力推广下,啦啦操成为时尚、健康、快乐的现代大众健身项目的代表之一,其具备的强烈的视觉冲击力、感染力、号召力以及竞技性,符合现代小学生的审美需求,且啦啦操运动与中国教育部门提出的“健康第一”的教育理念相吻合,不仅可以增强学生的身体素质,体现学生的青春活力,磨炼其坚毅的意志品质,更可以培养学生的团结协作精神和集体荣誉感。研究啦啦操训练对小学生心理健康的影响具有现实意义,能够丰富小学花球舞蹈啦啦操理论研究内容,提高学校啦啦操技术技能水平,帮助小学生正确认识啦啦操的锻炼价值,有助于啦啦操运动在小学更好地普及与开展,并可形成学校特色文化项目,为其他中小学啦啦操队伍建设提供有价值的参考。

关键词:啦啦操;小学;心理健康

一、啦啦操训练与小学生自我认知

在学生啦啦操训练过程中,每个动作与配合都要求有美的展现——动作美、姿态美、线条美,这样有利于学生良好身体形态的塑造以及自信心的培养。啦啦操所特有的积极向上、振奋人心的激情口号,使学生在啦啦操运动中尽情释放压力与表现,培养自信。啦啦操需要极强的团队协作意识,学生在训练中,更清楚地明白一人之力微不足道,全体队员之间的完美、默契配合才有更大的爆发力。然而,不参加啦啦操训练的学生,他们在动作技术上对自己的要求较低,认为学会动作就已经学会了,对动作的发力与控制的认知,以及对团队协作能力的认知存在误区。因此,啦啦操运动员比一般学生能更客观、更正确地看待自己的优缺点,他们在欣赏自己的同时也欣赏他人。进行啦啦操训练能让学生不断完善与提高认知能力。

二、啦啦操训练与小学生人际关系

团队精神是啦啦操最重要的特征之一,它需要运动员之间协调配合,完成口号、配合动作以及队形的变换等,营造彼此信任的团队氛围,提高团队凝聚力,激励队员的斗志。在啦啦操训练中,既强调团队完成动作的高度一致性,也注重个体能力发展。为了提高学生动作的一致性,在啦啦操训练中,生生交流、师生交流贯穿整个训练过程。交流从团队建设出发,对于难以记忆的动作或队形,大家往往表现出更强的团结合作能力,以使大家能够动作统一,有鲜明的层次变化等。配合技巧是啦啦操的特色,很多配合难度都需要大家相互信任与齐心协力,在训练中,团结协作配合能力得到了极好的发展,同时小学生的人际关系处理能力也能得到极好的促进。

三、啦啦操训练与小学生社会适应

随着社会的发展,啦啦操也在不断翻新,啦啦操动作的编排、难度的大小、音乐的选择、队形的变化也越来越国际化,越来越生活化。从全国第一套啦啦操规定套路的编排到全国第三套啦啦操规定套路的发行,舞蹈与音乐越来越国际化、多元化,越来越能让运动员产生共鸣,这比其他项目的发展具有更大的冲击力,学生通过啦啦操的训练,更能融入多元的社会环境,进而能够更好地适应社会。同时,啦啦操能够强身健体,提高学生心肺、耐力、柔韧、力量、团结协作等各项身体素质。另外,啦啦操能够培养学生们的团队意识,增强大家相互协作的能力,提高学生之间的责任心和责任感,增进队员之间的信任感等。当在生活中遇到问题时,学生不会因为身体素质不好而感觉难以适应,相反他们会尝试利用团队的协作能力来将难题解决。经过啦啦操训练的学生们的社会适应能力往往比没参加训练的学生强。

四、啦啦操训练与小学生意志行为

啦啦操训练往往因为动作难度大、花样多、节奏快而使身体负荷加大。在这种大负荷下训练的学生要比一般学生更能吃苦、更加坚毅。尤其是参加比赛的学生,更能理解只有付出更多的努力,才能离自己的目标更进一步的道理。学校啦啦队的孩子不仅在啦啦操方面表现突出,而且在学业成绩中也名列前茅,在游泳、跑步、舞蹈、演讲等比赛和活动中,都能体现啦啦操积极向上和

不服输的精神。学生即便面临各种压力、挫折、失败甚至打击,也不会轻易放弃,而是能更勇敢坚强地面对,能更积极自信地迎接挑战。

五、啦啦操训练与小学生生活态度

舞蹈啦啦操刚柔并济、激情四射、奔放洒脱,是一种典型的青春文化,传递着人们对青春生命的渴望,非常符合小学阶段学习压力大、家长期望值高和运动不足的学生,通过啦啦操训练中肢体语言与富有节奏感音乐的结合,能让学生释放出那些负面压力,有利于学生心情的放松,让他们放下心理包袱,走出室外,以积极心态迎接生活。参加啦啦操训练,通过各类啦啦操比赛,提升学生的竞争力,让他们积极地面对学习和生活中的各种压力,从而学会生活,享受生活。

综上所述,啦啦操训练对小学生的心理健康具有积极促进作用。啦啦操训练能使学生产生正确的自我认知能力,形成良好的人际关系和社会适应能力,对锻炼学生健全的意志行为、平衡学生的生活态度具有积极的影响。啦啦操运动能丰富学生的课余文化生活,其可作为学校的特色体育文化,在中小学范围内广泛开展。

参考文献:

- [1]程巧云.舞蹈啦啦操教学方法探讨——以“花球啦啦操”为例[J].小学教学研究,2018,33
- [2]安晓倩.浅谈小学啦啦操运动在体育教学中的作用[J].文体用品与科技.2014(06)
- [3]杨婉霖.啦啦队运动在阳光体育中的价值及推广策略研究[J].济宁学院学报.2011(03)

课题:本文系福建省教育科学“十三五”规划课题,课题名称:福州市小学啦啦操运动开展现状与对策研究。课题立项编号:FJJKCG17-009

作者简介:潘崇翀,女,1994年9月出生,福建福州人,本科学历,小学初级教师,现工作单位:福州教育学院附属第二小学,主要研究方向:小学体育教学。

