

# 啦啦操选修课对高中女生身体形态及机能的影响

王亚楠

江苏省梁丰高级中学

DOI:10.12238/er.v4i1.3579

**[摘要]** 随着国家各方面的不断发展和进步,人们的生活水平也在不断的提高,但是仍然有大部分人由于不注重饮食而造成身体形态和机能方面出现问题,高中阶段的学生亦是如此。教育部门倡导阳光体育一小时,要求学生每天要坚持体育锻炼。啦啦操作为近几年比较热门的体育运动之一,已经广泛应用到了高中各个学校中。啦啦操选修课在高中女生中广受欢迎,其对高中女生的身体形态和机能都产生了很大的积极作用。本文通过对某高中高一、高二年级50名女生进行调查,探究啦啦操队高中女生身体形态及技能的影响,期望对未来啦啦操选修课的发展提供一些借鉴。

**[关键词]** 啦啦操; 选修课; 高中女生; 身体形态与机能; 影响

**中图分类号:** G718.2 **文献标识码:** A

## 前言

素质教育提出要促进学生的全面发展,包括德育、智育、体育、美育和劳动教育多个方面,而啦啦操作为体育教育的一部分,受到了各个高中女生的欢迎。啦啦操以选修课的形式出现在各个高中里,对提高学生的身体素质和完成体育教学目标都表现出了积极的作用。学生在选修啦啦操这一门课程时,不仅能够实现阳光运动一小时的目标,还能够促进体育教学的发展,提高学生的身体素质。更重要的是,啦啦操对高中女生的身体形态和机能都产生积极的影响。

## 1 啦啦操及其作用

### 1.1 啦啦操的定义

啦啦操与健美操不同,它是同足球、篮球等体育运动一样拥有独立体育运动特征的一项体育活动。啦啦操起源于美国,主要用于比赛活动中对比赛双方进行激励,后来逐渐发展成一项全球性的体育运动,受到了广大人民的喜爱。随着人们生活质量的不断提高,啦啦操逐渐演化成一项健身的运动,不仅能够帮助人们身体的塑形,还能够促进人体机能的发展。

### 1.2 啦啦操的作用

啦啦操作为一门选修课,是帮助高中学生进行体育锻炼,适当的进行劳逸

结合,提高学生身体素质,促进学生全面发展的一门课程,对于学生、学校都有着积极的作用。

首先,能够促进学生的全面发展。保证学生全面发展必须要进行体育教育,而啦啦操作为体育教育的一部分,不仅能够促进学生的全面发展,还能够帮助学生保持良好的身体形态和机能。

其次,可以帮助学生实现阳光运动一小时的目标。啦啦操作作为一种轻松的体育运动,不仅能够帮助学生适当的锻炼,还能够陶冶学生的情操,拓宽学生的视野。

最后,啦啦操可以帮助学生劳逸结合。高中阶段的学生以学业为重,但是也要注意劳逸结合。啦啦操作为一门选修课,选择这门课程的学生可以在学业之余进行相应的训练,以达到劳逸结合的目的,帮助学生更好的全身心投入到学业中。

## 2 啦啦操对高中女生身体形态及机能的影响分析

本次对啦啦操对高中女生身体形态及机能的影响调查,从我校抽取高一、高二年级50名参与啦啦操选修课的女生来进行调查。所选取的女生都是随机的,她们的身高体重等各个方面都较为平均。在进行调查的过程中,对这50名女生

身体形态和机能的变化进行及时的记录和观察,保证数据的准确性。

### 2.1 研究对象、方法

研究对象为啦啦操选修班随机抽取的50名女生,所使用的方法主要是实验法和观察记录法。在研究开始之前,首先对所抽取的50名女生进行身体形态和机能方面的调查,并做好源数据的保留和记录。在对这些女生进行正式的实验观察时,及时对她们的身体形态和机能进行记录。本次实验和记录的时间为半年,实验和记录结束后,通过科学性的数据分析对所记录的数据进行分析,并得出啦啦操选修课对高中女生身体形态和机能影响的有关数据和结果。

### 2.2 本次实验的研究结果和分析

#### 2.2.1 研究结果

在研究的过程中及时对50名女生进行相应的数据记录,实验观察结束后,得出了以下实验研究结果。

首先是对于50名女生的身高体重对比。通过对50名女生的身高记录,女生在参加完为时半年的啦啦操选修课之后,女生的身高并没有发生明显的变化。而对于50名高中女生的体重方面,参加完半年啦啦操选修课之后女生的体重指标明显下降。

其次是对抽样的50名女生的围度对

比。啦啦操是一项较为激烈的体育运动,在进行这项体育运动锻炼时,学生的腿部和腰部都需要用力,对于腿部和腰部会产生一定的影响。通过对实验前后的50名女生围度的对比,可以明显的看出50名女生的腿围和腰围都明显减小,但胸围却不曾变化。由此足以可以看出,啦啦操可以使女生的腰部和腿部曲线更加优美,使身体的形态更加优美。

最后对于学生身体机能方面的对比。啦啦操是一项维持时间较长的有氧运动,通过对50名抽样女生的各项机能观察和数据记录,可以看出在经过半年的实验训练之后,50名女生的心肺机能有所提升,女生的血压变得较为稳定,女生的复合心率有所下降。综上所述,啦啦操选修课对于高中女生的机能方面产生了积极的促进作用,促进了女生的身体发育和心血管功能的提升。

### 2.2.2 结果分析

通过调查研究可以发现,啦啦操选修课对于高中女生身体形态和机能都有着积极的影响。一方面,啦啦操可以帮助塑型,可以使体重明显下降,在不改变胸围的状况下使学生的腿围和腰围明显减小。另一方面,啦啦操可以使学生的心肺功能有所提升,使学生的血压变得较为稳定,有利于学生的身体发育和心血管功能的提升。因此,学校应积极鼓励学生参加啦啦操选修课,并且学校要不断丰富和完善啦啦操项目,引导学生积极参与到其中,促进学生身体形态和机能的发展,促进学生自身的全面发展。

## 3 如何对啦啦操选修课进行改革,以促进高中女生身体形态和机能的发展

通过本次调查,我们可以得知啦啦操选修课对于高中女生的身体形态和机能都有着重要的影响,因此学校必须要进一步完善啦啦操选修课程,引导更多的学生参与到啦啦操的训练和学习中。

### 3.1 学校要加大宣传力度

学校应加大对啦啦操选修课的宣传力度,要让啦啦操的功能和作用深入到每位学生心中,让学生意识到参加体育锻炼的重要性,引导学生积极选修啦啦操的选修课程,以促进学生身体形态和机能的发展。

### 3.2 要更多的引进啦啦操项目

啦啦操这项体育运动的项目有非常多的种类,如果学校只进行单一的项目,长时间就会使学生失去对啦啦操的兴趣。学校应积极引进更多的啦啦操项目,或者聘请专业的啦啦操教练或者学校招聘该专业的专职教师对学生进行指导,不断丰富啦啦操的种类和提高啦啦操的专业能力,从而吸引更多的学生进行啦啦操的体育锻炼。

除此之外,最重要的是学校要重视啦啦操等体育项目的锻炼,在抓学业的同时要保证学校身体素质的不断提升,只有这样才能实现素质教育的目标,促进学生的全面发展,帮助学生形成良好的身体形态和机能。

## 4 结束语

适当的进行体育锻炼对于身体的形态和机能都是有好处的。高中阶段的学生学习压力较大,对于学生身体的发育和机能等方面都会产生一些负面的影响。为了保证学生的全面发展和身体的健康,学生适当的进行啦啦操选修课的学习是非常有用的。通过对本次的调查研究可以看出,啦啦操对于高中女生的身体形态和机能都起着积极的促进作用,有利于学生身体的发育和机能的发展。因此,高中学校应积极号召学生参加体育锻炼,适当的进行啦啦操的训练,以促进学生身体形态和机能的进一步发展。

### [参考文献]

[1]魏冠华,张中印,上海市普通高啦啦操运动推广方式研究[J].体育科技文献通报,2012,(07):92-95.

[2]杨惠,王爱玲,陈洪鑫.啦啦操与健美操的比较研究[J].体育科技文献通报,2009,(04):63+67.

[3]张丽娟,邹会军.自由体操与啦啦操之间的运动技能迁移初探[J].体育世界(学术版),2008,(01):86-87.

[4]梁纪娜,于长菊.艺术体操与啦啦操运动技能迁移的研究[J].体育世界(学术版),2010,(03):31-33.

[5]任秀琪.艺术体操、健美操和啦啦操运动项目的比较[J].西安文理学院学报(自然科学版),2007,(02):118-120.

### 作者简介:

王亚楠(1981-),女,汉族,辽宁大连人,本科,研究方向:体育教育。