

健康中国视域下 啦啦舞项目在全民健身中的价值研究

前言

随着人民群众物质生活水平的提升,人们愈发关注自己的身心健康情况。当前阶段,全民健身运动得到了积极的开展,而在所有运动项目中,啦啦舞运动魅力非凡,受到了人民群众的广泛关注。啦啦舞运动在促进全民健身运动的开展方面不断受到研究与肯定。啦啦舞能够有效提升全体国民的身体素质与精神境界,因此,研究其真正作用、发挥其应有价值十分重要。

关键词

健康中国;啦啦舞;全民健身;价值

1 “健康中国”全民健身的国家战略内涵

2014年,我国将“全民健身”的理念提升至国家战略高度,2017年“十九大”提出实施“健康中国”战略,全民健身是国家战略规划的一部分,国家通过多种方式鼓励全民健身行为,不断优化和改善实施措施。表现了国家对于健身的重视。全民健身与我国的社会建设目标紧密相连,这表明健身事业不仅可以提升全民身心素质,也能够助力国家与社会的发展。同时,国务院出台了有针对性的全民健身指导文件,健身活动关系到国家与社会的发展和长远利益,通过提升广大人民群众的身体素质来提升民族体质,为创造美好生活提供动力。在落实“全民健身”政策的过程中,我国始终以广大人民群众为基准,在提升体育事业革新力度的基础上实现强国目标。作为国家战略举措之一,实施全民健身既要通过体育系统来落实和部署,也应联合多个系统与部门共同参与,提升国民参与健身的热情,并借助国家给予的资源消除地域界限,进行均衡分配,实现全民健身的总目标。

2 啦啦舞项目的多元特征

啦啦舞是一项体育与艺术相融合,将舞蹈、音乐及各类技巧动作融于一体的集体舞蹈,具有时尚性、动感性、观赏性、艺术性、健身性、竞技性、娱乐性等多重特点。如通过啦啦舞的练习,增强肌力、肌耐力、柔韧性、协调性、灵

敏性、心肺功能等素质,达到锻炼身体、增强体质的效果,啦啦舞还可以舒缓情绪、愉悦身心、释放压力,同时,由于是集体运动项目,啦啦舞也能够有效培养参与者的团队意识。因此,啦啦舞具有体育、艺术、人文等多元特征属性。

3 啦啦舞项目在全民健身中的价值分析

3.1 提升全民身体素质

开随着啦啦舞运动的深入发展,越来越多的人民群众开始关注啦啦舞运动,而该运动也因其自身特色获得了更多人的喜爱,使得愈来愈多的人主动参与到锻炼中来。通过参与啦啦舞运动,人们的身体素质得到了提升。又因为很多人是喜爱啦啦舞运动才参与其中的,所以其运动积极性会相当的高。与其他运动相比,啦啦舞运动的作用显著,参与者可以在不断坚持的过程中循序渐进,逐渐提升自身的身体素质指标。例如肺活量参数就会有显著的改善。在现代社会,健康问题已经成为一项社会性问题,由于压力大、生活节奏紧张等各种原因,现代人多处于亚健康的身体状况。长期坚持啦啦舞运动,能够帮助人们改善身体状况,提升所有参与者的身体素质。

3.2 提升参与者心理素质

参与啦啦舞运动,可以有效提升参与者的心理素质。在啦啦舞运动的过程中,锻炼者的心理状况会跟随身体状况

而改变。根据相关科学研究,人类的心理健康与身体健康息息相关。若是身体情况较好,其心理情况也会较为稳定。啦啦舞运动不仅让参与者享受运动的快感。而且在参与锻炼时,通过大量出汗可以缓解锻炼者内心的消极情绪。除此之外,啦啦舞运动量相对较大,可以让参与者借助身体锻炼,释放内心的消极情绪,使得参与者的心理状况可以改善,提升心理素质。大量的运动也能够增强参与者的心理承担能力,让参与者在面对巨大压力或复杂问题时,仍然能够镇定从容,通过正确的方法来解决相关的问题。

3.3 提升锻炼者审美能力

发展啦啦舞运动可以提升锻炼者的审美能力。啦啦舞运动是一项群体性活动,人们在参与啦啦舞运动的过程中可以互相沟通、交换资讯,了解最新的社会热点与时尚热点。除此之外,啦啦舞运动一般与音乐同时进行,多搭配当前的流行音乐,也可以提升参与者的音乐审美能力。

3.4 培养人们健康的生活态度

发展啦啦舞运动可以培养人们积极向上的健康生活态度。人们在空闲时间参与啦啦舞运动可以度过有意义的时光。同时,啦啦舞运动不仅是在单纯的运动,在参与过程中人们可以互相聊天交流,还可以组织比赛交流活动。这样的娱乐活动可以给人们的日常生活带来积极的影响。除此之外,随着啦啦舞运动的发展,越来越多的人民群众参与啦啦舞运动,彼此增加了交融和沟通的平台,让人们的情感联系变得更加紧密,彼此之间也可以互帮互助,一起协作处理各种各样的问题。所以,啦啦舞运动可以培养人们健康的生活态度。

3.5 促进社会精神文明建设

发展啦啦舞运动可以促进我国的社会主义精神文明建设。现代啦啦舞运动在原有动作的基础上结合我国的实际情况,做到兼容并蓄、不断创新。运动的发展可以促进文明的发展,啦啦舞运动是我国社会主义精神文明建设的重要动力,广大人民群众在参与啦啦舞活动的过程中也会发展出独具特色的啦啦舞文化。

4 健康中国视域下啦啦舞项目在全民健身中的实践路径

4.1 正确认识和把握啦啦舞运动内涵

在健康中国视域下,广大人民群众应认识到啦啦舞运动的社会价值,并从各方面正确认识和把握啦啦舞运动的内涵。首先,从学校的角度入手,应增强啦啦舞教育力度。学

校的体育教师应了解啦啦舞运动的意义和作用,并把运动内容与学科教学活动相融合,让更多的学生喜欢啦啦舞运动,并对啦啦舞运动的价值有基本的认知,从而主动参与到啦啦舞运动的练习中。其次,学校管理者也应适当设置与啦啦舞运动有关的课程,并进行一定的师资配置,重视啦啦舞队伍建设,在全民健身氛围下推动啦啦舞运动的发展,适当为其提供相关条件。从学校方面开始重视,才能让广大青少年积极参与到啦啦舞运动中,相关职能机构也适当提供支持,在社会范围内形成啦啦舞运动鼓励机制,倡导更多的人群参与到啦啦舞活动中,营造起全民健身的活动氛围。也可以借助网络平台满足人民群众的线上运动需求,通过手机程序掌握参与啦啦舞运动的人数与发展信息。另外,也可以选择手机应用程序示范单位,以满足广大人民群众的信息需求,让啦啦舞运动的推广更为便捷。

4.2 加强啦啦舞运动社团的建设

发展啦啦舞运动可以通过多种方式进行,首先可以增加社团建设方面的力度。社团属于人们自发组成的民间活动组织,所有热爱啦啦舞运动的人都可以参与到社团活动中。社团也可以定期组织相应的活动让热爱啦啦舞运动的人们进行思想交流,互相分享各自的经验与感受,并探索怎样可以提升啦啦舞运动项目的娱乐性与丰富性。实际上,社团组织也可以分层实现全民健身,社团中包括各色人群,社团成员可以通过参加活动来提升自己的交往能力,和不同特征的人群沟通交流,开阔自身的视野,不断扩大自身的交际范围。在全民健身氛围下,社团组织还可以不断增加参与活动的人数,参与者在其中交流啦啦舞运动技能,鼓励更多的人群树立起自主参与锻炼的意识与习惯。除此之外,在建立社团的基础上,还应强化运动队的组建。运动队可以吸纳一些表现优异的社团组织,开展更高水平的竞赛与表演,不断提升啦啦舞运动项目的艺术性与文化性。

4.3 加大啦啦舞文化氛围的建设

在全民健身氛围下,应不断加大啦啦舞文化氛围的建设。啦啦舞活动组织者可以联合不同的啦啦舞团体开展啦啦舞友谊交流活动,让不同的社团共同探讨啦啦舞运动技能。可以通过活动平台相互切磋为团体锻炼打开思路,接触到更加先进的啦啦舞知识与方法,从而提升自身的运动思维,开拓视野。啦啦舞活动组织者也不能忽视运动项目的宣传工作。啦啦舞运动要想得到更大范围的普及,有效的宣传必不可少,如此才可以落实全民健身目标。推广啦啦舞活动需要一定的客观环境,在建设文化方面,可以借

助教学或竞赛以及社会活动等方式来开展,从而在社会各个阶层有效渗透啦啦舞运动。要注意的是,啦啦舞运动指导员是推动项目开展和组织项目的重要群体。从当前我国啦啦舞运动的实时效果来看,若是缺乏优秀啦啦舞运动指导员的协调和组织,在开展活动时很难获得理想的效果。所以,要想实现运动目标,相关机构应不断加强指导员队伍建设工作,通过引进优秀的啦啦舞运动指导员、高校学生,与专业的啦啦舞团队交流合作,提升教练队伍的专业化建设水平,让啦啦舞运动能够具备更多的专业人才,从而带领广大人民群众形成健康的运动观念,让他们也能够意识到参与健身活动对自身和社会的价值,并真正享受到啦啦舞运动的快乐,从而丰富个人文化生活,提升自身的生活品质。除此之外,专业化的啦啦舞运动指导员队伍也需要遵循政府的相关规定,尽可能的争取更多的优秀人才,丰富啦啦舞运动的人才储备,提升该运动的软实力。

4.4 加强行业管理,引入商业机制

发展啦啦舞运动也应不断的加强啦啦舞行业管理,并适当引入商业机制,不断增强啦啦舞运动的影响力。首先,相关机构应始终保障啦啦舞运动的规范化,可以为啦啦舞竞技或啦啦舞项目的开展制定科学的规则,按组别或级别划分参与者,让啦啦舞竞赛更加公平公正。除此之外,啦啦舞竞赛规则中也应明确规定能够实施高难度动作的组别类型,进一步提高竞赛规则的可行性。相关机构也应设置啦啦舞项目教练人员的任职标准,可以对啦啦舞教练提出实际岗位要求,并定期组织相应的主题培训活动,要求所有啦啦舞教练必须通过考试,获得资格证之后才可以任教,从而提升啦啦舞运动的专业性。另外,相关机构还可以与国外建立人才交流输

送通道,派遣优秀啦啦舞裁判员或教练员到国外深造,吸取行业前沿的技术与经验,了解最新的发展形势,让我国未来的啦啦舞项目发展具有明确的方向。我国的啦啦舞运动应按照当前的发展形势不断进行创新,让该项运动可以长远发展。在当今时代,相关人员可以借助互联网技术的优势,拓展宣传渠道,以线上线下相结合的方式提升啦啦舞运动的影响力,让啦啦舞成为广受欢迎的竞技项目与体育项目。啦啦舞管理机构也应欢迎社会资源的参与,引入更多的支持,强化对啦啦舞项目的政策支持与资金支持,由此啦啦舞运动可以在全社会范围内推广开来。

5 结语

综上所述,在健康中国视域下,啦啦舞运动可以有效提升我国国民的身体素质与心理素质。在现代社会发展的过程中,运动发展是文明发展的动力之一,广大人民群众应真正认识到全民健身的意义与价值,进一步了解啦啦舞运动为全民健身运动发展的积极作用,并从多方面入手,通过合适的方式尽可能地发挥啦啦舞运动的价值。为了真正发挥啦啦舞运动的价值与功能,让更多的社会群体了解、认识啦啦舞运动,并愿意主动参与到啦啦舞活动中来,应在社会范围内创建浓郁的啦啦舞运动氛围,从构建专业化的优秀啦啦舞教练队伍、设置科学的啦啦舞竞赛规则与鼓励机制、加强啦啦舞团队建设、加大宣传力度、定期组织培训、增加行业资源等方面来推进啦啦舞项目的蓬勃发展,提升参与啦啦舞运动者的积极性,让啦啦舞运动能够发展为群众接受度高、参与度高的优秀运动项目。这样一来,啦啦舞运动才可以真正在全民健身中发挥作用,为全民素质的提升贡献力量。

文/刘洋(西华大学体育学院,四川成都 610039)

基金项目:2021年四川省社科联、教育厅人文社会科学(体育社会科学)重点研究基地“艺术学专项”(TY2021Y08)

作者简介:刘洋,男,山西运城人,西华大学体育学院讲师,研究方向:体育教育与运动训练。

参考文献:

- [1] 武艳,张兵,熊柯.啦啦操选修课开发建设研究与实践[J].尚舞,2021(14):104-105.
- [2] 李胜红,何玲.浅谈全民健身视域下啦啦操的健身价值与实践[J].武术研究,2018,3(7):152-153+156.
- [3] 尹成功.全民健身视野下的高校啦啦操教学改革研究[J].文体用品与科技,2020(3):150-151.