Advances in Physical Sciences 体育科学进展, 2022, 10(3), 387-392
Published Online September 2022 in Hans. http://www.hanspub.org/journal/aps
https://doi.org/10.12677/aps.2022.103056

Hans汉斯

韵律体操训练对少儿身心发展重要性的研究

崔欣雨，戈　莎*

天津师范大学体育科学学院，天津

收稿日期：2022年7月28日；录用日期：2022年8月29日；发布日期：2022年9月5日

摘　要

少儿时期是人的身体和心理快速生长发育的黄金时期，在这个阶段少年儿童的骨骼肌肉和神经系统具有极大的可塑性，通过韵律体操训练不仅仅对于少年儿童的身体和心理健康的发展有很好的促进作用，而且韵律体操节奏轻快，步伐活泼，还有助于培养少年儿童的节奏感，对与自信的提升也有着非常重要的意义。

关键词

韵律体操，少年儿童，身心发展

Research on the Importance of Rhythmic Gymnastics Training to Children's Physical and Mental Development

Xinyu Cui, Sha Ge*

Sports Science College, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Jul. 28th, 2022; accepted: Aug. 29th, 2022; published: Sep. 5th, 2022

Abstract

Childhood is a golden period for the rapid growth and development of people's bodies and minds. At this stage, the skeletal muscles and nervous systems of children have great plasticity. Rhythmic gymnastics training is not only for the development of children's physical and mental health. It has a very good promoting effect, and rhythmic gymnastics has a brisk rhythm and a lively pace, which also helps to cultivate children's sense of rhythm, which is also of great significance to the improvement of self-confidence.

*通讯作者。

文章引用: 崔欣雨, 戈莎. 韵律体操训练对少儿身心发展重要性的研究[J]. 体育科学进展, 2022, 10(3): 387-392.
DOI: 10.12677/aps.2022.103056

Keywords

Rhythmic Gymnastics, Children, Physical and Mental Development

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 韵律体操概念

韵律体操的创始人是瑞士日内瓦音乐学院的和声教授达尔克罗兹，她将音乐节奏用人体的身体运动表现出来，创造了韵律体操[1]韵律体操通常被人称作艺术体操，是女性在有节奏的音乐下，徒手或者手拿球、棍、带、绳、圈等轻器械，配合音乐节奏进行编排好的成套体操动作的展示，身体技术动作的种类比较多包括身体摆动、波浪、倾或斜、弯曲、收缩、拧转、跳步、舞步、平衡、托举、跳跃、转体等[2]，整个过程集竞技性、观赏性、娱乐性、趣味性与一体，是一项具有艺术性的竞技项目。由于年龄和基础条件的限制，少儿进行的韵律体操训练要结合儿童少年身体和心理发展规律，在生理学、解剖学和运动训练学等理论的指导下结合实践进行创编。

2. 对身体的影响

2.1. 促进各项体能发展

体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体最基本的运动能力。首先是对于力量素质的锻炼，韵律体操中不乏一些上肢支撑类的动作，如少年儿童可以完成的动作：肩肘支撑、俯撑转体、单手俯卧支撑等，这些可以很好的对于上肢和核心力量进行锻炼，可以很好的发展相应部位的肌肉力量；跳跃类的动作像分腿跳、挺身跳、团身跳转体，以及一些转体类动作可以动用髋肌、大腿肌、小腿肌和足肌部位的肌肉，对于下肢力量的提升有着很好的锻炼效果。这些动作是在活动中完成的属于非静力性的锻炼，且外加力量负荷都是自身的重量，非大强度的负荷重量，是符合少年儿童身体发育的规律的，一般不会对于少年儿童的骨骼和肌肉的发展造成不利的影响。

韵律体操在练习的过程中需要少儿根据音乐的节奏完成连续的动作，在这个过程中就需要少儿对自己的身体有着较强的控制能力，在一定时间内肢体完成规定的动作，身体到达规定的位置，这个过程中对动作和身体速度提出了较高的要求，经常性的进行练习可以很好的发展少儿的速度素质。在活动的过程中需要练习者连贯的完成动作之间的衔接，这就对练习者的灵敏素质提出了更高的要求，在抛接手持器械时也需要练习者对于器械的空间位置进行精准的判断，此外对于失误动作的处理也需要练习者具备较高的灵敏素质，为此韵律体操的训练对于少年儿童灵敏性的锻炼也有着很好的效果。

编排好的韵律体操不止包含一个或两个动作，在练习的过程中非常注重动作的流畅性，上一个动作的结束是下一个动作的开始。在 2 分多钟的成套动作中，需要练习者不间断的跑动，又需要做一些身体难度动作，对练习者的身体素质提出了较高的要求，完整的完成一整套的动作对于少年儿童的耐力来说是个很大的挑战，但是经常性地进行训练可以让少儿的身体适应这个运动强度，对有氧耐力素质及肌肉耐力素质具有显著提高的作用，同时还可以提高少儿的呼吸及循环系统的机能。

韵律体操节奏欢快，音乐动感，动作轻快可以很好的提高人体的协调素质。在练习中总是伴随着音乐来完成动作的，在这个过程中大脑皮层根据受到的不同强度的刺激，进而通过神经系统作用到肌肉，从而控制肌肉活动，韵律体操在练习过程中听到的音乐还能直接作用于中枢神经系统，提高大脑皮质的

灵活性与协调性。在学习新动作时练习者因为选择性较差，肌肉紧张，动作僵硬，常常全部的神经进入活动的状态，主动肌与拮抗肌在进行功能性的运动时被共同激活，还会因为动作不熟练，会导致肌肉紧张动作僵硬，动作脱节还会产生多余动作，但随着深入的学习大脑皮层的抑制区会抑制不必要肌肉的参与，动作逐渐流畅自然，运动中枢和记忆中枢联系更加的稳定，各个关节和肌肉发展的会更加均衡的发展，相对于其他少儿他们更加容易建立新的联想，也更容易完成动作的迁移学会新的动作。

柔韧素质的提升对于预防运动损伤，运动寿命等有着非常重要的作用[3]。少年儿童正处在成长发育时期，是发展柔韧素质的最佳时期，在韵律体操中有很多的动作是运动员通过练习者身体各个关节屈伸和扭转来完成动作的，展示了练习者的动态美，少儿在进行韵律体操练习的过程中可以拉伸到躯干以及四肢的肌肉和韧带，韵律体操的练习对少儿柔韧素质的发展也有很好的锻炼效果。

2.2. 身体形态的塑造

少年儿童正处在骨骼，肌肉快速发展的重要时期，韵律体操可以增强少儿躯干以及四肢各个关节的灵活性和协调性，根据少儿的身体特征，在生理学和解剖学理论的指导下，结合少儿的实际情况进行韵律体操训练，在一定程度上可以改善少儿的身体形态，有利于塑造良好的身体姿态。少儿时期的骨骼、肌肉中有机物和水分较多，骨骼富于弹性、容易发生变形，且骨骼处在生长期具有很强的可塑性，小儿的骨骼柔软、弹性大，容易受不良姿势的影响而发生变形，如驼背、脊柱侧弯等，而在韵律体操训练的过程中很多动作都要求练习者挺胸收腹，随时注重身体姿态，可以改善少儿凹胸驼背、脊柱侧弯、骨盆前倾、小腿内侧弯曲等不良的身体形态。把杆练习可以刺激臀大肌、肱二头肌、股直肌等能够使少儿的臀部和腿部肌肉得到改善[4]，达到拉长下肢比例，提升重心的效果。通过柔韧练习和手臂波浪、脚尖步等动作还可以消除身体多余的脂肪，强化核心部位的肌肉力量，可以促使少儿四肢动作更加的协调和舒展，使整体提拔上升，达到塑造良好身体形态的目的。在进行韵律体操身体形态训练教学过程中，指导教师会格外注重学生的脸部表情，特别是使用一些非语言动作去强调动作的规范性以及调整学生的一些不良姿态，甚至通过老师的一些非语言方法，比如说目光、表情、手势等肢体动作来对学生的表现进行正面激励，这也对于少儿良好气质的养成有着很好的促进作用[5]。

2.3. 预防肥胖

随着人们物质生活水平的提高、家长对于少儿学业成绩的期盼、电子产物的吸引等影响下，很多少儿存在营养过剩，久坐不动的现象，这对于少年儿童身体健康的生长发育造成了非常不利的影响，少儿的肥胖率也处在不断上升的趋势，他们对于体育活动参与的积极性相对较低、运动的兴趣不强，在体育课上也存在消极对待的情况，相对于一般的体育课程，韵律体操节奏欢快，音乐具有极大的感染力，且少年儿童有很强的表现欲望和求胜心，这在一定程度上极大的吸引了少儿加入练习，进行韵律体操的练习可以消耗体内冗余的热量，有规律的训练可以在一定程度上防止体内脂肪的堆积，达到预防肥胖的目的。

3. 对心理的影响

3.1. 有助于自信的提升

在体育活动中儿童克服各种困难，完成动作会让儿童获得成就感，所以经常参与体育活动的儿童会有强大的自信心和表现能力，这种环境对于儿童自我意识的生成和发展有着非常重要的促进作用。体育活动能力强的儿童通常形成积极的“自我”概念，在解决日常学习和生活问题时，具有较强的自信心，并具有较强的积极性和主动性，体育活动能力弱的儿童容易形成“消极的自我”倾向，在学习和生活中缺乏自信心，具有较强的依赖性，这种不良的心理素质严重，制约着儿童的健康成长[6]。韵律体操是一

种艺术性很强的体育活动，通过少儿与少儿、少儿与教师之间合作，并根据少年儿童身心发展规律编排的韵律体操活动，配合节奏活泼的音乐和步伐很容易激发孩子们的学习和练习的兴趣，以及进行表演的欲望，在体育老师的充分肯定和鼓励下，极大地增强了孩子们的自信心和表现力，并利用在舞台上表演的机会，为孩子们在舞台上自由地表演舞蹈创造了良好的条件，向观众充分展示了韵律体操的魅力，孩子们在不知不觉中的自信和表演得到了提高。

3.2. 培养坚强的意志品质

少年儿童时期是世界观、人生观、价值观形成的重要时期，也是对心理进行塑造的黄金时期，通过韵律体操的训练可以培养少年儿童勇于克服困难的意志品质。韵律体操身体技术动作的种类比较多，包括身体摆动、波浪、倾或斜、弯曲、收缩、拧转、跳步、舞步、平衡、托举、跳跃、转体等[7]，这些动作中不乏会有一些比较高难度的动作，为了完成这些技术动作，练习者就必须克服身体上困难和心理上的恐惧。像包含劈叉、后弯腰的这类动作对于身体的柔韧素质的要求很高，为了完成动作，练习者就需要针对性的对相关的肌肉进行拉伸练习，这对于身体无疑是一种磨练，需要练习者有着坚强的意志品质来进行支撑，通过反复的练习才能达到理想的效果。要想做到动作标准流畅，肢体协调，完整掌握编排好的动作也需要练习者进行反复的练习，对每一个动作进行雕琢，一遍又一遍的排练，力求流畅自然且动作标准的完成编排好的动作，在这个过程中练习者不仅需要良好的体力支撑，还需要强大的心理素质，只有克服这些困难才能展现出好的技术动作组合。同时一些跳跃类的动作还需要练习者克服心理上的恐惧，通过训练增强少儿克服困难的意志和品质，变得更加勇敢、刻苦和大胆，同时能够克服羞怯和怯弱的性格，增强表现力和自信心，能够敢于展示自己的技艺，使少儿实现健康成长。

3.3. 提高音乐素养

音乐素养就是人们对于音乐的理解、接受、感悟和欣赏的能力，其中有 2 项能力与韵律体操息息相关。一是听辨。为了达到音乐与动作成套的统一，青少年韵律体操运动员必须具备听辨的能力，根据音乐的转换来变换自己的身体动作，有节奏的卡点，这也才可以将成套动作完美演绎。二是欣赏。当青少年韵律体操运动员在演绎成套动作时，必须学会欣赏音乐、理解音乐，且在这个基础上抓到音乐的主题，表达出其想要表达的内容并将情绪代入动作[8]。韵律体操就是在音乐节奏的背景下完成成套编排的体操动作，在这个过程中练习者要根据音乐节奏的提示来变换身体动作，寻找音乐的节奏，这是进行韵律体操训练的重要环节，通过训练可以显著的提高少儿的音乐节奏感。

3.4. 培养团队感

韵律体操动作的训练绝对不只是教师教和学生学，也不仅仅是一个人的表演，在这个过程中同伴和团队也有着非常重要的作用，对于少儿团队感的培养有着积极的促进作用。在练习的过程中，同伴之间共同学习技术动作，理解内涵，相互交流自己的学习经验，指出对方动作错误，相互学习优点，在遇到挫折时同伴之间互相鼓励和安慰，完成难度动作时同伴的称赞，这些不仅仅可以加强少儿之间以及少儿和教师之间的联系，使少儿学会与他人交往的艺术以及如何正确的处理人际关系，还有助于少儿获得坚固的友谊，可以极大的提高少年儿童的团队感和荣誉感，对于性格的塑造有着非常重要的作用。

4. 开展儿童韵律体操训练策略

4.1. 根据少儿身心发展特点进行动作创编

少年儿童是身体和心理快速发展的黄金时期，在这个时期他们骨骼肌肉的构成和成年人相比有很大的不同，不能以成年人的标准去编排和完成动作[9]，少年儿童骨内的有机物和水分较多，骨的弹性较大，

硬度较小容易变形，所有在编排动作时不易有太多扭转类的动作，以防止因为长时间的扭转导致儿童骨骼变形；儿少年儿童肌肉大肌肉群发展相对来说比较完善，小肌肉群发育迟缓，所以少年儿童对于精细的小动作的控制能力较差，且肌肉中水分多，蛋白质含量较少，力量和耐力较差[10]所以在进行动作编排时，不易有太多精细化的动作，且对于完成动作的标准可以适当放宽，将注意力主要放在动作的完成，在此基础上再强调动作是否标准，同时整套动作中要减少力量素质要求过高的动作，且编排好的一套动作持续时间不易太久，防止少年儿童体力不够的现象；由于少年儿童的心肌力量收缩力较弱，心脏的神经调节机能不够完善，在做剧烈运动时，心脏负荷工作能力不能持久，所以在编排动作时要控制好舞步的节奏，选择的音乐不易过于激烈。

在心理上在少年儿童时期他们活泼爱动，注意力不集中，喜欢嬉戏打闹但也善于模仿，对于体育明星等动画人物有着很强的崇拜和模仿心理，在创编动作时可以融合体育明星或者动画人物常用动作对少儿进行启发，增强少儿的学习兴趣，使学生主动的参与到体育活动中去；由于少年儿童的具体形象思维在当前时期的思维方法中处于优势的地位，而抽象思维能力较差，注意力很难长时间的集中到训练活动中去，容易出现走神的现象，动作学习的快忘的也快，所以选择的成套的动作不宜太多和过于复杂，以免少年儿童出现学不会和忘得快的现象。

4.2. 多元化的训练方法

根据少年儿童身体心理和神经系统发育特点，在这个时期他们的个性较强，不易约束自身的行为，这对正常的组织少儿进行训练带来了很大的难度，为了能够顺利的组织训练，教师在进行教学时要采取多元化的训练方法。少年儿童时期他们的模仿能力较强，教师可以多进行模仿练习，以此来激发少年儿童的学习兴趣，还可以通过各种游戏训练法，使少儿在玩中学，学中玩，这可以极大的调动少儿的锻炼热情，使少儿被动的接受转换为主动的学习。教师也要积极的挖掘少儿的学习潜力，动作的学习不是在短时间内就可以完成的，教师要对少儿长期进行韵律体操理论和实践上的引导，使少儿在环境的熏陶下达到潜移默化的效果。教师也需要保持热情，用积极开朗的性格带动学生投入到训练活动中。

4.3. 提升教师专业技能

教师的教在教学过程中是一个非常重要的环节，教师技能的储备和专业程度直接影响了整个训练环节的各个部分，整套动作的编排是否合理，是否符合少年儿童身心发展规律，儿童在进行练习时动作是否标准等都需要教师具备良好的理论和实践上的知识储备，教师要努力的提高专业技能，尤其是在知识理论更新换代较快的当下，教师更要紧跟时代潮流，不断丰富自己的知识理论储备数量，同时教师的形象、思想品德、行为等都会被少儿模仿，为此教师必须端正自己的态度提升自己的个人修养，以身作则，成为少年儿童的好榜样。由于少年儿童心理发展的特点，教师在进行教学时也必须进行科学的引导，用热情带动少儿的学习兴趣，实现好的练习和锻炼效果，达到促进少年儿童身心健康发展的目的。

5. 结语

韵律体操训练集趣味性、观赏性、娱乐性、竞技性于一体，是一项非常适合少年儿童的运动，对于少年儿童的身心健康的发展有着非常重要的意义。深入研究少年儿童身心发展特点，安排符合少年儿童骨骼肌肉、神经系统、心理发育等情况的韵律体操训练，同时还需要因材施教的开展多元化的教学训练方法，使少年儿童在快乐中学习掌握技能，达到有效促进身心健康发展的目的。

参考文献

[1] 迟振国, 梁薇. 对韵律体操概念名称演变历史的初探[J]. 山东体育科技, 1995(2): 39-41.

https://doi.org/10.14105/j.cnki.1009-9840.1995.02.019

[2] 梁路文. 艺术集体操练习者耐力素质研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2021. https://doi.org/10.26987/d.cnki.gcdtc.2021.000082

[3] 罗美琴. 浅析少儿艺术体操运动员柔韧性训练[J]. 科技信息, 2011(29): 295+314.

[4] 林川, 南楠. 艺术体操训练对少儿的影响[J]. 体育风尚, 2021(9): 261-262.

[5] 陈永英, 董凤翠. 初中女生形体美教育的理念及其实施[J]. 山东体育学院学报, 2010(10): 93-96.

[6] 李琳. 在体育活动中树立自信[J]. 陕西教育(行政版), 2008(Z1): 97.

[7] 田麦久, 主编. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.

[8] 张伊丹, 杨竞, 羿翠霞. “体验式学习”提升青少年艺术体操运动员音乐素养的研究[J]. 青少年体育, 2022(4): 79-80+124.

[9] 刘俨. 浅谈针对少年儿童身心特点进行羽毛球教学[J]. 文体用品与科技, 2015(22): 111-112.

[10] 贺红. 韵律体操对协调性的影响[J]. 当代体育科技, 2014, 4(22): 166+168. https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2014.22.010