

## 洛阳中小學生啦啦操比賽 來啦

西工、涧西已陸續舉行，老城、洛龍、新安、嵩縣也將開賽，  
市級比賽預計5月舉行，有意者可報名

□洛教融媒記者 何奕儒/文 王振華/圖

3月26日、29日，西工區、澗西區陸續舉辦了中小學生啦啦操比賽，近兩千名學生參加。洛教融媒記者帶你直擊現場。5月下旬，市級啦啦操比賽開賽。屆時，全市中小學的啦啦操隊均可報名參加。

### 1 比賽

#### 澗西區舉行啦啦操比賽 千餘名學生參加

3月29日，澗西區中小學生啦啦操比賽在高新外國語學校舉行。千餘名學生身著比賽服、手拿花球，盡展青春活力。

“啦啦操是一項‘力與美’兼顧的運動，能吸引孩子們走向操場，積極參加體育鍛煉，提高身體素質。”澗西區教體局體育教研員夏文君介紹，當天澗西區有29所小學、11所中學的1078名學生參賽。除了規定套路以外，此次比賽還增加30秒開場展示，選手們可表演托舉、跳躍、一字馬等動作。

當天下午，通過現場打分，天津路小學等九所學校分別獲得小學組一等獎，市四十八中等八所學校獲中學組八強。

市啦啦操運動協會會長劉一鳴說，啦啦操集舞蹈、健身、音樂於一體，因節奏歡快、動作簡單，能幫學生排解學業壓力，近年很受歡迎。北京、上海、廣州等城市的中小學已把啦啦操納入大課間活動，作為全體學生參與的體育運動。我市校園啦啦操發展迅速，目前，約80%中小學有啦啦操社團。隨着啦啦操比賽、啦啦操社團展演活動的增多，啦啦操在我市中小學已成熱門運動。

據了解，除澗西區外，3月26日，西工區也舉行了啦啦操比賽。從4月下旬起，老城、洛龍和新安、嵩縣等區縣也將陸續舉辦啦啦操比賽。5月下旬，市級啦啦操比賽開賽。屆時，全市中小學的啦啦操隊均可報名參加。有意參賽者，可通過本校啦啦操社團具體諮詢。

活力四射

### 2 分享

#### 跳啦啦操以後 他們更陽光更自信

“加入社團不到一年，我家小胖墩瘦了15斤”“讓我女兒更自信、更陽光”……談及孩子跳啦啦操以後的轉變，不少家長如是說。

王思懿是東升一小五年級學生，也是此次澗西區啦啦操比賽一等獎獲得者之一。活潑健談的她告訴記者，剛加入啦啦操社團時，她連話都不敢說，“是跳啦啦操讓我發現了自己的‘社牛’潛質。”

王思懿的媽媽說，女兒性格有點腼腆，從小到大，只要在人前展示，女兒第一反應就是躲，父母昨批評、鼓勵都沒用。後來，聽說學校成立了啦啦操社團，她便想讓女兒加入，“練練膽量”。沒想到，練了不到半年，登台表演只有五六次，王思懿便有了變化。“明顯活潑自信了，小嘴開始叭叭說个不停，和以前比像換了個人。”王思懿的媽媽說。

與王思懿不同，東升二中初二學生澤澤（化名）跳啦啦操是為了減肥。“我兒子以前是個小胖墩，身高1.6米，體重142斤！”澤澤的媽媽李女士說，兒子又白又胖，上體育課時，跑起來比較笨拙，被同學叫“北極熊”。以前只要上體育課，澤澤就請假回班。李女士給澤澤報過跆拳道班，但孩子偷懶，學了兩月沒掉一斤肉。

“我向班主任求助，她推薦孩子跳啦啦操。”李女士說，啦啦操比較容易學，要不斷蹦、跳，減肥效果不錯。另外，這是一項團體運動，孩子們在一起學得快。在她的勸說下，澤澤加入了啦啦操社團。

起初，澤澤感到不好意思——啦啦操訓練服是緊身衣，他穿上後，肚子勒出了“游泳圈”；力量訓練時，要舉啞鈴、做俯臥撐，他經常累得趴地上……“不過，和同學們打成一片後，困難似乎也不是那麼難克服。”澤澤說，他除了每周隨隊訓練一次，每天在家還對着視頻練習。半年後，澤澤暴瘦15斤，成為社團核心成員。有一次，李女士受邀觀看啦啦操社團演出，看着隊伍中央的澤澤，她差點沒認出來。

此外，“學起來簡單，不耽誤學習”也是家長們認可該項運動的原因之一。東方二中初一學生家長吳女士說，孩子以前學過街舞、跆拳道等，因為費時間，上初中後逐漸不學了。啦啦操社團課在校延長時間就能學，每周只有一次，不占用校外時間；偶爾請假，對着視頻在家也能練。另外，啦啦操的表演服裝等都由學校提供，家長能省心不少。



展現風采

### 3 提醒

#### 跳啦啦操獲獎 對升學也有幫助

有關啦啦操，就關注度高的問題，劉一鳴、夏文君、東方二中體育老師夏露進行解答。

問 孩子沒有舞蹈基礎能學啦啦操嗎？

答：可以。啦啦操對身體柔韌度要求不高，男女均可學習，普通中小學生大概一個月就能學會。需要注意的是，啦啦操是團體項目，孩子如果太自由散漫，不建議學習。

問 跳啦啦操對身體條件有要求嗎，為啥比賽時孩子們身高都差不多？

答：學習時沒要求，如果參加比賽，老師要重新編排隊形，會對學生的身高、體重進行篩選，例如：初中生身高最好在1.6米至1.65米，不能過胖或過瘦。

問 校外有沒有啦啦操培訓班，花費大不大？

答：目前，我市沒有校外培訓班。市啦啦操運動協會將在暑假舉辦啦啦操夏令營，如果孩子感興趣可以報名參加。啦啦操訓練服價格在100元左右，鞋子在50元左右。

問 在縣（區）級啦啦操比賽中獲獎，對升學有幫助嗎？

答：有。從2024年起，我市中考體育將提高至100分，其中，過程性評價提高到30分（七、八年級各15分）。如果學生在教育部門認可的足球、籃球、排球、田徑、乒乓球、羽毛球、網球、啦啦操等比賽中，獲得縣（區）級前3名或地市级前8名，能以滿分15分計入當年過程性評價成績。

繪制雅琦