

# 啦啦操课程对女大学生身心发展促进探析

洪秀岩

西安欧亚学院, 中国·陕西 西安 710065

**【摘要】**高校体育课程是学校体育的最后阶段, 承担着增强体质, 增进身心健康, 为社会输送合格人才的任务。啦啦操课程对于发展大学生柔韧、力量等素质, 培养大学生审美情趣, 促进大学生情绪管理具有重要意义。本文以高校体育课程目标与功能为出发点, 在深入挖掘啦啦操运动教育内涵的基础上, 探讨啦啦操课程对女大学生身心健康的促进作用。

**【关键词】**啦啦操; 女大学生; 身心发展

## 1 高校体育教学的目标与功能

体育与健康课程作为一门以实践为主, 具有鲜明学科特征的“技能型”实践类课程, 对于培养大学生全面发展具有重要的功能和价值。为促进大学生的全面发展, 体育课程目标由单一的体育技能目标拓展为情感目标、价值观目标。体育课程教学形式丰富多样, 一方面, 可通过对抗比赛、技能展示、团队活动等多种形式培养学生团队意识与竞争意识, 另一方面, 可通过理论课程、赛事欣赏提高学生人文素养与人文沉淀, 也可结合户外实践, 通过赛事活动参与与志愿者活动, 培养学生社会责任感。

## 2 女性大学生身心发展特点

女性大学生普遍处于青春期晚期, 体格发育趋于稳定, 机能趋于成熟, 各项身体机能与青春期相比明显提高, 趋于成人水平。在个性发展方面, “大学生”这一全新角色身份, 给大学生心理发展带来了新的挑战。大学阶段是大学生个性发展与世界观形成的重要阶段, 具体表现在情感的发展与情绪的不稳定、自我意识的独特性, 自我评价日趋完善以及性意识的发展。由于大学生独立意识从个体性向社会性过度, 矛盾性与不协调突出, 主要体现在自我概念的增强与认知能力发展的不协调, 抽象思维迅速发展但仍带有主观片面性。

## 3 啦啦操运动对女大学生身心发展作用探析

啦啦操英文名称为cheer leading。单词cheer具有有振奋精神, 提振士气的意思。由此可知, 啦啦操最早来源于早期部落社会的庆祝仪式, 即部落女性为激励外出打仗或打猎的男性, 通过欢呼、手舞足蹈的表演进行鼓励, 并期望其凯旋而归。啦啦操作为一项真实体育运动, 其最早起源于美国各类职业联赛的赛前热场和欢迎仪式, 遍布美国NBA、橄榄球、棒球、游泳、田径、摔跤等比赛现场, 啦啦操最初由一项呐喊助威的活动, 因其独特的价值与趣味性, 成为一项风靡全球的体育运动, 至今已经有100多年的历史。啦啦操作为一项全身性协调运动, 强调对核心肌群的控制、加强人脑对肢体及骨骼肌肉组织的神经感应及支配, 注重对身体的控制与个体的发展。

### 3.1 啦啦操运动的德育功能

德育作为发展大学生思想品德教育的重要途径, 是培养大学生正确世界观、人生观的重要途径。啦啦操作为一门以体适能运动为基础, 促进身心发展的综合类体育运动, 它以个体情感发展为中心, 在内容编排、表现形式、节奏变化、音乐配合等方面都具有鲜明的德育功能。啦啦操可以单人、双人、或多人等多种形式开展, 集体锻炼可以对学生集体意识和团队意识进行培养; 双人配合练习可提高换位思考和沟通表达能力; 啦啦操通过将身心发展寓于学生身体力行的参与中, 对学生身心发展具有重要意义。

### 3.2 啦啦操课程的智育功能

在啦啦操课程教学过程中, 可对学生进行运动生理、文学、音乐、舞蹈、历史等多学科的知识; 啦啦操动作的学习可提高学生的动作的记忆力和想象力以及对身体的理解; 在课程教学中, 无论是单一动作的练习, 还是成套动作的展示, 都建立在学生对单一技术动作的理解, 对音乐与节奏的掌握与共鸣, 以及对成套动作的编排与理解上, 通过啦啦操课程学习, 对促进学生智力的发展具有重要意义。

### 3.3 啦啦操课程的体育功能

啦啦操课程作为一项有氧运动, 集集体力量美、柔韧美、协调灵活性美于一体, 对促进女大学生身体素质提升, 发展心肺功能, 健美形体具有显著作用。啦啦操课程的学习, 对于发展大学生的力量、柔韧、协调、耐力具有较高要求。通过参与啦啦操运动, 对改善女大学生体型, 发展大学生心肺功能、神经系统具有积极影响, 对高校女大学生具有较高锻炼价值。

### 3.4 啦啦操课程的美育功能

美育作为培养培养学生艺术美与形体美的一种教育。我国自古都对美育十分重视。啦啦操作为一项融合多种艺术形式的体育运动, 如芭蕾啦啦操、太极啦啦操、瑜伽啦啦操、时尚现代舞蹈啦啦操等, 啦啦操课程通过将审美、识美与体育实践相结合, 通过动作的起始、动作的过渡间通过多种体育元素进行串联和过渡, 具有独特的美育价值。

## 4 结语

啦啦操课程对于发展女大学生体能、增强体质、发展身心具有重要作用, 通过发挥啦啦操课程的多种艺术表现形式特点, 可通过体育课对女大学生进行德育、智育、体育、美育等方面素质培养, 在实现高校体育课程目标的基础上, 促进大学生综合素质提升, 实现大学生身心全面发展。

## 参考文献:

- [1]周海洋. 舞蹈啦啦操融入高职院校促进健美操课程教学改革研究[J]. 当代体育科技. 2021(01).
- [2]宋波. 高校啦啦操教学美育功能与实践探究[J]. 青少年体育. 2020(11).
- [3]杨坤. 高职院校啦啦操队开展现状及发展对策研究[J]. 当代体育科技. 2020(35).
- [4]陈芹. 高校啦啦操教学实践中翻转课堂的运用措施分析[J]. 体育视野. 2020(05).
- [5]廖怡芳. 基于高校啦啦操“微课翻转课堂”的发展趋势及作用研究[J]. 体育风尚. 2019(12).

**作者简介:**洪秀岩, 女, 毕业于西安体育学院, 现任职于西安欧亚学院, 副教授, 硕士研究生, 研究方向: 体育教育。