

啦啦操融入中职体育教学对学生能力培养探讨

尚晓娟

(江苏省张家港中等专业学校, 江苏 苏州 215600)

摘要: 素质教育不断发展, 体育课程内容也不断丰富, 啦啦操进入校园丰富了校园活动。学生练习啦啦操, 既可以释放学业压力, 也能够愉悦身心, 获得美的享受, 还可以获得综合能力的提升。在学习啦啦操的过程中, 学生的团队意识和探究能力明显增强, 另一方面学生还可以开阔眼界, 学以致用。文章阐述了啦啦操的起源, 分析了中职体育教学的困境, 突出了啦啦操在中职体育课程中促进素质教育的有利价值。

关键词: 啦啦操比赛; 学生能力; 中职

体育比赛是体育课程的重要组成部分, 在体育比赛活动中, 学生可以领略到体育精神, 磨练意志。啦啦操体育比赛活动既可以增强体育课程的效果, 也丰富了学生的生活。学生要想在比赛中取得好成绩, 必须要克服重重困难, 与队员相互配合, 提升整体的战斗力。同时指导教师也要有较高专业素质和综合协调能力, 给参赛队员更有效的比赛指导。

一、啦啦操运动的起源与发展

啦啦操运动起源于美国, 球场休息期间观众上场为支持的球队加油呐喊, 后逐渐演进成为一种专业的表演形式。在音乐的衬托下, 啦啦操队员通过一系列舞蹈动作表达积极向上、顽强不屈的体育精神。后来啦啦操因为融入东西方的音乐、特色舞蹈而独具魅力, 并且通过变换队形而呈现出一种变化多样而又富有活力的表演, 艺术性和观赏性更强了。1980年, 美国举办了全美首届啦啦队比赛, 比赛中将啦啦操分为了两大类: 技巧类啦啦操和舞蹈类啦啦操, 自此以后, 啦啦操逐渐演进成为一项体育竞技运动, 并风靡全球。

中国啦啦操发展较晚, 但是却深受学生喜爱。在各类球场比赛中、校园广播体操中都可以看见啦啦操, 它展示了学生们追求阳光生活、积极向上的青春精神。啦啦操比广播体操有更强的艺术观赏性, 在校园大课间活动中跳啦啦操, 可以丰富学生的校园活动。

二、中职学校体育课程的现实困境

(一) 学校不重视体育教学管理

中职学校基于技能型人才培养目标, 重视学生基础课程和专业课程的学习, 体育课属于素质扩展课程, 因此, 在校园内存在一种体育课程不受重视的现象。不少教师对于体育教学草草了事。很多教师在教学的时候, 不重视体育教学管理。由于学校经费的问题, 体育课程研究经费较少, 更加渲染了一种体育课程不重要的氛围, 造成教学困难。

(二) 学生体育精神脆弱

在当前的教育大环境下, 家庭教育普遍缺乏对孩子吃苦耐劳精神的培养, 随着生活条件越来越优越, 不少学生从小生活在娇

生惯养的环境中, 享乐精神比较突出, 缺乏吃苦耐劳精神。在体育课程中, 学生对于教师布置的一些体育任务反感, 从心底排斥体育锻炼过程中需要经受的磨练。这就导致了体育课程很难正常有序开展。很多学生在面临困难时, 想到的是教师怎么布置这么艰难的体育任务、体育游戏的规则怎么这么苛刻, 他们不习惯从自身找原因, 不习惯在困难面前想办法克服, 使得体育课程越来越不受学生欢迎。教师需要重视学生的学习情况, 给学生缓解压力, 让学生在体育活动中, 尽力地考虑其他学生的感受, 促进高效课堂的建立, 这样才能有利于学生的体育学习。

三、啦啦操对学生体育能力的培养

(一) 学习动作, 提高观察模仿能力

学习啦啦操是从模仿开始的, 学生需要通过模仿教师的动作, 在模仿的过程中学生需要仔细观察教师的动作, 按照教师的节拍和口号进行动作。啦啦操看似简单, 但是对于没有基础的学生来说还是比较困难。学生在做动作时难免出现动作不规范、身体不协调等问题。在不断地练习和教师的强化指导后, 队员能逐渐找到诀窍, 掌握如何在学习过程中勤观察、巧模仿, 掌握一些啦啦操动作的通用动作。不同队员存在差异性, 在学习效率、学习方法上各有不同, 教师在进行教学时要因人而异, 在教学活动中细心观察学生的学习情况, 不断整改教学方法, 培养队员们的观察和模仿能力。

(二) 强化练习, 增强理解协调能力

反复训练是学习啦啦操必不可少的过程, 练习次数和练习时间和啦啦操的学习效果有一定关系, 但并不是练习时间越长效果越好, 好的训练方法可以起到事半功倍的效果。身体协调能力是在反复练习中得到强化的, 学生学啦啦操时间越长, 身体协调能力越好。对于啦啦操来说有一些共性动作, 经过系统训练的学生可以直接做出这些动作, 但是对舞蹈基础薄弱的队员, 是有难度的。学生为了学会这些动作就必须思考如何协调肢体, 经过反复训练, 形成一定的条件反射, 也即肌肉记忆, 队员经过反复训练, 从感知、体验中发现问题, 协调肢体, 培养质疑意识, 质疑规定动作并提出个人意见。在形成了一定程度的啦啦操基础后, 对啦啦操有一定的理解能力, 对于一些动作可以提出质疑, 增强他们训练的自信心。在教学中教师可以抓住时机, 借助他们训练的热度, 耐心地说: “要对动作更熟练、更规范才更有发言权。”鼓励他们大胆训练, 通过训练观察队员们的理解协调程度, 力求在训练中培养理解协调能力。

(三) 动作纠错, 提升对比分析能力

在经过一定的训练后, 学生对一套啦啦操的动作基本掌握, 经过反复练习, 把啦啦操的动作做熟。之后教师可以再引导学生细心对比, 研磨每个动作的细微之处, 思考如何将动作变得更加

美观。每个学生的动作都存在一定漏洞和不规范的地方,比如,动作前后连贯不顺畅、动作力度做不到位等,这些问题对学习啦啦操的学生来说是普遍存在的,属于正常现象。指导教师应该选择合适的方法引导学生认识自己的不足,纠正每一个动作及其变化过程,通过把控宏观,重视微观,让队员们首先感受自己跳的感觉和动作的协调规范性,是否用力不对、动作过程感觉别扭、连贯性差、总体是否还差那么一点等。以“细节决定成败”的观念引领队员,指导教师要通过抓细节,找典型,在每个环节的细处制定严格的标准,找最优秀的队员树立标杆,纠正存在的偏差。可通过指导教师示范,让学生先自己找一下差别,对比分析前后的区别和差异,再由教师画龙点睛,指出学生在细节上存在的具体问题,在各个环节实现突破;最后让其他队员找标杆,优秀队员进行表演式训练,纠正存在的问题,让队员们观看表演过程,整体对比,细分每个动作及过程,提升分析综合能力。

(四) 赛前活动,获得团结协作能力

啦啦操有一定的评分标准,教师可以组织啦啦操比赛活动,强化啦啦操的训练效果。在赛前学生需要进行集中突破训练,教师可以认真观察,记录下队伍在彩排中出现的问题和差异,鼓励队员树立信心。队员在观看、对比其他比赛队伍的过程中,吸取优点,指出不足,在进行自我训练时避免出现动作不规范,衔接过程不连贯的问题,保持队形整齐一致。学生带着问题进行训练,认真面对自己团队的现状,用十足的精神进行最后一搏。在训练冲刺的过程中,学生扬长避短,再熟悉规范每一个动作,最终队员们可以胸有成竹、自信昂扬地参加比赛。在整个过程中,在指导教师的精心指导、队员们的团结协作下取得优异的成绩。比赛活动是立德树人的重要载体,是生命成长的重要营养,教师要组织好、开展好、利用好,以培养学生的能力为基础,铸好魂、育好人、选好路、用好法,真正培养学生的综合能力。

四、提升啦啦操教学效果策略分析

(一) 引入啦啦操教学,建设科学的啦啦操教学体系

啦啦操是一项充满青春活力的运动,能激发中职院校学生对体育运动的热情,加强学生的体育素养和艺术表现能力,丰富中职院校的校园活动。啦啦操具有与舞蹈相融合的特点,既要求力量,又要求练习者有一定的柔韧性、肢体协调能力。在校内大课间活动中跳啦啦操,可以丰富学生的校园活动。用更具艺术气息的啦啦操代替跑步、广播体操活动有利于校园文化建设,使校园文化更符合发展潮流、更加青春活泼。它因为融入东西方的音乐、特色文化而独具魅力,并且通过变换队形而呈现出一种变化多样而又整齐团结、富有活力的表演,通过跳跃伸展运动让练习者拥有更优美的形体。学校可根据实际情况适当举办不同形式的啦啦操训练班、啦啦操社团,在学校内掀起啦啦操运动的潮流。学生在练习啦啦操的过程中不仅活跃了身心,也提高了能力,在后续的啦啦操比赛中可以发挥出更高水平。

(二) 加强自上而下的制度建设,提升啦啦操的校园关注度

在校内,比赛活动和课程建设直接受学校领导和管理部门

的影响,管理部门越重视,课程和校园活动的质量越好。目前,由于啦啦操进校园推广时间并不长,学校和教师对课程的认识都不深,一些管理部门日常事务比较繁重,没有将啦啦操课程和比赛活动加入重点建设名单。要强化啦啦操对学生能力的培养,学校需要制定从上而下的啦啦操课程的建设制度,肯定啦啦操对校园文化建设带来的积极作用,促进啦啦操对学生身心健康带来的积极影响;学校根据实际情况给予精神鼓励和经费资助,加大学校训练场地和设施等方面的建设,为学生提供练习啦啦操的场所,对比赛中获奖的学生给予奖励和表彰。

(三) 建设高水平师资队伍,打造高质量啦啦操课程

啦啦操是一项比较新的体育运动,在业界有不少资格考试制度,学校管理部门可以鼓励和支持教师参加这些考试项目,也可以通过与校外培训机构、俱乐部合作提高校内啦啦操师资队伍水平,多方面采取措施鼓励教师参加培训活动。教师可以在课堂中融入一些锻炼肌肉素质的内容,可以融入传统的体育运动项目,比如长跑、平板支撑等,提升学生的力量,增强学生身体素质。

(四) 加强啦啦操校园宣传,均衡啦啦操性别比例

啦啦操运动呈现比较大的性别差距,校园中啦啦操队伍普遍是女生,在篮球场、足球场上欢乐的啦啦操队基本都是女队。究其原因,主要还是学生对啦啦操存在一定的认知偏差。因此,加强对啦啦操的宣传,让学生明白啦啦操不受年龄、性别、场地等限制的运动,男生女生都可以进行这项青春向上的体育运动。学校还可以加强男性指导教师的比例,通过教师的引导作用带动和鼓励更多男生积极参与其中,通过丰富啦啦操的种类,让学生根据自身喜好选择不同风格的啦啦操。男性在力量上绝对优于女性,男生表演啦啦操在力量上、动作技巧上可以呈现出更强烈的视觉效果。啦啦操女队多呈现出活泼、甜美的感觉,男队更呈现出激情、富有力量的效果。通过好的啦啦操男队示范,让学生明白啦啦操男队、女队的区别可以有效消除学生对啦啦操的性别歧视。

五、结语

在中职院校开展啦啦操教学有利于校园文化建设。啦啦操作为与音乐融合的体育运动,不仅对增强学生锻炼,提高学生身体素质方面有帮助,而且还以一种娱乐性增加了学生的兴趣。教师在开展啦啦操教学时要用系统的训练方法进行教学,从课堂导入、练习分解动作,再到跟着音乐节拍练习,最后进行整体呈现,每个步骤都需要师生共同配合,才能增强啦啦操的授课效果。

参考文献:

- [1] 鲁书凤,孔德春,谢清梅.运动能力与运动认知的研究及其教学策略[J].体育教学,2019,39(07):37-38.
- [2] 叶晓平.我国中职院校啦啦操教学现状及发展策略[J].教育信息化论坛,2019(04):196-197.
- [3] 曹茜.啦啦操教学对女大学生自信的影响作用探讨[J].长江丛刊,2017(23):233.