

高校舞蹈啦啦操教学的核心力量教法研究

曾剑冰

广西职业技术学院 广西南宁 530000

摘要:因为在新课改下,要求对学生进行综合素质培养,所以,啦啦操也成为了高校体育教学中一个比较重要的教学内容。相比较于其它的体育教学,啦啦操更注重技巧性和力量性,因此在对学生进行啦啦操教学时,应当加强学生的核心力量,本文针对高校舞蹈啦啦操教学的核心力量教法进行了相关的研究和探讨。

关键词:高校;舞蹈;啦啦操教学;核心力量

前言:

如今不仅文化课在进行改革,体育课也在进行改革,意在培养学生的综合素质和综合能力,让学生在拥有丰富的专业知识的同时,也能够拥有一个健康的体魄。啦啦操作为一个能够有效提升学生体育素质和身体健康的存在,它在各个高校中得到了广泛的推广。

一、高校舞蹈啦啦操教学现状

啦啦操的起源可以追溯到人类早期部落。在早期部落,人们为了鼓励勇敢的战士,为了能够给战士增加信心,在战士出门打猎之前,人们会围在一起手舞足蹈,希望勇敢的战士可以健康归来。经过社会的不断变迁和社会的不断进步,啦啦操越来越多的出现在人们的视野中。

如今的啦啦操,被人们视为一种可以促进身体健康、并十分有活力的一种运动方式。一般来说,啦啦操分为舞蹈啦啦操和技巧啦啦操,因为舞蹈啦啦操相比较于技巧啦啦操技术难度更低,而且个性更加鲜明,所以高校多以舞蹈啦啦操教学为主。但是,由于很多大学生的身体素质不高,而且对舞蹈啦啦操十分不了解,所以导致舞蹈啦啦操不能够有效地在各个高校中开展。但近几年来,由于舞蹈啦啦操可以有效锻炼学生身体机能,所以我国高校体育对舞蹈啦啦操教学越来越重视了,意在有效提高学生的身体素质,让学生有一个更好的心态和身体状态^[1]。

二、舞蹈啦啦操与核心力量

1. 舞蹈啦啦操

舞蹈啦啦操作为一个十分有激情、音乐节奏感比较强,并且可以充分展现个性的团队舞蹈,它受到了很多学生的喜爱。舞蹈啦啦操相比较于技巧啦啦操它更加简单也更加安全,对于教师来说,舞蹈啦啦操的教学内容是比较丰富的,而且学生学起来也比较简单。更重要的是它还具有多种功能,包括健身、锻炼和娱乐等,所以

在高校中推广舞蹈啦啦操教学是很有必要的。舞蹈啦啦操具有“可改造性”,也就是说教师可以跟随时代的潮流,对啦啦操进行适当的更改,引进一些其它的体育动作和体育项目。更重要的是舞蹈啦啦操所具有的特点,能够博得更多学生的喜爱,并且能够帮助学生更好的锻炼身体,提升身体素质。

2. 核心力量

核心力量能够有效保证身体的稳定性,进而帮助学生更好的控制舞蹈动作,所以在舞蹈啦啦操教学中,需要帮助学生进行核心力量方面的培养。有效培养学生的核心力量,不仅能够让学生们的身体达到一个很好的平衡状态,同时还能有效提升学生身体的协调能力,让学生做出的舞蹈动作更加优美,也更加有力量。也就是说,在舞蹈啦啦操教学中加入核心力量训练,能够让学生对自己的肌肉进行更好地控制,从而高效地完成舞蹈动作。

从生物学的角度来说,肌肉组织为人体提供力量,而力量又是基础素质的关键组成部分。通过核心力量有效控制身体的肌肉以及保证身体的平衡,可以保证人们身体素质达到指定标准。因此在高校舞蹈啦啦操教学中,融入核心力量训练是十分重要的,核心力量可以让学生更好地发力,从而更好的掌控自己的身体。

3. 核心力量对舞蹈啦啦操的影响

一般来说,舞蹈啦啦操的动作具有快速和复杂的特点,没有基础的学生学起来会比较困难,但因为核心力量可以帮助学生稳定重心,并增强对身体的控制能力,所以核心力量可以帮助学生更好更快地适应舞蹈啦啦操的动作,从而高质量地学会舞蹈啦啦操。如果学生有着比较好的核心力量,那么教师还可以适当地增加舞蹈啦啦操动作,以及啦啦操的难度,从而更好地锻炼学生的身体素质^[2]。

与此同时,核心力量可以帮助学生完成更多的高难度动作,帮助教师提升教学效率。因为核心力量在一定程度上增加了学生身体的协调性和平衡性,能够让学生对自己的身体有更好的掌握权。核心力量对学生学习舞

作者简介:曾剑冰,1972.06、女、汉族、广西宾阳县、本科、副高、啦啦操教学或比赛、广西职业技术学院、530226

蹈啦啦操有着积极地促进作用。

三、高校舞蹈啦啦操教学的核心力量教法

1. 体能训练

一般情况下, 体育在高校中不是必修课, 而是选修课, 学生可以根据自身特点和自己的兴趣爱好, 选择自己喜欢的体育课程。舞蹈啦啦操作为一个个性十分明显的体育课程, 它自然受到了很多学生的喜欢。但是很多选择舞蹈啦啦操课程的学生, 并没有经过专业的训练, 所以在面对动作比较多、节奏感比较强、而且体能消耗很大的舞蹈啦啦操时, 在体能上会有着明显的不足。为了能够有效改善学生的体能, 教师需要对学生进行核心力量训练。因为啦啦操涉及到学生的大腿、胳膊、腰部、臀部和脚部等部位, 所以体育教师需要先对学生进行基本训练, 比如让学生进行下蹲训练和仰卧起坐训练等。每一个基本训练针对身体的发力位置都是不同的, 所以学生在训练的过程中, 需要在教师的正确引导下, 正确感知肌肉力量的变化, 从而有效增加自身的体能与力量。相关训练方法如下:

大腿力量训练: 在没有体育设备或场地空间比较小的情况下, 学生可以做“鸭步”, 有效锻炼大腿力量, 即在行走时, 大腿需要与地面保持平行, 25米为一组, 6组一次, 而且在进行大腿力量训练的时候, 中间不允许休息, 使训练效果达到极致。**小腿力量训练:** 教师可以通过踮脚跳的方法, 帮助学生更好增加小腿力量, 在踮脚跳的过程中, 大腿不用力。25米为一组, 6组一次, 在训练的时候中间同样不可以休息。如果学生中途休息, 没有坚持下来, 那么不能有效训练小腿力量。**腰腹力量训练:** 两位同学互相帮助, 做“仰卧起坐带转体”, 一般情况下15个为一组, 做4组。再做这个动作的时候, 动作一定要标准, 否则可能会对身体造成损伤。**上肢力量训练:** 俯卧撑训练和引体向上都可以很好地帮助学生锻炼上肢力量, 俯卧撑10个为一组, 一共需要做5组, 引体向上5个为一组, 一共要做6组。

2. 肌肉协调

在舞蹈啦啦操中, 对学生进行核心力量训练, 可以让学生更好调控身体, 而且还能够让肌肉迸发出力量。舞蹈啦啦操的动作是比较多的, 而且也是比较复杂的, 它需要学生的身体一直都保持在一个平衡的状态, 而且身体应当有很好的协调性, 而核心力量可以有效增加学生身体的协调性。为了能够让学生展示出更好的舞蹈效果, 教师可以对学生进行阶段性教学, 即在早期对学生进行肌肉训练, 在后期对学生进行强化训练。肌肉训练可以帮助学生有效控制身体内部组织力量, 并将核心力量集中在腰部位置^[3]。强化训练不仅可以让学生有更多的耐力、身体有更好的协调性, 而且还能够让学生的身体更加灵活, 从而更好的表达舞蹈效果。

3. 动作纠正

因为舞蹈啦啦操的动作比较多, 所以在对学生进行舞蹈啦啦操教学时, 教师应当时刻注意学生的舞蹈动作, 及时纠正学生不达标动作, 让学生有效感知核心力量的作用。为了能够达到更好的效果, 教师可以将舞蹈动作进行拆分, 然后为同学讲解每个动作的技巧。因为技巧包括速度和角度, 所以教师还可以从这两个方面, 培养学生对身体控制的意识。教师长时间对学生进行动作纠正, 可以有效让学生感知身体的发力源, 从而更好地控制自己的核心力量, 展示更加优美的舞蹈。

四、高校舞蹈啦啦操学生核心力量练习的原则

1. 结合专项原则

核心力量训练应当结合啦啦操的特点, 进行科学且合理的训练。大量实验表明, 核心力量只有在结合专项的情况下, 才能够达到非常理想的实验效果, 否则, 核心力量将和一般力量没有任何差别。在舞蹈啦啦操中加入核心训练, 会让学生的形体更美, 同时学生也可以更加流畅的展示舞蹈动作。

2. 循序渐进原则

一般情况下, 核心力量需要克服自身体重。因为人体的核心部位处于人体肌肉中的一个比较薄弱的环节, 一旦承受过多的重量, 那么便会导致身体受伤。所以, 在进行核心训练时, 应当遵循循序渐进原则, 训练动作从简单到难, 训练时间由短到长, 动作数量由少变多。除此之外, 值得教师注意的是, 核心力量更加重视学生动作的规范性, 而不是动作的速度。所以, 教师和学生都不能急于求成, 应该一步步增加自己的核心力量。同时, 教师还应当合理控制训练时间, 在不透支学生的身体的情况下, 使学生的核心力量得到有效地提高。

五、结束语

舞蹈啦啦操作为一个个性比较鲜明而且相对比较活泼的体育项目, 它是众多学生十分喜欢的。在舞蹈啦啦操教学中加入核心力量训练, 可以让学生的动作更加标准, 更可以有效提高学生的身体素质, 并提升学生的协调性。因此, 在舞蹈啦啦操中加入核心力量训练, 是十分有必要的, 除此之外, 其它的体育教学也应当融入核心力量训练。

参考文献:

- [1]李焕君.技巧啦啦操运动员核心力量训练内容及其方法的研究[J].当代体育科技, 2020, 010(010): 242-243.
- [2]李红.关于普通高校舞蹈啦啦操课程教学开展的研究[J].河南教育学院学报: 自然科学版, 2019, 028(002): 84-87.
- [3]李亚婷.核心力量训练对舞蹈啦啦操队员影响的探讨[J].语文课内外, 2019, (011): 374-374.