

# 啦啦操运动对女大学生自信心的影响研究

鲁仟慧

(泰国格乐大学 10220)

**摘要:** 在高校体育教学中,啦啦操与传统球类项目对比,更易接受。也具有传统体育项目不具备的优势,对于提高学生自信心具有积极影响,有利于学生的身心健康发展。本文围绕着啦啦操运动在高校教育中的意义、对于女大学生自信心的影响以及培养自信心的策略探究,以期推动女大学生综合素质的提高。

**关键词:** 啦啦操;女大学生;自信心

## 引言:

啦啦操具有集体舞蹈与技巧两种表现形式。在激烈竞赛中,学生能够通过口号、动作等以团队形式为队员呐喊助威,使其振奋精神,属于集体育、舞蹈、音乐为一体的项目。学生在进入高校后,会独立面对陌生环境、人际关系,也承担学业与就业等压力,部分学生因为不能达成内心压力的释放产生对身心的负面影响。组织学生开展啦啦操运动,能够以中强度且富有感染力的活动形式转变学生的身体形态,增强女大学生的自信心,使其保持良好身心状态面对挑战。

## 一、啦啦操运动在高校教育中的意义

### (一)文化意义

啦啦操文化包含发展历史、艺术内涵、体育精神等多方面内容。随着啦啦操文化走进高校,产生与中华文化的碰撞,使其文化内涵更加充实,活力与激情也获得提高。啦啦操是通过动作体现精神内涵,实现健康正能量的传递<sup>[1]</sup>。而且,阳光、青春更是其关键主题,与当前高校校园文化建设相符。因此,在高校教育中达成啦啦操运动的引入,能够实现校园文化的丰富,发挥良好育人功能,也能够对高校学生综合素质的发展形成一定的影响力。

### (二)教育意义

通过啦啦操运动可以培养学生的团队精神。此项运动属于团体项目,为进行对学生团队精神培养的重要方法。想要培养此精神,需要在长时间的共处中产生默契,相应成员形成深厚感情,使成员对团队形成归属感与信任感。在啦啦操运动中,无论是何种形式,都需要相应成员具有团队意识。在此项运动中,所有成员会产生相同的目标,在全体成员的共同努力下实现。只有具有团队精神,才能让每位成员都将自己的优势发挥,形成优势互补,产生良好合作效果。在啦啦操运动中,每个动作都需要成员间的有效配合,缺少哪一个成员都无法完美呈现表演。啦啦操会在音乐配合中跳舞,整齐的动作不仅能够体现成员的技术,也能直观展现团队的精神风貌。同时,规范动作、优良作风也会产生激励作用,增强学生的荣誉感,更为认同团队。在教育意义方面,还能对学生进行吃苦耐劳的培养<sup>[2]</sup>。想要更为高品质地呈现啦啦操,就一定要付出更多的努力,不吃苦与付出难以发展。在啦啦操训练中,可能会遇到协调能力差等多方面问题,需要勇于克服困难,也要长期坚持,只有具有恒心以及吃苦耐劳的精神,才能促进学生全面发展。另外,自信心对于学生心理素质的发展有利,能够使学生在啦啦操比赛中更加从容、自信的演绎。

### (三)生理意义

在啦啦操运动之中,女大学生的身体形态、力量、耐力等都能得到锻炼。并且,协调性、控制力以及稳定性也会获得提高。想要生动演绎舞蹈,必须要具有协调性,实现对身体的有效支配,以动人的身体语言表达,体现舞蹈的韵律与美感。在啦啦操训练中,能

够通过相应的身体动作练习获得协调性的强化。主躯干的控制与运动的稳定性具有一定关联。在啦啦操训练中,手臂发力等需要实现对上肢的有效控制,才能够将动作完成。因此,在不断强化的训练中,控制力也会得到提升。无论是哪一种类型的啦啦操,都需要相应成员维持身体稳定。在托举等过程中,强调的都为稳定,其也是进行评判的重要标准。舞蹈动作等也需要保持稳定,其会直接形成对动作质量的影响。所以,在为女大学生开展训练时,会引导其按照相关要求加强对身体的锻炼。

## 二、啦啦操运动对女大学生自信心的影响

### (一)加强学生形体自信

啦啦操为塑造健康形态,提高身体协调性的一项运动。学生在开展啦啦操的运动过程中,能够发现自己的形体变化,体会形体美<sup>[3]</sup>。对于女大学生而言,其正处于对形体变化最为关注的时期。当学生获得形体美,自然会产生形体自信,为学生身心健康发展打好基础。在啦啦操运动中,学生能够在完善的课程体系中使自己的身体以黄金比例发展,更为灵活的达成对身体的控制。伴随着音乐节奏,学生能够有节奏地舞动身体,以优雅舞蹈动作展示,以形体美产生对他人的视觉冲击。当女大学生感受到他人羡慕、欣赏的目光时,会更为积极地开展啦啦操锻炼,增强自信。

### (二)帮助学生肯定自己

通过啦啦操运动,能够进行对学生形体与气质的调整,也能够锻炼学生的运动技巧、平衡能力、逻辑思维等。在啦啦操运动中,利用运动技巧与相关动作可以使学生获得抽象思维的发展,在艺术环境中感知生活与社会文化。并且,学生对于啦啦操运动的深入思考,也能发展学生的思维。伴随着学生心理、能力的改变,其整体素质同样会获得发展。部分学生因为性格、环境等方面因素的影响,不愿加入奇怪场面,也不愿向他人介绍自己,每当遇到此种情况,总是想着逃避。在啦啦操运动的开展中,学生能够实现自身心态的改变,产生主动表现自己的想法,也会为了集体荣誉积极和同学合作。在当前社会环境中,对于女性产生更高标准要求,需要具有良好气质。女大学生参与啦啦操运动,能够在不断坚持的锻炼中改变形体,改善气质,以自信、乐观的态度学习与生活。只有具有自信心,不断的肯定自己,才能具有足够信心挑战和突破,不惧世俗眼光,获得更美好的未来。

### (三)锻炼学生意志品质

在组织女大学生开展啦啦操运动中,想要加强运动质量,呈现良好表演效果,需要学生掌握啦啦操的基本技能。而且,在学生训练过程中,也会实现对学生意志品质的锻炼<sup>[4]</sup>。因为在实际锻炼中,学生需要不断地克服挫折,坚持学习与锻炼,才能呈现出出色表演。当学生克服种种困难表演后,会感受到成功的喜悦。增强自信。同时,这一经验能够迁移,在学生的学习与生活中运用,即便遇到再困难的事情,依旧可以保持良好心理状态,以足够自信应对挑战。

但是,需要注意的是,在教育工作中,需要合理开展教学评价。通过评价活动的开展,能够使学生了解自己的学习情况,有目标地改进。因此,此为教育中的重要环节。在教学评价中,若是一味地针对学生的不足教育,有可能会形成对学生自信与自尊的打击。如果采取鼓励性评价,结合学生在啦啦操运动中的优秀表现表扬与鼓励,提供适当的奖励,并委婉地将学生的不足指出,会实现对学生自尊的保护,使学生维持良好心态全身心投入到学习与锻炼中,就算是遭遇再大的难题也不会轻易地放弃,而是积极的尝试以不同方法解决。

#### (四) 促使学生自信社交

啦啦操运动与篮球等运动具有联系,也为团体运动。学生在平时的训练中,需要积极加入到团队中。由于啦啦操运动需要多人合作才能实现相应动作的完成。因此,若想呈现最佳的效果,学生之间会深入交流与沟通。在这一过程中,学生会在不自觉中得到社交技巧、表达能力等锻炼,使学生在一定程度上打开心门,转变紧闭内心不与他人沟通的状态,促使学生获得社交范围的拓展,愿意开展与他人的交流。随着时间的推移,学生的社交自信会获得增强,对于学生的终身发展也具有积极意义。

#### (五) 激发学生竞争意识

在竞技体育中,竞争是其中的重要特征。在啦啦操运动中,为提高学生的运动积极性,教师会公平地划分不同的小组,实现竞赛平台的提供。在竞争激烈的啦啦操竞赛中,能够将学生的竞争意识最大限度地激发,促使学生积极分析与思考,将学生的潜在能力激发。在竞赛活动的开展中,无论学生是否成功,其都能够在亲身实践中获得足够经验,为集体荣誉而奋斗。在啦啦操竞赛中,由于此为集体运动,想要赢得荣誉,仅凭借学生个人是无法完成的,学生能够在此过程中认识到集体、合作的重要性,也会与不同个性的伙伴交流,学生的交际能力可以获得显著增强。在所有人为了同一个目标努力时,即便再不自信的学生也会逐渐受到他人的感染,渐渐改变个人心态,更加的开朗自信,实现对自己的客观评价。另外,因为学生即将步入社会,会面对激烈的竞争。通过竞赛活动的开展,也能够让学生在体育竞技中明白就算是竞争也要坚守职业道德,想要获得胜利需要自身能力的提高以及努力地工作,有效实现对学生正确思想的引导。

### 三、通过啦啦操运动提高女大学生自信心的策略

#### (一) 注重专业人员培训

在教育工作中,若想提高啦啦操运动教学质量,需要加强对相应专业人员的培训,达成高素质师资队伍的建设,为啦啦操运动的落实打好基础。在师资队伍建设中,需要实现校内培训与校外引进的联合应用。体育教师应加大对专业啦啦操相关知识的学习,提高在此方面的知识储备,也适当拓展延伸,实现对相关知识的掌握。只有具有丰富的知识储备与专业素养,才能够结合教学需求、学生情况实现完善知识体系的构建,使学生系统性开展学习与运动,在不断锻炼中强化女大学生的自信心。另外,还要强化教师队伍的理论科研能力,提高整体教研能力,也有利于啦啦操运动相关研究的深入探究。

#### (二) 采取适合教育原则

在啦啦操运动教学中,教师应联系相应原则落实对学生的教育工作,保证良好教学成效。强度适中原则。在运动中,需要依据女大学生情况采取适度运动,避免因过度运动导致学生身体健康受到影响。也不能开展强度偏低的运动。若是采取此类强度的运动,无法达成锻炼学生的教育目标。循序渐进原则。女大学生在开展啦啦操运动中,应该保证难度适当。难度太高会打击学生学习的主动性,难度过低无法激发学生的参与意识。积极调动原则。在啦啦操

运动中,需要结合实际情况善于采取不同的鼓励形式将学生参与啦啦操运动的积极性激发,使学生维持良好学习心态锻炼,提升教学质量。

#### (三) 引导学生发泄情绪

对于女大学生而言,其面临着生活与学习中的压力。在高校学习中,学生需要开展对专业知识的学习,也要承担将要步入社会生存的压力。长时间承担巨大压力,对于学生的身心发展具有严重负面影响。对于啦啦操分析,其属于和音乐有联系的运动项目。在开展此项运动时,学生能够在音乐和运动的有效配合中达成个人情绪的宣泄,获得自身压力的释放,形成良好的心理状态。同时,学生对于学习以及生活的自信心也会获得提高<sup>[5]</sup>。

#### (四) 组织学生团体合作

在啦啦操运动中,团体合作是重点,不仅有利于学生的身心发展,也能为学生今后踏入职场产生重要影响。在组织学生开展啦啦操运动中,一定要将团队合作在教学过程中运用,实现对学生团队意识的培养,使学生在真实锻炼中认识到只有依靠团队的力量,才能够达成对啦啦操的有效表演,不能只考虑自己,需要以整体角度合作,在彼此协作中演绎。在实际训练活动中,应使学生以小组为单位练习,也将学生的竞争意识、团队意识激发,促使学生加强合作,提高表演效果。同时,在此过程中,学生的社交能力也能够获得一定锻炼<sup>[6]</sup>。

#### (五) 开展多种实践活动

随着教育理念的转变,强调尊重学生的地位。也就是说,在啦啦操教学中,不能只开展技术教学,还要在此基础上对学生实际需求的关注,联系项目科学引领。在教育工作中,教师应为学生构建进行啦啦操运动的活跃氛围,加强女大学生对于啦啦操的兴趣。还要开展课堂学习、校园竞赛、活动演出等具体活动。学校应经常组织相应实践活动,发挥一定辐射作用,促使更多的学生加入到啦啦操运动中,锻炼学生的身体,也调节学生的心理。对于表现优异的学生或团队,可推荐其参与校外竞赛,强化学生锻炼的主动性,还能够提高学生的成就感,加强自信心<sup>[7]</sup>。

#### 结束语:

在当前教育环境中,不再强调单纯对学生的知识教学,也要关注学生的身心健康。目前,社会需要具有知识基础与专业能力良好以及身心全面发展的人才。因此,在高校教育中,需要实现啦啦操运动的科学落实,以此种运动形式强化学生的自信心,促进学生的身心发展,使其以最佳精神面貌面对生活与学习中的挑战,也从应对今后在工作中的难题,创造精彩人生。

#### 参考文献:

- [1]李雪,肖爽,邱烈峰.核心素养背景下啦啦操教学研究[J].武术研究,2021,6(10):149-151.
- [2]李俊坪.高校体育课堂引入啦啦操的可行性研究[J].当代体育科技,2020,10(04):63+65.
- [3]张青,朱亚成.基于体育学科核心素养的高职院校啦啦操 TLC 教学现状与改进策略[J].体育科技,2020,41(01):117-118+121.
- [4]赵赫楠.啦啦操融入健美操教学对学生能力培养探讨[J].当代体育科技,2020,10(26):98-100.
- [5]崔云燕.啦啦操运动对女大学生自信心的影响研究[D].成都体育学院,2020.
- [6]郑文静.啦啦操运动员与女大学生自信水平的差异性分析[D].东北大学,2018.
- [7]陈丽妹.啦啦操运动对大学生自信心心理的影响[J].内蒙古民族大学学报(自然科学版),2014,29(06):725-727.