

# 普洱学院啦啦操运动开展现状调查与对策研究

1. 雍 贇 2. 李雪梅

(云南师范大学体育学院 650500)

**摘要:** 啦啦操运动是集舞蹈、运动、娱乐于一身的运动,通过啦啦操运动不仅可以锻炼身体,还能够有效的帮助青少年缓解压力、愉悦心情,让自己完全的放松,这对于青少年的身心健康是非常有利。本文以普洱学院啦啦操开展现状为例,运用资料文献法、调查问卷法、访谈法对其进行研究,发现在该学院的啦啦操运动开展中存在的问题:一、师资力量较差,二、场地建设不完善,三、课程开展形式单一,四、对啦啦操宣传力度不够,五、啦啦操运动员选材单一。

**关键词:** 啦啦操运动;普洱学院;开展;对策

## 1、前言

社会的发展带动了人们生活水平的提高,与此同时还带来了快节奏的生活,以及学习、生活中的压力。尤其是青少年在学习中的压力,为了缓解其在学习中的压力,教育部门一直不断的改革教育体制,希望可以让青少年在快乐中学习、在健康中学习。而现阶段,普洱市的学校以及学生都比较喜欢啦啦操运动,有很高涨的热情,啦啦操运动在该市也得到了迅猛的发展。所以,文章对普洱学院啦啦操运动进行了研究,并针对问题提出了相应的解决对策,希望为相关工作者提供一定的理论基础和实践经验,促进普洱学院啦啦操运动更好的开展。

## 2、结果与分析

### 2.1、普洱学院啦啦操运动开展的基本情况

### 2.2、普洱学院啦啦操运动教学设施

表 2.2-1 啦啦操运动场地情况

	场地数	占比
篮球场地	12	32%
乒乓球场	9	24%
足球场	3	8%
网球场	3	8%
羽毛球场	5	14%
排球场	3	8%
体操场	1	3%

通过对普洱学院师生问卷调查得知,常见的运动场地有篮球场 12 块占 32%,足球场 3 块占 8%,网球场 3 块占 8%,羽毛球场有 5 块占 14%,排球场地有 3 块占 8%,乒乓球场地 9 块占 24%,体操场地 1 块占 3%,田径场 1 块占 3%

### 2.3、普洱学院啦啦操运动开展学生方面的调查

表 2.3-1 学生对啦啦操的喜欢程度(N=140)

	人数	占比
非常喜欢	48	34%
喜欢	66	47%
不喜欢	26	19%

经过调查可知,普洱学院的学生中,有 48 人是非常喜欢啦啦操运动的,占比 34%;有 66 人喜欢啦啦操运动,占比 47%;有 26 人不喜欢啦啦操运动,占比 19%。兴趣是最好的教师,学生有了兴趣才会愿意花费较多的时间与精力来学习,然而,调查数据显示,普洱学院中喜欢啦啦操的同学占比较大,这是有利于啦啦操运动在本学院发展的,但是也有部分学生不喜欢啦啦操运动,说明啦啦操运动还有很大的进步空间。

表 2.3-2 学生对啦啦操的了解途径(N=140)

	人数	占比
体育课老师的宣传	59	42%
学校啦啦操队	38	27%
同学朋友	18	13%

手机、电视、网络	10	7%
观看表演和比赛	15	11%

通过表 2.3-2 可以看出,普洱学院中 42% 的学生是通过体育课老师的宣传了解啦啦操的,还有 27% 的学生是亲自参加过校啦啦操队,这说明体育教师和学校啦啦操队起到了很好的宣传作用;同时还有 11% 和 13% 学生是通过观看表演与比赛、从同学或者朋友中了解。因为学生的大部分时间都是在学校中度过,所以通过学校、教师和同学了解啦啦操是最直接的途径。另外,也有 7% 学生通过网络或者其他的渠道啦啦操,随着时代信息化的发展,网络无处不在,学生在电视剧或者电影等传播平台也会了解到啦啦操运动。

表 2.3-3 学生训练的频率(N=140)

	人数	占比
1-2 次/周	46	33%
3-4 次/周	75	54%
5-6 次/周	19	13%
7 次/周	0	0%

由表 2.3-4 可知普洱学院学生中,每周参加 1-2 次啦啦操训练的有 46 人,占比 33%;每周参加啦啦操训练为 3-4 次有 75 人,占比 54%;每周参加啦啦操训练为 5-6 次的有 19 人,占比 13%;每周参加 7 次啦啦操训练的没有。从调查数据中可以看出,普洱学院学生对啦啦操运动的训练频率是较高的,这对于啦啦操运动的发展非常有利的,然而,应该适可而止,过多的训练会对学生的身体造成疲劳不适等情况。

表 2.3-5 学生每次训练的时长(N=140)

	人数	占比
30 分钟以下	30	21%
30-60 分钟	41	29%
60-120 分钟	53	38%
120 分钟以上	16	12%

通过表 2.3-5 可以看到学生每次训练时间在 1-2 小时的人数最多,占的比例为 38%,对于一些对啦啦操的技能掌握熟练的学生,为了提高自己的能力每次训练的时间会增多,满足了学校对啦啦操的训练要求;有 21% 和 29% 的学生训练时间在 1 小时以内,这个训练时间对于高校学生来说适中,还有 12% 的学生训练时间为 2 小时以上,可见有些学生的训练时间比较多,应该合理的安排训练时间和频率才能够达到更好的效果。从训练的时间和频率上看普洱学院啦啦操运动的时间和频率安排是比较合理的。

### 2.4、普洱学院啦啦操运动师资队伍调查

表 2.4-1 教师的年龄(N=5)

	人数	占比
26-30 岁	1	20%
31-40 岁	3	60%
40 岁以上	1	20%

调查结果显示,普洱学院啦啦操教师中,年龄在 26-30 岁额有

1人,占比20%;年龄在31-40岁的有3人,占比60%;年龄在40岁以上的有1人,占比20%。啦啦操运动是一项动感性较强的运动,因此需要较多的年轻教师对其进行教学、编排,通过调查可知,在普洱学院中,啦啦操教师的年龄年轻化程度是较好的,但是也有部分教师的年龄较大,这是需要注意的。

表 2.4-2 教师的教龄(N=5)

	人数	占比
4-6年	1	20%
7-10年	3	60%
10年以上	1	20%

从表 2.4-2 可以看出,普洱学院啦啦操教师中,教龄在 4-6 年的有 1 人,占比 20%;教龄在 7-10 年的有 3 人,占比 60%;教龄在 10 年以上的有 1 人,占比 20%。长期的教学工作对于教师来说是非常重要的,在教学工作中可以积累经验、了解学生以及发现教学中的不足。从调查结果中可以看出,普洱学院的教师教龄大多都在 4 年以上,教龄相对较短,这不利于啦啦操运动的开展,但是有的教师在 10 年以上,这对于该学院的啦啦操运动的发展来说是比较有利的。

表 2.4-3 教师的职称(N=5)

	人数	占比
初级职称	1	20%
中级职称	3	60%
高级职称	1	20%

调查结果显示,普洱学院的教师中,初级职称的有 1 人,占比 20%;中级职称的有 3 人,占比 60%;高级职称的有 1 人,占比 20%。教师的职称是评价一名教师教学质量与水平的因素之一,从调查结果中可以看出,普洱学院的教师中,多数是中级职称,高级职称的人数相对较少,这说明该学院内的教师整体水平相对较差,有待提升,这是不利于啦啦操运动的发展的。

表 2.4-3 教师参与培训的情况(N=5)

	人数	占比
无	1	20%
1-2次	2	40%
3-5次	1	20%
5次以上	1	20%

普洱学院啦啦操健美操老师共 5 名,有 2 位教师带队参加过啦啦操比赛,但是经常参加啦啦操培训的老师只有一人。

### 3、普洱学院啦啦操运动开展目前存在的主要问题

1、普洱学院啦啦操运动开展的体育教师方面为:普洱学院啦啦操专业的师资力量薄弱,且专业的带队教师比较少。

2、普洱学院啦啦操课程调查为:学校没有开设啦啦操专项课和选修课,除了教师教育学院外,无其他学院参加啦啦操普修课。且在啦啦操的课余训练中只有体育学院和教师教育学院参加,无其他学院加入啦啦操课余训练。

3、普洱学院啦啦运动教学设施调查为:普洱学院没有专业的啦啦操教学及训练场地,学校啦啦操训练只能在,露天、者体操室或者羽毛球场等不规范的啦啦操场地进行教学训练

### 4、结论与建议

#### 1、拓展师资力量

教师是传授学生知识的重要渠道,教师的专业性、水平的高低,直接影响着学生的兴趣与成绩。通过对普洱学院的调查发现,在该

校的啦啦操运动中,师资力量是相对匮乏的,这对于学生对啦啦操的学习是非常不利的。因此,普洱学院要重视教师队伍的建设。第一,对于现有的啦啦操教师应该进行定期的培训,使其的专业性更强,水平更高,从而促进啦啦操运动的发展;第二,在啦啦操教师的招聘上,应该以专业水平较高的优先录用为准则,并且在上岗之前要进行培训;第三,在校内组织啦啦操团队的比赛,从而激发教师的潜能,使其能够更好的发挥所学,把更多、更好的内容传授给学生,促进普洱学院内啦啦操运动的发展;第四,为教师提供外出学习、进修的机会,让其能够学习到更多的有关啦啦操的内容与知识,把更多先进的、与时俱进的知识带回学校,并传授给学生。

#### 2、推进校园场地器材设施建设

校园内任何一项运动的开展,都应该以完善的器材设施为基础。通过对普洱学院的调查发现,该学院内的啦啦操运动场地建设并不完善,校方对于啦啦操场地方面的投入并不大,导致了啦啦操运动场地的不完善、不健全,这对于啦啦操运动在学院内的开展是极其不利的。首先,普洱学院的校方领导应该加大投入,完善场地的建设;其次,对于现有的场地以及运动器材,应该进行维护与保养,使其发挥应有的价值,提高利用率;再次,对于老旧、破损严重的场地或者器材应该进行更换,并且做好后期的维修与保养工作,让学生在啦啦操运动时,不仅能够有充足的场地、器材使用,而且能够安全的使用;最后,应该定期变换啦啦操运动场地以及器材的风格、颜色、摆设等,让学生时刻有新鲜感,增加兴趣。

#### 3、丰富啦啦操课程内容

通过对普洱学院啦啦操课程开展的调查发现,啦啦操运动大多以啦啦操队课余训练的形式展开,这样的形式对于啦啦操的学习是非常有利的,能够让队员更清晰、准确的学习到与啦啦操有关的动作、要领,但是这样的形式也存在一定的局限性,参加的队员大多是有有一定舞蹈基础或者是对啦啦操运动有了解的学生,因此,普洱学院可以多样化的发展啦啦操运动的人才培养,让更多的学生能够真正的了解啦啦操运动从而参与啦啦操运动。首先,学校可以在工体体育课的基础上适当的安排啦啦操运动的入门难度动作学习,让学生们在体育课中能够对啦啦操有更深了解。二,可以适当的教给学生一些简单的啦啦操音乐和视频的基本剪辑与制作。三,在一、二年级开设啦啦操选项课或必修课的基础上开设三、四年级的课外选修或提高课,或者与课余啦啦操训练队相结合,保证课程教学的连续性,为学生终身体育意识和习惯的形成打下良好的基础,在教材及教学内容的选择上注意选编丰富多彩的教材内容,制定适合学生自身素质的教材内容。教学内容应避免单一,根据学生自身素质的特点,选编适合其特点的活力操。

#### 参考文献:

- [1]尹瑜璞,赵鑫.哈尔滨中小学啦啦操运动发展现状研究[J].体育风尚,2020,000(007):P.229-229.
- [2]吴俊艳,史露露.郑州市金水区小学啦啦操运动队开展现状分析[J].拳击与格斗,2020,000(008):99.
- [3]冯丽敏,崔永哲.啦啦操运动的发展现状与对策研究[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2020(3).2.
- [4]王丹,孙永明.重庆市主城区中学啦啦操运动队发展现状与对策研究[J].文体用品与科技,2019,012(012):84-85.
- [5]江纪英.镇江市高校啦啦操发展现状及对策研究[D].苏州:苏州大学,2016.