

试论啦啦操运动在小学体育教学中的应用

◆梁达胜

(广西壮族自治区南宁市江南区富宁小学 530031)

摘要:随着时代的不断变化以及社会的不断发展,学生的体质健康问题也开始得到了更广泛的关注,国家对学生的身体素质也在逐步提高重视。啦啦操作为体育与舞蹈相结合的运动已经广泛被认知和认可。在小学体育运动教育中引入啦啦操运动,不但有利于小学时身体健康发展,也能够培养孩子的肢体协调能力以及艺术细胞。本文主要针对啦啦操运动在小学体育教育中的应用进行讨论,简单阐述啦啦操运动的发展历史,延展到小学体育教学中啦啦操运动的应用。

关键词:小学生;啦啦操运动;体育教学应用

新课程标准的改革,在学校教育过程中“健康”教育已经逐渐深入贯彻到小学体育教学当中。在此背景之下,啦啦操运动因自身的独特优势,在小学体育教学当中获得应用,普及率也是不断在提高。

一、啦啦操的历史以及发展

啦啦操的历史已经很久远了,它起初源于美国,是一种部落的仪式,他们会通过歌舞的形式来激励战士,目的是为了激发家庭男丁们的斗志意志经过时间的历史长河,如今成为世界范围内的一项体育运动,受到全世界的认可和喜爱。

我国因为想要将这股凝聚团结精神融入到学生当中,因此越来越多的学校也把啦啦操当作校园体育文化的一项重要运动。啦啦操能够让学生释放学业的压力,提高学生的身体素质,因而这项运动也受到国家体育总局的重视。

二、小学体育教学中啦啦操运动的作用

啦啦操运动是一种结合了体操、舞蹈、健美操、音乐灯多种艺术元素综合一起的健康运动,无论是小学生还是成年人都是十分适合的一项体育运动。啦啦操在锻炼小学生的身体素质以及心理素质能力有着不可估量的意义,它能够培养学生的团队合作精神和激发学生的求知欲,在许多方面都是具有积极向上的意义。

(1) 增强小学生的身体素质

由于小学生正在处于身体发育阶段,这时的身体素质相对较低,对于一些技术性较强运动理解能力较差。啦啦操运动的动作难度相对其它运动会小一些,而且危险系数不高,因此可以容易被小学生掌握,并提高小学生的身体素质能力。

啦啦操并不是一种简单的健美操,它是通过多种体育运动结合而形成一种对小学生发育有用的运动。当小学生在欢乐的啦啦操音乐背景下进行练习时,不仅可以提高身体的灵活性也能对艺术得到感知,体现出了啦啦操在小学体育教育中的教学价值。

(2) 提升小学生心理健康素质

小学生的心理发育以及成熟发展在此阶段正是关键时期,当小学生在遇到困难时难免有些学生心理会产生一些变化,例如盲目的自信、消极、嫉妒、攀比灯。啦啦操运动最主要的是强调团队合作能力,只有整个团队相互配合好才能够完成任务。由此可见,啦啦操运动练习过程的时候,能够有利于提升小学生的心理健康素质。从小学开始培养学生的团队意识,提高写作意识,从而也能缓解小学生的心理压力。

(3) 培养小学生的创新思维能力

小学生在此阶段都是相对活泼好动的,喜欢自我表现,也喜欢集体活动,这些特质也是啦啦操里所要强调的。体育教师在教学过程中,可以将心理想象以及肢体活动这种方式,结合教学环境把啦啦操通过情景教学模式融入到课堂当中,通过生动形象的教学方式,有利于激发学生的想象能力,也能够增强学生的学习兴趣。

教师在教学过程中可以运用多媒体技术,将丰富多样的啦啦操,从不同的层面、角度向学生表达啦啦操教学的重点与难点,帮助小学生更好的理解和运用动作。小学生在啦啦操的教学过程

中,经过多种教学方式能够给小学生带来学习的启发,从而让他们发现啦啦操的美以及提升审美能力,最终培养小学生创新思维能力的目的。

三、啦啦操运动体育教学方式

啦啦操运动的教学方式不仅要注重实际操作,还要重视理论知识的教育,让小学生能够全面掌握啦啦操的各项知识。将理论与实际结合,在理论上完善自己的形体动作,在实际上让每个学生学会每个动作。从而锻炼小学生的身体素质以及培养自身优美体态为目的的教学。

(1) 注重啦啦操基础课

啦啦操基础课要求教师根据小学生的心理以及生理情况进行一个综合的合理的安排教学课程,并且明确教育目的与任务。首先教师要将啦啦操的每一个动作进行拆分,从理论知识到动作步骤都要教学。为了培养学生拥有良好的身体素质,在基础教学过程中,教师可以将啦啦操手位动作改编成一套简单容易学且富有节奏感的基础动作,这样有利于学生更好训练,不会因为无聊而产生厌学。

(2) 综合课引入

综合课就是把基础课所学习的内容通过配合音乐进行整合练习,在巩固旧知识时也能展开对新知识的教学。丰富学生的训练内容,不仅让学生学习一些常规的啦啦操动作,教师还能够引入综合舞蹈内容,例如现在年轻人都比较喜欢的街舞、武术等,通过让学生接触不同的舞种,也能提高小学生身体协调能力,还能使得学生产生更大的学习兴趣。我校在开展啦啦操活动提高学生身体素质时也积极参与竞技比赛,例如我校在2018“酷动先锋”南宁城市运动系列挑战赛第六届南宁啦啦操公开赛篮球宝贝选拔赛中获得小学组技巧自选套路第一名;在2016—2017年全国啦啦操比赛中获得冠军;在2018年南宁青少年全民啦啦操比赛中获得少年组自选街舞的特等奖;小学集体啦啦操花球获得特等奖;2017年南宁青少年啦啦操比赛自选动作和规定套路花球获得特等奖;2018—2019年全国啦啦操联赛技巧的冠军;2019年青少年集团技巧啦啦操的小学组一等奖。

经过基础课和综合课的练习后,教师就要对学生的每个动作细节进行指导和改正,通过不断重复练习啦啦操动作,提高啦啦操运动的整体形体美感。根据不同学生的学习程度进行不同的任务安排,确保每个学生都能得到平等的教授。啦啦操的强化训练对于啦啦操整套动作效果有着非常大的作用,能够提高学生的柔韧性、节奏感、动作力度等。啦啦操是一项十分讲究团队精神的运动,对于动作的统一性有非常高的要求,学生在练习的时候一定要重视动作是否统一,通过强化反复练习,能够让学生意识到自身的不足,教师也能够对症下药对学生不规范动作进行修正。

结束语:

新课程标准下,逐渐强调体育教学目的要以强健小学生健康为目标。对于小学生的运动能力、身体健康以及心理健康等都提出更为严格和具体的要求,在此背景下。小学啦啦操运动是被当成一种具有魅力和激发小学生运动潜力的项目,从而也渐渐走进各个体育课堂中。啦啦操运动提高学生身体综合素质,另一方面也能培养小学生创新思维能力,因此具有很重要的教学意义。

参考文献:

- [1]张艳.当议啦啦操运动在小学体育教学中的应用[J].青少年体育,2018(12):95-96.
- [2]张洁.小学体育教学中舞蹈啦啦操训练方法探讨[J].体育世界(学术版),2018(09):161+151.
- [3]朱文平.啦啦操运动对小学校园文化建设的促进作用[J].当代体育科技,2018,8(28):133-134.
- [4]李小敬.校园啦啦操引入小学体育课堂的价值当议[J].运动精品,2018,37(06):18+20.