

中学啦啦操开展的制约因素及发展趋势

文艳红

(重庆市朝阳中学, 重庆 400700)

摘要: 随着经济的发展, 物质条件日益丰富, 但随之而来的是更加巨大的生活压力和工作压力。为了缓解压力, 人们开始寻求一些精神层面的食粮, 而体育活动不仅能强身健体, 还能有效改善人们的精神状况、提升满足感、缓解精神压力。因此, 人们对体育活动重视程度的不断增加, 而随着啦啦操运动在我国开始逐渐普及, 将啦啦操运动推广到中学之中, 能有效提升学生的综合素质, 加强学生的学习能力和身体素质, 培养学生的运动习惯和兴趣。在进行推广时要不断进行教学改革和创新, 帮助学校提升啦啦操教学水平。

关键词: 啦啦操; 制约条件; 发展趋势

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)11-039-03

引言:

啦啦操运动最早起源于美国, 是一种将音乐、体操、舞蹈和健身融为一体的运动, 近些年来, 啦啦操在我国也开始受到喜爱, 渐渐成为一项普及范围较广、深受人们喜爱的体育运动。啦啦操运动是人们在统一的音乐下, 用各式各样的动作作为表达形式, 通过这样的方式来调动现场人们的情绪。啦啦操充满激情, 并且能展现出团队凝聚力, 积极向上的精神也很适合在中小学进行推广, 而中小学每年都会举办各类活动, 啦啦操都可以作为其中的表演节目, 丰富了学生的课余生活, 也对学生的身体进行了有效的锻炼。

一、中学啦啦操开展的必要性

(一) 开展全面健身活动

将啦啦操设定为一般体育教育课程能有效调动学生参与体育锻炼的积极性, 帮助学生掌握运动技能, 促进啦啦操运动的发展, 提高我国体育人口整体素质, 促进我国全民健身计划的实施。

(二) 创新能力的培养

啦啦操对于创新意识要求较高, 在进行啦啦操教学时, 可以鼓励和启发学生勇于创新, 通过创新动作来完善啦啦操的动作, 达到更好地锻炼的效果, 对于中学生创新精神的培养有着非常重要的意义。

(三) 团结协作精神的培养

啦啦操是一项团体体育运动, 能体现出较高的团体协作性, 中学开展啦啦操运动, 在训练和竞赛中都能充分表现学生的团队协作精神, 特别是在托举等较为危险的技巧时, 更能培养学生的团队协作能力。

(四) 学生情商的发展

根据相关研究表明, 游戏、舞蹈、音乐等活动都能促进学生情商的培养, 而啦啦操运动恰巧是依托音乐为背景, 加上一些舞蹈动作来展现运动员表现能力, 在进行啦啦操运动的过程中, 能够让参与者感受到乐趣, 而参与竞赛能让运动员体会到集体荣誉感, 中学开展啦啦操运动能有效培养学生的情商发展^[1]。

二、中学啦啦操开展的价值和意义

(一) 完善体育教学

啦啦操运动作为一种新型的运动项目, 在中学中开展具有较多的好处, 啦啦操运动有着较好的健身功能和艺术表现能力, 在中学开展啦啦操运动的教学, 不仅能将啦啦操在低年龄段的学生中进行大面积推广, 也能拓展学生的体育学习范围, 从而促进中学体育运动的项目机制和体系建设, 加速了中学体育活动项目发展。

(二) 促进全民健身运动的开展

啦啦操是一种具有欢乐氛围和较强感染性的运动, 由于融合了舞蹈、体操等活动, 对于学生的运动能力和身体机能锻炼有着较大的好处, 且由于啦啦操运动气氛较为轻松欢乐, 在中学开展啦啦操活动, 也能在学校中形成较为轻松愉快的运动氛围, 带动更多的学生参与到其中。

作者简介: 文艳红(1985.3-)女, 汉族, 重庆潼南人, 任职于重庆市朝阳中学, 研究生, 中小学一级教师, 研究方向: 运动训练。

由于啦啦操运动的活动场地较大, 具有较强的开放性和随意性, 学生积极参与啦啦操运动, 能够带动更多的人参与其中, 提高啦啦操对于人民群众的吸引力, 对于全民健身活动的开展具有较大的促进作用。

啦啦操运动在中学中能逐渐成为一种新的文化再提, 有助于弘扬体育精神, 推动校园体育文化的建设, 通过鼓励学生去参加啦啦操活动, 对于整个社会全民健身活动的开展有着重大意义^[2]。

(三) 促进学生的全面发展

由于啦啦操同时具有多种运动项目的特点, 通过参与啦啦操运动能锻炼学生的身体协调性和身体素质, 也能增加学生在集体中的参与意识, 培养学生的集体意识。通过参与啦啦操运动, 还能培养学生的团队协作能力, 提升学生的情商, 只有集体中的每个个体都加强配合协作, 才能在活动中取得良好的成绩。

三、中学啦啦操开展的优势

(一) 啦啦操运动受到学生喜爱

啦啦操运动形式积极向上、奔放热情, 与学生的特点吻合, 自传入我国后就深受各级学生的喜爱, 啦啦操中包含的一些高难度技巧性动作更是激起了部分学生的挑战欲望。因此, 在中学开办啦啦操课程, 并将其纳入正常的体育教学中, 能有效调动学生学习啦啦操的积极性, 还能培养学生的团队协作能力和集体荣誉感, 提升学生的综合素质。

(二) 中学开展啦啦操课程的背景

随着我国经济的迅速发展和经济全球化的大趋势, 各类体育赛事开始将中国作为举办场地, 我国运动员能参加的体育赛事逐渐增多, 而一支专业的啦啦操队伍能在现场调动观众的热情和气氛, 增加体育节目的观赏性, 同时, 啦啦操队员富有活动的动作、形象, 热情洋溢的表现都能给观众带来较为震撼的视觉体验。虽然我国的啦啦操运动刚处于起步阶段, 但由于我国拥有大量的中小學生, 大力发掘中学中啦啦操的人才, 在未来能给我国啦啦操运动发展带来巨大的帮助^[3]。

(三) 中学是开设啦啦操的课程的最佳选择

许多国家都选择在学校开展啦啦操运动, 由于啦啦操表演要求表演者具有青春活力, 重视团队协作精神和集体荣誉感, 通过表演能激发现场观众的热情, 而这些要求, 在校园中都能得到满足。同时, 由于校园中拥有较为完善的师资力量, 教师能够对学生提供系统的指导, 从而促进啦啦操运动的发展规范化。

在如今我国全面推进素质教育和全民健身的背景下, 学生健身意识逐渐增强, 对于健身的要求变得多样化, 在学校开展体育活动, 培养体育文化, 能够让学生精神需求得到满足, 让学生校园文化生活变得更为丰富, 是重要的教育手段。在中学开展啦啦操运动能够对学生进行团结协作、拼搏奋斗的精神进行培养, 构建更好的校园文化。

四、中学啦啦操运动教学现状

由于啦啦操运动对学生的身体条件要求较高, 在学习过程中需要学生拥有良好的耐性和韧性, 在啦啦操运动的学习中, 要培养学生对啦啦操的学习兴趣, 保证学生能从内心深处接纳啦啦操, 从而主动地开展啦啦操的学习。

部分学校对于啦啦操并未办相应的课程, 学生对于啦啦操未有认识, 不能激发学生的兴趣, 且部分学校没有专业的啦啦操教师, 导致学生只能通过模仿视频中

的动作进行啦啦操学习,无法学习到真正的动作要领,不利于学生的学习。

由于缺乏啦啦操教师,学生在学习时无法得到相应的正面反馈,不利于学生自信心的建立,无法享受啦啦操运动带来的乐趣,无法通过啦啦操运动帮助学生提高身体素质^[4]。

五、中学开展啦啦操课程的制约因素

(一)发展不平衡

啦啦操运动包含两个部分,技巧啦啦操和舞蹈啦啦操。技巧啦啦操中存在一些难度较高、危险性较高的动作,如,翻腾、托举等,这些动作必须要出现在技巧啦啦操中,这增加了该项目的危险性,愿意参与和能完成动作的学生较少。而舞蹈啦啦操不存在高危动作,学生经过一定时间的练习就能轻松做到,练习起来较为轻松。两种啦啦操的差异性导致了其发展的不平衡,而中学啦啦操想要得到更好地发展,就必须要将两者进行协调统一。

(二)政策理解不够

虽然国家体育总局为提高中小学生的体质健康水平,特别提出了“阳光体育运动”,且还对中小学校提出了“一校一球一操”的要求,但是由于部分学校领导对于体育政策的认识不到位,缺乏对于体育活动的重视,在物质投入、师资力量建设等方面都无法满足学校体育运动的发展,无法推动体育总局的政策。

部分教师认为体育课是浪费学习的时间,各级学校都或多或少出现了体育课被所谓的“霸占”的情况。部分学校和教师在进行教育时功利性较强,只关注学生的考试成绩,而忽略了学生的身体素质和学校体育氛围的建设,开展体育课只是应付上级机关的检查,对于不参与高考的体育项目采取漠不关心的态度,致使啦啦操运动无法在中学进行推广^[5]。

(三)教学内容单一

中学体育课不仅要重视学生的身体健康,更要注重学生的心理健康,在开展教学时应培养学生对于啦啦操运动的学习兴趣和学习能力,为培养学生的终身体育打下良好的基础。部分中学在进行啦啦操教学时存在教学内容单一、重复内容较多等问题,教师在进行教学时依然采用较为传统的教学方式,教学理念较为陈旧、落后,不符合《新课标》的要求。

教师在进行啦啦操教学时应根据中学生的特点,将教学内容进行分割切块,采用多样化的教学方式,用游戏等方式开展体育教学,激发学生的学习兴趣,锻炼学生的身体,培养学生的兴趣。

如,多数中学啦啦操教师由于都是由其他科目教师兼职,其专业水平较低,对于啦啦操教学理解上存在问题,难以使用好的教学方式将最新的教学内容展现到学生面前,并且由于并非本职工作,这些教师在进行工作时可能会存在敷衍了事的心态,教学内容永远是几个固定的动作,平时带着学生进行练习十分钟后会让学生自由活动,而对于期末的评测也是睁一只眼闭一只眼,导致学生对啦啦操运动失去兴趣,没有投入精力进行学习。

(四)师资力量不足

由于啦啦操运动在我国还处在发展的初期阶段,部分学校刚刚开设啦啦操课程,因此在师资力量配置上存在较多问题。部分学校啦啦操课程由普通的体育教师、体操教师、健美操教师进行兼任,无法对学生进行专业、系统的训练,特别是在舞蹈、音乐等方面配合较差,影响了中学啦啦操运动的开展。

(五)领导重视程度较低

部分学校领导对啦啦操课程重视程度较低,由于开展啦啦操运动需要大量的财力、人力和物力进行保障,在进行啦啦操竞赛时,道具、服饰、运动员的食宿等问题都需要学校进行经济支持,但大部分学校对于体育项目的支持多倾向于传统体育项目,对于新兴体育项目的重视程度较低,没有进行有力的扶持,导致了啦啦操运动难以在中学进行推广。

如,部分学校领导深受应试教育和传统观念的影响,认为中学时期的学生就应该好好坐在课堂之中学习,其他的所有运动都是浪费时间,而一旦受伤则会浪费更多的时间,学校领导层对运动严重缺乏支持,甚至连体育课时间都无法得到保证。而部分学校领导虽然能保证体育课的正常开展,但是其将精力更多地放在了传统体育项目之中,由于缺乏对啦啦操的认知,认识一些学校根本没有开设啦啦操课程,

学生在中学期间完全没有接触过啦啦操,也就谈不上对啦啦操进行推广^[6]。

(六)缺乏完备的体系

在国外,高水平的啦啦操运动员都是从小开始训练,而由于啦啦操在我国还处在发展的初期阶段,很难在短期内培养出高水平的运动员,目前我国的啦啦操运动员多数都不是专业运动员,通常是健美操、武术等别的项目中衍生过来,我国要实现啦啦操运动的可持续发展,就必须要保证大批专业后备人才的支持。

同时,为了进一步扩大运动规模,取得更好的成绩,可以建立较为完善的商业化体系,利用商业化体系来带动啦啦操运动的推广。良好的成绩是增加关注度的重要因素,当一个项目在国际比赛中取得了优秀的的成绩,就会吸引大量的群众参与,而如果商业化体系较为完善,则可以完全将其变为一种职业,从专业运动员转变为“普通职业”,通过这种方式来增加高水平运动员,扩大啦啦操运动的影响力。

如,以培养足球运动员为例,欧洲足球以俱乐部青训体制为主,而美国和日本则以校园足球为主,俱乐部青训体制需要完善的商业化体系进行支持,而校园足球则需要学校投入大量的支持。在欧洲,高水平的足球运动员四岁就会进入俱乐部青训营开始进行训练,随后随着年龄和能力的增长加入更大的俱乐部,在参加比赛的同时也能获得收入,而国家队比赛则可以在这些优秀的球员中进行筛选,在没有国家队赛事时,这些球员又回千万俱乐部参加比赛,国家并不需要投入太多资金对运动员进行培养,只需要建立完备的商业体系,随后人才就会如雨后春笋般出现在行业之中。啦啦操也可以借鉴这种模式,通过校园啦啦操和商业啦啦操进行结合,通过校园培养加上较为成熟的商业化体系,就能源源不断地为啦啦操项目培养出高水平的运动员,而随着啦啦操比赛成绩的不不断提升,就会有更多的人参与到啦啦操运动之中。

(七)啦啦操校际交流较少

要想让啦啦操进行普及和推广,必须进行学校之间的交流,我国中学啦啦操比赛较少,多数为小规模的比赛,缺乏省级或者国家级的比赛,且在比赛中,缺乏专业的比赛规则、评委和资金支持,致使比赛缺乏规范性和规模性,严重影响了学生参与啦啦操比赛的积极性。中学要推动啦啦操运动的发展,必须要加强学校与学校之间的联系,完善比赛的体系。

如,各中学可以在教育局的牵线搭桥下相互沟通共同创建省级、市级、县级的啦啦操比赛,如同各级的篮球、足球比赛一样,并且对于参赛队伍的队员提供一些奖励,通过这样的方式不仅能提升学生对啦啦操的参与积极性,也能迅速将啦啦操推广到各学校之中,让更多的人参与到啦啦操运动中。

六、中学开展啦啦操课程的对策

(一)提升重视程度

啦啦操运动具有符合当代学生身心发展的特征,非常适合在校园中进行推广和开展,在多数欧美国家的体育发展历史中,都算先在校中进行体育运动的开展,随后一步步地将该运动推向社会,让广大人民群众进行参与。

学校和教师应对啦啦操运动提升重视程度,加强啦啦操运动的课程建设,重视学生的身心发展,可以通过体育课、课间操等不同的方式将啦啦操引入学校体育教学之中,为啦啦操运动的开展提供较为有利的条件。

重视不仅要体现在教师,还要体现在学生中,多数学生对于啦啦操运动的认知也存在不足,认为啦啦操这种运动都是适合女生的,男生更应该参加篮球、足球等项目,而女生又对于这类新出现的运动缺乏兴趣,多数女生在家长的要求下从小就开始练习舞蹈,对于啦啦操的参与度也较低。要想提升学生对啦啦操的重视程度,首先要提升学生和家長对啦啦操运动的认知,只有这样才能让学生逐渐提升对啦啦操的重视,参与到啦啦操运动中。

(二)提高学生参与积极性

学校可以设立奖励制度,提高学生参与啦啦操运动的积极性,如,对参与啦啦操运动的学生优先考虑评三好学生等方式,让学生积极参加到啦啦操运动中。对于参与比赛的学生要进行鼓励,获奖的学生团体可以采取颁发奖状、奖牌等方式,结合学生的实际情况,真正地让学生参与到啦啦操运动之中。

(三)加强师资力量

学校应招聘一些专业的啦啦操教师,提升自身的师资力量,(下转第42页)

程,创设教学情景。在设计各个环节中教师进行适时的介入,关键性的指导,充分发挥学生自主学习、个性化学习、探究式学习能力。始终坚持学生为中心的创设情景,在整个教学流程中,营造出真实的教学环境,而不是虚拟的屏幕教学。

3.3 多角度传递信息,注重实效教学

运动技能学习是操作性的,体育教师和学生没有完整的信息互动与传递使得线上体育教学缺乏实效性。体育教师在运动技能的讲授中,需要认真分解动作衔接的顺序和要点,善于利用语言的反复言说来弥补视觉信息的不足。体育在线教育中无法展示的,可以利用慢动作技术,尽最大可能将视频信息还原到三维世界,常见运动技术应用和经典范例可以利用多媒体帮助学生理解^[4]。因此,想要落实运动技能的学习,更多的是将运动技能静止、分解,减速,合并等使学生能深入地技能学习中。如案例中的学习头部组合运动的4个8拍,事先将教学视频剪辑放慢0.5倍速,将内容分段为上下肢的技术动作,教师依次讲解每一拍运动的方向、路线、角度、尽可能让学生能跟上每一拍的节奏。练习2—3次慢速动作强调动作的细节和易犯错误等。随后根据文字和图片的提醒按照正常倍速,音伴下进行完整动作的练习。学习侧并步与上肢体能练习的小组合练习的4个8拍,将手臂和下肢动作分解教学,手臂动作和下肢动作0.5倍速播放,反复练习直到大部分人熟悉动作。再将上下肢动作合并,进行每个8拍0.5倍速的练习,最后练习2—3次,音伴下的侧并步与上肢小组合练习。在串编组合的教学中采用0.5倍速的镜面和背面示范前面的展示技术动作,通过多次练习来巩固技能的学习,先慢后快循序渐进。教师在教的过程中,观察学生技术动作的标准性,要求力达指尖,动作之间衔接流畅,强调侧并步与上肢组合动作第一个8拍时5、6是两拍一动,侧上举手部动作为花掌。指导学生头部练习时要跟随手动的动作细节,纠正学生拳和掌没有转换的易犯错误等。教学进度和流程都趋近于现场教学,使得学生更容易掌握动作技能。多角度地运用语言讲解示范,纠错改正,运用信息技术全方位的展示运动技能,多维度地传递学练信息。同时教师重视“教”的过程,适时地介入进行指导讲解示范、指导纠错,才是学生达到知识技能建构的重要因素。因此线上运动技能教学应该保持与线下课堂一致的教学要求,重视学生技能的习得效果,充分发挥线上教学的优势,激发出更为有效的线上体育教学效果。

3.4 创建多元评价主体,协作建构技能学习

初中体育教学具有很强的开放性,单纯依靠体育测评等传统教学评价方式,往往很难对学生课堂表现、学习成果得出客观评估,课堂教学效果也很容易受到影响,而多元评价的实施应用,能保证初中体育教学评价的客观性、全面性、合理性^[5]。单一的评价主体使教学评价失去活力,尤其是在线上体育教学阶段。因此本案例基于建立多元评价主体,以小组为单位,进行自评,互评,师评等。利用钉钉会议在课堂上分享学生拍摄的自主串编组合动作视频,进行小组间的互评,个人视频上交教师进行师评,每个人对自己的视频进行自评,建立多元主体实现对串编组合动作技能的展示和评价。此环节利用钉钉会议模式可实现多人同屏互动和合作比拼,实现实时多元合作,也可通过屏幕、连麦、文字的方式对其动作进行评价,既帮助学

(上接第40页)对于现有的体育教师,要定期聘请专家对其进行培训,提升教师的专业能力和综合素质。同时,学校可以组建专业的啦啦操队伍,由啦啦操教师进行组织和带队,既能提升教师的实践能力,也能让学生学以致用。组建啦啦操运动队也能促进中学啦啦操运动的推广。

(四)完善场地设施

要想让啦啦操在中学进行持久的发展,场地和器材都是不可或缺的物质因素。学校在加强师资力量建设的同时,还要对场地建设和器材进行财力投入。多数啦啦操比赛成绩较为优异的队伍,在师资力量和场地、器材上都较为专业和先进。因此,通过保证啦啦操运动队的训练,提升啦啦操队伍的配合性、热情和积极性,进一步推动中学啦啦操运动的发展。

(五)灵活运用教学方法

在进行啦啦操运动教学时,教师要对学生进行正确的引导,帮助学生培养起对啦啦操运动的学习兴趣,让学生拥有足够的学习动力进行啦啦操运动进行学习,帮助学生树立正确的学习观,保持良好的学习心理。教师在进行教学时要尽量采用

生对运动技能的评价方式有所认知,又有利于自身技术动作的建构。在课后部分学生通过K12、微信、QQ、钉钉等平台上传技能学练视频作业,教师可通过相应平台检查批改作业,并保留数字化数据,也可借助平台实现个性化的诊断推送。课后体育作业利用体育云锻炼作业管理端进行作业的发放收集,可对不同班级中的运动项目,运动时长,个数次数等进行布置,实现对体育课堂教学的外延和补充。在线体育课堂的评价方式采用的是表现性评价和终结性评价为主,在课的进程中学生的整体表现如何,例如回答问题的次数,练习的积极性等,作为一方面的评价标准。终结性评价以学生结合学习的组合动作,自选音乐小组自主创编1min的韵律操视频为主,多元主体对其效果进行打分。结合两种评价方式,兼顾学习过程和结果。

4 取得成效

大部分学生能够积极地参与到韵律操的学练过程中来,对于韵律操运动的基本知识都有一定的把握,在技能把握的方面,能跟随音乐基本完成各个串编组合动作。每个小组都能在韵律操基本动作的基础上实现1min的动作串编。学生能够根据韵律操评价表对同伴的韵律操动作技术进行评价。体能环节中能够坚持做完专项体能和tabata练习,在课后体育作业的完成情况和时长也在逐步地提高。

5 实践反思

线上体育课程以网络为载体,提供了海量的信息化课程资源的同时使得体育教学的手段内容和形式更加媒体化、科学化、数字化、便利化。信息技术赋能的同时也更容易让教师忽略“教”与“学”的边界,教师的干预互动指导行为变少,转而是更多是互联网的分享。但是更多的人机互动,失去了面对面交流的机会,缺少学习氛围的营造对于教学来说具有极大的挑战,特别是体育学科这种需要更多师生互动的学科,对其造成了不小的冲击。并且居家锻炼对教学内容的选择、器材的布置、安全保障都极为有限。因此体育教师对于教学内容方法手段的选择极为限制。同时线上教学更多的是考验学生自主学习能力,但基础教育阶段的学生在缺乏外部条件限制下难以达到较好的教学效果,使线上体育教学缺乏有效性,甚至沦为无效教学。因此,教师的教学的关键在于尽力营造和线下教学相似的教学环境,重视学生技能学习的习得性,教师和学生的交互性,运用信息技术手段整合教学资源运用网络平台实现教学、监测、评价、反馈等。本堂课就致力于实现线上教学氛围的营造,划分了体能和技能的占比,强调运动技能的习得性,根据学生的学练实际情况进行教学,增加师生互动的环节,激发学生的参与性。期望提高线上教学的效果。但是,线上教学的效果毕竟是有限的,还有很多的环节需要更多信息技术的支撑,希望可以开发更加适合线上教学的媒介和方法,催生线上体育教学的新变革。

参考文献

- [1] 李海英. 信息化兴趣化情景化:信息技术与体育教学融合策略研究[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(10): 91-128.
- [2] 苏润忠. 谈体育情景教学[J]. 广西教育学院学报, 2008(03): 168-169.
- [3] 许文鑫. 中学体育课堂有效互动的理论与实证研究[D]. 福建师范大学, 2014.
- [4] 闫士展. 新冠疫情背景下体育在线教学的理论审视、现实反思与实践进路——“疫情下的学校体育”云访谈述评[J]. 体育与科学, 2020, 41(03): 9-16.
- [5] 郑珍芳. 多元评价视角下的初中体育教学[J]. 当代家庭教育, 2021(33): 115-116.

多样化的教学方式,让学生能在愉悦的环境下进行学习,促进啦啦操运动的发展^[7]。

结语

在中学开展啦啦操运动能完善中学体育教学、促进全民健身运动的开展,帮助学生身心全面发展。但在对啦啦操运动进行推广时,会面临学校和教师对啦啦操运动重视程度较低、师资力量不足、发展不平衡等问题,学校要对这些问题进行处理,加强对啦啦操运动的重视,通过设立奖励制度提高学生的参与积极性,提升师资队伍建设,这样才能促进啦啦操运动的顺利开展。

参考文献

- [1] 刘曦璐. 菏泽市中学啦啦操开展的制约因素及发展趋势[J]. 文体用品与科技, 2019(21): 51-52.
- [2] 姚伟. 中小学开展啦啦操运动的主要制约因素及发展对策[J]. 现代交际, 2017(1): 189.
- [3] 刘欢. 贵阳市南明区中小学啦啦操先进学校开展现状研究[D]. 贵州: 贵州师范大学, 2019.
- [4] 郭楠. 中学啦啦操推广状况及影响因素[J]. 新体育, 2021(22): 23-26.
- [5] 钟萍. 中学啦啦操运动开展现状及发展对策[J]. 体育时空, 2017(24): 170.
- [6] 焦建槐. 中学啦啦操开展现状与发展对策研究[J]. 青少年日记(教育教学研究), 2017(06): 24.
- [7] 王军. 南京市农村中学开展啦啦操的现状调查及策略研究[J]. 体育时空, 2016(23): 39.