

小学啦啦操队的组建与训练经验思考 ——以厦门五缘第二实验学校为例

孟越

(厦门五缘第二实验学校, 福建 厦门 361006)

摘要:啦啦操以其充满朝气和健康阳光的舞蹈魅力,受到了广大师生的欢迎,也是一种很适宜在学校中进行的运动。本文以五缘第二实验小学为例,从分析小学设立啦啦操运动项目的必要性入手,对小学啦啦操队运动项目的设计进行了分析,并对小学啦啦操队的组建策略进行了归纳总结,最后总结了小学啦啦操队的训练经验,以便使其形成一种有特色的校园体育活动,推动啦啦操项目在小学校园中的开展。

关键词:小学体育;啦啦操队;设计组建;训练经验

【中图分类号】G873

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)17-196-02

《中共中央办公厅、国务院办公厅关于进一步减轻义务教育阶段学校任务和校外培训负担的意见》在2021年7月发布,提出要通过开展“兴趣小组”、“社团”等方式,满足学生差异化发展的需要。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》中,明确了“基础运动技能”、“身体素质”、“健康教育”、“专项运动技能”以及“多学科交叉”等多方面的要求。在专项运动技能中,主要有三个项目:球类,田径类,体操类。在新的历史条件下,加强对学生的体育锻炼,培养学生的业余兴趣,是体育教师在新时代所面临的一项重大课题。因此五缘第二实验小学在小学体育教育中,要以“健康第一”、“终身体育”为宗旨,通过扩大课程内容、完善教学活动等方式,提高学生的体育锻炼能力。

1 小学设立啦啦操运动项目的必要性

1.1 啦啦操是一种广泛传播的运动项目

啦啦操发源于美国,发展至今已经超过120年,20世纪80年代以来在世界范围内非常流行。因为它对舞蹈的基本知识和身体素质要求很高,所以它主要用于社会比赛和专业训练^[1]。中国啦啦队在近二十年来的发展历程中,无论是在参与人数,还是在参赛人数、技术水平上,都有了长足的进步。啦啦操以其“朝气蓬勃、流行性和团队性”等特征,受到了青少年的广泛欢迎,它反映出了人们对体育美感的追求。随着我国学校体育教育改革的深入,啦啦队操也逐渐成为学校体育教育的一个重要组成部分。

1.2 符合小学体育的基本价值追求

啦啦队操是一种综合性艺术,结合了有氧运动、舞蹈、音乐和各种技巧。它具有特殊的运动形式,可以应用于小学教育,为孩子们提供独特的运动体验,使他们更好地实现对肢体美的理解和追求。啦啦队操本身的动作也很多,将优美的音乐,动感的舞蹈,体操,有氧体操,武术等运动的元素结合在一起。有规律地进行啦啦队操的训练,能使学生的身体协调能力、耐力和力量得到很大的提高。

1.3 有利于学生身心健康

在小学中,啦啦操的发展对学校和学生的发展都有很大的促进作用。具体表现为:首先,从学生的角度来看在身体健康方面,小学阶段是学生身心发展的关键阶段,通过长期的啦啦操训练,可以增强他们的体质,提高他们的身体素质,增强他们的心肺功能,让他们有一个健康的身体。其次,就是心理健康方面,啦啦操属于集体运动,需要队员们相互协作,而且有些啦啦操的动作有一定的难度,通过频繁地进行啦啦操的训练,可以逐渐地培养出同学们的团队合作意识,提高同学们之间的沟通交流和互帮互助的能力。与此同时,啦啦操的动作也比较复杂,而且有一定的难度,当同学们通过不断地重复练习和挑战一些高难度的动作时,就

作者简介:孟越(1996.6-)女,汉族,黑龙江七台河市,本科,二级教师,厦门五缘第二实验学校,研究方向:学校体育课余训练与竞赛研究。

可以逐渐地形成一种坚韧不拔、克服困难、勇往直前、不屈不挠的性格。再者,啦啦操本身就有较强的观赏性,多参加一些啦啦操的表演或者比赛,可以增强同学们的自信心、表现力等方面的能力,培养同学们的积极向上、乐观向上的精神状态,这对同学们的心理健康发展大有裨益。

2 小学啦啦队操运动项目的设计

2.1 目标定位

小学啦啦队操要贯彻“健康第一”的方针,贯彻“教、练、赛”的方针,注重每一位同学的个性特点,注重身体和心理的培养,注重“学、练、赛”的一体化教学,使每一位同学都能参加体育活动,培养良好的生活习惯,不断提升自己的个性^[2]。

小学生在对啦啦队操进行学习和训练的过程中,对啦啦队操基础技术和专项运动技术进行熟练的掌握和应用,能提高他们的运动意识,最终实现提高他们的运动技能,培养他们的健康行为习惯,形成他们的体育品德。另外,还需要制定由低到高逐步递进的培养目标。小学低年级对啦啦队操的基本动作技巧应有较强的认识,并有较强的体验和参与意识;小学高年级的学生要具备啦啦队的技术技能,要对啦啦队操项目的理论核心知识有一个了解,要使他们的身体各方面都得到充分的发展,也要有敢于挑战,敢于竞争、团结合作的素质精神。要让学生积极乐观的态度贯穿整个课程,直至参加社会实践和竞赛,从而达到丰富啦啦队特色课程内涵的目标^[3]。

从小学低年级到高年级,阶段性的培训目标,分为四个阶段:第一阶段,即小学的一、二年级,在此阶段,学习基本动作,培养学生对啦啦操的兴趣。小学三年级为第二个阶段,主要是通过对基础动作的组合训练,进行体能游戏,并保证学生对啦啦操的基础知识、安全保护等方面有一定的认识;小学四年级为第三个阶段,对啦啦运动基础理论的研究与掌握,组合中基本动作的运用,编排和演示组合动作;第四个阶段为小学5至6年级,学生在学习啦啦队的基础上,通过对啦啦队历史、文化、组舞等方面的学习,参与演出、竞赛,学会创编成套动作。

2.2 内容选择

啦啦队操有两种:技巧操和舞蹈操。根据小学体育的设施和条件,结合大部分学生的兴趣和爱好,当前适合在小学体育中进行以舞蹈啦啦队为主的教学课程,那就是随着音乐,带上轻快的节拍,表现出各种不同的队形和优美的艺术姿态^[4]。

主要课程有:基础理论,体能训练,基本技术动作,规定动作系列和自由创造。其基础理论的主要内容有:啦啦队运动的发展、起源、历史、分类特征;体能锻炼主要是以预备运动为主;主要包括:啦啦队的基础动作训练,规定动作系列目的是为了使学生在练习中能够熟练地掌握组合式,并且具备一定的表演和表达能力,可以自由地创造自己的动作。在教学上,主要是培养学生的舞蹈技能,培养他们的创新思维。其次是舞蹈和艺术体操中的运动元素,在音乐的伴奏下,运用不同的组合,展现了身体的转动、跳跃、平衡和灵活性。在队形、步法和组合等教学中,

要体现学生的朝气和健壮,以及团结和协作。

2.3 评价标准

学习评估是一个综合了进程评估与结果评估两个方面的综合。在学习的过程中,对啦啦操的动作完成情况、技术技巧、队形变换情况、队伍配合情况等进行了设计;在教学过程中,从学生的需要出发,以提高他们的体能最终目的,对他们的学业状况和体能进行评估;在教学过程中,要对表现好的学生进行表扬,帮助他们提升自己的自信心。同时,有必要纠正没有很好地完成动作的学生,并立即制止有危险行为的学生,保证学生安全,使课堂教学更加有效^[5]。在完成舞台课程或比赛后,对学生进行总结性评估,包括舞步设计、基本技能、团队动作完成程度,以及心理态度和服装选择等整体情况。有必要及时反馈评估结果,使学生能够充分了解整个实践活动的影响,锻炼他们的意志,从而增加他们的学习兴趣,提高他们的学习技能。

3 小学啦啦队操的组建策略

3.1 将啦啦操运动项目融入体育课

在小学体育的教学中融入啦啦操,有利于啦啦队操在学校中的推广与普及。每一个班级每周都会有一节啦啦队体育活动课,体育老师应针对学生的特点,将啦啦队操的动作提炼和分解,再循序渐进地进行教学,然后把学生们组织起来,进行他们喜欢的啦啦队舞练习。此外,教师还应积极研究组织适合小学生的啦啦队课内容和动作组合,丰富啦啦队运动的内容和形式。

3.2 将啦啦操运动项目融入课间活动

2007年,中共中央和国务院发布的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》提出,要在全国范围内推行“大课间体育锻炼”。啦啦操的组织方式与广播操相似,将啦啦操与大课间结合起来,不仅能够丰富大课间的活动内容,还能够对学生的身体素质进行锻炼,同时,也可以培养学生的兴趣爱好。教师可以利用每天大课间的空档,在操场上让所有学生表演啦啦操,并使其逐渐发展成一种大型的啦啦操活动。

3.3 成立啦啦操兴趣社团

2022年6月,在《通知》中,把啦啦操,足篮排,乒乓球,田径等体育项目列入课后服务,并把它列为体育课后服务的一门必修课程。学校可以利用周一至周五的空闲时间组建一个有组织、有规划的啦啦队社团。啦啦操兴趣社团活动的具体内容有:对啦啦操基础知识的解释、如何利用道具,训练团队默契,又或者是玩“啦啦操团战”游戏。成立啦啦操兴趣社团,一方面可以让学生始终保持学习啦啦操的兴趣,另一方面可以系统地培养出一些优秀学生,让他们朝着专业化啦啦操方向发展。

3.4 组建校园啦啦操运动队

厦门五缘第二实验小学啦啦队成立于2018年4月,社团成员均为2017届新生,一开始只有22名队员。在“六一”国际儿童节期间,学校啦啦队承担了汇演和体育节开幕式演出的重任。每到十月,就会有一批新人参加啦啦队,这样就构成了啦啦队比较完整的梯次结构。指导学员参加街舞啦啦比赛,中国少年啦啦队,精英啦啦队等比赛,参赛队伍从1支增至7支。从成立啦啦队,到开展啦啦队的专项训练,带领队伍参加竞赛和演出,啦啦队从无到有,从小到大,逐渐形成了自己的学校特色。

4 小学推广啦啦操运动项目的训练经验

啦啦操是深受青少年欢迎的一种体育活动,小学啦啦队操的开展,能够丰富学校的运动项目,并能实现小学体育课程的特色化建设。但是,在具体的啦啦操训练方面,要想提高啦啦操教学的质量,提高学生的学习兴趣,需要注意以下几个方面:

4.1 初始课程不宜太难

在教给低年级学生啦啦操时,起始环节不宜太复杂,若课程太难,学生掌握不了,就会使他们丧失学习兴趣,失去学习信心和耐心。对于此,教师应该根据学生的身心特点简化啦啦操的学习步骤,优化学习技巧,并通过游戏化的教学方式,将啦啦操的不同肢体动作进行分解教学,在低年级阶段,其学习目标可以设置为学会1~2套简单啦啦操,以此提升学生的学习体验和参与感。在啦啦操的教学过程中,要及时地对训练方案、训练内容、训练计划等进行归纳和总结,以便针对学生的具体情况制定合理训练方案。

4.2 实现家校联合

从某些教师的观点来看,啦啦操的练习会让学生的课堂学习时间减少,使其学习成绩下降;部分家长认为,啦啦操会让学生“玩物丧志”,也会使学生没有时间参与家庭活动。因此,他们不理解,也不赞成学生学习啦啦操。对于以上问题,体育教师应该加强啦啦操的宣传,让家长教师认识到学生学习啦啦操的益处,为保障啦啦操项目的顺利开展,赢得他们的支持和合作。除此以外,学校还应当推动啦啦队运动项目的发展,突破传统体育教学模式的限制,并充分发挥其自身的优点,提升啦啦队操的教学效果。

4.3 加大基础设施投入力度

像场地器材这样的专业设施,是啦啦操能够全面开展的一个重要条件,尽管有些啦啦操类别对场地器材的要求不是很高,但是要进行更专业的啦啦操训练,就需要有专门的场地器材来进行教学辅助和教学保障。为此,需要增加对啦啦操场地设备的投资,以提高其专业化、科学化、科学化。从而保证学员在培训过程中的安全性,促进啦啦操的健康发展。其次,充足的资金也是啦啦操发展的一个前提,但目前该地区啦啦操资金短缺,资金来源单一,因此,政府、学校和社会应共同努力,扩大啦啦操资金的来源,不应仅限于政府和学校,还应与社会、企业等进行合作,使啦啦操资金的来源多元化,只有这样,才能确保充足的资金来源,使啦啦操在学校中得到更好的发展。

4.4 扩建啦啦操赛事平台

首先,要建立一个长效、系统性的啦啦操培训方案,建立一个长效的啦啦操队,对队员的选择要更加严格一些。高素质的运动员,经过长时间的训练,可以达到事半功倍的表现效果,也可以将啦啦操的魅力发挥出来,还可以在比赛中获得好的成绩,吸引更多的人对啦啦操感兴趣。其次,应该建立更多的竞赛系统,通过啦啦操比赛,可以让大家更加直接地感受到啦啦操的激情与活力,从而提升大家对啦啦操的认知,同时也可以激发学生的参与积极性,提升学生的技术水平等等。为此,需要建立一套系统、完备、科学的啦啦运动比赛制度。

5 结语

小学阶段是一个孩子身心健康成长的关键时期,将啦啦操项目引入到小学体育中,既可以增强孩子们的身体素质,又可以陶冶他们的情操,也能磨练他们的心性,还能锻炼他们的团队精神,不畏艰险等素质,以促进学生的全面发展。啦啦操是一种朝气蓬勃、健康向上的体育项目,它不仅应该作为一项“业余爱好”,也应该作为体育教学的一项重要内容,并得到学校、老师和家长的大力支持。

参考文献

- [1] 朱碧波. 中小学啦啦操队的建立与训练经验思考——以南京市为例[J]. 当代体育科技, 2018, 8(27): 95-96, 98.
- [2] 冷庆红. 小学体育课啦啦操运动的开展探析[J]. 基础教育研究, 2022(10): 64-66.
- [3] 高丽丽. 舞蹈啦啦操对小学生心境状态的影响研究[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2022, 42(3): 83-85.
- [4] 沈珠彤, 荆雯. 机遇、挑战与进路: 中小校园啦啦操发展的SWOT分析[J]. 文体用品与科技, 2022, 21(21): 147-149.
- [5] 许心叶. 快乐游戏, 妙趣横生——小学啦啦操“趣味化”教学的实践研究[J]. 科学咨询, 2022(18): 200-202.