

# 啦啦操融入健美操教学对学生能力培养的应用进展

朱时懿

(长沙卫生职业学院 湖南 长沙县 410100)

**[摘要]**近年来,我国社会、经济及科技快速发展,人们月发展重视身体健康及文体方面的内容,由此,体育事业获得了发展,其中,啦啦操应用于校园体育锻炼的模式得到了推广,增加啦啦操内容与风格可以使健美操教学更为活泼、丰富,有利于构建和谐、丰富的校园文化,进一步锻炼学生综合能力。基于此,本文分析了啦啦操融入健美操的意义及其在学生能力培养中的应用进展。

**[关键词]**啦啦操;健美操;学生能力

## 前言

随着社会背景的发展,为了满足现代人们对身体健康、精神需求等多方面的要求,为了保证学生更为适应社会、更全面综合发展,学校体育课程中的健美操教学内容与方法也进行了系列改革。如将啦啦操应用于健美操中,一方面其能丰富课程内容,增强学生兴趣,另一方面还能培养学生气质,强化身体锻炼。所以各院校应积极进行健美操课程优化,更大程度的发挥健美操教学的价值。

### 1 啦啦操融入健美操教学的意义

啦啦操融入健美操的教学意义主要有以下几个方面:一是啦啦操融入健美操可以更大程度的增强课程的活泼性、趣味性,彰显学生的青春朝气,态度更为积极向上,同时相关道具的使用也会使得展示内容更为丰富,欣赏感更强。二是融入啦啦操以后,情绪传递感染的效果更好,学生能够在课程教学中更容易感受到来自音乐、动作等方面的魅力,对学生身体、心理的积极影响作用更强。三是增加融入啦啦操内容后,相关音乐也更为丰富,节奏也更为强烈,渗透作用更好,可以一定程度上激发学生的表现欲。四是啦啦操较为重视美感,同时其为团队行活动,所以融入啦啦操后,对学生动作、身体等进行锻炼的同时也要求其具有团结协作的意识。五是啦啦操除整体协调与美感方面,还需要具有一定的个性,所以在舞蹈动作编排方面更为灵活,所以其融入健美操后,课程内容也相对更为灵活,学生的自主编排机会更多,创新能力也得到拓展<sup>[1]</sup>。

### 2 啦啦操融入健美操对学生能力培养的应用进展

#### 2.1 啦啦操与健美操教学的有机融合

为了良好的将啦啦操相关元素融入健美操课程中,教师应注意根据学生现状及教学背景合理设计教学方案。教师可以在健美操课程学习的初期阶段适当讲解啦啦操相关知识,包括基础动作、口号及道具等,而后在进行健美操动作学习及训练中引入啦啦操组合动作、动感的音乐以及口号等内容,让啦啦操以课前热身形式慢慢为学生所熟悉、掌握。教师也可以适当调整教学构架,同时讲解啦啦操与健美操内容,并将其特点进行针对性讲解,通过对比教学使学生更为容易区分二者,记忆力也更为深刻<sup>[2]</sup>。

#### 2.2 团队能力训练

啦啦操融入健美操中,为了更好的培养学生团队意识,增强其团队协作能力,老师应注重整体方面的训练。如在训练、排练过程中,强调整体团队表现,告知学生队形变换的意义及走位方式;同时,应加强学生之间的交流与互动。除此之外,

为了使学生更多的感受到团体的力量,教师可以在练习过程中适当添加口号,在音乐的辅助作用下增强其感染力,传达积极、健康的态度。

#### 2.3 肢体、情感表达能力训练

啦啦操融入健美操后,在适当音乐、口号以及道具等作用下,健美操的表现力更强,学生能更为容易的感知运动中情绪,传达自身的情感并感染他人。为了强化训练效果,教师在进行课程设计时,应注意这一方面内容,引导学生根据音乐节奏舞动身体,激发其表现力,展现青春风范。同时应注意引导学生理解音乐节奏与动作组合的关系,使学生明白如何在健美操训练及表演中动静有序,体会到运动锻炼的快乐。除此之外,为了训练学生的肢体表达能力,教师应注意学生动作的规范性,保证其都动作规范,但同时也应注意引导学生进行个性化发展,尊重其适当的个性化思维<sup>[3]</sup>。

#### 2.4 创新能力训练

前面有提到,啦啦操的动作要求更为个性化,灵活性更强,所以为了培养学生的创新能力,教师应当给予学生自我发挥空间。教师可组织学生分小组以啦啦操基础动作为课堂,自行编排整套动作,并进行表演,而后相互交流,与健美操小组比赛,丰富课堂内容的同时也培养了学生的自主创新能力<sup>[4]</sup>。

### 3 总结

啦啦操中含有cheer的部分,其主要作用为鼓励、激励,形式更为活泼,表达的情绪更为激烈,娱乐性更强;健美操则是一项体育运动,其主要目的为锻炼身体、陶冶情操。将啦啦操融入健美操教学中,能丰富课堂内容,锻炼学生的表现力,增强其对课程学习的兴趣,同时还能锻炼其创新能力。教师应结合学生学习情况,适当设计教学方案,充分发挥两种锻炼方法的优势,提升学生综合能力。

#### 参考文献

- [1]刘雪菲.啦啦操融入健美操教学的分析及研究[J].教育现代化,2018,5(16):290-291.
- [2]陈晓璇.啦啦操融入健美操教学对学生应用能力的培养[J].黑河学院学报,2017,8(12):132-133.
- [3]宋琼.健美操教学中融入啦啦操对学生能力培养的作用[J].时代农机,2017,44(10):213-215.
- [4]黄丽.啦啦操融入健美操教学对学生能力培养分析[J].当代体育科技,2020,10(11):139-141.

# 古典式摔跤运动员赛前集训期机能变化特征研究

范阿文 黎淑金

(江西省重竞技运动管理中心 江西 南昌 330038)

**[摘要]**本文以10名男性古典式摔跤运动员作为研究对象,监测运动员在赛前集训期间的生理生化指标,对指标反应的机能变化特征进行研究,分析赛前集训期间运动员血清肌酸激酶、血尿素、血红蛋白、睾酮以及皮质醇的变化特征,为调整运动员训练计划提供数据支持。

**[关键词]**古典式摔跤;赛前集训;机能变化

## 一、研究一般资料

选取2020年2月到2020年3月间,预备参加运动会赛前集训的古典式摔跤运动员,共10名,参与研究。10名运动员均为男性,年龄22~24岁,平均年龄24.2±4.4岁;身高171.6~174.7厘米,平均身高172.3±5.6厘米;体重62~74.6千克,平均体重67.9±11.5千克;训练年限4~9年,平均训练年限6.5±2.7年。在集训期前完成集体身体体检,各运动员体检状况均达到赛前标准,体检结果良好。

## 二、研究方法

### 1. 训练及测试方案

研究数据选取在2020年2月1日到2020年3月1日,共计30天,4周的训练周期。2月1日到2月15日,集训期第1周及第2周,完成中等强度对抗、肌肉力量、爆发力、综合体能训练。2月16日到2月23日,集训期第3周完成大运动量技术性训练。2月24日到3月1日,集训期第4周,完成高强度专项体能训练,包括现场专项技术以及模拟实战训练。集训期每周完成训练情况跟踪,及运动员机能变化特征指标测试。

### 2. 测试内容

在同等等实验环境下,每周一清晨7:00到8:00完成采血。测试指标包含血红蛋白(Hb);血清肌酸激酶(CK);血尿素(BU);睾酮(T)及皮质醇(C)。

### 3. 测试仪器及方法

测血红蛋白(Hb)仪器及方法为:Mission®Hb血红蛋白分析仪(艾康生物技术(杭州)有限公司),测试方法为指尖血测试。测血清肌酸激酶(CK)和血尿素(BU)仪器为:Rayto RT1904C 半自动生化分析仪;测试方法为采集运动员静脉

血,加入到EDTA-2K抗凝管,均匀混合后,完成离心,提取血清,进入分析仪进行分析。测睾酮(T)和皮质醇(C)仪器及方法为:Varioskan LUX 多功能酶标仪;测试方法为酶法。

## 三、研究结果

### 1. 赛前集训期血红蛋白(Hb)测试结果

赛前集训期间,四周的运动员Hb值分别为147.4±2.8g/L、141.7±5.5g/L、135.4±7.3g/L、146.7±11.1g/L,变化特征为先逐步降低,在第四周再次升高,且第四周测试结果超过第一周测试值。

### 2. 赛前集训期血清肌酸激酶(CK)和血尿素(BU)测试结果

赛前集训期间,四周的运动员CK值分别为217.4±32.8U/L、218.6±54.2U/L、302.4±70.9U/L、434.6±78.2U/L,随着训练时间增加,血清肌酸激酶(CK)测试结果逐步递增。四周的运动员BU值分别为6.4±0.78mmol/L、6.5±0.48mmol/L、7.2±1.21mmol/L、8.8±1.12mmol/L,与CK值一致,随着训练时间增加,血尿素(BU)测试结果逐步递增。

### 3. 赛前集训期睾酮(T)和皮质醇(C)测试结果

赛前集训期间,四周的运动员T值分别为311±21.5ng/dl、317.8±31.1ng/dl、323.4±32.2ng/dl、271.7±28.5ng/dl,先出现了上升的趋势,在第四周出现了下降。第四周睾酮(T)水平,低于第一周。赛前集训期间,四周的运动员C值分别为11.9±2.2ug/dl、12.7±4.2ug/dl、15.3±4.5ug/dl、20.1±7.6ug/dl,随着训练时间的推进,呈现上升趋势,尤其是第三周开始,