

中职学校啦啦操队的组织训练探索

张晓英

(湘阴县第一职业中等专业学校 湖南 岳阳 414600)

[摘要]一直以来啦啦操都深受广大人民群众喜爱,啦啦操集音乐、舞蹈、体育竞技、健身等为一体,能够起到综合化的教育作用。啦啦操是一项极具艺术感的体育运动,深受广大青少年的喜爱,尤其是针对中职阶段的学生。中职学生正处于青春期的发展时期,在这一阶段学生情绪不稳定,面对困难容易出现暴躁、烦闷等不良情绪,无法静下心来思考问题。啦啦操的融入,就能有效解决这一问题,在啦啦操活动当中同学们放松心情,学习啦啦操动作,在练习过程当中提升自身综合素质。

[关键词]中职学校;啦啦操队;组织训练;策略探究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1496

引言

啦啦操的训练可以帮中职阶段学生增强自身体质、排解心理压力、改善身体机能,本篇文章针对中职学校啦啦操队,对其训练展开深入的探讨分析,并对此提出相应具体的训练策略。

一、中等职业院校组织啦啦操队的意义

中职院校啦啦操队的组织,具有青春热情、团队协作、积极向上等优良特点,无论是从体育运动竞技方面来看,还是从锻炼学生角度来看,学生都拥有广阔的发展空间,具有许多积极的作用。近些年随着我国经济水平的飞速发展,学生生活条件越来越好,因此在家庭当中学生都是焦点,受到父母与长辈的宠爱,这就造成了一部分学生存在做事不考虑别人感受,慢慢的学生在内心就形成了以自我为中心的习惯。啦啦操所具有的团队协作的运动特点,就能有效解决学生存在的这一问题,在训练当中所有同学都需要步调一致,相互配合的完成相关动作,遇到艰难的动作,同学们也能相互帮助,慢慢的就能转变学生以自我为中心的处事风格。其次啦啦操是一项能够体现青春活力的运动,非常适合中职院校学生具有的心理特征和身体特征。可以很好的响应新课改让学生得到德智体美全面发展的号召,让他们在未来可以更好的成为全面型素质人才和社会主义接班人。

二、中职学校啦啦操队的组织训练方法

(一)组织开展科学化的训练活动

中职学校组建啦啦操队伍,就是为了更好的发展学生核心素养,引导学生掌握一项特长,培养学生兴趣爱好,在啦啦操训练过程培养学生的开拓思维,充分挖掘其创造力。因此教师在开展具体的啦啦操训练活动中,要注重激发学生的训练兴趣,将当代流行元素科学化的融入啦啦操训练当中。

例如,在初期训练活动当中,许多学生都存在坚持不住的情况,不愿意进行训练,怕吃苦,这时教师就要以增强学生自信心,激发学生兴趣,培养学生耐力为主要训练内容,循序渐进的引导学生展开练习。教师可以先对一个基础的啦啦操基础动作进行示范讲解,再由学生进行模仿练习,练习过后让同学们比一比,谁的动作做的更标准更漂亮,这样一来学生就拥有了浓厚的学习兴趣。啦啦操的手型最早是在现代舞、芭蕾舞、武术等舞蹈形式当中吸收创新发展的,因此啦啦操的手势分为了很多种,手势运用的好可以使啦啦操更具感染力,如西班牙手势,这个手势要求一定要拇指用力,中指、小拇指、无名指分别从掌指关节处进行内扣,学生在进行训练时,教师应当先对手型进行详细的讲解,随后在进行动作的示范,同学与同学之间也可以相互练习,分享经验,达到良好的啦啦操训练氛围。

(二)选用激励教学策略

中职阶段学生正处于青春期,在这一时期同学们争强好胜,喜欢接受新鲜事物,在训练当中如若教师强硬的要求学生做一些事情,就会引发学生的逆反心理。针对学生的这一特点,教师就要积极转变训练策略,从学生实际情况出发,选用

激励型的教学策略,借助学生的好胜心展开啦啦操训练。

例如,在进行实际训练当中,教师可以将学生分成若干训练小组,训练小组就相当于一个整体,每次训练教师都会选出一个优胜小组,给予其一定的奖励。在这种背景之下,同学们就不会过于自我,不顾及其他同学的想法与感受,将自己看作是小组当中的一份子,小组的荣誉与每一位组员有着十分密切的关系。同样针对落后的小组,教师也可以制定一些合适的惩罚机制。当小组当中一位同学训练出现问题后,其他同学也会及时的进行帮助,遇到困难全组同学相互分享讨论,每位同学都能说出自己的想法,在不断的练习交流中掌握啦啦操的基本动作要领。除此之外教师还要鼓励学生进行创新,当学生拥有一些创新想法时,教师要静下心来感受学生的创意,给予学生充足的自主学习自主创造的空间,全面推进学生综合素养的提升。

(三)科学训练避免损伤

一切训练活动的开展,都要遵循安全为主的原则,中职学生正是发育成长的阶段,学生的身体健康安全至关重要,这需要引起每一位教师的重视,最大限度的降低损伤的发生率,在中职学校做好啦啦操队的组织与训练工作。

例如,在每一场训练当中,教师都要做到正确的使用垫子,学生在开始正式啦啦操训练之前,要做好相应的热身活动,让身体各项机能进入到训练所需要的状态当中,强调肌肉的柔韧性,每次训练都要注重基础内容的训练,肌肉的柔韧性以及肌腱能够让学生恢复的更快,关节能够活动的范围更大,避免学生在运动当中出现过大的损伤。作为训练教师为了更好的保护学生,也要具备一定的应急能力,当学生出现常见的损伤问题时,教练应当能够进行基础的处理,帮助学生减缓疼痛,从而更好地开展后续的医治工作。其中跳跃、翻跟斗和快速移动是啦啦操运动常见的动作之一,都可能对踝关节产生过大的外力,导致踝关节的骨折、肌肉和肌腱的损伤、膝关节的扭伤、颈椎与背部的损伤,甚至头部损伤。

结束语

总而言之,在中职学校组织开展啦啦操训练活动时,要以学生为主体,注重学生的训练热情,致力于开发创新化的啦啦操训练方法,使得学生在多元化、趣味化、科学化的训练活动中有所收获,能够感受到啦啦操带来的魅力,通过有效的训练由内而外散发出自信。

参考文献

- [1]任志梅.啦啦操教学对中职学生自信的影响作用探讨[J].江西电力职业技术学院学报,2020,33(02):54-55.
- [2]江志坚.啦啦操运动对中职学生综合素质提高的影响研究[J].林区教学,2018(01):83-84.
- [3]王晓蕾.中职学校开展啦啦操运动的可行性探析[J].当代体育科技,2017,7(02):158-159+161.
- [4]廖小英.啦啦操对中职学前教育专业学生综合素质提高的影响[J].西部素质教育,2016,2(14):193+195.