

小学花球啦啦操专项身体素质练习方法的教学研究

前言

摘随着学校啦啦操项目的日益蓬勃发展,活力四射的啦啦操受到了更多学生的欢迎,他们积极投入到啦啦操的学习中来,为啦啦操的发展奠定了良好的基础。然而,大多数学校的啦啦操教师仍然采用传统的体育教学方法来教授啦啦操,这限制了啦啦操这一运动项目的发展速度。在啦啦操训练过程中,由于教师和学生的训练时间有限且缺乏针对提高身体素质的专项训练,体能训练又较为枯燥、单调,使得学生在训练和练习过程中普遍热情不高,这在很大程度上影响了教学质量提高。通过整合小学阶段的素质专项运动锻炼方法,探索训练方法的有效性,进而提高小学啦啦操课堂教学的学习效果。

关键词

啦啦操;小学;练习方法

目前啦啦操已经是不少学校学生必选的社团项目之一,虽然这种体育运动进入学校的时间比较短暂,但很快就以特有的吸引力,得到了学生们的青睐,其普及程度也丝毫不逊于其他体育运动。通过对啦啦操的练习,学生不仅增强了身体素质,体态和气质也得到了提高,身体素质获得了全面发展。不过目前许多学校所举办的啦啦操社团方式比较单一,一般来说,由老师事先示范,然后一个一个地讲解动作。学生们通过模仿达到学习目标。这种教学方法缺乏新颖性,并且训练过程较为枯燥,学生们的积极性没有获得有效地调动。因此在这个阶段,如何更好地激发学生的热情和主动性,有效帮助学生理解和掌握正确的技术动作,避免出现错误动作,同时培养学生的创造性思维,建立正确的学习态度,这些方面工作的落实对学生的锻炼以及如何优化教学质量尤为重要。

在花球啦啦操的训练课程中,专项工作与身心素质训练是花球啦啦操项目的最基本、核心内容,同时也是啦啦操项目特色的主要表现。专项身体素质练习包含手臂动作练习、核心力量练习、腿部动作练习,三种练习方法彼此促进、相辅相成、缺一不可。本文通过对小学阶段“花球啦啦操专项身体素质练习方法”的课堂教学进行研究,分类整合花球啦啦

操动作的练习方法,进而希望有助于提升小学花球啦啦操专项身体素质练习方法的教学效果。

1 手臂动作练习

在平时的练习过程中,老师或教练员往往会重点讲授啦啦操的基础技能动作,却忽略了素质的练习。也因此,在啦啦操中的基础手位教学活动也往往被忽略。而在整个的练习流程中,并不会设置基础手位教学活动的练习内容,只是以基本套路教学活动为主要内容,并以低难度动作、基础技能动作为主进行训练。这样的啦啦操团队将很难发展为优质的训练团队。所以,要作为一个出色的训练老师或教练员,在狠抓训练团队整体培训教学质量的同时,也要做好啦啦操的基础手位练习,这是训练的关键。因为花球啦啦操基础手位的主要技术特征是用劲快、制动时间短,而动作路线也往往是实现花球啦啦操动作力量的最短途径。因此,在花球啦啦队的手位练习中,应主要对小学生的动作速度能力和协调能力进行练习,这样才能达到良好的练习效果。

1.1 基本手位与生活相融合,帮助学生精准记忆

将花球啦啦操的基本手位与生活、学习中常见的小场景相结合,以培养学生的学习兴趣,激发学生的练习热情。

场景的设置是整个教学的核心实践内容，它贯穿于整个教学活动中，能极大地调动小学生的积极性。场景设置过程中的材料主要来自体育教学过程，便于小学生和体育教师理解和实施。具体内容和操作见（表1）。另外，在具体情境中练习花球啦啦操的基本手位时，教师可以选择不同节奏的音乐作为辅助练习，提高小学生的兴趣，培养节奏感。在练习初期，可采用节奏和动作相对缓慢的音乐。练习动作要求小学生握紧拳头，收紧大腿，收紧臀部。这样更有利于快速发力，干净利落地完成动作，为更高质量的操练动作铺平道路。

表1 手位归纳表

情景分类	手位教学
情景一：初次见面说“Hello”	上H，下H，小H，屈臂H，O
情景二：开始练习有“Power”	侧上冲拳、侧下冲拳、斜下冲拳、斜上冲拳、高冲拳
情景三：努力练习变“Lucky”	上L，下L，K，侧K
情景四：“We are team”	We 组合：W、上V、下V、弓箭、小弓箭、短箭
	Are 组合：R斜线、上A、下A、加油
	Team 组合：T、上M、下M、后M、短T
情景五：练习结束“Relax”	屈臂X、上X、前X、下X、X

1.2 加强手臂速度力量练习，提高团体一致性

啦啦队项目通常有着节奏较快、力量感强烈的特性，所以对速度与力量的练习也十分关键。所谓速度强度，是指肌肉在尽可能短的时间里发展最大力量的能力。双臂的速度力量训练中一般还可以做俯卧撑、膝撑动作等锻炼，又或者在每个八拍训练的最后一个节点保持双臂静止三十秒钟，同时注意双臂肌肉的紧绷，然后再放开。这样多次进行就可以增加双臂的速度与力量。

1.3 融入制动训练，确保动作的整齐度

肩部锁定也是在基本手部动作练习中制动的最关键组

成部分。啦啦操与基本手位之间的过渡动作要求先走到速度的路径上，在到达速度的时限内再过渡到下一动作。练习手段也可以通过改变基本手位训练的方式，快慢可从慢到快，直至动作位置正确为止。

2 注重核心力量练习的多样性，提高学生训练积极性

在啦啦操运动过程中，学生们很容易忽视降低重心、移动平稳、出手速度快等关键点。在啦啦操运动中，正常的啦啦操步伐都是用脚掌直接碰到地板，如此就可以保持身体重心的稳定。如出手动作虽然迟缓，但爆发力却欠缺，且啦啦操的动作也不干净，这表明学生没有充分发挥运动能力，尤其是核心力量还有待提高。核心能力是每个项目中不能缺的关键组成部分。核心是指身体的中间环节，是指在肩部运动以下、髓滑膜关节以上区域，也包括了骨盆，是由腰部运动、骨盆和髓部滑膜关节所构成的一个整体。

简单的核心力量练习对小学生来说往往过于繁琐，所以体育教师要积极寻找锻炼方法，实时更新，认真分类，避免小学生的锻炼疲劳。本文主要以躯干核心练习为例，体育教师可以用成型的音乐系列进行练习，也可以用秒表进行计时练习。练习开始时，间隔时间可以长一些。当小学生的核心力量增长并适应当前的强度时，可以适当调整间隔时间和运动量，以保证小学生在练习过程中处于一个渐进的状态，为后续更高质量、更高难度的动作打下基础。

小学生练习核心力量动作主要是为了克服自身的重力。运动负荷应小于67%。练习组应控制在30~60秒内，间隔时间应小于30秒，对小学生的练习次数没有要求，而2、3年级小学生则要求单组每分钟不少于30次，如表2所示。

表2 力量素质负荷表

练习手段				
练习动作	练习负荷	单组时间/秒	间歇时间/秒	单组次数/次
腹肌团展	≤67%	30-60	≤30%	≥30
背起	≤67%	30-60	≤30%	≥30
平板支撑	≤67%	30-60	≤30%	≥30
两头起	≤67%	30-60	≤30%	≥30

3 腿部动作练习

3.1 运用步伐组合训练法，提升学生训练效果

与健美操下肢动作中的弹跳技术不同，花球啦啦操的下肢动作要求在运动过程中重心保持稳定性。小学生在学习

花球啦啦操时，要分清和巩固基本功，反复锻炼腿部动作，为今后的“正规比赛”打下坚实基础。例如，考虑到现阶段小学生的生理和心理特点，可以采用步法组合练习，提高练习效果。这种方法不仅可以提高小学生的记忆力，还可以培养小学生的身体协调能力，或者利用音乐可以激活小学生的大脑皮层，熟练掌握腿部动作。教师也可针对中小学生的实际状况开展腿部训练，也可以开展成套的综合训练：按照冲击力的高低进行分类，又可分为无冲击力组合、低冲击力组合、高冲击力组合，这种呈递进式的练习，既能练出

动作的准确性，又有助于提高小学生的身体素质。

在小学生掌握了基本步伐后，可以配合手部基本动作进行改进练习，使小学生始终保持挑战的兴趣，适当增加练习的种类，为提高基本步法的练习效果创造良好条件。教师还可以让学生在课堂上发挥自己的聪明才智，创造出动作和步伐的组合，探索和练习方法，更好地掌握基本步法。（表3）是花球啦啦操基本步法练习的详细规则，初级练习可按此表进行。

表3 花球啦啦操基本步伐练习具体细则

基本步伐	训练方法	技术要求	组合练习建议
A 单腿跪立	训练方法 A + D + C	身体直立状态，手臂固定，大腿上提用力	1. 练习时可以与花球啦啦操基本手位进行搭配，增加练习的趣味性 2. 让学生发挥自主性，练习基本步伐的基础上，可以随意穿插其他步伐或者动作，如开合跳等
B 分腿直立	训练方法 B + C + E		
C 原地踏步	训练方法 A + D + C		
D 半蹲	训练方法 C + F + D	手臂、躯干固定，膝盖不能超过脚尖，基本步伐技术正确	
E 锁步	训练方法 E + F + G		
F 侧弓步	训练方法 F + C + B		
E 前弓步	训练方法 G + B + D		

3.2 上下肢配合练习，提高身体协调性

在啦啦队员训练中，需要确保上肢和下肢动作的协调性，才能够进行高质量的锻炼。训练方式主要可以分成上肢和下肢。首先，将手臂与双脚分开进行训练，接着进行综合训练，以保证上肢与下肢动作的协调性。啦啦操的欢快节拍，要求各个动作都要迅速正确地达到规定部位，在制动时也要保证整个群体的统一性。最有效的方式则是在镜子前集体训练，一旦有了什么错误或差异，教师就要提醒学生进行适当调整，以保证动作整齐划一和动作完整。课堂练习中展示的啦啦操练习，一方面展示了学员良好的情操和高雅的运动品质，另一方面啦啦操也成为了学生与学校内部、学员与老师相互之间的交流沟通桥梁，并且吸引更多学员们积极加入啦啦操社团。

在每节课的练习中，学员们都耳濡目染，养成了奋发向上、勇于奋斗、遵守规则、积极自信的正确价值观，对学员们今后的运动生涯和学业发展产生了良好的引导。

4 结语

花球啦啦操的专项体能练习方法分为三部分，各部分目标的实现可以帮助学生更好地学习花球啦啦操，更加自信、阳光地完成动作。在花球啦啦操的教学过程中，练习方法和手段的创新性、实用性和针对性非常重要。教学中各种身体素质的提高和各种方法的运用，必须紧紧围绕小学生的年龄特点，教师应合理巧妙地设置各个课堂环节，控制好节奏和进度，提高锻炼方法的多样性，不断增强体育教学的效果。

文 / 李晓聪（西安航天城第一小学，陕西西安 710100）

参考文献：

[1] 吴秀尾. 浅谈“啦啦操”与小学体育课堂的融合价值 [J]. 读写算, 2020(22):178.
[2] 张斌. 谈啦啦操在小学体育课中的应用 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2020(7):181.
[3] 陈小梅. 德西效应对小学啦啦操训练兴趣的影响探究 [J]. 学周刊, 2019(11):153.
[4] 李爱红. 啦啦操与小学校园体育文化建设探讨 [J]. 考试周刊, 2019(19):142.