

高校开展啦啦操课程的优势及发展分析

前言

啦啦操是一项由多人合作完成的现代体育运动,它结合了多种舞蹈动作,可以充分展示人的身体活力,并给人以积极、健康和向上的感觉,一直以来都深受年轻人的喜欢。高校开展啦啦操课程,不仅可以提升学生身体素质水平,还有助于学生正确审美价值观的形成。然而从实际情况来看,高校开展啦啦操课程还存在各类问题,严重制约了啦啦操课程发挥其优势作用,因此需要对这些问题展开深入分析,并联系实际,采用对应措施进行优化,以促进高校啦啦操课程更好发展。

关键词

高校体育;啦啦操课程;发展

1 高校开展啦啦操课程的价值

1.1 提升学生身体素质水平

学生在进行啦啦操课程的学习和锻炼时,会运用到身体的各项机能,比如在做跳跃类技术动作时,学生的弹跳力和灵敏度会得到提升,在进行身体姿态练习时,也可以塑造学生形体和提升学生外在气质。通常学生完成整套啦啦操的时间在2~5分钟之间,整个过程也需要学生连续不断地完成多种技术类、舞蹈类动作,可以提升学生耐力素质和综合身体素质水平。

1.2 促进学生心理健康发展

多项研究已经证实,学生参加体育运动锻炼,可以舒缓心情、减轻压力和预防各种疾病,而啦啦操作为一项融合舞蹈、音乐艺术的运动项目,实际操作时,可以根据啦啦操的风格,对各类伴奏音乐进行选择,再加上运动动作较为优美协调,参与的学生能够获得听觉、视觉和心理层面的放松享受,在缓解学生精神压力和调整心理状态的同时,学生心理健康水平也能得到提升。

1.3 形成正确审美价值观

尽管啦啦操传入我国的时间比较短,但是在高校却得到较为快速的发展,其主要原因是啦啦操具有表演艺术与体

育运动相结合的特点,特别是在啦啦操正规表演中,对服装、音乐、灯光等都有一定要求,并通过表演带给观众活力四射、欢快氛围的视觉享受,这种立体的空间美、协调美,也能促进学生正确审美价值观的形成。

2 高校啦啦操课程发展现状分析

现阶段高校啦啦操课程发展,还存在以下问题:

2.1 重视程度不高

只有从思想上充分认识到啦啦操课程开展的重要性以后,才能够在实际行动中体现出来,但从实际来看,虽然很多高校都开设了啦啦操课程,但都是抱着试一试的心态,没有对其引起一定的重视,涉及到的课程教学组织设计也比较少,长此以往,不仅无法取得较好的啦啦操课程教学效果,还不利于啦啦操课程的可持续发展。

2.2 训练资料缺乏

啦啦操课程要想在高校获得可持续发展,就要有完善的课程训练资料提供支持,然而当前开展的啦啦操课程教学,主要照搬照抄现有的课程内容,不仅有许多高难度动作,没有考虑学生实际学习需求,不仅无法调动学生积极性,还不利于啦啦操课程的持续发展。

2.3 采用手段单一

啦啦操课程涉及到的知识、动作非常多,仅靠传统教学方式引导学生理解、训练,无法激发学生学习兴趣和提整体教学质量,需要结合课程教学和学生学习的实际情况,运用现代化教学手段,以吸引学生积极踊跃参与其中,不过教学中老师对现代化教学手段运用比较少,更遑论开展各种啦啦操比赛培训活动,对啦啦操课程在高校中深入发展也产生极大影响。

2.4 师资力量不足

高校开展啦啦操课程教学和促进啦啦操可持续发展,还需要众多专业老师参与其中,并且老师专业素质水平的高低,也会对啦啦操课程教学与发展产生直接影响,然而从实际来看,高校发展啦啦操课程配备的专业老师数量还不够,再加上教师的专业知识、技术水平和教学能力存在许多不足,也极大降低了啦啦操课程教学质量,不利于高校啦啦操课程教学健康持续发展。

3 高校啦啦操课程发展的有效策略

3.1 提高思想认识

在深刻意识到高校开展啦啦操课程的优势作用以后,后续高校发展啦啦操课程就会更加注重实际行动,使更多学生参与进来,啦啦操课程教学质量也能得到提高。加强啦啦操课程宣传教育,一方面可以通过开展教学工作会议的方式,让高校广大教职工参与进来,细致阐述高校开展啦啦操课程的重要性和必要性,促使教职工提升啦啦操课程思想认知;另一方面有效利用校园公告栏、广播网络、校园公众号等,对啦啦操课程进行广泛宣传。宣传时也可以配合啦啦操课程资源、表演视频等,让学校老师及学生对啦啦操有一个全面系统的认知。在营造良好啦啦操课程教学氛围的基础上,再实际开展啦啦操课程教学工作。

做好顶层设计,围绕啦啦操课程教学活动开展和高校啦啦操课程持续发展,让全校老师进言献策,并在交换意见和加强沟通中,科学合理地制定高校开展啦啦操课程实施方案,方案执行时也要将重点放在完善课程资源、明确培养目标、采用教学手段等上面,通过做好啦啦操课程实施的顶层设计,为实际教学和发展提供科学指导。

3.2 明确教学目标

有目标才会有行动的方向,高校才能努力提升啦啦操课程教学质量。实践中,高校需要结合国内外先进经验和当

前高校学生普遍情况,科学建立啦啦操课程的培养目标,并将制定好的目标贯彻落实到啦啦操课程教学活动当中,提升教学质量,促进啦啦操课程的更好发展。具体来说,啦啦操课程的培养目标应当包含身体素质、技能培养、心理健康等几方面内容,并且高校通过开展啦啦操课程教学,使学生在参与后能够锻炼自己的身体素质,并掌握更多啦啦操的必要知识和动作技巧,最终学生的啦啦操运动技能也能得到明显提升。另外,啦啦操课程教学活动的开展,还应对学生心理健康起到一定促进效果,特别是在舞蹈、音乐等配合下,学生的心理压力会得到减轻,并从心理层面上让学生变得更加积极和乐观。

3.3 加强教学设计

要使高校啦啦操课程教学活动更加有条不紊地展开,并在提升啦啦操课程教学质量中,推动高校啦啦操持续化发展,就要对教学设计工作给予极大关注。开展啦啦操课程教学,需要完善教学内容,这时候高校老师就可以根据啦啦操实际教学需要,对相应啦啦操课程资源进行科学选择和充分融合。执行时也要注意将理论知识与实践内容紧密联系起来,甚至还可以依托互联网,对相应啦啦操课程资源进行挖掘和利用,在使啦啦操课程资源更加丰富生动的同时,学生学习积极性也会提高。

高校开展啦啦操课程教学活动,要想学生积极踊跃参与其中,并保证最终课程教学实效,还要老师在开展啦啦操课程教学之前,对学生实际学习情况及需求进行综合考虑,并通过做好选择合适学生学习啦啦操素材、满足学生多样化学习需求等工作,吸引学生更加积极主动参与到课程教学活动当中,实际教学效率与质量也能得到明显提升。

啦啦操课程的实施,涉及到很多教学环节,要保证各环节衔接紧密和促进教学目标顺利达成,就需要老师围绕啦啦操课程教学内容,对课前导入、课堂教学、学生互动、实践训练等环节进行优化设计,推动课程教学活动更加顺畅展开。

3.4 创新教学手段

要吸引更多学生参与进来,并推动高校啦啦操课程发展,还要注意对教学手段进行优化创新。相关措施包含:

采用现代科技手段。一方面可以利用多媒体技术,将啦啦操课程知识、训练内容,以图片、视频等方式直观形象展示出来,不仅可以快速吸引学生注意力,还能帮助学生更好理解、训练和掌握啦啦操知识,并且有了多媒体技术的支持,整个啦啦操课程的教学效率也会得到极大提高;另一方面则是打造网络学习平台,并根据学生不同的学习需要,制

作精品课程发布到网络学习平台,让学生利用闲余时间进行观看和训练,这不仅可以打破时间和空间的桎梏,还能让学生更加自由灵活地开展啦啦操的学习训练活动,在扩大啦啦操校园覆盖范围的基础上,营造良好的学习环境。

开展多样实践活动。实践教学在啦啦操课程教学与发展中占据着十分重要的地位,通过实践教学可以提升学生啦啦操技术动作能力,并促进学生心理健康发展,执行时老师围绕学生学习的实际情况,组织开展多样化啦啦操实践活动,比如技术动作训练、啦啦操小组比赛、大型文化活动汇演等,吸引学生积极主动参与,并在实践训练和表演中,让学生深刻感受到啦啦操的魅力,促使其获得更好发展。

3.5 引进师资力量

高校开展啦啦操课程教学和推动其持续化发展,还需要众多专业啦啦操老师从旁提供支持,老师专业素质水平的高低也会对啦啦操教学质量和健康持续发展带来影响,因此要对师资力量引进和培育引起高度重视。相关措施包含:

引进专业人才。根据新时期高校开展和发展啦啦操课程提出的相关要求,对外招聘一批啦啦操专业知识扎实、技能水平较高、教学能力强的优秀人才,加入到高校现有啦啦操教师队伍当中,在实现人才优化配置的基础上,整体队伍素质水平也能得到提升。

加强教育培训。围绕高校啦啦操课程教学目标、内容、方法、要求等内容,组织现有啦啦操教师队伍开展学习培训活动,促使啦啦操老师的专业知识更加完善,实际技能和教学水平也能得到极大提高,推动高校啦啦操课程教学活动更好展开。

组织外出学习。定期组织啦啦操教师深入到其他高校中进行参观和学习,并将其他学校发展啦啦操课程的优秀经验应用到自己的教学过程中,促进本校啦啦操课程教学持续优化改进,实现啦啦操课程教学高质量发展。

4 结语

本文对高校开展啦啦操课程优势及发展进行分析,高校积极开展啦啦操课程教学,不仅可以丰富高校体育教学内涵,还能促进学生身心更加健康发展。不过要想取得啦啦操课程理想的实施效果,就要对啦啦操课程的优势进行细致把握,并围绕啦啦操课程的现存问题进行深入剖析,然后通过明确教学目标、加强教学设计、创新教学手段、提高师资水平等方式,促进高校啦啦操课程教学活动有序展开。学生通过参加啦啦操课程学习和实践训练后,身体综合素质和心理健康水平也能得到极大提升,并促进学生形成正确审美价值观,最终推动啦啦操课程在高校教学中获得可持续发展。

文/张远明(闽北职业技术学院,福建南平 353000)

作者简介:张远明,男,福建南平人,闽北职业技术学院讲师,研究方向:体育运动学。

参考文献:

- [1] 律叶. 简论开展高校啦啦操课程的意义[J]. 运动, 2017(10):198-199.
- [2] 吴磊. 试论高校体育课堂开展啦啦操课程的意义及可行性[J]. 体育风尚, 2017(9):184-185.
- [3] 周艳华. 高校啦啦操运动开展的影响因素及发展趋势研究[J]. 体育世界(学术版), 2015(3):192-193.
- [4] 彭国芳. 高校开展啦啦操课程的可行性研究[J]. 当代体育科技, 2014, 4(3):280-282.
- [5] 张晓. 高校开展啦啦操课程的可行性探析[J]. 当代体育科技, 2015, 5(3):117-118.
- [6] 廖怡芳, 陈福榕. 高校啦啦操运动开展的影响因素及发展措施试析[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021(10):183-184.
- [7] 罗琪, 刘伟杰, 李秀峰. 湖南省高校啦啦操体育课程开展现状与对策研究[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(2):104-105.
- [8] 李红, 张亚莉. 关于普通高校舞蹈啦啦操课程教学开展的研究[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2019, 28(2):384-387.