

【中国知识资源总库CNKI收录
中国核心期刊（遴选）数据库收录】

BOXING & FIGHT

拳击与格斗

09

2024年9月（下）
总第544期

国际标准连续出版物号：
ISSN 1002-7475
国内统一连续出版物号：
CN 22-1011/G8

- 拳击运动中组合拳的影响因素及训练对策
- 跆拳道腿法在格斗训练中的应用
- 武术散打训练中体能训练的价值和策略
- 格斗击靶训练的特征及方法研究



CS 扫描全能王
3亿人都在用的扫描App

竞技体育

- 青少年乒乓球基础技术训练方法创新研究 林春平 61
- 数字化体能训练在青少年排球训练中的应用策略 顾鑫鑫 64
- 青少年足球体能训练的思考与实践 秦 炜 67
- 核心力量训练在青少年健美操运动中的应用 申珍妮 70
- 高职院校大学生核心力量训练方法的优化探索 高 鹏 72
- 游戏教学法在青少年体能训练中的应用 周文水 75
- 青少年篮球运动员体能训练方法研究 马 力 78
- 初中生篮球训练中核心力量训练的运用 高 飞 81
- 武术运动员力量与技巧均衡发展研究 张智奎 84

运动健康

- 青少年武术运动员运动损伤的成因与防护策略 张 慧 87
- 乒乓球训练中运动损伤产生的原因及预防策略 阮胜鹏 90
- 加压训练法对运动员训练备战的影响 张湫南 93

体育教学

- “互联网+”背景下高职体育混合教学模式研究 王桂萍 96
- 数字化改革背景下的高校智慧体育服务构建与探索 赵予申 王安洪 99
- 项目式教学在青少年柔韧性训练中的应用策略 赵丽颖 102
- 数字技术在高校健美操教学中的应用 赵佳琦 105
- 高职院校运动员爆发力训练的创新策略 李 看 108
- 体育科学研究在高校足球训练中的创新与实践 王梓涵 111
- 体能训练在提高健美操运动员运动表现中的应用 薛莉华 李佳星 114
- 高校田径运动员体能训练优化策略研究 叶相燧 117
- ✓ 青少年啦啦操旋转技巧的教学分析 丁 陶 120
- 高职院校田径教学中的体能训练策略 王穆光 123
- 散打与泰拳技术特征对比研究 马曙光 126

拳击与格斗

(半月刊)

创刊于1987年

2024年9月(下)09期

总第544期

国际标准连续出版物号:

ISSN 1002-7475

国内统一连续出版物号:

CN 22-1011/G8

主管单位: 吉林出版集团股份有限公司

主办单位: 吉林省幽默与笑话杂志社

有限责任公司

出版单位: 吉林省幽默与笑话杂志社

有限责任公司

社长兼总编辑: 贾春天

副总编辑: 宋昌云

副 社 长: 王雪辉

责任编辑: 谢金颖

编 辑: 戚 迹 翠 萍

设计排版: 曲笑非

发 行: 李旭峥 刘洪伟

广 告: 王 妍 陈玉红

地 址: 长春市福祉大路5788号

龙腾国际B座10楼

邮政编码: 130118

联系电话: 0431-81629244 (编辑部)

0431-81629242 (发行部)

投稿邮箱: quanji2077@qq.com

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

广告经营许可证号: 2200004200019

国外总发行: 中国国际图书贸易总公司

国外发行代号: M6200

国内总发行: 吉林省报刊发行局

订阅方式: 全国各地邮局

邮发代号: 12-218

出版日期: 每月15日

定 价: 30.00元



CS 扫描全能王
3亿人都在用的扫描App

青少年啦啦操旋转技巧的教学分析

丁 陶

(宜兴市悲鸿实验小学)

摘 要：随着青少年啦啦操运动的普及与发展，旋转技巧在啦啦操表演中越来越受到重视。文章针对青少年啦啦操旋转技巧的教学进行了分析，旨在提升青少年啦啦操表演的观赏性、动作的连贯性与流畅性。文章详细阐述了啦啦操基本旋转动作、旋转速度与控制、旋转与跳跃结合及旋转技巧多样化的教学内容，并在教学方法上提出了分解动作教学、逐步增加难度、镜像练习与反馈、音乐与节奏配合和辅助工具使用等策略，同时强调了青少年啦啦操旋转技巧教学的注意事项。研究结果表明，合理的教学方法能够提高青少年啦啦操旋转技巧的学习效果。

关键词：青少年啦啦操；旋转技巧；教学方法；安全意识；个体差异

对于青少年而言，掌握良好的旋转技巧不仅能增强啦啦操动作的表现力和连贯性，还能提高其自信心和技术水平。然而，旋转技巧的学习需要科学合理的教学方法和细致入微的安全保障措施。因此，本文通过对青少年啦啦操旋转技巧的教学方法进行分析，提出一套有效的教学策略，以期为教练提供参考，促进青少年啦啦操运动的发展。

1 旋转技巧在青少年啦啦操运动中的重要性

1.1 提升表演的观赏性

旋转技巧在青少年啦啦操运动中的运用，不仅增加了动作的多样性，还极大提升了表演的视觉冲击力。运用精准而优雅的旋转动作，青少年能在有限的表演时间内，展示出更加丰富和立体的动作画面。旋转动作以其独特的动态美感和力量展示，可以瞬间抓住观众眼球，使整体表演层次分明、亮点频现。

1.2 增强动作的连贯性与流畅性

旋转技巧在青少年啦啦操运动中扮演着连接各动作环节的桥梁角色，对于提升整套动作的连贯性和流畅性至关重要。啦啦操要求青少年在极短时间内完成身体重心的转移、力量与速度的精准控制以

及对空间方向的迅速判断，这一系列复杂的身体协调过程，使旋转成为连接前后动作、保持整体节奏流畅的关键环节。通过反复练习，青少年能形成肌肉记忆，使旋转动作与其他动作无缝衔接，从而展现出啦啦操动作的连贯美与和谐美。这种流畅性不仅能提升表演的整体效果，也能提升青少年的团队协作能力。

1.3 提高青少年的综合素质

旋转技巧训练对青少年的综合素质提升具有深远影响。啦啦操运动要求青少年具备良好的身体素质，包括力量、速度、耐力、柔韧性及平衡感等。旋转技巧的训练能促使青少年在日常训练中不断挑战自己的极限，以全面提升身体机能。旋转技巧还能促进青少年之间的默契配合与团队协作，因为在啦啦操表演中，旋转往往不是孤立的动作，而是需要与队友的动作相互呼应、协调一致。

2 青少年啦啦操旋转技巧教学内容

2.1 基本旋转动作

青少年在基本旋转动作训练中，需要着重进行头部定点旋转练习。其要求青少年站立，头部保持稳定，以颈部为轴进行缓慢旋转，每次顺时针、逆



时针各转动10圈,时间约为2分钟。同时,进行单脚旋转训练。青少年需要单脚站立,另一脚微微抬起,以支撑脚为轴进行旋转,每次旋转5圈后换脚,重复5组,时长约10分钟。青少年还可进行手臂辅助旋转,即双手水平伸展与身体成90度,随着身体旋转而有节奏地摆动,每次旋转8圈,重复4组,时间约为8分钟。在进行基本旋转动作训练时,要强调青少年身体的直立与平衡,旋转过程中头部、肩部、髋部保持在同一垂直轴线上,脚尖绷直,腿部用力稳定身体重心。通过反复练习,青少年能逐步掌握旋转的节奏感和稳定性,为后续更复杂的旋转技巧打下坚实的基础。

2.2 旋转速度与控制

首先进行匀速旋转练习,要求青少年围成圆圈,跟随音乐节奏进行匀速旋转,每组持续3分钟,重复3组;接着进行加速旋转训练,从缓慢旋转逐渐加快速度,感受不同速度下身体的控制能力,每组加速旋转2分钟,重复4组。在训练过程中,青少年要注重呼吸的调节,保持平稳的呼吸有助于更好地控制身体,同时通过眼神定点来增强旋转的稳定性,在旋转过程中始终盯着一个固定点,避免视线晃动。此外,利用标志物进行旋转控制练习,青少年需要在地面上放置不同颜色的标志物,并在旋转过程中准确地经过每个标志物,以此提高旋转的精度和控制能力,促使青少年更好地掌握旋转速度变化,提升身体控制能力。

2.3 旋转与跳跃的结合

青少年可以先进行小幅度跳跃,并在落地瞬间顺势进行旋转,每次跳跃旋转重复6次,时长约为5分钟;接着进行连续跳跃旋转组合练习,连续进行两次跳跃后进行一次旋转,如此循环,每次进行5组,时间约为8分钟。在训练中,青少年要注意跳跃的高度与力度,确保稳定落地后再进行旋转,以避免受伤。这一训练强调身体的协调性,跳跃与旋转的衔接要自然流畅。

2.4 旋转技巧的多样化

开展复合旋转练习,如连续进行头部旋转、身体旋转和腿部旋转的组合动作,每次进行4组,时

间约为6分钟;进行旋转方向变化训练,随机改变旋转方向,顺时针、逆时针交替进行,以提高青少年的反应能力和适应能力,每组进行3分钟,重复4组;还可加入道具进行旋转训练,如手持彩带进行旋转,以增加视觉效果,每组进行5分钟,重复3组。在训练过程中,教练应鼓励青少年发挥创意,尝试不同的旋转方式和组合,展现个性与风采。

3 青少年啦啦操旋转技巧教学方法

3.1 分解动作教学

采取“化整为零”的策略,将复杂的旋转动作拆解为起步、加速、保持平衡、减速及收尾等多个基础环节。例如,在传授“阿提秋”旋转时,教练首先要聚焦于站姿调整与脚部力量的准备,确保青少年能够稳定起步,随后通过慢动作示范与讲解,引导青少年体会腰部发力带动旋转的微妙变化,加大手臂的自然摆动,保持旋转速度与稳定性,最后传授如何在旋转结束后优雅地控制身体平衡,完成流畅落地。每个分解动作都需要设定明确的训练目标,如起步蹬地练习重复20次,每次持续5秒,旨在强化肌肉记忆与力量输出。通过反复练习,青少年能够逐步掌握旋转技巧的各个细节,为后续连贯动作打下基础。

3.2 逐步增加难度

在青少年初步掌握旋转技巧的基础动作后,教练需要循序渐进地增加难度,以挑战并提升青少年的技能,包括提高旋转速度、增加旋转圈数、引入组合动作等。例如,从基础的“一圈风车转”开始,逐步过渡到“连续两圈风车转”,再进一步结合跳跃、转身等动作形成复杂组合动作。在训练过程中,教练需要根据青少年的实际情况调整训练强度,以确保既不会因过度训练而导致损伤,又能有效激发其潜能。每次增加难度前,教练需要安排一段时间的适应性训练,如增加旋转前的准备动作练习次数,从10次增加到20次,每次持续15秒。这能帮助青少年逐步适应并提高身体控制能力。

3.3 镜像练习与即时反馈

镜像练习是提升旋转技巧精准度与美感的有效途径。青少年面对镜子练习,不仅能直观地观察自



身的动作形态,还能通过对比标准动作进行自我纠错。在此过程中,教练应鼓励青少年细致观察每一个动作的细节,如身体姿势、手臂位置、面部表情等,力求达到精准,同时,教练需要提供即时、具体的反馈,指出青少年动作中的亮点与不足,并给出改进建议。即时的反馈机制有助于青少年迅速调整动作,加速其技能的掌握进程。

3.4 使用辅助工具

在旋转技巧训练中,合理使用辅助工具能显著提升训练的效果与安全性。例如,平衡板、旋转盘等器材可用于增强青少年的平衡感与旋转稳定性;弹力带、阻力伞等工具则可用于增加旋转时的阻力,以训练腿部与核心肌群的力量。使用平衡板时,青少年需要站在平衡板上进行旋转练习,以增强腿部的平衡感和核心稳定性,每次练习时间为8分钟。青少年要在平衡板上进行不同方向、不同速度的旋转尝试。弹力带也是一个有效的辅助工具。青少年需要将弹力带固定在身体的不同部位,如腰部、手臂等,并在旋转过程中感受弹力带的阻力,从而更好地控制身体的动作和力量。青少年将弹力带固定在腰部,旋转时可以更好地体会腰部的发力和扭转。每次使用辅助工具的练习可进行3组,每组之间设定适当休息时间。

4 青少年啦啦操旋转技巧教学注意事项

4.1 强化安全意识和保护措施

在青少年啦啦操旋转技巧的训练中,安全始终是首要考虑的因素。教练需要将安全意识深深植根于每一次教学与训练中。通过实例讲解、视频分析等方式,让青少年深刻理解旋转动作中潜在的风险。做出预防措施,设置专业的训练环境,确保地面平整、无杂物,并配备必要的防护装备,如护膝、护腕等,以减少因意外摔倒或碰撞而带来的损伤。同时,教练需要全程监督训练过程,对青少年的动作进行实时评估与调整,一旦发现不当行为或潜在危险,应立即采取干预措施,以确保训练安全。

4.2 尊重青少年个体差异

每个青少年在身体条件、柔韧性、力量及协调性等方面均存在差异性。因此,在教学过程中,教

练必须充分考虑这些个体差异,并实施差异化教学策略。教练需要通过体能测试、技术评估等手段,全面了解青少年的身体状况与技能水平,为每名青少年量身定制训练计划。对于基础薄弱的青少年,增加基础动作的练习次数与时间,强化其基本功;对于能力较强的青少年,则应适当提高训练难度,挑战其技能极限。

4.3 注重动作的标准化和良好心态的培养

教练需要通过示范、讲解、慢动作回放等多种方式,向青少年清晰地展示旋转动作的标准姿势与发力技巧,引导青少年逐步掌握动作要领。在纠正错误动作时,教练应采用正面引导与耐心指导相结合的方式,帮助青少年建立正确的动作概念。同时,注重培养青少年的自信心与坚韧不拔的意志品质,鼓励他们在面对困难与挑战时保持积极乐观的心态,为其在未来的比赛中脱颖而出奠定坚实基础。

5 结论

本文对青少年啦啦操旋转技巧教学进行了全面的分析,提出合理的教学方法能显著提高青少年的学习效果。未来,应持续探索创新教学手段,结合科技辅助训练,进一步提升青少年啦啦操运动的旋转技巧水平,同时加强安全保障,注重个体差异性,培养青少年的良好心态,推动青少年啦啦操运动的不断发展。

参考文献:

- [1] 章明地. 爵士啦啦操成套动作中转体类技术技巧动作的应用研究 [D]. 桂林: 广西师范大学, 2020.
- [2] 牟狄. 旋转类技术动作在花球啦啦操成套中的运用分析: 以2019年世锦赛前八名队伍为例 [J]. 新体育·运动与科技, 2023(1): 41-44.
- [3] 李苓栩. 芭蕾基础训练对舞蹈啦啦操转体技术的促进与实验研究 [D]. 广州: 广州体育学院, 2021.

基金项目:

江苏省“十四五”规划课题“指向品格提升的农村小学啦啦操课程开发与实施研究”(XC-c/2021/17)

