

# 第一章 啦啦操运动概述

## 第一节 啦啦操运动的类型与特征

啦啦操，又称啦啦操团队，英文名称为 Cheerleading，其中 Cheer 有振奋精神、提高士气的内涵。在众多的新兴体育运动中，啦啦操运动因其独特的技术风格和热情奔放的表演，受到了世界许多国家人们的青睐。

啦啦操是指在音乐的伴奏下，队员徒手或手持道具集体完成复杂、高难的基本手位与舞蹈动作，以及该项目特有的过渡配合的动作，为比赛加油助威，调节紧张气氛，提高比赛观赏性。啦啦操旨在集中体现团队意识与集体主义精神，展现青春活力、朝气蓬勃的精神面貌，并追求最高团队荣誉感，是一项具有竞技性、观赏性、表演性等独特魅力的体育运动。

### 一、啦啦操运动的类型

根据展示场所的不同，啦啦操运动可分为场地啦啦操和看台啦啦操。根据动作技术的不同，场地啦啦操分为技巧啦啦操、舞蹈啦啦操和赛间表演啦啦操。根据队员是否手持道具，看台啦啦操分为徒手看台啦啦操和道具看台啦啦操，如图 1-1 所示。

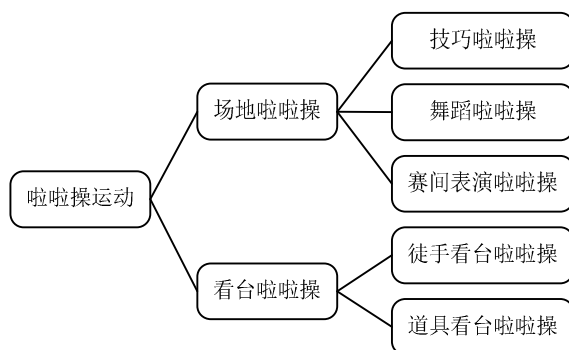


图 1-1 啦啦操运动的类型

#### （一）场地啦啦操

场地啦啦操是指在体育比赛区域等划定场地内进行啦啦操表演的一种团队体

育运动。广义地讲,场地啦啦操是一种有组织的、为体育赛事助威的场地表演活动;狭义地讲,场地啦啦操是在音乐的衬托下,结合各种舞蹈动作,通过运动员完成高超的啦啦操特殊运动技巧,集中体现青春活力、健康向上的团队精神,并追求最高团队荣誉感的一项体育运动。

(1) 技巧啦啦操。技巧啦啦操是以倒立、翻滚、托举、抛接、金字塔组合、舞蹈动作、过渡连接以及口号等形式为基本内容的团队竞赛项目,包括男女混合组、女子组和舞伴特技组三种类型。

(2) 舞蹈啦啦操。舞蹈啦啦操是以舞蹈动作为主,通过展示各种舞蹈元素和技巧,并可结合道具进行表演的团队竞赛项目,包括彩球、高踢腿、爵士、现代、街舞、道具等多个组别,可体现出高超的运动技能。

此外,代表世界啦啦操最高水平的全美啦啦操锦标赛的参赛标准为:队伍人数为6~30人,并且分为四个组别进行比赛,分别是业余组、中学组、大学组和全明星组。

(3) 赛间表演啦啦操。赛间表演啦啦操是根据所参加的表演与比赛的目的预先设计、编创和排练好的成套啦啦操,在各种比赛休息间隙进行表演,旨在为参赛队伍加油鼓劲,活跃赛场气氛,提高比赛的观赏性。按照表演风格的不同,赛间表演啦啦操分为爵士风格、街舞风格、拉丁风格等,参演人数不限、时间不等。赛间表演啦啦操注重表演效果,能够满足人们展示自我的需要,因此对音乐效果、动作设计、队形变化、表演者的动作风格、质量等要求较高,更强调成套动作冲击力、成套动作与音乐的配合、动作与音效的配合、动作创新性的视觉感以及表演者表演风格的协调统一。为了保证一定的表演效果,可在成套动作中加入更多的队形变化、集体配合的动作,以及层次、对比动作等;表演者也可以利用道具,如花球、花环、旗子等。

以上的一切元素都必须通过表演者的身体语言、表情及眼神表现出来,所以赛间表演啦啦操更强调表演者的表现力。表现力是表演者将编者思想、刚柔相间的肢体语言、音乐的情绪和节奏以及同伴之间的默契表现出来的一种综合表现能力。这种综合的表现能力可达到烘托气氛、感染观众、提升表演效果的目的。

## (二) 看台啦啦操

看台啦啦操是一项有组织的、新兴的体育运动,是啦啦操的一种形式,它具有振奋精神、提振士气的功能。表演中运用口号、呐喊、欢呼、徒手动作以及各类道具动作等鼓励场下运动员和台上演员。看台啦啦操由队员、服装、道具、口号、指挥、配合等元素组成。

看台啦啦操根据人数的多少可分为小、中、大规模三种水平。一般认为,30~60名队员为小规模,61~100名队员为中规模,100名以上队员为大规模。

(1) 徒手看台啦啦操。徒手看台啦啦操是指在看台上不借助其他道具和器械,

仅仅通过肢体的技巧动作以及团队的配合展示来完成啦啦操表演的一种体育运动。例如，为了烘托比赛气氛，除了呐喊、助威和唱歌外，1986年的“墨西哥人浪”表演成为足球赛场上最为壮观、最能调动球员情绪的一种方式。

(2) 道具看台啦啦操。道具看台啦啦操是指在看台上借助一定的道具，如花球、花环、彩旗等，进行啦啦操表演的一种团队体育运动。道具可以使用乐器类和装饰类器械，乐器类器械有铃鼓、填充沙子或小石子的饮料瓶等，装饰类器械有纸制彩球、彩扇等。

## 二、啦啦操运动的特征

啦啦操起源于美国，它是一种为体育运动赛事加油助威的运动表演，在表演的过程中需要在音乐的配合下完成一些有技巧、有难度的舞蹈动作，从而展现体育运动文化的活力和凝聚力。根据国际全明星啦啦队协会（IASCA）规定：啦啦操可分类为舞蹈啦啦操和技巧啦啦操。啦啦操参赛人员性别不限，人数为6~30人。可见啦啦操运动主要是以集体形式展开的，也只有人数上达到一定要求，才能体现出啦啦操队员的感染力，才能编排更富有创造性且复杂多变的技巧动作及组合，不同层次的操化、难度、技巧动作的创编才能使表现更加戏剧化，给观众惊艳的视觉体验，体现啦啦操运动的无限魅力。

啦啦操属于技术主导类表现难美性项群项目，以有氧代谢供能为主，其特有的团队凝聚力，互帮互助的风格特征，热情洋溢又青春蓬勃等闪光点使之风靡美国，走向世界。啦啦操运动的特征主要体现在项目特征、技术特征和赛事特征三方面。

### （一）啦啦操运动的项目特征

#### 1. 动感活力性

啦啦操充分体现着朝气蓬勃、健康向上的精神，因此，啦啦操队员必须拥有一个青春的形象、健康的体魄和健美的体形。男运动员要有明显的肌肉线条，体形匀称；女运动员要有肌肉曲线美，上下肢比例匀称，皮肤色泽光亮健康。所有的啦啦操队员要求五官端正、仪态端庄、青春靓丽，具有当代青少年的青春美和健康美。

啦啦操团队通过具有丰富含义的手势、响亮震撼的口号、整齐划一的动作、色彩鲜明的道具、复杂的队形变化及空间技巧的转换，传达健康的生活态度和自信乐观的精神面貌。

#### 2. 风格突出性

风格突出性是指啦啦操所特有的技术风格。啦啦操的技术风格不同于健美操和舞蹈，它通过短暂加速和定位制动来实现啦啦操特有的力度感，适当的慢板动作是允许的，但只作为过渡动作出现。啦啦操要求运用各种啦啦操基本手位、步伐、跳

跃,并结合多种舞蹈元素、口号等,通过多种空间、方向与队形、节奏的变化展示出啦啦操的技术风格。

短暂加速是指肢体保持明确的节奏感,这种节奏主要体现在动作过程中加速快、时间短,而不是在动作的整个过程中都在加速。在成套动作中,短暂加速是展现动作力度的基本前提。技术水平越高,短暂加速的能力就越强。只有运动员的音乐节奏感与动作的动律性协调一致,才能够体现出啦啦操的风格。定位制动是指在整套动作过程中,无论动作怎样复杂多变,在一个技术动作结束时,要通过定位制动来展现动作的力度。即便在长时间且复杂多样的手臂组合动作过程中以及在高难度的配合技巧和翻腾与跳跃动作的前后,也要具有定位制动的能力。

啦啦操特有的力度感更容易调动现场的气氛,加强了运动员与观众的互动,这使它成为团队表演的首选项目。

### 3. 团结协作性

啦啦操是以集体形式展开活动的,只有在人数上达到一定的要求,才能完成更多的队形变换及空间转换,才能编排更多层次的动作,完成更多的复杂技巧和创造性的动作,体现啦啦操的无限魅力。啦啦操在技能上,需要队员间进行技术、经验交流以达到技能的实施和配合的默契。啦啦操在托举、抛接、金字塔组合中彰显队员们团结协作的精神,使队伍的整体机能得到最大限度的发挥,以争取团队目标的实现。

## (二) 啦啦操运动的技术特征

啦啦操运动的技术特征主要体现在以下几个方面。

第一,啦啦操的操化动作注重短路线、快加速和准确定位,采用制动技术实现其特有的力度感。

第二,技巧啦啦操的抛接与翻腾动作强调成员之间的相互激励、相互配合,更能体现团体合作的优势。

第三,舞蹈啦啦操可融入多种舞蹈元素,将啦啦操队员的活力、激情与特定的舞蹈动作结合起来,可展现出更加热情四射的成套动作。

第四,看台啦啦操表现更多的是整齐一致的动作,大规模、多人员的互动以及振奋人心的集体气氛。

### 1. 场地啦啦操的基础技术及特征

(1) 技巧啦啦操。技巧啦啦操主要是由操类动作、翻腾动作、金字塔动作、抛接动作、口号等组成。技巧啦啦操的基本技术可大致划分为平衡稳定技术、抛接技术、翻转技术、保护技术。这些基本技术是完成技巧啦啦操组合动作的关键,也是提高能力水平、促进项目发展的主要攻克目标。技巧啦啦操基本技术如图 1-2 所示。

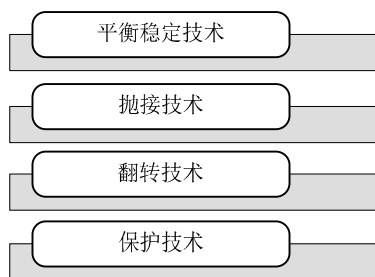


图 1-2 技巧啦啦操的基本技术

1) 平衡稳定技术。无论是翻腾动作、抛接动作还是金字塔动作, 无疑都需要运动员具备良好的平衡能力和稳定性才能够完成腾空后的落位、转体后的落地、特定金字塔姿态等。在技巧啦啦操项目中, 每个人首先要保证自己稳定的核心以及良好的平衡能力。如果是尖子运动员, 这方面的要求就更高。一般来说, 尖子运动员完成的动作难度最大、转体最多, 他们的表现直接决定了创编动作的成败。而底座运动员作为基石, 是对尖子运动员的保障, 在个体平衡稳定的情况下, 再来保障集体造型或抛接动作的时间和空间位置, 团体协作配合的默契程度将在这一环节起到决定性的作用。无论是抛接动作还是金字塔动作, 在完成动作的过程中都有个人或集体的重力核心点, 这一点的力量最大、冲击最强, 如果这一点能够稳定在金字塔造型的中间部分, 那么就有更高的概率去完成动作。

2) 抛接技术。抛接是技巧啦啦操中最为精彩、刺激的部分之一, 也是最危险和运动员最容易出现失误的部分。抛接过程是由多个底座运动员采取多种多样的方式将尖子运动员抛入空中, 尖子运动员在空中完成不同难度的动作, 摆好特定的姿态, 最后回到底座。抛接组合一般由 5 人组成, 其中一名是尖子运动员, 一名是主要负责扣肩以保护头部的运动员, 两名是负责抱扣躯干的运动员, 还有一名负责保护帮助运动员的队员。尖子运动员在高空完成特定动作后降落时, 落地位置要尽量和预定位置相符, 扣肩队员的站位要根据情况及时调整, 保证尖子运动员在降落时头顶和地面保持垂直, 而两名抱扣躯干的运动员应该相向而站。保护人员的站位要点是视线清晰, 能够正确及时做出判断。

起抛前, 整体重心下降, 蓄势待发, 紧接着同时发力直至尖子运动员离手并腾空, 其目的就是使尖子运动员能获得最大的初速度以增大腾空高度、延长腾空时间, 为后续完成空中动作创造良好的条件。下法时尖子运动员保持特定的身体姿态, 由底座运动员快速、果断、准确而有控制地掌握尖子运动员重心, 保证平稳下降。接住尖子运动员时要注意高位迎接, 然后发挥曲臂、曲膝等下沉动作的缓冲性, 以减少冲击力, 从而提高动作稳定性。

抛接动作除了正确的技术和默契的配合以外，还需把握两个环节：一是抛离瞬间发力时机和方向的把握；二是抛接下法时各队员位置的准确判断。

3) 翻转技术。在技巧啦啦操中，翻转技术指啦啦操队员在有支撑或者无支撑的情况下选择各种姿态围绕身体单个或多个轴面旋转而完成的动作。在技巧啦啦操中，翻转技术主要应用于翻腾类动作、金字塔动作的上法或下法、托举以及抛接的空中姿态变化，运动员在翻转时可采取多种身体形态，如直体、曲体、团身等，旋转的轴面可以是水平轴、垂直轴或两个轴的混合。

翻转动作可分为三个阶段：起跳、腾空、落地。

首先，起跳阶段。起跳阶段是关键，离开支点瞬间的初速度和腾起角度直接决定了腾起的高度、重心轨迹，进而影响动作的质量或完成情况。

其次，腾空阶段。当进入到腾空翻转阶段，人本身已经获得相应的速度，空中姿态发生改变时，身体直径的变化会影响空中速度，如先直体后团身的空翻缩短了身体直径进而增大转速；反之，则减小转速。腾空阶段的头部动作也是一个相当重要的环节，头部动作的改变可引起全身肌肉紧张度发生改变，如后空翻过程中过早地抬头会造成身体后倒，起跳角度变大形成位移过大会影响动作高度。

最后，落地阶段。落地是与起跳技术密切相关的，通过梗头、肌肉紧张锁定关节、手臂姿态辅助、憋气等方式可以帮助身体调节平衡，控制落地速度，提高稳定性。

4) 保护技术。这里的保护技术特指在完成抛接的过程中，专门安排在旁保护的人员所应具备的技术。首先，保护人员的站位选择非常关键，所选站位一般在抛接组合的后方，便于观察动作的完成，并提供保护帮助；其次，判断应准确，根据尖子运动员的空中动作及运行轨迹，正确判断并调整自身所在的位置和采取的手段；最后，快速做出反应，在任何情况下保护者的行动、手法运用都要及时，并注意顺势而行，不能手法生硬。

(2) 舞蹈啦啦操。舞蹈啦啦操是以舞蹈动作为主，通过融合各种舞蹈元素、选择相应的难度，并可结合规定器械完成的成套动作，其主要的难度动作为跳跃类、柔韧与平衡类。舞蹈啦啦操的基本技术主要可以概括为操化加速和制动技术、旋转与平衡技术、腾空起跳技术，如图 1-3 所示。

1) 操化加速和制动技术。操化加速和制动技术要求在成套动作中，无论做多么复杂的动作，手臂的动作必须清晰、有力，要选择最短的路线，在最短的时间内完成动作并迅速制动展示特定姿态。完成过程中身体不能松散无力，动作必须干净利落，肢体紧张无晃动。步伐与手臂动作一样，也要求在短时间内到达指定位置，全脚掌着地，无弹动，落地清晰有力。这些要求在花球操中最为严格。

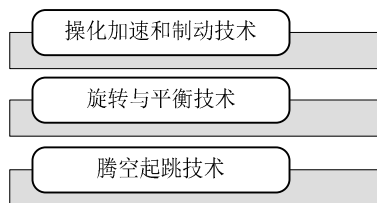


图 1-3 舞蹈啦啦操的基本技术

2) 旋转与平衡技术。旋转与平衡技术是舞蹈啦啦操中所有转体动作必须具备的,在完成旋转动作中,身体重心不需要太多上下起伏。旋转与平衡技术要求平稳、快速、流畅地完成动作,由身体躯干带动,脚下保持稳定的重心,可利用肢体的伸展与收缩来调节身体的平衡及完成动作的速度,同时注意快速留头、甩头,眼睛紧盯一个目标,防止晕眩导致身体失去平衡。当然,所有这些转体动作都需要足够的踝关节力量和恰到好处的身体肌肉松紧控制,才能保持重心。在完成动作的同时保持优美的身体姿态,是每个运动员所追求的最佳境界。

3) 腾空起跳技术。腾空起跳必须有足够的力量支撑,良好的腿部弹跳力能够使身体获得较强的动力,达到一定高度,并以优美的身体姿态在空中稍做停留。舞蹈啦啦操中除双脚、单脚起跳技术外,还应注意掌握比较有特点的连跳技术,有时会连跳两次,动作衔接得十分紧密。注意连续起跳时,躯干须与四肢协调用力,保持身体姿态的平稳性和动作的连续性。

## 2. 看台啦啦操的基础技术及特征

看台啦啦操具有参赛人员众多、以坐姿完成为主两大特点,因此其技术特点相较于场地啦啦操来说,更为简单一些,项目的技术训练也更为注重口号训练以及动作、音乐与指挥员的协调配合。

### (1) 徒手看台啦啦操。

1) 指挥员技术特征。指挥员是看台啦啦操所特有的人员配置,由于看台啦啦操具有规模大、人数众多的特点,因此需要在一定人员的组织安排、近距离指挥下才能够有序地完成。指挥员承担的责任重大,要注意与参与人员的沟通交流,注意对整个比赛活动过程的时间、节奏、动作、口号发令的把握,采用鼓励、调动积极性的方式管理和指挥大家整齐一致地完成整个动作,保障活动顺利完成。

2) 口号技术特征。口号是看台啦啦操极为重要的一部分,它不但直接反映主题,也是给运动员加油、助威,展示看台啦啦操队员的个人立场,表达情感最直接的方式。因此,口号技术非常重要。口号在选择上首先要朗朗上口,便于记忆,节奏明快。在看台啦啦操队员训练口号技术的过程中,需要注意的内容主要包括:①熟练掌握口号,统一语音、语调以及口号节奏;②反复练习、朗读口号,融入

个人情感，增强团队一致性，提高口号的震撼效果；③掌握发音要领，形成胸腔共鸣，使发声更加浑厚有力。

3) 队员技术特征。看台啦啦操的动作由于大多是以坐姿完成，场地空间有限，所以在完成动作的过程中就更加重视队员之间的协调与配合，要求每位成员在最大幅度地完成动作的同时，尽量不要影响身边的人，从而保证整体效果。除此之外，积极、饱满的热情，良好的身体控制能力，坚强的毅力，强烈的集体荣誉感和团队合作意识，都是完美展现看台啦啦操成套动作的关键。

#### (2) 轻器械看台啦啦操。

1) 指挥员技术特征。当看台啦啦操加入轻器械后，指挥员在原来的基础上又增加了一个任务，就是在完成过程中最大限度地发挥器械的作用，用节奏更分明的指挥，帮助大家掌握器械的使用时间，同时注意提醒器械之间的相互影响，把握整个比赛活动过程的时间、节奏、动作和口号发令。

2) 口号技术特征。轻器械看台啦啦操的口号与徒手看台啦啦操基本相同，只是需要注意口号的发令时间和轻器械的运用时间相互协调，使轻器械的使用发力过程有助于打开胸腔，使队员更轻松、更洪亮地喊出口号。

3) 集体协同技术特征。有限的场地空间，再加上每名队员手中的器械，就更容易相互干扰，影响动作的整体效果，所以每名队员在练习的过程中，要更注意掌握每个动作的完成幅度、路线轨迹、停顿位置等，熟练运用手中的器械，发挥其优势作用。

### (三) 啦啦操运动的赛事特征

#### 1. 依托性特征

啦啦操的赛事起源于美国，起初组织的目的是在美式足球、篮球等运动项目场间进行表演，为场上运动员加油，激发他们的拼搏精神。由此可见，啦啦操的发生发展依托于其他项目的发展，受其他项目兴衰的影响。作为与其他运动项目紧密结合的啦啦操，也不只是关注自身项目的技术与发展，更加重要的是将自身的激情、活力最大限度地展现出来，激发观众热情和运动员的奋斗精神，促使比赛项目的顺利进行，将比赛现场化为一片欢乐的海洋。这样的赛事起源使啦啦操运动拥有超强的感染力和团结一致的集体精神，为啦啦操发展成为独立的赛事创造了非常好的条件。

#### 2. 规模性特征

每支啦啦操团队参赛人员最多可达 30 人，依赖于众多的队员才能更好地发挥成套动作的感染力，并以超强的团队合作展现队伍魅力，因此大部分啦啦操的赛事规模将会极其庞大，每次赛事少则几百人，多则几千人，只有在严密的组织安排下，才能促进赛事的发展，也只有制定出合理的规则，才能在不限限制啦啦操的基础上，促使啦啦操项目稳步地提高。这样大规模的赛事对组织管理者提出了非

常高的要求，成功的赛事是啦啦操风靡世界、吸引更多人群参与的一大原因。

### 3. 交融性特征

无论哪种运动项目，在初期都基于当地的艺术文化，是当地民俗风格、情感表达的一种运动体现。而在其发展的过程中，将逐渐随时代而改变，当跨越原本的国家地域时，又会与其他地域的文化相互结合，潜移默化地发生适应性改变，啦啦操也不例外。其起源于美国，将自由与激情式的魅力充分融入项目之中，并在项目传播的过程中影响更多国家和更多人。啦啦操的风靡离不开自身的艺术观赏性，更多艺术、文化在成套创编时的合理渗透是我们共同的期待，而不同国家之间的啦啦操交流是一种文化的沟通与碰撞。

## 第二节 啦啦操运动的任务与意义

早期的部落社会，为激励部落外出打仗或打猎的战士，通常会用族人欢呼、手舞足蹈的表演来鼓励战士，希望他们能凯旋，啦啦操经过了若干年的发展演化。古希腊第一次奥运会上，观众为参加赛跑的运动员呐喊助威；1898年，美国明尼苏达大学橄榄球赛中进行有组织的啦啦操表演；如今，啦啦操运动满足了学校与社会背景下多种角色的需求，得到了学校师生和社会大众的普遍认可，并多样化地适应了校园的竞赛以及职业体育的娱乐功能，发展成为极具国际影响力的竞技运动项目。啦啦操运动在现代社会中的重要作用与地位，与其承担的任务与承载的意义是密不可分的。

### 一、啦啦操运动的任务

#### （一）啦啦操运动的共同任务

场地啦啦操运动与看台啦啦操运动共同的任务是鼓舞士气、渲染气氛和传递精神，如图1-4所示。

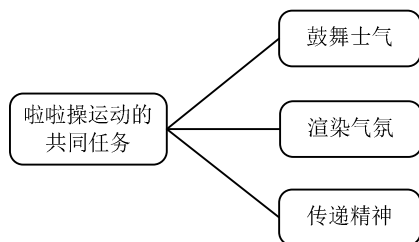


图 1-4 啦啦操运动的共同任务

（1）鼓舞士气。啦啦操运动最本质的任务是鼓舞士气。场地啦啦操运动与各种体育赛事和活动紧密联系在一起，通过啦啦操团队队员在比赛场地内极具感染

力的表演,带领观众呐喊助威,给运动员加油、鼓劲,为运动员树立必胜的信心、永不放弃的决心,使运动员向着胜利勇敢坚决地迈进。看台啦啦操的主要任务是通过组织观众席上的观众进行一系列有组织的呐喊助威活动,在心理上给参赛者莫大的支持,达到为运动员加油、鼓舞士气、活跃现场气氛的目的。现代啦啦操的诞生与带领观众呐喊助威有着直接的联系。

(2) 渲染气氛。啦啦操运动在鼓舞士气的同时,还可为比赛渲染气氛。啦啦操运动是一项激情澎湃、振奋人心的运动,啦啦操队员在比赛现场与看台上的表演,热情而精彩,吸引着观众的注意力,是各项体育赛场上一道靓丽的风景线。啦啦操的表演为现场营造了热烈、欢乐的氛围,渲染了浓烈的赛场氛围,并使运动员与观众沉浸其中,使参与者、观看者的感情达到忘我的境地,身心均得到愉悦,充分体会到体育运动的独特魅力。

(3) 传递精神。啦啦操运动传递运动精神。啦啦操运动是一项朝气蓬勃的运动,蕴含着体育运动中积极乐观、坚忍不拔、奋斗进取的精神。啦啦操团队是有组织、有纪律、有战斗力的奋发向上的团队,啦啦操运动所传递的运动精神应该在每一位啦啦操队员的训练、比赛和生活中得到体现。作为啦啦操团队的队员,有责任和义务树立并传播啦啦操运动精神,无论遇到何种困难,都要拥有良好的心态,积极地想办法解决问题,做到拥有积极乐观、蓬勃向上的生活态度,坚定的信心和毅力,奋发图强、积极进取、永不言败的精神。

## (二) 场地啦啦操的特殊任务

除了鼓舞士气、渲染气氛、传递精神之外,场地啦啦操运动的任务还包括培养技能、增强体质、磨炼意志,如图 1-5 所示。

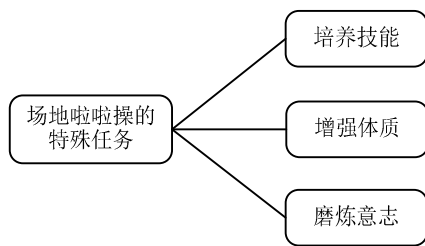


图 1-5 场地啦啦操的特殊任务

(1) 培养技能。啦啦操运动需要运动员在短时间内完成高超的啦啦操特殊运动技巧,并结合各种舞蹈动作,集中体现青春活力、健康向上的团队精神。因此,啦啦操运动员完成任何一个动作都需要刻苦训练,掌握相应的动作技巧。例如,技巧啦啦操在完成动作的过程中,要穿插翻腾、托举、抛接等多种技巧动作,这就需要啦啦操运动员经过无数次的训练,不断提高力量、速度、灵敏素质,从而掌握这些动作技能。只有这样才能完美地完成动作,展现挑战自我的精神和信念。

(2) 增强体质。场地啦啦操作为一项体育运动,对培养健康的体魄、健美的形态具有非常良好的作用。场地啦啦操运动融合了音乐、舞蹈、特殊技巧等元素,运动员需要在音乐的衬托下,互相配合完成各种高难度的舞蹈和技巧动作,这就需要运动员在平时的训练中加强自己各方面的身体素质,培养良好的音乐感,熟练掌握托举和抛接技巧以及各种复杂的舞蹈动作,同时通过形体训练培养端正的形态,通过舞蹈训练培养不同风格的舞蹈素质。

(3) 磨炼意志。意志品质包括自觉性、果断性、自制性和坚韧性。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。场地啦啦操队员在表演、训练中会遇到各种各样的困难,挑战自己的身体极限、克服运动造成的疲劳和伤痛,这些都需要运动员拥有坚定的信念和成功的信心,并在不断克服困难的过程中,培养良好的意志品质。因此啦啦操运动有助于磨炼人的意志。

### (三) 看台啦啦操的特殊任务

除了鼓舞士气、渲染气氛、传递精神之外,看台啦啦操运动还有文明观赛、互动呼应的任务,如图 1-6 所示。

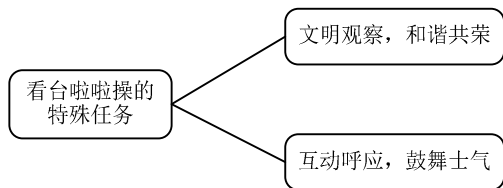


图 1-6 看台啦啦操的特殊任务

(1) 文明观赛, 和谐共荣。随着社会的发展和人类文明程度的日益提高,国内外竞赛赛场上的不文明现象也日益减少,但是仍然不乏不文明现象的存在。看台啦啦操运动承担的任务之一就是引导和教育观众,促使他们文明观赛,使体育赛场成为构建和谐社会的窗口。

(2) 互动呼应, 鼓舞士气。观众观看竞技比赛,已经不仅仅是欣赏,在观看过程中更多人自觉或不自觉地将自己与所支持的竞技方作为一个团队,在心理上、情感上、行为上与竞技对方展开较量,并试图用赛场文化的手段将自己的信念、情绪、力量传达给所支持的竞技者,鼓舞竞技者赢得比赛,满足自己的娱乐需要和心理需求。在体育比赛过程中赛场内外的交流、观众与竞技者的交流、观众之间的交流,对竞技者和观众都有影响。这种影响在时间上有相当的延续性,不仅存在于比赛过程中,在赛后的生活中也会持续一段时间。

## 二、开展啦啦操运动的意义

### （一）丰富文化发展繁荣的内容与手段

啦啦操的成立与发展能够极大地丰富人们的文化生活。啦啦操是一项健康向上、激情动人同时又融入团队协作精神的快乐体育运动。啦啦操队员在长期艰苦的训练中培养不怕苦、不怕累、挑战自我、团结合作的精神。同时，现代社会中出现和兴起的啦啦操运动，也极大地丰富了赛场文化活动，对人们的社会生活有着积极的影响，受到社会各界的喜爱和大力支持。

### （二）提升凝心聚力精神，弘扬优秀文化

啦啦操运动是展示文化特色的重要窗口，有利于弘扬中华民族的优秀文化。例如，在场地啦啦操表演中，队员身着具有民族特色的服装、运用民族特色的音乐、使用具有民族特色的道具、表演具有民族特色的舞蹈动作。在大型的比赛中，比如在奥运会上看台啦啦操运用多种具有民族特色的元素，它的意义不仅限于一场竞技盛会，而是展现中华民族的优秀文化，体现了人民团结一致、齐心协力的精神。

### （三）提高民众个人修养，构建和谐社会

啦啦操运动积极进取、永不言败、团结协作的精神和信念，体现了啦啦操运动的文化内涵，对于提高啦啦操运动员与观众的个人修养、构建和谐社会有着深远意义。场地啦啦操表演向个人、群体和社会传播着健康、积极的文化，催人奋进、鼓舞人心。看台啦啦操队员热情的口号感染着现场的每一个人，同时弘扬了文明之风，营造了和谐有序、热情文明观看比赛的氛围。所有参与啦啦操活动的集体和个人都会被啦啦操的内在精神感染，并潜移默化地体现在日常的工作、生活和学习中，促进个人修养的提高，更有利于构建和谐社会。

### （四）发扬团结互助精神，团队协同发展

啦啦操运动总是以团队的形式出现，它是集体主义精神的现实写照，它需要队员们极佳的默契、精诚一致的配合，才能完成精彩绝伦的表演，任何一个啦啦操队员的微小失误都会导致整个队伍的表演失败。啦啦操整齐划一的动作、响亮的口号和醒目的标语体现出团结就是力量、团结就是胜利的坚定信念，而这种情感的表达也是由内而外的，是在平时点点滴滴的训练和生活中不断积累起来的。一个集体强大了，这个集体中每个成员的素质必定会得到提高。啦啦操团队中的每一位队员都要时刻把团队精神贯穿在自己的行动中，并将其传播给身边的每一个人，使他们受到集体主义与团结协作精神的感染和启迪。在现代社会中，倡导个性张扬和个人创造力的同时，更应该强调团队成员之间相互协作的精神和集体克服困难的勇气和决心，啦啦操运动正是集体主义与团队合作精神的充分体现。

### （五）倡导不畏困难、勇往直前的进取精神

自强不息、奋勇拼搏、积极进取历来是中华民族的优良传统。积极、进取、向上、奋斗的个性对于个人与集体都是优秀的品质。啦啦操运动能够培养啦啦操队员自身积极进取、奋斗拼搏的精神，同时他们的这种精神也会感染和影响到体育比赛中的每一个运动员，激励他们不畏艰难、勇往直前，最终取得比赛的胜利。在啦啦操运动中，有很多代表着进取奋斗精神的元素，比如一些基本手势。各种不同风格的口号和标语也能够体现进取与奋斗的精神，鼓励队员越战越勇，顽强拼搏。因此，有组织地开展啦啦操运动，能够使进取奋斗的时代精神深入人心，对于培养儿童青少年一代积极向上、勇于奋斗的精神起到良好的推动作用。

## 思考与练习

1. 啦啦操运动的主要类型有哪些？
2. 场地啦啦操运动有哪些基础技术和特征？
3. 啦啦操运动有哪些共同任务？