

# 云南省大学生花球啦啦操训练内容体系构建

1. 雍 贇 2. 李雪梅

(云南师范大学体育学院 650500)

**摘要:** 随着啦啦操赛事的不断增加,国内各高校也纷纷成立了啦啦队参加比赛和表演,影响力越来越大,然而目前我国还没有一套有关花球啦啦操的训练内容体系,各高校、体育院系的训练内容差异较大,对目前适应现阶段高校啦啦操的训练内容设置还没有深入的研究,构建啦啦操运动队训练内容体系的研究还是一个空白,为此本文展开花球啦啦操训练内容体系构建的研究,然后查找了大量文献资料提出了构建云南省大学生花球啦啦操训练内容体系构建的原理依据,之后分析了构建云南省大学生花球啦啦操训练内容体系构建的原则。对云南省大学生花球啦啦操的训练内容进行了现状调查选取了花球啦啦操的训练内容指标进行了初步的确立,在通过专家访谈调查和筛选对指标进行了优化和选择最终构建了理论教育部分,训练部分。

**关键词:** 花球啦啦操; 训练内容; 体系构建; 大学生

## 前言

随着啦啦操运动在国际组织上的成立,世界各地开展举办的啦啦操比赛也越来越多。而啦啦操运动在我国发展的时间相对较短,在啦啦操训练理论方面还不够完善,各大高校对于啦啦操训练的内容具有一定的差异性。目前关于适用于大学生啦啦队训练内容体系构建的研究很少。因此本文以云南省为例,分析了云南省大学生现阶段啦啦操的发展现状,并构建一套适用于云南大学生啦啦操训练内容体系,对推动啦啦操运动在大学生中的发展和普及,丰富大学生的校园文化生活,体现新培养目的和素质教育要求有着重要的意义。

### 一、云南省大学生啦啦操发展现状

#### (一) 运动员的发展现状

啦啦操运动在我国发展的时间相对较短,很多啦啦操运动员都是从和啦啦操运动相关的项目像是健美操、体操等发展过来的。啦啦操运动员没有经过终身制的系统训练,而大学生啦啦操更是缺乏系统和专业的训练指导,这使得大学生啦啦操在运动技能方面具有一定的欠缺。

#### (二) 教练员的发展现状

高校的啦啦操教练员多数是从健美操、体操等和啦啦操运动相关的项目上转过来的,虽然也接受过相关的培训,但是在花球技能技术方面具有一定的欠缺,尤其是在临场指挥方面,经验不够丰富,也不能够去熟练的运用啦啦操运动的相关规则。

#### (三) 裁判员的发展现状

裁判员对大学生啦啦操运动的发展也有着一定的影响。在啦啦操运动比赛中做出正确的判断和执行正义是一个优秀的裁判员所应具备的,这样才能保证啦啦操运动的健康发展。但是,由于啦啦操运动在我国发展时间相对较短,啦啦操运动裁判员大多都是高校的体育教师,啦啦操裁判队伍的专业性和稳定性较差。

### 二、花球啦啦操构建依据

(一) 花球啦啦操项目的规则制定和专家的评定结果是构建依据

花球项目的规则制定就决定了花球啦啦操发展方向,同时也规定了,比赛场上的强度,组织形式,和比赛的相关的一切东西。因此在制定训练内容时就必须考虑项目的规则与规则相结合才能使训练内容贴合实际,使得最终的训练效果利益最大化。在啦啦操进入我国的这些年来,选择近 10 年的最新规则作为训练内容设置的理论参考;

- (1) 2010——2013 年全国啦啦操竞赛规则
- (2) 2014——2016 年全国啦啦操竞赛规则
- (3) 2017——2020 年全国啦啦操竞赛规则
- (4) 2021——2024 年全国啦啦操竞赛规则
- (5) 以及专家访谈调查筛选得到的指标内容进行构建

#### (二) 系统论原理

系统论是研究系统的结构、特点、行为、动态、原则、规律以

及系统间的联系,并对其功能进行描述。系统论的基本思想是把研究和处理的对象看作一个整体系统来对待。最简明的系统定义,莫过于“相互联系着的要素构成的整体”。这个定义由三层递进的含义,第一,系统是整体;第二,整体由要素构成;第三,要素是相互联系的。层层递进,缺一不可。系统论的核心思想是系统的整体观念。贝塔朗非强调,任何系统都是一个有机的整体,它不是各个部分的机械组合或简单相加,而是各个子元素之间的有机结合。花球啦啦操的训练内容不是毫无章法地去设置,是要其训练的内容从开始到结束中的每一个步骤都紧凑结合,上一个训练内容是下一个训练的开始,下一个训练内容又是上一个的延续,如此循序渐进,各部分紧密衔接。

#### (三) 项群训练理论原理

项群训练理论是竞技体育的一般训练理论和专项训练理论之间的一个层次,它是不同项目的本质属性所引起的项目之间的异同点为依据,将一组具有相似竞技特征及训练要求的运动项目放在一起进行比较研究,探求项目的共同特点和发展规律。与啦啦操具有共性的训练内容的有健美操、芭蕾、艺术体操、和各种不同的民间舞蹈。他们的训练内容在当代已经得到了很好的且全面的发展,而花球啦啦操是属于啦啦操中舞蹈啦啦操的分类,可与其它有共性的成熟项目上的训练理论为参考依据,为花球啦啦操制定训练内容。

### 三、花球啦啦操训练内容体系构建原则

#### (一) 循序渐进

大学生花球啦啦操的训练需要分阶段进行,采用循序渐进的方式来提高运动员的能力。根据运动负荷规律、教学内容和方法,去科学合理的安排大学生掌握花球啦啦的基础知识、锻炼方法和基本技能。在此过程中,在构建能力体系时,要注重按计划进行系统的学习和培训,理清主次矛盾,首先解决具有重大影响的矛盾,对啦啦操技术技巧从浅到深的去进行训练,是大学生能够对花球啦啦操知识进行灵活的运用。

#### (二) 竞技需要

花球啦啦操训练的目的就是为了提高其运动员的技能、培养啦啦操运动员的体育精神,因此应从实践的角度,根据竞技需求对啦啦操的训练阶段、手段、负荷、教学方法、教学内容、训练时长、训练节奏等进行确定和划分。花球啦啦操训练内容体系构建的目的就是为了让啦啦操教练员以及啦啦操运动员在训练过程中,能够根据自己的技术技能进行练习,进而提高啦啦操运动技能和技巧。因此竞技要求对啦啦操训练中起着引导性作用,以此来对啦啦操运动员进行组织训练,能够有效的开展训练活动。

#### (三) 全面性原则

花球啦啦运动是一项全身心参与的运动,因此训练内容的设置应全面发展身体的各部位、各器官系统的机能,各种身体素质和基本活动能力。

### 四、花球啦啦操训练内容体系构建

花球啦啦操训练内容体系构建可以分为理论教育部分和训练部分,对训练比例进行合理的分配,根据大学生的体能状况以及身体素质来选择最适合的训练内容,促进大学生啦啦操水平的提高。

#### (一) 理论教育部分

在花球啦啦操训练中,理论教育部分指标内容包括:花球啦啦操运动概述、花球啦啦操术语、花球啦啦操安全教育、花球啦啦操音乐和鼓动、花球啦啦操竞赛组织裁判、花球啦啦操训练法。

#### (二) 训练部分

啦啦操训练部分可以分为身体训练、技术训练、艺术表现、整体训练、音乐训练、舞蹈训练、鼓动训练、战术训练以及心理训练共9项一级指标。

##### 1. 身体训练

身体训练又可以分为一般身体训练和专项身体训练两部分。一般身体训练的目的在于全面增强身体素质,和专项训练具有一定的联系,一般身体训练是运动员全面发展的基础。专项身体训练是以运动专项的发展所需要的身体能力为目的的身体训练,也就是和运动专项基本动作技术结构较为接近的练习以及能够达到运动专项技术水平标准的身体素质的训练。啦啦操专项身体训练的主要目的是提高啦啦操各项技术所要具备的各项身体素质。身体素质主要包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等。良好的身体素质是啦啦操动作完成的基础保障,啦啦操运动员拥有了良好的身体素质,才可以掌握和完成啦啦操快速多变的成套动作,进而取得良好的成绩。身体训练的具体内容如表2所示:

表2 身体训练内容

一般身体训练	专项身体训练
力量素质训练、速度素质训练、形体训练、啦啦操基本手位与步	啦啦操基本手位与步
柔韧素质训练、耐力素质训练、伐、健美操基本动作与步伐、舞	啦啦操基本手位与步
灵敏素质训练	啦啦操基本手位与步

##### 2. 技术训练

花球啦啦操技术训练在组建啦啦操队伍时,就对花球队伍的性质和训练的内容就已经做出了内容的设置。花球啦啦操的内容主要是平衡转体类、踢腿类、摆腿,主要围绕舞蹈动作来进行,与技巧啦啦操相比,舞蹈啦啦操的难度较低,比较适合在大多数的普通高校中开展。技术训练的具体内容如表3所示:

表3 技术训练内容

花球啦啦操技术训练
平衡转体类:搬腿、吸腿、控腿平衡;搬腿、吸腿、控腿转体;阿拉C杠
跳跃类:莲花跳、C跳,纵跨跳、横跨跳、屈腿分跳,平转反身跨跳
踢腿类:吸踢腿;中、高、后踢腿;里和腿、外摆腿;旋风腿;剪踢
翻腾类:双手侧手翻、单手侧手翻、侧空翻,头手翻托举类

##### 3. 战术训练

啦啦操战术训练与对抗类的运动项目的战术训练相比要求相对较低,啦啦操战术训练可以分为个人战术训练和团体战术训练,但啦啦操运动主要是以团体协作为主,因此团体战术训练占主要部分。啦啦操团体战术的训练主要体现在啦啦操整套动作的创编、音乐的使用、标语的设计、服装的搭配、以及啦啦操运动员的精神面貌等方面。

##### 4. 音乐训练

难美类运动项目的灵魂就是音乐,它能够起到提高运动员反应

能力、培养运动员音乐素养的作用。啦啦操音乐训练包括音乐节奏训练、音乐节奏训练、音乐表现力训练。在啦啦操音乐训练过程中,啦啦操运动员需要对音乐的节奏进行准确的把握,对音乐的旋律进行熟悉,在听音乐时能将自身的情绪激发出来,将动作的节奏和动作的力度和音乐完美的融合为一体。

##### 5. 舞蹈训练

在花球啦啦操训练中,舞蹈训练具有重要的地位。花球啦啦操运动员扎实的舞蹈基本功能够为其动作质量以及技术水平的发挥提供基础保障。舞蹈训练能够培养花球啦啦操运动员的良好的身体姿态和动作表现力,有利于促进花球啦啦操运动员身体素质和专项能力的全面发展,花球啦啦操舞蹈训练主要包括基本功训练和风格舞蹈训练,大多数的花球啦啦操运动员并不是舞蹈专业的学生,因此,对于基本功训练是必不可少,而风格舞蹈训练能够让花球啦啦操运动员对各种风格的舞蹈动作进行体验,从而提升他们的艺术修养和舞蹈情操。

##### 6. 鼓动训练

啦啦操的鼓动训练可以分为赛场啦啦形式和场边鼓动形式。在啦啦操运动中最显著、与其他运动项目不同的一个特点就是啦啦操的口号。在技巧啦啦操比赛规定中会要求在套路中要出现一组4×8拍的口号,不能出现音乐伴奏,口号必须是现场进行,对于口号组合的形式以及内容自行决定,可以使用舞蹈、道具等内容和口号进行配合。而花球啦啦操有时也会利用技巧啦啦操的方式来调动场边观众们的激情,引导观众为他们进行发生欢呼。这样的场边鼓动可以更好的增进与观众交流。

##### 7. 心理训练

啦啦操心理训练包括基础心理训练和专项心理两部分。基础心理训练是随着啦啦操运动员运动技能的提高而相应地提高运动员的心理素质,需要系统地进行心理训练,以提高和改善心理力量和人格特质,使啦啦操运动员具备相应的心理机能和心理素质。专项心理训练是指啦啦操比赛阶段包括比赛前、比赛中、比赛后的心理训练。

#### 结语

大学生啦啦操训练内容体系的构建,对推动大学生啦啦操发展,提高大学生啦啦操运动水平,促进啦啦操在高校的普及有着重大的意义。因此,应根据花球啦啦操运动的实际情况,从身体训练、技术训练、艺术表现训练、整体训练、音乐训练、舞蹈训练、鼓动训练、战术训练及心理训练这几方面展开对花球啦啦操进行训练,从而提高花球啦啦操运动水平,推动啦啦操运动在各大高校的普及和发展。

#### 参考文献:

- [1]高铭鸿,罗旺.啦啦操运动队训练内容体系的构建研究[J].当代体育科技,2021(27):54-56.
- [2]张卉.普通高校舞蹈啦啦操课程教学内容体系构建探索[J].体育科技文献通报,2020(09):56+160.
- [3]陈璞玉.民族地区高校啦啦操训练内容体系研究[J].当代体育科技,2019,9(03):35-36+38.
- [4]李霖.啦啦操发展现状及训练内容体系的构建[J].新校园(阅读),2018(07):147.
- [5]黄露.我国中职体育学校啦啦操专项课程教学内容体系构建[J].中华少年,2018(11):200.