

高等学校教材

啦啦操运动

(第二版)



配数字课程

◎ 主编 马鸿韬



高等教育出版社

高等学校教材



啦啦操运动

(第二版)



配数字课程

◎ 主编 马鸿韬

高等教育出版社·北京

内容简介

《啦啦操运动（第二版）（配数字课程）》是我国高等学校体育艺术类专业（方向）核心课程教材之一。本教材是在相关啦啦操教材基本理论与实践的基础上调整与完善，较详细地介绍了啦啦操项目的基础理论知识，系统地阐述了技巧啦啦操、舞蹈啦啦操、看台啦啦操的教学与训练，同时就啦啦操成套动作的创编、啦啦操运动员选材、啦啦操竞赛与组织管理以及对啦啦操表演作品进行案例分析。为拓展学生的知识面，加强直观教学效果，随书配有数字课程，收录了能够帮助学生深入学习本课程内容的大量素材。

本书可作为我国高等学校体育艺术类专业（方向）和其他体育类专业选修及专修课程教材，也可作为普通高等学校和成人教育学院公共体育课程教材，还可作为健身俱乐部、艺术类、服务业职业从业人员的指导用书。

图书在版编目（CIP）数据

啦啦操运动 / 马鸿韬主编. -- 2 版. -- 北京 : 高等教育出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-04-046002-5

I. ①啦… II. ①马… III. ①健美操-高等学校-教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 170605 号

啦啦操运动（第二版）

LALACAO YUNDONG (DI-ER BAN)

策划编辑 陈海 易星辛
责任校对 刘莉

责任编辑 易星辛
责任印制 刘思涵

封面设计 张楠 版式设计 杜微言

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印刷 北京凌奇印刷有限责任公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 30.75
字数 670 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2009 年 9 月第 1 版
2017 年 1 月第 2 版
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷
定 价 58.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 46002-00

数字课程

啦啦操运动（第二版）

主编 马鸿韬

<http://abook.hep.com.cn/46002>

一、网站登录方法

1. 访问 <http://abook.hep.com.cn/46002>
2. 输入数字课程账号（见封底）
3. 点击“进入课程”
4. 开始课程学习

账号自登陆之日起四年内有效，过期作废。

使用本账号如有任何问题，请发邮件至：abook@hep.com.cn

二、资源使用

与本书配套的数字课程资源按照章、节知识树的形式构成，配有名词解释、案例集锦、拓展研究专题、视频集锦、课后练习与自测题等资源。

本书还配有不少微视频资源，能够让学习者随时随地使用移动通信设备观看视频，这些视频以二维码的形式在书中出现，扫描后即可观看。相应视频资源在数字课程的“视频集锦”栏目中也可以观看。



“全国体育院校艺术类专业系列教材”

编委会名单

编委会主任：蒋志学 杨贵仁

编委会副主任（按姓氏笔画排序）：

马鸿韬 卢 逊 张 霞 洪 伟 谢燕歌

编委会成员（按姓氏笔画排序）：

马桂霞 王向宏 匡小红 李 芳 李艳翎 吴晓红 邱建钢
郝庆威

《啦啦操运动(第二版)(配数字课程)》

编写成员名单

主 编：马鸿韬 北京体育大学

副主编：匡小红 西安体育学院

马桂霞 天津体育学院

吴晓红 南京体育学院

王操惠 武汉体育学院

参编人员（排名不分先后）：

于 巍 哈尔滨体育学院

王丽娟 武汉体育学院

王 典 天津体育学院

王 萌 天津体育学院

王 美	首都体育学院	刘小静	北京体育大学
成盼攀	北京体育大学	吕诗蒙	北京体育大学
江 山	南京体育学院	江 涛	广西大学
闫 晓	西安体育学院	刘爱梅	山东体育学院
关静涛	武汉体育学院科技学院	张庆如	苏州大学
李德华	成都体育学院	杜振中	南京邮电学院
张 卓	北京师范大学	李洪波	武汉体育学院
张 敏	西安体育学院	李育林	河海大学
吴梦晗	北京体育大学	林莹晓雪	北京体育大学
孟宪君	北京体育大学	林 敏	武汉体育学院
陈威寅	武汉体育学院	周 平	湖南农业大学
周仕怡	上海体育学院	赵 杰	南京体育学院
涂子通	天津体育学院	徐文峰	吉林体育学院
曹 森	北京体育大学	葛智斌	广州体育学院
黄 莹	沈阳体育学院	熊 艳	中国传媒大学
吴辉扬	太原师范学院	杨文刚	东南大学



前 言

进入 21 世纪,随着我国文化事业的多元化发展,人们对体育的需求也更趋多样化、艺术化,体育与艺术的融合已成必然。为了培养社会所需的适应经济和社会发展需要的高素质、宽口径、强能力、厚基础,从事体育艺术工作的优秀人才。2003 年,全国部分专业体育院校、师范类和综合类大学体育院系相继开设了体育艺术类专业,为高等学校开辟了新的办学领域。在体育艺术实践领域,北京体育大学、武汉体育学院、广州体育学院、成都体育学院等多所体育院校承担了 2008 年北京奥运会、2009 年国庆六十周年、2010 年广州亚运会及 2011 年世界大学生运动会的演出任务,受到社会各界的广泛关注与好评。

2006 年 10 月,在国家体育总局科教司及教育部体卫艺司领导的关怀和支持下,全国体育院校艺术类专业建设发展研讨会在武汉体育学院召开。会议讨论了体育艺术类专业的办学目的、办学指导思想、办学定位、办学理念及人才培养方案等,并在课程设置、培养计划、教学经验等方面进行了交流,旨在理顺办学思路、规范办学模式。此次会议由武汉体育学院牵头成立了“全国体育院校艺术类专业建设协作会”(以下简称“协作会”),首批入会的院校有 9 所,包括武汉体育学院、北京体育大学、上海体育学院、西安体育学院、沈阳体育学院、南京体育学院、沈阳大学体育学院、天津体育学院、首都体育学院。会议通过了由会员单位轮流举办协作会年会的决议。

2007 年、2009 年、2010 年协作会分别在西安体育学院、北京体育大学及天津体育学院召开了年会。2009 年,在北京体育大学的年会上,讨论通过了由协会组织编写全国体育院校艺术类专业系列通用教材的决定,并启动了首批专业教材的编写工作。2010 年 1 月各主编单位分别组织召开了各册教材的编写会议,确定了教材的编写目标、原则和内容,明确了编写分工。全国有近二十所高等学校近一百位体育艺术专业领域的专家和学者参与了本套教材的编写,体现了全国高校体育艺术类专业办学思想的高度统一和为了做好专业课程和教材建设工作的团结协作的局面。这是本系列教材能顺利完成编写工作并在短时间内出版的重要保证。本套教材的出版填补了高等学校体育艺术类专业教材建设的空白,对推动学

科发展和专业人才培养工作有重要意义。

本套教材遵循传承与创新相结合、理论与实践相结合、健身与科学相结合、教学与推广相结合的编写原则,以针对性、实用性、创新性为编写指导思想,注重教育思想、项目文化内涵和学科专业理论在教材中的合理渗透,重视学科难点和重点在教材中的合理分布,并尽量体现在专业学科领域最新研究成果中所取得的共识。为了拓展学生知识面,弥补传统纸质教材的局限,加强直观学习效果,本教材全部配有数字课程或多媒体辅学课件,收录了技术术语、技术图片和视频、学习案例、项目背景文化介绍以及能够帮助学生深入学习专业课程的大量拓展阅读素材。本套教材加强了教学反馈环节的设计,针对每章作业题中的主观题,在数字课程或课件中均设置了答题指导。为加深学生对每章重要知识点的记忆和理解,在数字课程或课件中还设置了学生可以进行自测的填空题和选择题,极大地丰富了教材内容,增强了教材辅助教学的功能。

本套教材是全国高等学校体育艺术类专业的核心课程教材,同时也可作为其他体育专业相关课程教材。由于体育艺术类专业知识和内容的不断更新与调整,专业技术发展很快,社会体育艺术服务需求也在不断变化,我们会据此及时对教材进行调整和改进。

最后,感谢国家体育总局科教司、教育部体卫艺司及高等教育出版社的大力支持,感谢协作会成员学校和本系列教材参编人员学校领导的大力支持与帮助。鉴于高等学校体育艺术类专业学科的基础理论研究尚处于探索阶段,限于编者水平,本系列教材不妥之处,恳请读者批评指正,以便再版时修正。

编委会
2015年7月



编写说明

《啦啦操运动》教材是全国体育院校艺术类专业建设协作会组织编制的系列教材之一，由全国体育院校专家学者共同编写而成。

2001年美国啦啦操运动的专家 Jim Lord 先生来华讲学，拉开了我国开展啦啦操运动的序幕。通过国家体育总局体操运动管理中心和大学生体育协会健美操艺术体操分会的培训、比赛等推广活动，培养了一批啦啦操运动业务骨干，已在国内具有一定的影响。到目前为止，我国啦啦操运动的技术水平得到了一定的提高，但理论与实践研究没有跟上技术发展的需要。

为了促进我国体育院校艺术类专业教材的建设，规范引导体育院校艺术类专业的发展，全国体育院校艺术类专业建设协作会集中了全国在啦啦操教学、训练、科研中有丰富实践经验的专家和骨干力量参与编写，作者队伍覆盖面广、专业实践能力强。在策划与编写方面，我们力求教材定位准确，内容全面、系统，突出应用性、创新性。具体如下：

1. 《啦啦操运动》是继 2007 年出版的《啦啦操运动》后的再版教材，是体育艺术类专业啦啦操专项的理论基础、最前沿的实践与应用，是体育艺术类专业啦啦操专项课程的核心内容。本教材首次对啦啦操的教学与训练以及啦啦操艺术作品进行了系统研究，弥补了前一版在这一领域研究的不足。

2. 在教材编写内容上，突出全面性、系统性及创新性。本教材暗分为基础篇、实践篇和应用篇三部分。基础篇主要内容包括啦啦操运动概述、啦啦操术语、啦啦操教学与训练，实践篇主要内容包括技巧啦啦操、舞蹈啦啦操、看台啦啦操，应用篇主要内容包括啦啦操运动员的选材、啦啦操成套动作的创编、啦啦操竞赛组织与裁判方法以及啦啦操表演作品。

创新性主要体现在两个方面：一是与以往的体育教材、艺术类教材相比，本教材所提出的啦啦操教学与训练的内容、方法以及实施与案例是在借鉴以往相关研究成果的基础上，为国内乃至国际上首次推出，彰显本教材的内容创新。二是在编写体例上也不同于以往的教材，本教材突出基本理论、实践分析及应用延伸，有利于各学校在教学中进行选学。

3. 在编写指导思想上,本教材突出实用性和可操作性。本教材编写的出发点是“写实”,突出“应用”。结合教学与训练实际编写,通过学习本教材能快速对啦啦操的基本理论及相关实践有清晰的认识。

4. 在适用对象上,突出了“普修”与“专修”的统一。本教材既可作为体育艺术类专业学生的专修教材,也可作为体育专业学生的普修教学内容,教材中除了提出基本理论与实践知识外,还重点对相关知识的延伸阅读进行了链接与推荐,有利于学习的纵向深入。本教材图文并茂,附有数字课程,给各类学生的学习提供了更便捷的条件。

本教材由北京体育大学马鸿韬教授主编并负责全书的统稿、修改与审定,西安体育学院匡小红教授、天津体育学院马桂霞教授、南京体育学院吴晓红副教授、武汉体育学院王操惠副教授担任副主编,北京体育大学吴梦晗担任本教材秘书。本教材编写人员的分工如下:

第一章:张庆如、林莹晓雪、刘小静、熊艳、吴梦晗、成盼攀、马鸿韬;

第二章:曹森、孟宪君、吕诗蒙、吴辉扬、马鸿韬;

第三章:李德华、王操惠、马桂霞;

第四章:吴晓红、江山、涂子通、江涛、赵杰、于巍、杜振中、张卓、葛智斌;

第五章:吴晓红、王操惠、李洪波、张敏、王丽娟、闫晓、林敏、陈威寅、关静涛;

第六章:周平、王美、马桂霞;

第七章:黄莹、匡小红;

第八章:匡小红、周仕怡、刘爱梅;

第九章:徐文峰、李育林、杨文刚、王操惠;

第十章:马桂霞、王典、王萌。

感谢为本教材拍摄图片与视频的老师和学生!

感谢本教材所引用、参考的文献的作者!

由于编写人员的经验所限,书中不完善之处,敬请同行专家及读者提出宝贵的意见与建议!

《啦啦操运动(第二版)(配数字课程)》教材编写组

2015年8月



• 第一章	啦啦操运动概述	1
	第一节 啦啦操运动的起源与发展	2
	第二节 啦啦操运动的定义与分类	7
	第三节 啦啦操运动的特征	9
	第四节 啦啦操运动的任务与意义	14
	第五节 啦啦操运动的文化诠释	18
• 第二章	啦啦操术语	29
	第一节 基本动作术语	30
	第二节 技巧啦啦操难度动作术语	34
	第三节 舞蹈啦啦操难度动作术语	40
• 第三章	啦啦操教学与训练	44
	第一节 啦啦操教学特点、内容、原则与方法	45
	第二节 啦啦操训练特点、原则与方法	75
	第三节 啦啦操教学与训练的注意事项	80
• 第四章	技巧啦啦操	89
	第一节 技巧啦啦操安全守则与保护帮助	90
	第二节 技巧啦啦操构成要素与基本特征	101
	第三节 技巧啦啦操基本动作训练	110
	第四节 技巧啦啦操难度动作训练	124
	第五节 技巧啦啦操常用体能训练方法	187
	第六节 技巧啦啦操教学课的设计与实施	192
• 第五章	舞蹈啦啦操	199
	第一节 舞蹈啦啦操的构成要素与基本特征	200
	第二节 舞蹈啦啦操基本动作训练	202
	第三节 舞蹈啦啦操难度动作训练	246
	第四节 舞蹈啦啦操常用体能训练方法	282
	第五节 舞蹈啦啦操课的组织实施与案例	294

• 第六章	看台啦啦操	298
	第一节 看台啦啦操的构成元素与动作	299
	第二节 看台啦啦操的组织与设计	305
	第三节 看台啦啦操的指导	356
	第四节 看台啦啦操的安全要求与注意事项	363
• 第七章	啦啦操运动员的选材	370
	第一节 啦啦操运动员选材的理论基础	371
	第二节 啦啦操运动员选材要求与组织实施	375
	第三节 啦啦操队长的培养与训练	387
• 第八章	啦啦操成套动作的创编	394
	第一节 啦啦操成套动作创编的总体设计	395
	第二节 啦啦操成套动作创编程序	410
	第三节 啦啦操成套音乐选择与剪辑制作	414
• 第九章	啦啦操竞赛组织与裁判方法	428
	第一节 啦啦操的竞赛	429
	第二节 啦啦操竞赛组织管理	430
	第三节 啦啦操竞赛工作程序	435
	第四节 啦啦操竞赛规则简介	444
• 第十章	啦啦操表演作品	452
	第一节 啦啦操表演作品的概述	453
	第二节 啦啦操表演作品的设计	460
	第三节 啦啦操表演作品的艺术手法	464
	第四节 啦啦操表演作品赏析	468
• 参考文献		474



第一章 啦啦操运动概述

● 学习目标

1. 了解啦啦操的起源与发展趋势，熟悉和掌握发展啦啦操运动的意义。
2. 认识并了解啦啦操运动，正确理解啦啦操运动的定义与分类。
3. 熟悉场地啦啦操运动与看台啦啦操运动的任务。
4. 了解场地啦啦操运动与看台啦啦操运动的意义。

作者简介

● 章前导言

啦啦操是一项新兴的体育运动项目，最早起源于为美式足球呐喊助威活动，并借助美国职业篮球赛（NBA）逐渐在全球流行，已有一百多年历史。中国通过美国职业篮球赛认识 and 了解啦啦操运动，啦啦操运动发展到今天已经成为体育与艺术高度结合的产物。本章学习有助于同学们正确认识啦啦操运动，为今后的学习奠定良好的基础。本章学习的难点主要是对啦啦操运动定义和分类的理解，在学习过程中，掌握相关定义与概念，对啦啦操运动从整体上有个初步的认识。

名词解释

第一节 啦啦操运动的起源与发展

一、啦啦操运动的起源与发展

(一) 啦啦操运动的起源

啦啦操运动的起源可追溯到原始部落时期。在早期的部落社会中,为激励外出打仗或打猎的战士们,人们通常会举行一种仪式,仪式中族人用欢呼、手舞足蹈的表演来激励战士,希望他们能凯旋。现代啦啦操运动起源于美国,是体育运动中的一个新兴项目。依展示场所来划分,啦啦操分为场地啦啦操和看台啦啦操。依照动作技术的类别,场地啦啦操分为技巧啦啦操和舞蹈啦啦操。根据队员是否持器械,看台啦啦操分为徒手看台啦啦操和轻器械看台啦啦操。现代啦啦操运动与各种体育比赛相结合,如篮球、足球、排球、橄榄球等项目,利用中场休息或暂停的间隙,在音乐的伴奏下,完成各种复杂的舞蹈和技巧动作。啦啦队队员鼓励自己支持的队伍在比赛中顽强拼搏,积极进取,发挥团队合作的精神,树立必胜的信心。

啦啦操运动的正式发展是从19世纪后期开始的,19世纪70年代,第一个啦啦队俱乐部在美国普林斯顿大学成立,在橄榄球比赛中,加油的人齐声呐喊“啦啦啦,tiger tiger tiger,希,希,希,蹦,蹦,蹦啊,普林斯顿,普林斯顿,普林斯顿”以鼓舞士气。几年后,普林斯顿大学的校友汤玛士·培伯斯于1884年将这种齐呼加油口号的方式带到明尼苏达大学,直到1898年,明尼苏达大学的学生约翰尼坎贝尔开始站在最前面,指挥大家一起喊口号,他成为第一位正式的啦啦队队长。不久之后明尼苏达大学由四位男生组成了“队呼小组”,这也标志着啦啦队活动的正式诞生。

虽然现在的啦啦队队员有九成以上是女生,但早期的啦啦队却是清一色的男生。20世纪20年代,由于女大学生参与的体育活动不多,但是开始有女生加入啦啦队。到20世纪40年代,这种活动发展成以女生为主了。啦啦队和比赛种类有关,最常有啦啦队运动的是橄榄球,篮球次之,足球和摔跤的场合很少有啦啦队,而有的比赛如棒球则绝不会有美少女组成的竞技啦啦队。

20世纪初,啦啦队开始广泛使用扩音器。20世纪20年代,女性加入啦啦队活动中,开始将健美操项目的一些动作融入欢呼呐喊中,并开始手持道具增添气氛。20世纪50年代,大学开始开设啦啦队培训班,教授基本技巧。1967年,美国举办了第一届“年度十佳大学啦啦队”排名活动,由国际啦啦队基金会(英文为International Cheerleading Foundation,今为世界啦啦队基金会,英文为World Cheerleading Association)颁发“全美啦啦队”奖。20世纪70年代,啦啦队开始出现在各种比赛的现场,甚至服务于摔跤、游泳和田径比赛。1978年春天,美国哥伦比亚广播公司的体育频道首次在全国范围转播“大学生啦啦队锦标赛”。从此,啦啦操开始

作为一项严肃的运动被人们认可。1980年,美国举办了首届全美啦啦队锦标赛,并且首次制定了比较规范的啦啦操运动项目竞赛规则,标志着啦啦操运动进入了竞技比赛的行列。此后,啦啦操运动得到了飞速发展,啦啦操竞赛在全美各州的初中、高中、大学广泛举行,并且建立了自己的啦啦队网站。每年的全美啦啦队大赛电视转播都会取得很高的收视率,啦啦操运动已经成为当今美国一个极具代表性的社会体育运动,全世界已有60个国家开展了啦啦操运动。

国际全明星啦啦队联盟(International All-Star Federation,简称IASF)总部设在美国,它是美国全明星啦啦队联盟(United States All-Star Federation)推动啦啦操运动的进一步发展。随着国际化的推进,美国全明星啦啦队联盟开始发展为国际全明星啦啦队联盟,国际全明星啦啦队协会(International All-Star Cheerleading Association,简称IASCA)也由此诞生。国际啦啦队联盟(International Cheer Union,简称ICU)在国际全明星啦啦队联盟、美国全明星啦啦队联盟的鼎力支持下推广啦啦操运动。

(二) 啦啦操运动的发展

1998年,国际啦啦操联合会(International Federation of Cheerleading,简称IFC)在日本东京成立,是啦啦操发展史上的一个重要转折点。2001年11月,在日本东京举办的首届世界啦啦队锦标赛(Cheerleading World Championships,世界啦啦队锦标赛每两年举办一届,时间为当年11月的前两个星期)吸引了全世界8个国家和地区参与,有芬兰、德国、日本、挪威、斯洛文尼亚、瑞典、英国和中国台湾,正式将啦啦操提升为世界竞技运动。2003年,在英国的曼彻斯特举办了第二届世界啦啦操锦标赛,有9个国家和地区参加,包括芬兰、德国、日本、挪威、斯洛文尼亚、瑞典、英国、中国台湾和俄罗斯。2005年11月5—6日,在日本东京举行第三届世界啦啦操锦标赛,有12个国家和地区参加,包括澳大利亚、中国台湾、丹麦、芬兰、德国、日本、挪威、俄罗斯、斯洛文尼亚、瑞典、英国和乌克兰。2007年11月17—18日,在芬兰赫尔辛基举办了第四届世界啦啦操锦标赛,来自世界各地共25支队伍同场竞技。

2013世界啦啦操锦标赛在佛罗里达州奥兰多环球中心完美落幕。西华啦啦队代表中国夺得全球第五的漂亮成绩,刷新2009年的最高纪录。决赛当晚,每一位参赛队员用丰富的情感演绎出迷人的风采,将东方韵味留在世界的舞台,最终人景合一、歌舞相融,以泪洒全场结束舞蹈的最后一个动作。

二、我国啦啦操运动的起源与发展

(一) 我国啦啦操运动的起源

在中国,啦啦操运动是一项新兴的体育运动项目。自1998年中国大学生篮球联盟(简称CUBA)诞生以来,为其加油呐喊的啦啦操表演应运而生,各高校充满活力和洋溢着青春气息的啦啦操表演给观众留下了深刻印象,也成为篮球场上一道靓丽的风景线。啦啦操运动首先在高校得到发展与中国大学生篮球联赛的产生有直接关系。

2001年,中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称CSARA)的田敏月、刘承鸾、周田宝等同志邀请美国专家到中国进行业务培训,使教师对啦啦操运动有更深入的理解,对普及、推广啦啦操运动起到了非常重要的作用。同年在广州举办的首届中国大学生啦啦操大赛取得空前成功,使中国亿万青少年享受啦啦操运动带来的无限乐趣,从此啦啦操运动在中国全面展开。2004年6月中国大学生体育协会健美操艺术体操分会举办了全国啦啦操教练员及裁判员培训班,首次推出中国啦啦操专业教练员与裁判员认证体系以及啦啦操规定套路。2005年,国家体育总局体操运动管理中心开始关注啦啦操运动,并与相关国际组织进行交流合作,2005年开始每年都举办中国全明星啦啦操锦标赛暨世界啦啦操锦标赛中国啦啦操选拔赛。2006年,中国大学生健美操艺术体操协会成立了第一个中国啦啦操专业委员会,并于同年组队参加了在美国奥兰多举办的世界啦啦操锦标赛,这是我国首次参加国际啦啦操大赛,自此与国际全明星啦啦队联盟、美国全明星啦啦队联盟已达成了在啦啦操运动项目上一系列的合作协议,这次参赛标志着中国啦啦操运动正式迈上了国际啦啦操运动的大舞台。这些年来,中国大学生健美操艺术体操分会一直致力于啦啦操运动在校园的推广与普及,共举办过六届中国学生啦啦操锦标赛,啦啦操运动正式被列为学校体育竞赛的比赛项目。此外,中国蹦床技巧协会也开始举办啦啦操教练员、裁判员培训班,并把啦啦操纳入全国技巧锦标赛冠军赛的正式比赛项目。2009年,中国蹦床技巧协会开始单独举办全国啦啦操锦标赛和冠军赛。2010年啦啦操作为全国体育大会正式比赛项目纳入技巧比赛中。

(二) 我国啦啦操运动的发展

啦啦操运动在我国虽然只有十几年的发展历程,但它以其独特的项目魅力获得了我国广大青少年的喜爱,特别是在2008年北京奥运会体育展示现场中,我国啦啦操队员的精彩表演,吸引了国内外众多主流媒体的高度关注,并对相关选拔赛、奥运现场表演进行了系列跟踪报道。媒体的强势宣传使得参与、关注该项运动的人群越来越多。2009年全国啦啦操冠军赛(国家体育总局体操运动管理中心主办)参赛人数近700人,当年的中国学生啦啦操锦标赛(中国大中学生体协主办)参赛人数达1500人。可以说奥运会现场啦啦操的出色表演,使我国啦啦操运动的发展达到了一个全新的高度。

在我国,每年都会举办各种不同层次和类别的啦啦操比赛与活动,如“迪士尼歌舞青春全国啦啦舞挑战赛”“2008北京奥运啦啦操选拔赛”“青啤NBA啦啦操选拔赛”等,特别是2009—2010年在全国开展得如火如荼的亚运啦啦队全国选拔赛,更是激起了无数啦啦操运动爱好者的热情。

啦啦操运动在中国发展的过程中,中国蹦床技巧协会啦啦操分会、中国大学生体育协会均建立了较为完善的教练员、裁判员培训体系和赛事体系,制定了适合中国啦啦操发展的竞赛规则,每年分别都举办教练员、运动员、裁判员培训,以及啦啦操全国锦标赛、冠军赛、系列赛。2010年国家体育总局体操运动管理中心正式审定出版了《2010—2013年全国啦啦操竞赛规则》,这是正式出版的首本全国性的啦啦操竞赛

规则。2011年,国家体育总局体操运动管理中心审定了《全国啦啦操推广普及规定套路及竞赛规程》,目的在于让啦啦操这项充满青春活力的运动走进校园、走进普通百姓日常生活中。2013年5月31日,国际单项联合会在圣彼得堡夏季年会上表决通过,正式在奥运和非奥运项目中接受国际啦啦操联合会,我国也正式成为国际啦啦操联合会第107个成员,之后国际啦啦操联合会数次派出专家组来我国,举办啦啦操国际规则培训与啦啦操国际裁判的考核。随后,国家体育总局体操运动管理中心于2013年、2014年、2015年连续举办了中国(南京)啦啦操国际公开赛。在2013年亚青会和2014年青奥会上,啦啦操作为体育展示内容之一被人们所熟悉,不仅赢得了国际奥委会的认可,还使广大市民对啦啦操的需求越来越高。

啦啦操项目的火爆,也在一定程度上与校园足球相呼应,繁荣和推进了校园文化,教育部体卫艺司今年推出的江阴模式“一校一球一操”,啦啦操运动也如雨后春笋般迅速在全国蔓延。据不完全统计,全国已有啦啦操注册运动员10万余人,全国有28个城市申请了“全国啦啦操实验区”,近3万所学校已经在大课间普及了啦啦操。

三、啦啦操运动的发展趋势

1. 运动项目理论与实践趋于多元化、社会化、生活化、科学化

啦啦操运动目前状况是从实践层面上升到理论层面,再由理论指导到实践。与体操、健美操、艺术体操、舞蹈横相结合,借鉴它们发展的精髓,多元发展,面向社会大众。从啦啦操的发展史看,啦啦操的主要内容及分类、成套动作的创编、教学、课余训练、运动负荷的控制、比赛的组织和裁判法、产业化探索等方面初步形成了较为完整的理论框架,这是学科走向科学化的一个重要过程。

2. 运动项目文化建设与发展正朝着适应社会政治、经济和文化大发展、大繁荣趋势前进

啦啦操文化,伴随着中国大学篮球联赛而诞生,它以青春活力、健康向上、团结合作的团队精神特点成为学校校园体育文化的新亮点,它为全面推进素质教育、和谐校园文化搭建了一个良好的平台。随着中国大学篮球联赛的发展、第29届北京奥运会的顺利召开,以及社会各界和各级各类学校的重视,啦啦操在学校得到了迅速发展。

啦啦操文化的建设是一项需要长期坚持的工程,既要与学校的总体建设相适应,又要适应社会政治、经济发展和文化大发展的趋势。例如,从学校培养目标出发,建设具有本校特色的啦啦操文化,使啦啦操文化潜移默化地渗入学生的生活之中,改造学生的三观。啦啦操文化是构建于运动的感性与文化的理性相互效应的活动之中,社会各界与学校可以以啦啦操运动为载体,搭建体育与文化交流的平台,为推进社会主义文化大发展大繁荣作出应有的贡献。

3. 运动的普及与提高相辅相成、齐头并进

舞蹈啦啦操和技巧啦啦操,一项属于健身普及领域,其研究主要面向大众体育,