

啦啦队运动系列教材



大学 啦啦队运动 标准教程

DAXUE
LALADUI YUNDONG
BIAOZHUN JIAOCHENG

○ 总主编 许明荣
○ 本册主编 黄 梅

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

啦啦队运动系列教材

大学 啦啦队运动 标准教程

DAXUE
LALADUI YUNDONG
BIAOZHUN JIAOCHENG
(配光盘)

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学啦啦队运动标准教程 / 黄梅, 王安翔主编.
桂林: 广西师范大学出版社, 2011.1
啦啦队运动系列教材 / 许明荣主编
ISBN 978-7-5495-0098-7

I. 大… II. ①黄…②王… III. 健美操—教材
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 190116 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏
全国新华书店经销
桂林日报印刷厂印刷

(广西桂林市八桂路 2 号 邮政编码: 541001)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 8.5 字数: 162 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001~6 000 册 定价: 20.00 元 (配光盘)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

本套教材是中国大学生体育协会健美操艺术体操分会广西秘书处联合广西从事啦啦队运动的教学与训练的教师、教练根据国家体育总局和教育部阳光体育的精神、我区高校大学生终身体育习惯及能力培养的要求和特点,结合啦啦队运动锻炼价值与特点,在认真吸取其他体育运动项目优点的基础上历经一年多的时间编写而成。教材定位于普通大学生,以广西区啦啦队锻炼标准套路为主要内容。

在本套教材的编写过程中,重点是对广西区啦啦队锻炼标准套路的研发。为了创编出适应性强、锻炼效果好、受学生喜爱、体现啦啦队运动特点的套路,我们组建了啦啦队锻炼标准套路编写组、试验组、审议组及终审组四级机构。编写组负责编排和修订套路,由带队经验丰富、在一线执教的啦啦队教练员和教师组成;试验组负责在广西大学、玉林师范学院、广西大学附中、南宁市26中学和南宁市秀田小学、南宁市中山北段小学等学校进行试验教学;广西大学、广西师范大学、广西大学附中、南宁市26中、广西大学附中啦啦队多次在国际、国内啦啦队大赛中获得金牌,他们负责对编写组所编排的套路进行演练,摒弃不足,展现啦啦队风采;审议组由非编写组成员的大学体育教师、啦啦队教练员组成,他们对试验组所展示的啦啦队套路从锻炼效果、舞美、艺术感染力、套路特色等多个角度审视,给出具体的修改意见。终审组由广西大学许明荣、黄梅、王安翔教授和广西民族大学杨放教授等组成,对审议组给出的意见给予评判。经过多次地、反复地修订和试验最终形成本套广西区啦啦队锻炼标准套路。

本套广西区啦啦队锻炼标准套路由爵士、街舞、技巧和花球4个项目组成。每套各设4组动作(技巧29个8拍,其余各24个8拍)。为了帮助练习者更好地掌握本套动作,我们专门为各项目套路创编了11个配套的教学组合(技巧2个,其余各3个)。

为了更好的展现啦啦队锻炼标准套路,本书所有动作图解均以同龄学生为模特,按动作序列配图,并且还为每套动作拍摄了视频。视频以光盘的形式附在本书之后供教师,或学习者自学使用。这不仅为学生掌握啦啦队锻炼标准套路动作提供了帮助,更为他们感受啦啦队锻炼标准套路的音乐韵律、动作特点,了解该套动作的整体和动作连接方式提供了有益的帮助。

本册教材由黄梅、王安翔主编,图文编写成员有:黄梅、王安翔、颜丽君、唐莹、曾剑冰、杜小娟、唐桂萍、谢文龙、苏奕、黄维、黎嘉兴、何添、卢碧、黎嘉兴、江涛、文慧、穆飒。大学啦啦队运动套路编写成员有:区俊、卢碧、江涛、杜小娟、杨泽华、何兴芝、罗英梅、凌颖、黄振宇、黄梅、黄维、谢文龙、黎嘉兴、穆飒。参与表演成员有:朱猛、刘珍、刘婧、李艳、杨兵仁、何可人、邹小凤、宋君、屈超、莫娜、符文、梁柯静、梁亮、梁慧、蒙雨。

本套教材的编写中,得到了广西教育厅体卫处、广西体育学会、广西大学、广西师范大学、广西民族大学、广西大学附中、南宁 26 中学、南宁市秀田小学、南宁市中山北段小学、南宁五象健身俱乐部等机构和单位的大力支持和帮助,在此,表示感谢。特别感谢广西大学啦啦队对本套教材作出的突出贡献。

2010 年 7 月

目 录

第一章	啦啦队运动概述	1
第一节	啦啦队运动的起源与发展	1
第二节	开展啦啦队运动的意义	5
第二章	啦啦队运动的科学锻炼	7
第一节	啦啦队运动的锻炼原则	7
第二节	自我医务监督	9
第三节	注意事项	13
第四节	常见的损伤原因与预防	16
第五节	啦啦队锻炼的运动处方	19
第三章	啦啦队的基本内容	24
第一节	街舞啦啦队的基本动作	24
第二节	花球啦啦队的基本动作	25
第三节	爵士啦啦队的基本动作	27
第四节	技巧啦啦队基本动作	30

第四章	啦啦队健身组合的创编	33
第一节	健身组合创编原则	33
第二节	健身组合的创编方法	34
第五章	啦啦队的比赛与欣赏	40
第一节	啦啦队的比赛	40
第二节	啦啦队表演和比赛的欣赏	45
第六章	啦啦队达标套路动作	49
第一节	啦啦队教学组合范例	49
第二节	啦啦队达标套路	82
参考文献		126

第一章 啦啦队运动^①概述

第一节 啦啦队运动的起源与发展

一、啦啦队运动的起源与发展

(一) 啦啦队的起源

啦啦队英文名(Cheer leading)中 Cheer 有振奋精神、提高士气的意思。啦啦队运动这一体育运动起源于美国,它的历史可追溯到原始部落时期,战士们狩猎凯旋时,人们通常会举行仪式,以欢呼、手舞足蹈的表演来鼓励战士,啦啦队至今已经有一百多年的历史。

(二) 现代啦啦队的发展

现代啦啦队运动的历史可追溯到 19 世纪 80 年代,当时美国正盛行着美式足球。在普林斯顿大学校园里的一场美式足球赛场上,为了给他们加油、呐喊助威,第一次出现了自发的、有组织的啦啦队团队。1884 年,普林斯顿大学的 Thomas Peebles 把这种有组织的呐喊、欢呼连同足球运动一起带到了明尼苏达大学。

现代啦啦队创始于 1898 年,美国人 Johnny Cambell 在一次足球比赛时非常激动,从人群中跳出来站在观众前面带领他们一起为比赛呐喊助威。这次对啦啦队发展有着重要转折意义的呐喊被记载在明尼苏达大学由大学生发行的“Ariel”的刊物上,Johnny Cambell 成为美国历史上第一位正式的啦啦队队长,1898 年 11 月 12 日也标志着啦啦队运动正式诞生。

19 世纪 70 年代,第一个以加油鼓劲为主题的俱乐部在普林斯顿大学成立。

19 世纪 80 年代,第一个有组织的加油助威口号被记载在普林斯顿大学校史上,并将这种比赛激励形式与美式足球传播到明尼苏达大学。

19 世纪 90 年代,明尼苏达大学发起组织了第一支啦啦队,并创作出第一首鼓励运动员拼搏的歌曲。

20 世纪初,啦啦队开始广泛使用喇叭,喇叭的使用为啦啦队增添了很多色彩。20 世纪 20 年代以前啦啦队成员主要由男性构成,20 年代后女性开始活跃于啦啦队的活动中,明尼

^① 注:目前体育总局和大学生体协两操分会对这项运动的称谓未统一,因普通大学多用啦啦队来称呼本项运动,故本书统称这项运动为啦啦队。

苏达大学开始将体操动作和滚翻动作融入欢呼呐喊的啦啦队表演中。

20 世纪 30 年代,一些大学和高中啦啦队在表演中开始手持道具(如挥舞纸制的彩球)。彩球的出现是啦啦队发展史上的一次变革,它大大提升了啦啦队的观赏性和号召力。

20 世纪 50 年代,一些大学开始成立啦啦队工作室,并开设啦啦队培训,教授基本的啦啦队表演技巧。

20 世纪 60 年代,丝绒花束被用于啦啦队表演中,并很快得到普及。1967 年,美国开始第一届年度“十佳大学啦啦队”排名活动,同时由国际啦啦队基金会开始颁发“全美优秀啦啦队”奖项。

20 世纪 70 年代,啦啦队开始出现在各种体育比赛现场。1978 年,美国哥伦比亚广播公司 CBS 的体育频道首次转播“大学生啦啦队锦标赛”。此时,啦啦队运动开始作为一项体育运动被人们认可。这时啦啦队运动的技巧有了很大提高,增加体操技巧中的叠罗汉、跳跃等动作。

1980 年,美国举办了第一届全美啦啦队锦标赛,并制定了比较规范的啦啦队竞赛规则,标志着啦啦队运动进入竞技比赛的行列。此后,啦啦队运动得到了迅猛发展。啦啦队竞赛逐渐在全美各州的初中、高中、大学广泛举行,其知名度和影响力与日俱增,全美各州大、中、小学校都拥有自己的啦啦队,每年的全美啦啦队大赛电视转播都会取得很高的收视率,使啦啦队运动成为当今美国一个极具代表性的体育运动项目。

(三) 国际啦啦队组织

美国全明星啦啦队联盟(The Official Site for United States All Star Federation,简写 USASF)。它成立于 2002 年制定了标准的规则与评分系统,注重对全明星啦啦队教练员的培训。2004 年美国全明星啦啦队联盟举办了第一届世界啦啦队比赛,当时只有 14 个美国最好的队伍参加,但对其他国家产生了巨大影响。

国际全明星啦啦队联盟(International All Star Fedration,简写 IASF)总部设在美国,它是美国全明星啦啦队联盟面向世界的窗口,通过每年举办世界啦啦队锦标赛来推动啦啦队运动的进一步发展。

国际全明星啦啦队协会(International All Star Cheerleader Association,简写 IASCA);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,2006 年国际全明星啦啦队协会(IASCA)由此诞生。在 2006 年第三届世界啦啦队锦标赛上,有来自 13 个国家超过 6000 名运动员参加,中国派出了 6 支队伍,其中一支队伍获得了国际全女生组的亚军。

国际啦啦队联盟(International Cheerleader Union,简写 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进行啦啦队运动的推广机构。

国际啦啦队联合会(International Federation Cheerleader,简写 IFC)成立于日本东京,2001 年 11 月在日本东京举办首届世界啦啦队锦标赛,吸引了全世界 8 个国家和地区(芬

兰、德国、日本、挪威、斯洛文尼亚、瑞典、英国和中国台湾)参与,世界啦啦队锦标赛每两年举办一届。

二、啦啦队运动在我国的发展

(一) 啦啦队的传入

啦啦队运动于19世纪40年代传入我国,1948年我国成立了第一个啦啦操运动协会。后来受建国之初政治、经济、传统习俗的影响,啦啦操运动并没有正式开展起来,1950—1980年间,我国啦啦操运动的发展接近停滞状态。80年代我国改革开放,政治、经济逐渐稳定,国际交流活动的日益频繁,啦啦队再次走入中国,以间隙表演的形式开始出现在CBA赛场上,给在场的观众留下了深刻的印象,同时也得到了专业人士的关注,北京、广州等学校开始尝试推广这项运动,并在小范围内开始组织各种简单的啦啦操培训和竞赛。1999年,汪慧峰、黄月红等人在上海创办了中国第一支专业舞蹈啦啦队,被称为“中国CBA冠军啦啦队”。

(二) 啦啦队在我国的发展

1999年8月中国大学生健美操艺术体操协会出台中国啦啦队运动开展及设想方案。

2001年在中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(Chinese Students Association of Rhythmic Gymnastics And Aerobics,缩写CSARA)邀请美国啦啦队运动的专家Jim Lord到中国进行啦啦队运动专项讲学,使教师、教练员对啦啦队运动有了更深的理解与认识,拉开了我国啦啦队运动序幕,对普及推广啦啦队运动起到非常重要的作用。

2001年4月在北京颁布实施《中国学生啦啦队竞赛评分规则(第一版)》,并在广州体育学院举办首次啦啦队教练员培训及裁判员培训班。

2001年9月在广州暨南大学成功举办了首届“统一冰红茶”中国大学生动感啦啦队比赛。

2002年8月在南昌(江西师范大学)举办了啦啦队教练员及裁判员培训班,10月在成都(四川大学)举办了第二届中国大学生啦啦队锦标赛。

起初,我国对啦啦队的认识还不够清晰,只是了解了啦啦队的一些初级特征,由中国大学生体育协会健美操艺术体操分会举办的前两届大学生啦啦队比赛中没有对项目进行细分,比赛模仿国外啦啦队比赛进行,中国大学生体育协会健美操艺术体操分会大力提倡和开展舞蹈啦啦队又称“动感啦啦队”。2004年,中国大学生体育协会健美操艺术体操分会对啦啦队运动进行了研究之后,组织编排了四个成套动作,首次系统地进行了啦啦队运动相关理论和技术的培训、出版了光碟,并将此项目列为中国大学生体育协会健美操艺术体操分会的正式比赛项目。

2004年4月,颁布了中国学生健美操艺术体操协会《中国学生啦啦队竞赛评分规则(第

二版)》,6月成都(西南交通大学)首次推出中国啦啦队专业教练及裁判员认证系统及啦啦队规定套路。12月在广州体育学院举办了2004中国学生啦啦队锦标赛。

2005年4月中国出席美国啦啦队公开赛,并与美国啦啦队相关组织达成合作协议。12月在广州中山大学进行“2005中国学生啦啦队锦标赛暨2006世界啦啦队锦标赛选拔赛”。本次比赛广州体育学院夺得大学体院组冠军,广西大学夺得大学普通院校组冠军,广西大学附中夺得中学组冠军。

2006年4月中国首次选派广州体育学院、中山大学、广西大学、山东师范大学、西南交通大学、广西大学附中、南宁第二十六中、成都三原外国语学校等院校代表队前往美国奥兰多参加世界全明星啦啦队锦标赛(广州体育学院、中山大学因签证问题未能参赛),标志着中国啦啦队正式迈入国际啦啦队舞台。中国啦啦队在国际啦啦队舞台的出现,在美国引起热烈的反响。

6月国际全明星啦啦队协会吸收中国大学生体育协会健美操艺术体操分会为国际全明星啦啦队协会成员,并负责组建国际啦啦队协会中国总部;受国际啦啦队中国总部委托由徐中秋、邱建钢、赵媛媛、方娅等人编写《国际全明星啦啦队竞赛评分规则(2006—2008年)》;8月中国大学生体育协会健美操艺术体操分会代表在日本参加亚洲区成员研讨会。11月在武汉(华中科技大学)举行“首届中国全明星啦啦队锦标赛暨2007年世界啦啦队锦标赛选拔赛”,并首次举办国际啦啦队教练员及裁判员培训与资格认证。

2007年4月中国啦啦队代表团前往美国奥兰多,参加世界全明星啦啦队锦标赛,并取得不俗的成绩。12月在广州体育学院举行“2007中国全明星啦啦队锦标赛暨2008年世界啦啦队锦标赛”。

(三) 中国啦啦队组织机构

中国大学生体育协会健美操艺术体操分会——成立于1992年,隶属于中国教育部。致力于中国学校健美操、艺术体操、啦啦队、体育舞蹈、街舞、健身健美共6个项目的推广普及、专业教师和裁判员资格认证、培训、赛事组织与国际交流工作。中国大学生体育协会健美操艺术体操分会每年定期举办健美操、艺术体操、啦啦队、体育舞蹈、街舞、健美等项目的全国性比赛。

目前中国大学生体育协会健美操艺术体操分会与国际全明星啦啦队联盟、国际全明星啦啦队协会、美国全明星啦啦队联盟有着密切的联系。自2006年中国啦啦队踏出国门登上国际啦啦队舞台,中国大学生体育协会健美操艺术体操分会每一年都会举办全国比赛和世界啦啦队锦标赛选拔赛以及啦啦队教练员、裁判员培训认证。

三、我国高校啦啦队的发展现状

随着我国啦啦队运动的不断发展,啦啦队竞赛形式正从单一向多元发展,从2001年时

只有一个全国性的啦啦队竞赛,至今国家、省、市、高校等级别啦啦队的比赛不断增加,啦啦队竞赛水平不断提高,参与的人数也越来越多。

在中国,啦啦队实力较强的主要在广东、广西。多数高校的啦啦队是由健美操队转变而来。2006年赴美参赛队中,广东有广州体院和中山大学,广西则有广西大学和广西大学附属中学。从2006年中国首次参加国际啦啦队比赛至2009年,中国一些啦啦队队伍的竞技水平已经达到国际水平。但由于地区发展不平衡,许多省市和高校还没有组建自己的啦啦队,开展啦啦队运动。虽然中国参加啦啦队比赛的人数与队伍不断增加,但是总体发展规模较小。而美国啦啦队在校园开展得最为普及,每年有数万学生增加比赛,约有20万啦啦队队员活跃在高中和大学体育比赛中,由此可见,我国啦啦队运动的开展情况和普及程度与美国的差距还非常大。

第二节 开展啦啦队运动的意义

一、丰富校园文化生活

啦啦队是一项健康向上、振奋人心,同时又具有团结协作精神的快乐体育运动。它能够极大地丰富校园文化生活,树立学校朝气蓬勃的形象,带动在校学生积极向上、充满活力地学习和生活。啦啦队比赛,既为学生提供了充分展现自我,展示青春风采,提高个人的综合素质的平台,又让学生享受到成功的喜悦,感受到集体的荣誉感和凝聚力。因此,在学校开展啦啦队运动对于丰富校园文化生活起到非常积极的作用。

二、发扬集体主义与团结协作精神

在人的社会适应中最重要的就是人际交往和人际关系。现代社会的人际交往频繁,处处需要与他人建立关系。人际关系的冲突是现代人心理适应中最常见的问题。对于正处在学习、成长过程中的大学生来说,良好的人际交往能力不但是学习、生活的需要,也是将来走向社会,获得事业成功的需要。现代化、都市化的进程虽然在很大程度上改变了人际交往的方式,但现代社会的发展却更需要人与人之间广泛而深入地联系与协作。

啦啦队运动是一项典型的发扬集体主义精神与团结协作精神的体育运动。它像许多体育运动中的集体项目一样,需要所有队员精诚团结、合作才能完成精彩绝伦的表演,任何一个啦啦队队员的微小失误都会影响整个队伍表演的完美性,甚至导致重大失误。另外,啦啦队需要通过各种整齐划一的动作、响亮的口号和醒目的标语体现团结就是力量、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。啦啦队的成员在长期艰苦的训练中每前进一步,都是对他们的磨练

与考验,都要付出极大的努力,这就培养了他们吃苦耐劳、挑战自我、团结合作的精神。

三、培养意志品质, 增强对挫折的承受能力

社会适应能力,还包括在竞争失败时调节自己情绪的能力,即承受挫折的能力。对挫折的过激反应,常常是导致心理疾病的主要原因之一。有了对挫折的承受能力,就可以应付各种挫折,及时疏导消极情绪,减轻和排除精神压力,防止心理失调。

当代大学生从小在赞美和宠爱中长大,因而具有强烈的依赖心理,缺乏竞争意识,特别是缺乏在困难和逆境中必要的磨练,一旦遇上不顺心的事,就会产生很大的心理压力,表现出无所适从、消极颓丧,这些都不利于我们对社会生活的适应。

积极进取、奋斗拼搏、自强不息历来是中华民族的优秀精神。积极、进取、奋斗的个性对于个人乃至集体都是最优秀的品质。在啦啦队运动中,有很多代表着进取奋斗精神的元素。例如,基本的手势中就有很多不同的手势分别代表着胜利、力量、团结、勇往直前、自信、张扬的含义。各种不同风格的口号和标语也能够从一个侧面体现进取与奋斗的精神。我们在参加啦啦队运动时,不管是以何种形式(如,健身、参加啦啦队比赛或是在为精彩的球赛喝彩),啦啦队都能将自信、团结、进取潜移默化的传达到每个人的心里,哪怕是遇到了挫折,啦啦队队员也不会气馁。在这过程中啦啦队参与者虽然在一定程度上承受着生理负荷、心理负荷和压力,但是却表现出不断地克服自身内部的身心障碍和外部阻力,不断前进的进取拼搏精神。这为我们日后走出校门、走向社会,投身于激烈的社会竞争,在心理上提前做好准备了。

四、增进健康, 改善体形、体态

体育锻炼是提高人体适应自然环境能力的最佳方法之一。啦啦队运动也不例外,它的运动方式、方法对人体各器官带来了一定的运动量,能使人的身体在形态结构、生理机能和运动素质等方面发生一系列积极的适应性反应。长期进行锻炼,身体的各个组织、系统在中枢神经的支配下,承受外界刺激和协调各组织、系统的能力都将得到增强,从而促进了人体的健康增强了体质。经常参加啦啦队运动,可以提高关节的灵活性,使肌肉力量增强,韧带、肌腱等结缔组织的柔韧性提高,心肺系统的功能水平提高,还有利于改善和提高人的协调能力。长期进行啦啦队运动的锻炼能消除多余脂肪,有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与协调发展;有利于改善不良的身体姿势,塑造优美的体形;还可以缓解人的精神压力,为现代人在社会生活中的竞争与生存奠定坚实的健康基础。

第二章 啦啦队运动的科学锻炼

体育锻炼一定要讲究科学,绝不能心血来潮,草率行事。在开始锻炼前首先要做好充分的准备,这样才能确保运动的效果以及安全性。许多人带着美好的愿望开始执行一份锻炼计划,可是只执行了几天、几周或几个月就停下来了,这样的现象非常普遍,如果做了大量而充分的准备,那么就不会轻易地放弃锻炼。要使锻炼更加有效,那么就必须使它成为你日常生活的一种习惯。

第一节 啦啦队运动的锻炼原则

体育锻炼的原则,是身体锻炼基本规律的反映,也是参加者安排锻炼计划、选择锻炼内容、运用锻炼方法所要遵循的原则。为了达到体育锻炼的目的,提高锻炼的效果,在锻炼中我们应遵循以下几点:

一、目的性积极性原则

目的性积极性原则是指体育锻炼的参加者必须有明确的健身目标,积极地从事身体锻炼。有的同学参加啦啦队运动,是出于身体锻炼,有的甚至是好奇心等。我们把身体锻炼的目的与动机和树立正确的人生观联系起来,明确“生命在于运动”的科学原理,认识体育锻炼的价值,正确使用科学方法进行锻炼,以取得最佳的锻炼效果。当人们对身体锻炼产生兴趣时,他们总是积极主动而且心情愉快地进行身体锻炼,并以此为乐,这在人体生理机能上也会发生良性变化。

二、从实际出发原则

从实际出发原则是指体育锻炼的目的、内容、方法以及运动负荷与个人实际情况相符合。每个参加锻炼者的主观客观条件各不相同,如性别、年龄、职业、体育基础、身体状况、生活条件、锻炼目的等,因此在选择锻炼内容、方法、运动负荷时要因人而异,量力而行,特

别要注意运动负荷适量。

在从事锻炼之前或开始阶段,对自身的实际情况要做到心中有数,这不仅为确定锻炼的目的、内容、方法以及运动负荷提供依据,而且也是一个摸底,是身体锻炼的效果进行评定的参数。

决定运动负荷大小的主要因素是:“量”和“强度”。“量”是指完成动作的次数、组数、时间等;“强度”是指完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度,包括动作的速度、练习的密度、练习间歇时间的长短、负重的大小、跳跃的高度等。量和强度要处理恰当。强度越大,则量就要相应减少,强度适中,则量可以相应加大。要做到适量,以练习者承受得了并有一定的疲劳为度。人体都有共同的特征,特别是性别与年龄相同的人。但是个人的实际情况总还是有所不同。因此从实际出发原则就要求针对自己的实际情况,不能看见别的同学怎么锻炼,自己就跟着模仿。

掌握适宜的运动量,一般可采用心率百分法,即采用使心率升高到本人最高心率的70%~85%的强度作为标准进行锻炼。直接测量个人的最高心率是比较困难的,一般男女均可用220减年龄来估算每分钟的最高心率(也有人建议女子用210减年龄来估算)。例如某人20岁,其锻炼时的运动强度应控制在心率为: $(220-20) \times (70\% \sim 85\%) = 140 \sim 170$ (次/分),这被称为有氧锻炼的适宜负荷。当然这种计算方法也是相对的,适宜的运动负荷还要根据练习者锻炼时和锻炼后的感觉来调整。

三、持之以恒原则

体质的增强是一个不断积累、逐步提高的过程,同时,在停止训练后会逐渐消退,不可能一劳永逸。人体机能水平的提高,各种运动素质的发展,运动技能的形成与巩固,都有赖于较长时期地锻炼。日积月累,就必然能达到理想的锻炼效果。人体结构和机能的变化,都是通过肌肉活动进行反复多次经常的强化来实现的,所以在每次锻炼间隔要进行合理安排。如果每周少于一次锻炼,那么这次锻炼的效果在下次锻炼前就几乎全部消失了,因此每周的身体锻炼应尽量不少于两次。当然每次锻炼的负荷也不能过大,否则锻炼后造成肌肉剧烈酸痛就会影响下一次锻炼。

体育锻炼可以强身健体并获得良好的运动技能。但是,体育对人体的积极作用,绝非一日就能达到的。体质增强和素质的提高,都是刻苦锻炼的结果。人的运动能力,不仅仅取决于运动器官的能力,而且还取决于神经系统、消化系统、心血管系统等对激烈运动的适应能力。要从不适应过渡到完全适应需要一个较长的过程,要缩短这个过程需要不间断的锻炼,逐渐从不适应到适应,从量变到质变。如果长时间停止锻炼,各器官系统的机能会慢慢衰减,使得体质逐渐下降。

不经常锻炼或长期不锻炼的人在刚开始参加锻炼时会感到肌肉酸痛,这是因肌肉中乳

酸堆积造成的,坚持下去,一般一周之后酸痛就会慢慢地自行消失。在这个过程中肌肉渐渐变得粗壮结实,肌肉力量也不断地增长。

四、循序渐进原则

循序渐进是指身体锻炼必须按人体生长规律,机体适应性规律和超量恢复原理,逐步积累增强体质效果。循序渐进原则的“序”是指身体锻炼的内容、方法和运动负荷的安排,应反映身体锻炼发展过程的必然性,按合理的顺序逐步提高。这是人体适应环境的基本规律。人体对内、外环境变化的适应,是一个缓慢的由量变到质变的过程。只有遵循这个规律,才能取得良好的锻炼效果。否则,非但不能增强体质,相反,还会引起机体损伤,损害身体的健康。因此,进行体育锻炼不能急于求成,要有目的、有计划、有步骤、循序渐进地进行。运动负荷必须符合自己的实际情况,在逐步提高“量”的基础上,逐步增大运动强度,锻炼后既有适度的疲劳感觉,又感到能胜任有愉悦的心情,然后再加以调整,以取得新的锻炼效果。一般来讲,刚开始进行啦啦队运动时不能进行很剧烈的身体活动,因为这样无论对身体上还是心理上都会造成很大的刺激,从而出现头晕、恶心、心跳加剧、气喘等一系列不良的反应,甚至出现运动损伤,反而达不到锻炼身体的目的。所以运动量要慢慢地增大,使机体慢慢适应运动量的变化。如果运动量长期停留在一个水平上,机体的反应就会越来越小,这时就需要增加运动量。身体机能的提高,是按照刺激——适应——再刺激——再适应的规律有节奏地上升,运动量也应随着这种节奏来安排。人体的生理机能活动能力变化总是有相对安静状态,逐步进入工作状态然后达到较高的运动负荷,再慢慢地下降,活动能力也相对下降,所以在运动前要做好充分的准备,结束后应做好放松的练习,这样才能有效地防止运动损伤等不良现象出现。

第二节 自我医务监督

自我医务监督是指在啦啦队运动和比赛过程中,按照啦啦队运动项目的特点,根据机体在练习过程中的自我感觉和某些外部表现等,进行自我观察和健康状况的自我检查,并定期记录于锻炼日记中,及时地调整锻炼计划,防止运动过量或不足,以达到提高锻炼效果和养成运动卫生习惯的目的。在锻炼过程中,自我医务监督能力的提高过程是个人体育意识全面提高的过程,也是啦啦队运动能力增强的过程,因此掌握自我医务监督的方法尤为重要。

一、主观感觉

主观感觉是指一般感觉、睡眠、食欲、运动心情等,其结果记录于自我监督表中。

（一）一般感觉

一般感觉反应了整个机体的功能状态,尤其是中枢神经系统的状态。正常的自我感觉是精神饱满、愉快,锻炼积极性高,锻炼后稍微有疲劳和肌肉酸累感,休息后很快恢复。如感到精神不振、无力、困乏、头晕,容易激动,局部关节肌肉酸软麻木,甚至疼痛、气喘、腹胀、腹痛等,都是不良现象。在进行自我监督时,可根据自我感觉记录为良好、一般、不好等。

（二）睡眠

人的生理节律是与大自然息息相关的。人的一切生理节律性变化都是随自然界的节律而有规律地发生,人类也应顺应自然规律来调整自身作息。每日保持夜间睡眠7~9小时,对人体正常的生理活动和健康是必要的。如果违背了这一自然规律,将导致细胞新陈代谢质量下降,就会加速人体衰老的进程。睡眠状况是反映神经系统功能状态的指标。好的睡眠状态是入睡快,睡眠深而少梦,早晨醒后精力充沛、精神焕发、全身有力。如果入睡迟、夜间易醒、失眠,睡醒后仍感疲劳,早上起来没有精神,表明训练方法不当、负荷已超过了机体的能力或机体已疲劳,需要调整,这时需要检查运动量是否合适。记录时应写明睡眠的持续时间和睡眠状态是否良好。

（三）食欲

参加体育运动时能量消耗大,所以运动后食欲良好,想进食、食量大。如果运动后不想进食,食量减少,并在一定时期内不能恢复食欲,复查检查表没有其他问题时,则表明中枢神经系统已疲劳,运动量安排不当或身体健康状态不良。此阶段机体的胃肠消化和吸收功能下降,身体机能和健康状况也较低。记录时可写食欲良好、食欲一般、食欲减退、厌食。

（四）运动心情

运动心情是反映有没有练习欲望的指标,而练习的欲望,取决于身体状况。身体健康、精神状态良好,总是乐于参与运动。如果健康状况不佳或发生过度训练时,就会出现精神萎靡、软弱无力,对运动不感兴趣甚至厌烦、冷淡的征象,而惧怕大强度训练和比赛,则可能是身体患病或锻炼过度或是锻炼方法不当。记录时可根据个人的心情记录为渴望锻炼、愿意锻炼、厌烦锻炼等。

（五）不良感觉

在剧烈运动或比赛后,由于机体疲劳,大部分人会产生一些不良的感觉。如:肌肉酸痛、关节疼痛、四肢无力等。这是正常的生理现象,经过适当休息可以恢复。训练水平越高,这些现象消失得越快。除了出现上述症状外,如果还有头痛、头晕、恶心、气喘、心悸等现象,说明运动量安排不当或身体健康状况不良,需要去医务部门检查,并采取相应的措施防止运动性伤病的发生。记录时可写头晕、恶心、气短、心慌等。

（六）出汗量

在运动时出汗的多少与气候、运动程度、衣着、饮水量、训练水平、身体素质和神经系统的状况等有关。如果突然大量出汗,特别是有自汗和夜间盗汗现象时,表明身体极度疲劳或有其他疾病。记录时可写出汗适量、出汗增多、大量出汗、夜间盗汗。