

# 高校啦啦操艺术表现力训练方法探究

尚承林<sup>1</sup> 张 萌<sup>2</sup>

(1.吉林艺术学院公共基础部 吉林长春 130021; 2.吉林艺术学院舞蹈学院 吉林长春 130021)

**摘要:**啦啦操运动起初是各类大型体育赛事进行呐喊助威的活动,后来逐渐发展演变成一种表演艺术。而其表演效果,主要取决于动作整齐划一、不同的空间层次变化和艺术表现力。对于高校来说,在体育艺术表演类运动中选择啦啦操比较常见,也有为此组织的专门的课堂教学、体育运动队创立、社团活动等。但是要想充分提高啦啦操的艺术表现力,需要选择合适的训练方法。基于此,文章总结了高校啦啦操艺术表现力的概念及重要性,然后重点介绍了其影响因素以及训练时存在的问题,最后提出科学可行的训练方法,帮助高校教育者不断提升啦啦操艺术表现力。

**关键词:**啦啦操 艺术表现力 影响因素 训练方法

**中图分类号:** G451.4 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.52.147

## 一、引言

啦啦操是一种体育运动形式,最早是部落社会的一种仪式,用欢呼、鼓舞的动作来鼓励战士,希望战士可以凯旋,表现出提振精神、鼓舞士气的意思。从历史文化中派生出啦啦操运动的舞蹈形式,具备一定独立的体育艺术运动特点,最初起源于美国,遍布于美国各类大型体育比赛现场,从最开始为比赛呐喊助威的活动,发展到世界范围内的一项体育运动,受到很多人的追捧,特别是女性。发展到现在,啦啦操已成为一种艺术表演活动,其艺术表现力,是衡量其表演效果的核心指标之一。本文就针对高校啦啦操艺术表现力的训练方法内容进行简单分析和论述。

## 二、啦啦操艺术表现力及其重要性

当前所说的啦啦操更多的是一种体育艺术表演活动,拥有独特的审美特征,很受广大师生的热爱。啦啦操是新兴的体育艺术表演类项目,其表现形式存在形体美、动作美、难度动作美、空间层次变化美等特点,既拥有啦啦操艺术的审美意蕴,也拥有体育竞技的评分标准和审美形式。啦啦操的艺术表现力,一方面是从啦啦操艺术表演中表现出了运动美学特点,一方面又从竞技体育中突出了啦啦操艺术美学特点。啦啦操艺术表现力的表现形式十分丰富,包括肢体表现力与艺术感染力,前者覆盖肢体动作的力度、幅度、节奏、控制等,后者覆盖音乐、舞蹈情感、风格元素、表达效果等。

在高校体育教学活动中,啦啦操很受师生的关注,借助整套动作的艺术表演方式展现出集体与个人的风采和魅力。在运动过程中,个体保持协调的肢体动作,良好展现出其运动效果。学生参与啦啦操的学习,可以不断增强身体素质,

形成良好的肢体协调能力,营造扎实的体育艺术表演运动基础,同时可以培养终身体育运动意识。在实际活动过程中,啦啦操动作的设计和表现效果,受到表现力的影响很突出。如果队员拥有高超的表演技术水平,并可以发挥出动作设计本身的艺术感染力,会给观众及评委带来良好的审美效果。特别是团队的表现过程中,整体编排动作难度、节奏、整齐性达到一致,此时整体艺术表现力较强的队伍也更容易受到关注,获得评委及观众的青睐。

## 三、啦啦操艺术表现力影响因素分析

### (一) 个体形态因素

队员自己的身体姿态和形体条件包括身体、身高形态与健康机能等。以身体形态为例,不同的体育项目对身高有不同要求,对于啦啦操来讲,最好是拥有高挑匀称的身材、优美的身体姿态,这样可以更好地发挥出项目对于观众的吸引力,也能塑造更强的感染力。队员需要有优美的体态、匀称的身材,不能过于高大、矮小、瘦或胖。如果是男队员,需要有肌肉线条,而女队员则要表现出曲线美,这样整体啦啦操表演才能有活力感。

### (二) 基础动作技术

啦啦操运动是复杂多元化的动作体系,整套动作包括36个基本手位、脚步基础步伐,以及规定范围难度动作,是伴随着音乐开始后按照不同的动作顺序排列起来。这些基础动作的规范性和标准性、舞蹈律动节奏到位,是发挥其艺术表现力的重要前提。所以进行啦啦操艺术表现力的训练,本质上就要从这些基础动作开始。而且这些基础动作也能很有效改善学生基本气质形态,发展学生的身体协调性和灵活性,

为学生未来提高难度动作而奠定良好的基础。啦啦操的基本动作是由36个手位、脚下步伐、身体躯干四肢个体动作或相互配合动作，完成舞蹈律动。需要动作准确、协调、优美，并且完美地融合音乐韵律。

### （三）动作熟练程度

动作的熟练程度也会影响到啦啦操的艺术表现力。学生将最基础的动作掌握扎实，可以熟练流畅表达时，才能将注意力放到如何提升表现力方面，根据音乐选材、舞蹈编排设计，把情感融入进舞蹈编排，表达相应的舞者内在底蕴。

如果动作不够扎实熟练，在表演过程中，学生会将大部分精力放在动作节拍上，这容易造成更多的失误，部分学生体现不出艺术表现力。所以，还是要从最基础做起，基本功扎实是提高艺术表现力的重要基础。

### （四）音乐领悟能力

啦啦操需要配合音乐进行舞蹈运动，音乐感悟能力对其艺术表现力也有一定影响。由于动作编排较多，有一定的先后顺序。配合音乐有优美的旋律、清晰的节奏，可以让学生在舞蹈肢体表达中享受精神层面的美感。在轻松愉悦的音乐伴奏下，舞者充分展示自己内心有感而发的情绪，不由自主地沉浸到韵律节奏中，从而可以增强艺术表现力。而且不同的伴奏有不同的表达形式，指导教师编排选择音乐时，需考虑学生参与者肢体动作幅度的大小、速度快慢、空间层次变化等，使得编排基础动作和音乐相融合，并此起彼伏，提升感染力。所以进行课堂教学和专项训练中需要学生按照指导教师的指引，相应承载和控制舞蹈律动，并熟练掌握基础动作要素和音乐韵律。

### （五）心理素质因素

进行啦啦操表演需要学生有一定的心理承受能力，并且性格方面要开朗活泼、积极阳光向上。拥有强大的心理素质才能更好地应对表演竞赛，树立自信心，勇于解决表演过程中突发的问题。如果心理素质偏弱，可能因为表演时过于紧张而忘记动作，影响到整体表演效果。

## 四、啦啦操艺术表现力训练中存在的问题

### （一）学生舞蹈基本功方面

一是基础训练不扎实。指导教师没有准备充足的基础训练计划，安排的基础训练时间不够，或者提供的训练力度不足，安排不到位；队员不配合教师的指导，或者学生过于自信，认为自己对于动作的掌握很熟练，但实际上并没有达到

身体自动记忆的地步；训练时不遵循本身的技巧进行，随意更改训练动作或节奏等。虽然都知道基础动作训练的重要性，但老师和学生无法将之落到实际，在训练中进行强化基础动作训练的队伍较少，这种思想上的重视和实际训练中的差别应该提起我们正确对待。

二是艺术培养不足。教师与学生一般都很重视专项技术水平，也安排严格的基础动作训练，认为专项技术水平是其他各方面能力训练的基础。但是都忽视了艺术底蕴培养，不关注肢体动作的艺术性表达性，或者表达出现偏差，总是达不到要领。特别是如果教师本身的艺术性水平不足，设计的动作体系和配套的音乐节奏选择不合适等，也会导致啦啦操从源头上的艺术性就不强。

### （二）提升指导教师艺术修养

一是缺乏艺术性和创新力。啦啦操的表现，教师的艺术创作十分关键，如果教师缺乏艺术性，也没有创新能力，只会模范某团队编制的动作，也会影响训练效果和艺术表现力。特别是随着时代的发展，啦啦操团队之间的信息沟通很及时，信息共享速度很快，某个团队编制出的动作很快就会被这个领域的其他人知晓，如果创造力跟不上，也就无法提升团队的竞争实力。

二是学生自身艺术和心理素质。身体素质的训练很简单，只要教练掌握啦啦操表演的要领，科学设计动作训练方式，平时再组织一些能力训练就可以，比如技巧和力量训练等。但是艺术和心理素质的训练就有很大的不同。比如，在表情传达舞者的内心感受和观察队伍整体状态，大多数老师并没有找到其中的精髓，只是用语言进行简单的强调，认为这就是训练手段，虽然这有一定作用，但长期进行也会引起队员的厌倦；而在心理素质训练方法，很多教师认为不需要进行训练，只要队员经历得多，参与的比赛多，就能拥有强大的适应性，所以一般只是在队员赛前或平时出现问题时才会采用心理辅导，这会带来很大的阻碍。人与人之间的素质存在很大区别，心理承受能力也有很大差异，而这实际上是可以训练的。如果对心理素质训练避而不谈，永远无法提升团队的整体实力水平。

## 五、有效提升高校啦啦操艺术表现力的科学方法

### （一）加强技术训练的比例

进行啦啦操训练要重视技术训练，也就是基础动作训练。在训练期间，指导教师需要重视指导学生进行基础手位、步

伐移动、抬腿转体、单手侧翻、C 跳跨栏跳等技术方面的训练。但实际很多指导教师不太重视这方面，只关注啦啦操艺术表现力的提升，直接进行大量啦啦操整体动作体系的练习。其实掌握正确的基本动作、身体姿态、音乐节奏与律动对于提升啦啦操艺术表现力也有积极作用。指导教师应在整个训练阶段中持续不断地纠正学生的技术动作，在前期进行重点锻炼，规范技术动作，形成身体习惯形态，不断强调运动能力和协调能力，使得机体各部分的肌群之间保持紧张和松弛交替转换的状态。因为啦啦操的舞蹈动作都需要机体各部分的协调配合，需要关注学生身体记忆的养成。在中期，要注意锻炼学生的灵活性以及各个关节的柔韧性，促使各部位都保持良好的姿态。这需要指导教师设计合适的教学大纲，包括原地踢腿、转体、移动、舞蹈律动、基本舞蹈形态训练等，组织学生进行专项练习，掌握协调肢体动作的方法，逐渐培养出优美姿态。在后期要重视进行实践调整，随着啦啦操实训操作的进行，调整步态、姿势等内容，保证技术因素能够融入进音乐舞蹈中，这样才更加有助于学生啦啦操艺术表现力的提升。

#### （二）培养学生音乐感悟能力

不同的音乐旋律不同，表现出不同的特点，这种音乐旋律的差异可以在啦啦操表演中打造出不同的效果，增加啦啦操表演的艺术表现力，并影响观众的思绪。学生借助音乐表达自身的情绪和内心世界，以此展示出啦啦操的内涵，营造特殊的气氛，以此让观赏者融入其中。而学生在进行啦啦操表演时，需要保证动作和音乐之间的良好协调和统一性，才能发挥更好的艺术表现力。对此，在训练时，指导教师要注意培养学生音乐感悟能力，能够从音乐中形成深刻的认识和记忆点，从而体会到美的境界。教师采用动感和欢乐的音乐作为伴奏，让学生可以充分舒展自身的肢体，以优美的动作和姿态完成啦啦操的整套动作，由此可以促进得到美的收获，更加肯定自身的表演，长此以往会自觉融入欢快的节奏中，并充分释放出自身的内心感受。

#### （三）加强情感融入训练

啦啦操音乐蕴含的情感，可以在啦啦操表演过程中向观众传递啦啦操中的艺术表现感染力。因此在选取啦啦操音乐时，需要考虑其中的情感因素，是否与啦啦操动作和目标相匹配。如果啦啦操音乐和啦啦操表演所要传递的情感一致，可以起到事半功倍的效果，不仅会丰富表演效果，还容易激

发观众的情感共鸣；反之如果两者的情感不一致，则会出现事倍功半的情况。所以在编排舞蹈啦啦操表演时，需要关注音乐的情感布局，与啦啦操动作的表达目标相一致。而因为啦啦操动作要求整齐划一，在完成整体动作时，队员主要是依靠眼神和表情来展现内心的情感，向观众传递内心的想法和感受，增强艺术感染力，促进观众形成良好的情感共鸣和共情。因此指导教师要注意将表情、眼睛方面的训练落到实处，贯穿在整个训练环节，从一开始就要强调眼神和表情的重要性，从而让学生在掌握基本动作要领后，可以配合眼神随着动作的变化而变化。在日常训练中有意识地锻炼眼神和表情，主动借助眼神和表情展示出优美动作，传递出活泼、轻松、愉悦的情绪和心态。这可以借助镜子，时刻观察自己的眼神和表情变化，随时进行调整，使其可以结合整套动作来表现出啦啦操的艺术表现力

#### （四）培养课后拉伸放松主动性

指导教师还要注意在训练之后指导学生科学地放松拉伸。不仅仅是力量、速度、敏捷、技巧、难度、情感融入训练，所有的运动项目在课程和竞赛结束后都需要适当进行拉伸训练，这样不仅会快速促进学生体能与身体各部位和肌肉的恢复，也能避免学生在训练中受伤。所以需要针对具体的训练内容，选择合适的拉伸方式，提供专业性的指导，同时让学生掌握正确的技巧，这样才更加有助于机体各方面的快速恢复。

#### 结语

在高校进行啦啦操教学或训练时，要重点分析艺术表现力的各个影响因素，在训练过程中对这些因素进行控制，采取科学的训练方法，不断丰富啦啦操课堂与训练的创新，使其学生提升艺术表现能力。

#### 参考文献

- [1] 龚洁薇. 高校啦啦操中影响艺术表现力的因素及训练方法探究[J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(01): 146-147.
- [2] 郑嵘婷. 高校啦啦操中影响艺术表现力的因素及训练方法探究[J]. 文体用品与科技, 2022(06): 122-124.
- [3] 李勃. 高校舞蹈啦啦操运动队艺术表现力训练体系的构建[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41(2): 53-56.
- [4] 黄锦玲. 高职院校啦啦操艺术表现力的训练方法[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(05): 54-55.