

啦啦操教学中“节奏与表情强化”训练法运用分析

唐桂萍¹ 张仕权^{2*}

1. 桂林师范学院 广西 桂林 541004

2. 桂林理工大学 广西 桂林 541004

【摘要】：啦啦操为利用不同音乐节奏而展现身体各关节灵动性的运动，该运动带有极强的律动性、节奏性，借助身体动作展现创造美、自然美。本文先介绍“节奏与表情强化”训练法在啦啦操教学中的运用优势，再通过专业研究，探究口部操训练、节奏变换训练、节奏感训练、表情呼吸节奏融合训练等方式在啦啦操教学中的运用状态，然后根据某高校啦啦操教学实例，展现“节奏与表情强化”训练法的应用过程与使用效果，提升学生柔韧性、协调性与身体素质。

【关键词】：“节奏与表情强化”训练法；节奏变换；口部操训练；啦啦操教学

DOI:10.12417/2705-1358.26.05.057

引言

啦啦操极具表现力和活力，属高校热门运动之一，该运动既能展现大量动作技巧，还能充分融合表情、动作、音乐，提升学生运动协调性。为更好地提高学生运动表现力，高校在啦啦操教学中引入“节奏与表情强化”训练法，本文全面探究该训练法运用过程，并以某具体案例展现口部操训练、快慢节奏训练等方式的运用状态，为高校啦啦操教学提供技术支持。

1 “节奏与表情强化”训练法在啦啦操教学中的运用优势

啦啦操教学中“节奏与表情强化”训练法属全新教学方式，有利于提高整体表现力、锻炼神经反应、提升啦啦操练习积极性。（1）提高整体表现力。啦啦操教学训练需充分融合表情、动作、音乐，为啦啦操赋予全新的活力和情感。利用“节奏与表情强化”训练法，相关学生可在啦啦操表演中充分融合嘴型、表情、手臂和音乐节奏等，将上述内容都展现在相关动作中，极大提升啦啦操感染力，可在该项表演中体现学生的青春活力。（2）锻炼神经反应。啦啦操教学中使用“节奏与表情强化”训练法后，可持续锻炼学生神经反应，提高神经反应速度。比如，若音乐节奏的变化速度较快，学生要在较短时间内改变自身表情或动作，该行为极易锻炼神经系统的协调性、灵敏度，使学生在此后的训练表演中合理应对复杂情况。（3）提升啦啦操练习积极性。啦啦操教学中，若运用单一的动作练习法，不仅难以获得理想的训练效果，还降低学生对啦啦操训练的兴趣。在啦啦操教学中运用“节奏与表情强化”训练法后，可将节奏感训练放置在重要位置上，通过表情细节提高啦啦操运动

感染力。学生在学习啦啦操的各项动作时，会充分调动自身肢体与表情，改善表现效果，主动投入到啦啦操练习中。

2 “节奏与表情强化”训练法在啦啦操教学中实际应用

2.1 口部操训练

将“节奏与表情强化”训练法运用到啦啦操教学中，可根据实际需要开展口部操训练。口部操训练属啦啦操教学基础性内容，包含单一口部动作训练、表情和口部动作相结合训练。

（1）单一口部动作训练。该项练习内容包含“唔”“噢”“啊”等单一的嘴型练习。比如，学生在练习“唔”的发音期间，其做到嘴唇紧闭并快速张开，在练习该项动作时应提升反应速度，增强嘴唇闭合与张开的连贯性。学生在练习“噢”的发音时，为充分展现该发音动作，要做到嘴角打开并逐渐露出牙齿，需锻炼该发音下口部动作的完整度。练习“啊”发音的过程中，学生要充分打开口腔，并感受到气息流动，需反复练习该动作，为此后口部表情与音乐节奏的融合奠定坚实基础^[1]。（2）表情和口部动作相结合训练。学生充分练习单一口部动作后，还要在口部操训练中，将表情和口部动作相结合，提升啦啦操表演的自然性。仍以“唔”“噢”“啊”等基础口型为例，在练习“啊”嘴型动作期间，学生除了要做好嘴型动作外，还要改变自身表情，展现兴奋、夸张等情绪，并在日常训练中增加表情和嘴型的融合性。在锻炼“噢”的嘴型动作时，学生的相关表情需呈现俏皮、好奇等情绪，并在较短时间内充分展现该情绪变化。为更好地练习“唔”嘴型动作，学生要在表演该动作时，充分展现坚定有力的表情，提升相关动作的连贯性。学生在实

作者简介：唐桂萍，女，广西桂林人，汉族，现职称：副教授，学历：本科，研究方向：体育教育与训练。

通讯作者：张仕权（1992）男，广西桂林市人，汉族，研究生硕士，称职：讲师，研究方向：体育教育与训练，大学体育。

际表演过程中,要依照具体的动作需求、音乐节奏来调整嘴型、表情,充分融合表情和口部动作,并随着练习次数的增加提升相关表情运用的自然性。

2.2 节奏变换训练

为提升啦啦操教学效率,引入“节奏与表情强化”训练法时需开展节奏变换训练,即快节奏训练与慢节奏训练相结合。

(1) 快节奏训练。开展啦啦操教学时,教师要引导学生进行快节奏练习。在实践操作中,学生表演的各项啦啦操动作要做到快速有力,可在教师指导下反复练习跳跃组合、快速踢腿,学生需在节奏较快的音乐中反复练习上述动作,并提升准确性。(2) 慢节奏训练。在该项训练中,教师应为学生挑选节奏舒缓、动作缓慢的动作,指导学生进行反复练习,并在相关练习中保证动作的完整性^[2]。日常开展的啦啦操教学中,教师为学生设计了平衡、伸展等动作,并引导学生进入到舒缓节奏中,提升该项练习的有效性、趣味性。鉴于慢节奏训练的重点非训练速度,学生要在该项训练中完美做好各项动作,为此后快节奏与慢节奏动作结合打下坚实基础。啦啦操教学中,学生在慢节奏动作影响下,逐渐感受该项运动动作的力量与优雅,通过该项训练提高表演专注力、耐心。(3) 快节奏与慢节奏相结合训练。鉴于啦啦操中的各项音乐节奏带有综合属性,即快节奏与慢节奏兼具,因而教师利用“节奏与表情强化”训练法可开展节奏变换训练。在日常教学训练中,学生应交替开展快节奏动作、慢节奏动作,利用该训练模式,使学生更好地适应音乐节奏变化。比如,啦啦操教学进行节奏变换训练期间,学生要先进行快速踢腿,加快运动节奏,并快速进入到伸展运动中,降低运动节奏,随着练习时间的增加,节奏变换训练中的间隔时间要快速缩短,提升学生身体反应,满足高质量啦啦操教学需求。

2.3 节奏感训练

将“节奏与表情强化”训练法运用到啦啦操教学中,相关教师需指导学生开展节奏感训练。音乐节奏感为啦啦操学习的基础性内容,学生要利用节奏感练习逐渐感知音乐节奏,并将自身动作与音乐节奏充分融合。当前啦啦操教学中的节奏感训练包含基础节奏训练、动作和节奏融合训练。(1) 基础节奏训练。开展啦啦操教学之初,教师引导学生聆听多种音乐风格,包含爵士乐、摇滚乐、流行乐等,利用各类音乐使学生感知基础节奏变化。学生在聆听各种风格音乐作品时,可发现其节奏多为停顿、强弱、快慢等,要利用各项动作精准展现相关节奏。比如,在感知基础节奏过程中,学生可利用跺脚、拍手等方法,通过简单肢体动作感受停顿、强弱、快慢等节奏,为其此后的啦啦操表演增强体验性。(2) 动作和节奏融合训练。学生在充分感知大量基础音乐节奏后,需在啦啦操各项基础动作练习中精准串联动作和节奏,使相关音乐表演更具感染力。比如,

某教师在啦啦操教学中,短暂时间内反复播放欢快音乐节奏、舒缓音乐节奏,并对学生的各项基础性动作进行合理指导^[3]。在欢快音乐节奏作用下,学生反复练习转身、跳跃等大幅度变化类动作;而在舒缓音乐节奏影响下,学生可完成平衡、伸展等基础性动作。在实际练习中,教师还要逐渐压缩学生节奏变换时的反应时间,在较短时间内做到大量节奏变化、完成复杂动作,提升啦啦操动作表演的准确性,使学生在该训练方法影响下,提升动作协调性与节奏敏感性。

2.4 表情呼吸节奏融合训练

啦啦操教学中运用“节奏与表情强化”训练法时,相关教师还要开展表情呼吸节奏融合训练。(1) 表情呼吸节奏融合训练。教师指导学生开展啦啦操练习期间,要依照不同节奏、动作力度使其改变呼吸方式。比如,当学生在练习发力动作的过程中,需适时调整自身呼吸,使当前呼吸做到短促有力。若学生练习的动作带有极强舒缓性,则呼吸应调整成缓慢深长形态,即随着音乐节奏、动作节奏的变化改变呼吸方式。啦啦操教学过程中,教师选择的音乐曲目带有综合性,学生在练习各项基础动作时,需在较短时间内快速调整呼吸模式,并做到动作和呼吸同步。在日常练习中,学生还要充分融合表情变化、呼吸节奏,在呼气吸气中改变相关表情。比如,相关学生在练习啦啦操中的各项动作期间,可利用动作变化改变相关表情,在呼气中展现欢快或坚定情绪、在吸气中呈现放松表情。(2) 模拟训练情境。在开展啦啦操日常教学期间,教师要为学生创建各类表演场景,包含庆典或比赛,引导学生在不同情境中表演啦啦操,并在其表演中适时观察其表情呼吸节奏的融合状态,再开展高效教育^[4]。比如,某高校教师在完成啦啦操教学训练后,为学生设置了多种表演比赛。正式开展啦啦操表演比赛前,教师对学生的表情、呼吸都提出了一定的要求,即表情要欢快或自信、呼吸要沉稳且放松。学生在表演不同曲目下的啦啦操时,教师充分观察学生的表情、呼吸、节奏变化与融合度,并进行适时总结,比赛后,对学生的各项表现进行针对性指导。

3 啦啦操教学中运用“节奏与表情强化”训练法的案例分析

3.1 运用背景

某高校啦啦操教学中,相关教师发现部分学生对啦啦操的理解存在较大不足,且基础较为薄弱,未能在啦啦操练习中展现表现力、节奏感,因而教师为改善当前学生学习状态,引入“节奏与表情强化”训练法。

3.2 运用过程

为提升“节奏与表情强化”训练法应用效率,教师在啦啦

操教学中将教学内容划分成3个阶段,每个阶段的教学周期为2周,即利用6周应用“节奏与表情强化”训练法。第1-2周教学中,教师安排学生开展音乐节奏感训练。为提升训练有效性、趣味性,教师安排了30min节奏感知练习与30min音乐聆听,使学生充分熟悉不同类型的音乐风格和对应节奏。在实际教学中,开展节奏和动作相融合的练习,学生在不同音乐节奏指导下完成挥手、踏步等,实现“节奏与表情强化”的初步锻炼。第3-4周教学中,教师适当增加了教学难度,将节奏变换训练、表情呼吸节奏相融合训练引入到该阶段教学中。在实际教学中,教师科学运用情境模拟模式,引导学生在各类场景下改变表情、呼吸等,使其在较短时间内做出大量正常反应。以节奏变换练习为例,在进行该项训练时,学生先进行快节奏训练,如快节奏跳跃,再开展慢节奏训练,如伸展训练,并逐渐加快训练速度,交替开展快节奏跳跃、慢节奏伸展练习,高效锻炼学生反应能力。第5-6周教学中,教师引导学生开展口部操训练。完美的啦啦操表演需将肢体动作、表情、口部动作相结合,需在啦啦操教学中锻炼其整体融合水平^[5]。在日常教学训练中,教师指导学生练习啦啦操的各项基础性动作时,还要引导其将各项动作与表情、口部动作相结合,通过协调配合提升动作优美性。为提升口部操教学效果,在每次啦啦操训练之初与训练结束前,引导学生练习口部操中的各项动作,使其在此后的表演中完美融合肢体动作、口部表情与动作。

3.3 运用效果与建议

(1) 运用效果。教师利用6周完成“节奏与表情强化”训练后,有效提高学生啦啦操表演水平。为展现学生练习效果,教师安排相关学生在校内文艺汇演中表演啦啦操。在该项表演

中,啦啦操队完美融合了音乐节奏和各项基础动作,且相关表情丰富,充分展现该情境内涵,增强表演感染力,获得大量掌声与好评。相较于传统单一肢体动作训练法,使用“节奏与表情强化”训练法后,学生有效改善节奏感,并在练习与表演中都能精准控制音乐节奏变化,且做出的各项动作也较为精准。学生利用“节奏与表情强化”训练法提升了表情表现力,可依照各类动作或音乐展现对应情感,提高了啦啦操表演的感染力、吸引力,将该训练方法推广普及到其他区域校园中。(2) 建议。一方面,啦啦操教师要利用业务技术培训,充分锻炼“节奏与表情强化”训练法的应用标准与训练流程,合理规范训练周期与内容,使学生不自觉地改善啦啦操训练节奏,将表情、节奏都融合到啦啦操表演中。另一方面,鉴于“节奏与表情强化”训练法的应用优势,可全面推广普及该项训练方法。相关高校应增加宣传推广渠道,使线上线下相融合,打破此前啦啦操训练中时间空间限制,扩大“节奏与表情强化”训练法的应用范围,提升啦啦操训练与教学效率,为学生提供合适的训练环境。

4 总结

综上所述,良好的训练方法可提升啦啦操教学效率,使学生投入到啦啦操练习中,“节奏与表情强化”训练法通过表情、节奏、肢体的融合可充分锻炼学生的各关节部位,提高其反应能力与动作灵敏度。展望未来,高校啦啦操教学中应持续探究新的教学模式,为“节奏与表情强化”训练法赋予全新内涵,利用该方式展现啦啦操艺术魅力、感染力,提升学生身体柔韧性和身体素质。

参考文献:

- [1] 苗润培,叶焱菲.啦啦操衔接动作的流畅性与表现力提升策略研究[J].拳击与格斗,2025,(24):92-94.
- [2] 尚晓娟.提升青少年啦啦操艺术表现力的策略探讨[J].拳击与格斗,2025,(20):95-97.
- [3] 戴莘莘.高校舞蹈啦啦操运动队艺术表现力训练体系构建研究[J].冰雪体育创新研究,2023,(21):62-64.
- [4] 于珍.高校体教专业啦啦操专项学生艺术表现力的影响因素及其训练方法研究[J].体育视野,2023,(20):146-148.
- [5] 张晓敏.高校啦啦操体能训练内容与教学方法浅析[J].大学,2023,(17):78-81.