

铸牢意识在民族啦啦操中的实践——以普洱学院为例

周俊，杨洪，王佳

普洱学院，云南 普洱 665000

DOI: 10.61369/SDME.2026020037

摘 要： 民族啦啦操是将民族文化元素融入啦啦操的运动项目，通过音乐、体操、舞蹈等形式展现各民族魅力与文化内涵。普洱学院民族啦啦操代表队将本土优秀文化元素融入展示过程，实现体育艺术与中华民族意识的有机融合，丰富了啦啦操表现形式，促进民族文化互鉴融通，增强优秀传统文化共同性，在铸牢中华民族意识中发挥了独特作用。

关 键 词： 铸牢意识；民族团结进步；普洱学院；民族啦啦操；实践

The Practice of Fostering Awareness in Ethnic Cheerleading: A Case Study of Pu'er University

Zhou Jun, Yang Hong, Wang Jia

Pu'er College, Pu'er, Yunnan 665000

Abstract： Ethnic cheerleading is a sport that integrates ethnic cultural elements into cheerleading, showcasing the charm and cultural connotations of various ethnic groups through music, gymnastics, dance, and other forms. The ethnic cheerleading team of Pu'er University integrates excellent local traditional cultural elements into the display process, achieving an organic fusion of sports art and the sense of community of the Chinese nation. This has enriched the forms of cheerleading, promoted mutual learning and integration of ethnic cultures, enhanced the commonality of excellent traditional culture, and played a unique role in forging a strong sense of community of the Chinese nation.

Keywords： forging a strong sense of community among the Chinese nation; ethnic unity and progress; Pu'er College; ethnic cheerleading; practice

民族啦啦操是在啦啦操基础上发展的集体运动项目，融合体操、舞蹈、音乐、技巧，兼具竞技性、观赏性和表演性，普洱学院民族啦啦操代表队在其发展中留下了深刻印记。自成立以来，队伍刻苦训练、勇于创新，多次身披国旗征战国际赛事，为我国啦啦操事业争得荣誉，2023年国家啦啦操训练中心授予普洱学院“国家队啦啦操训练基地”称号。本文从铸牢中华民族意识视角，分析普洱学院民族啦啦操事业的发展，凸显其在铸牢中华民族意识中的重要影响。

一、民族啦啦操中的优秀传统文化元素

1. 民族啦啦操本身就是一个项目统一体

民族啦啦操是体育行业中兼具特色的小众项目统一体。啦啦操诞生于十九世纪的英美地区，2001年国际啦啦操联盟成立并获国际奥委会批准，成为全球啦啦操运动的最高管理机构。新世纪前后，我国将该项目引入校园并广泛推广，构建起全国联赛、锦标赛等赛事体系。普洱学院在啦啦操基础上，融入地方民族文化特征的音乐、舞蹈、口号、队形、服饰等元素，打造出兼具综合特性的民族啦啦操，既拓展了啦啦操的外延、丰富了表现手段，也向国内外展示了地方优秀传统文化，凭借这一独特属性，让啦啦操成为各地各民族接受、全民喜爱的健身娱乐项目^[1]。

与其他体育项目相比，民族啦啦操有三大鲜明特点：一是表

现形式独特，无需固定比赛赛道，仅需一方舞台，搭配剪辑的传统背景音乐，选手徒手或持轻器械、身着统一服装，通过托举、跳跃、翻转、垒金字塔等连贯艺术动作，结合音乐节拍与口号，诠释艺术内涵、传递青春力量，引发观众情感共鸣；二是安全系数较高，兼具竞技体育与社会体育属性，运动中无身体碰撞对抗，对道具使用有严格规范，更强调个人身体协调性与灵活性，赛场对手即为自身，凭借身体素质提升、团队协作与文化理解，便能感受比赛的快乐与荣誉；三是能充分展示区域特色文化，项目涵盖动作编排、音乐剪辑、服装设计、道具制作等多个维度，融合身体基本素质、团队合作意识与文化遗产素养，诸多元素相互嵌入、共生融合，构建出和谐交融的文化场景。

民族啦啦操项目统一体与中华民族体育行业统一体、中华民族联系紧密，呈现出多元一体的鲜明特征。中华民族体育行业统

作者简介：

周俊（1980—），现为普洱学院体育学院讲师，主要研究方向为健身操和民族体育。

杨洪（1966—）现为普洱学院铸牢中华民族共同体意识研究院副教授，主要研究方向为地方历史文化和中华民族共同体研究及中学历史教育学。

王佳（1986—）现为普洱学院教务处副教授，主要研究方向为地方历史文化和中华民族共同体研究。

一体包含众多体育项目，民族啦啦操是其中重要组成部分；中华民族意识融合多领域内容，体育行业统一只是其一。其中，中华民族体育统一是“一体”，保障体育事业的可持续发展；普洱学院民族啦啦操是“多元”之一，拓展了啦啦操项目的发展空间，与其他体育项目形成交融一体的格局，这正契合了“一体包含多元，多元组成一体，一体离不开多元，多元离不开一体”的辩证关系，也是体育事业多元一体格局的具体体现^[2]。

这一理想目标与中华民族体育行业统一、中华民族意识的发展愿景高度契合，成为队员们精神动力。2019年，普洱学院民族啦啦操代表队斩获中国啦啦操公开赛冠军，获得征战亚洲啦啦操锦标赛的资格，迈出了走向世界舞台的坚实步伐。此后，这支代表二十余个民族的边疆队伍，在国内外赛事中屡创佳绩。队伍组建之初，面临条件简陋、资源贫乏的困境，各族教师组成的教练团队主动自我提升，观摩赛事、拆解动作、钻研技巧；从零基础的各族非专业学子中招募队员，以勤能补拙的态度刻苦训练，培养出数十名亚洲冠军、世界冠军；各族教师还自主学习评判标准，考取各级裁判资格证，形成涵盖国际级、国家级的裁判团队，得以在世界赛场发出中国声音。

十余年间，普洱学院民族啦啦操从西南边疆的国门大学走向世界赛场中心，根源在于队伍始终坚守“为国增光，为民争气”的国家意识和民族情怀，传承中华文化与中华精神，深植中华民族共同体认同。民族啦啦操的参与者、训练程序、参赛选手选拔均与中华民族体育行业统一的要求高度契合，是基层体育项目统一体的典型代表。这一项目与其他体育项目协同发力，推动各体育项目在交往交流交融中发展壮大，汇聚成“你中有我、我中有你、谁也离不开谁”的中华民族体育行业统一，其发展目标、意志品质、道德价值、文明理念等高度一致，正是中华优秀传统文化在民族啦啦操中的具象体现^[3]。

2. 民族啦啦操展现了本土传统文化的优秀传承

民族啦啦操这一概念由普洱学院首创。普洱学院坐落于普洱市，当地少数民族占比超60%，世居民族达14个，民族分布从“大散居，小聚集，交错杂居”逐步向“大流动、大融居”转变。校园内少数民族师生占比常年保持在30%左右，涉及民族种类最多时超20个，校园内以学科专业编班分宿，普通话为通用语言，流行服饰为通用服装，各族师生在学习、生活中深度互嵌，民族边界淡化、隔阂消失，形成了“中华民族一家亲，同心共筑中国梦”的良好校园环境，民族啦啦操正是在这样的土壤中诞生并发展^[4]。

普洱地区虽远离政治经济文化中心，却保留了丰富的地方优秀传统文化，形成了与中华文化、中华精神相融相通的地方文化主流价值观，这些文化在学校办学方向、特色高度契合，在“各美其美”中走向“美美与共”。民族啦啦操的诞生与发展深受地方优秀传统文化浸润，将地方特色文化全方位融入其中：在背景音乐上，融入三弦、巴乌、芦笙、象脚鼓等本土乐器，旋律欢乐明快、热情奔放，歌词通俗简洁，传承了当地“会说话就能唱歌”的文化基因；在舞蹈编排上，融合哈尼族“阿迷车”、傣族孔雀舞、佤族甩发舞、彝族三跺脚等传统舞蹈，将抬头、扭腰、甩

发、送胯等传统舞姿与体操、技巧动作结合，诠释了“能走路就会跳舞”的文化遗产；在服饰搭配上，融合山地型与河谷型民族服装特色，辅以信仰图案、刺绣锁边等装饰，承载着地域人文内涵；在展示场地方面，竞技比赛对场馆、设备有专业要求，彰显现代科技的助推作用，而群众性普及推广则因地制宜，无需专业道具、服装与灯光，只需步伐一致、动作协调，体现了项目推陈出新、学以致用的发展原则。

为提升民族啦啦操的影响力，扩大群众基础与普及面，普洱学院民族啦啦操团队开展了一系列深耕基层的工作：深入少数民族聚集区收集民间优秀艺术传统，因地制宜降低动作难度、增加民族艺术成分，编排适合大众参与的民族健身操；借助国家体育美育浸润计划，在边境县区中小学建立民族啦啦操俱乐部，开展课堂教学与课后训练，在大课间进行启蒙推广，选拔优秀苗子，培养青少年综合素养；针对基层教练匮乏的现状，开展“啦啦操送培到基层”行动，累计培训数千名啦啦操教练，传授规范动作、科学训练方法与文化融入原则；针对中老年群体，走村串寨开展宣讲与实践教学，突出民族啦啦操的健身娱乐功能，提升参与者的体质与自信。

通过这些举措，普洱学院形成了“啦啦操—民族啦啦操—民族健身操”的一体联动格局，让从幼儿园孩子到社区老人的不同群体都能感受民族啦啦操的魅力，让全社会在接纳新的健身方式的同时，传承、读懂地方优秀传统文化，向世界展现中国边疆文化的独特力量^[5]。

二、民族啦啦操在铸牢意识中的作用

1. 民族啦啦操丰富了意识的表现形式

中华民族共同体意识与民族啦啦操是精神与物质的辩证统一关系，二者相辅相成、互为成就。中华民族共同体意识聚焦精神领域的价值观念，民族啦啦操则是意识形态的物质化载体，民族啦啦操的发展需要精神力量的引领，而中华民族共同体意识则需要通过民族啦啦操这类物质化事业得以具象展现。民族啦啦操本身无法自发形成或铸牢中华民族共同体意识，唯有在创新发展中赋予其铸牢中华民族共同体意识的时代意义，才能彰显民族团结进步、民族平等互助的内涵，才能借助这一载体展现各民族的交往交流交融，彰显中华民族共同体的凝聚力、开放性与包容性。也正因如此，中华体育精神融入中华民族共同体意识，又进一步赋能民族啦啦操事业发展。

中华民族共同体意识与民族啦啦操中的优秀传统文化元素，是普遍性与特殊性的关系。中华民族共同体意识是从中华文化体系中凝练的系统观念，强调价值观念的共同性；民族啦啦操中的优秀传统文化元素则突出物化形态的差异性，既包含区域特色的神话传说、音乐舞蹈、民间技艺，也涵盖中外融通、陆疆融合的生产劳作、娱乐健身等行为方式。中原与边疆各族的长期双向交往交流交融，让中华民族共同体意识成为边疆地区的主流价值观与各族群众的共同信念。

而边疆地区也以自身的实践回馈国家，民族啦啦操初创时

期,曾遭遇“边疆孩子跳不出世界”的质疑,但队伍从俱乐部起步,在简陋环境中坚持高强度训练,仅36个手位动作就苦练一周,队员们在旋转、跌倒、爬起的反复磨砺中,以苛刻标准要求自己。在“为国增光,为校添彩”的精神感召下,普洱学院民族啦啦操团队以融合民族音乐、舞蹈、技巧的特色编排,在世界赛场展现出中华民族共同体意识的意志力量,传播地方优秀传统文化,让民族啦啦操成为中华民族共同体意识的重要载体,丰富了中华民族共同体意识的表现形式。

2. 民族啦啦操创新了民族团结进步的智慧方案

铸牢中华民族共同体意识与民族团结进步,是民族工作的一体两面:前者是结果,重在观念塑造;后者是基础,重在物化表现与体验感受。民族啦啦操作为中华民族共同体意识的物质化表现形态,为边疆地区民族团结进步探索出了新路径。从2017年走上全国冠军赛赛场,到2021年斩获啦啦操世锦赛集体花球季军;从传统啦啦操发展为民族啦啦操,从一无所有到声名显赫,普洱学院民族啦啦操历经初创、困惑、创新、高潮、普及等阶段,不断重塑内涵精神,最终提炼出“力量感和民族特色是啦啦操的灵魂,中华民族精神是啦啦操的图腾”的核心结论。

边疆民族文化为啦啦操注入了强大生命力,成为普洱学院啦啦操的独特标识:动作整齐划一、队形有序变化,彰显民族团结和谐;抛接托举的默契配合,诠释民族互助互信;队员们抬头挺

胸的姿态,传递着“我们的动作里有家乡的味道”的民族自信与进步。民族啦啦操以“听得见的音乐,看得见的舞蹈,体会得到的情感”拉近了与世界的距离,队员们在赛场上的展示,融入了“共同团结奋斗,共同繁荣发展”的时代愿景;民族艺术与体育项目的融合,彰显了中国民族风采与文化底气,让边疆少数民族学子站在世界领奖台,见证国旗升起、国歌奏响,让“西南边疆的星星,也能照亮世界”成为现实。

随着民族啦啦操的声誉不断提升,其社会认可度也持续提高:中小幼校园借助民族啦啦操俱乐部开展活动,乡镇村寨、社区街道的民间活动中,带有地方民族特色的民族健身操成为新选择。各民族群众不分男女老幼、宗亲支系,像石榴籽一样紧紧抱在一起,少年儿童为民族啦啦操储备人才,青壮年为项目发展披荆斩棘,中老年在强身健体的同时总结经验,三大群体形成良性循环,既拓展了民间娱乐方式,也推动了优秀民族民间文化的传承,向世界展现了中国少数民族文化的魅力。

这一实践让国土不可分、国家不可乱、民族不可散、文明不可断的“大一统”信念得到传承,让边疆地区“一步跨越千年”从梦想变为现实,也让世界感受到中国推进中华民族共同体建设的智慧,体会到中华民族多元一体的鲜明特点。体育项目由此成为铸牢中华民族共同体意识的新路径,民族团结进步也具象化为民族啦啦操发展的一项项新成就。

参考文献

- [1] 史博文. 啦啦操创编融入中国民族民间舞蹈的实践研究 [D]. 牡丹江师范学院, 2015.
- [2] 俞芳, 李洋, 刘娟. 啦啦操“项目化”教学的实践与探索 [J]. 教育现代化: 电子版, 2016(40):2.D0I:CNKI:SUN:JYXD.0.2016-40-095.
- [3] 王赛花. “思政教育”如何融入高职院校啦啦操课程中的实践研究 [J]. 百科论坛电子杂志, 2020, 000(015):1096.D0I:10.12253/j.issn.2096-3661.2020.15.2153.
- [4] 周晨欣. 合作学习模式在高校啦啦操教学中的实践 [J]. 当代体育, 2020(22):0181-0182.
- [5] 刘力萌, 景韵瑶, 王荣欢, 等. “学, 训, 赛, 研”教学模式在高校啦啦操教学中的探索与实践 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(31):61-64.