

# 普洱啦啦操的 “四世同堂”

□记者 张国营 段蕴珂 朱倩

如今,“啦啦操”已经成为普洱的荣耀和标识,说起啦啦操会想到普洱,说起普洱也会想到啦啦操。2026年4月,普洱学院民族啦啦操队代表中国参加2026ICU世界啦啦操锦标赛,荣获集体花球季军,被网友点赞“一般一般,世界第三”。2026年5月,从2026年全国

啦啦操锦标赛赛场传来捷报——普洱市幼儿园“芒果芽”啦啦操队勇夺公开幼儿甲组大集体花球自选动作、俱乐部幼儿甲组大集体花球自选动作两项第一名,喜获“双冠”……辉煌成绩的背后,我们不禁会问,普洱啦啦操事业是如何起步的?

揭晓答案,要从初出茅庐的教练马坤接触韵律操说起。从1986年到2026年,从韵律操到健美操,再到啦啦操,经过四个代际的传承,普洱啦啦操呈现出“四世同堂”的操舞事业时代图景。



## 起 源自1986年的操舞情缘

1986年的春季学期,18岁的马坤从昆明师范学校体师班毕业前,来到一所学校实习。实习期间,她接触到一种新的体育运动项目——韵律操。这是一种在音乐伴奏下,做有节奏、有规律动作的时尚运动。“我很感兴趣,就积极参与、认真学习。我近40年的从业生涯,大部分精力都花在了操舞上。”马坤说。

1988年,马坤着手组建思茅一中健美操队。回想起当年组队的情形,她仍然十分感慨。

1986年7月,马坤被分配到思茅一中任教后,在正常教学之余,便带领同学们开展操舞的学习训练。训练条件十分艰苦,没有训练场地、镜子、录音、地垫等,但马坤还是带着学生们从力量、柔韧等基本功抓起,从柔韧性、步伐、节奏、乐感等基础素质入手,开始了漫长的训练。

“每一节课后,我浑身舒展有力,步伐灵活轻松。优美动听的音乐带来的欢快节奏和美妙的享受,让我迫切地想把这种崭新的体育运动项目分享给

同学们,让他们陶冶情操、强身健体、寓教于乐。”马坤面露笑容。

回首往事,马坤总能记起大家整齐排列练习的情景。在校园里、在广场上、在体育馆中……学生喜爱、家长支持、社会参与,那是一段激情澎湃、蓬勃向上的燃情岁月。她十分怀念普洱这座城市全民运动、全民支持的良好氛围。

2001年,思茅一中举办了首届“五四杯”校园健美操年级比赛,成为普洱市举办健美操校园赛的起点。2015年,思茅一中百年校庆,高一年级近500名女生表演的团体啦啦操,场面震撼、激动人心。马坤说:“2001年至2015年,历届思茅一中代表队多次荣获全国大奖,省级、市级第一名更是不计其数。那一一张张证书、一枚枚奖牌、一座座奖杯,凝聚着历届队员和教练的汗水与荣耀、光荣与梦想,见证了这所学校的育人成果和良好声誉。”

2016年,马坤和她的同事组建了思茅一中啦啦操队,这是普洱市第一支校园啦啦操队,是校园健美操比赛转型为校园啦啦操比赛的重要一步。

2023年,马坤正式退休。高级教师,云南省十佳社会体育指导员、全国优秀社会体育指导员,普洱市校园健美操啦啦操协会会长……工作30余年,她取得了不少成绩,教授的学生也在啦啦操教学方面开花结果。



## 承 “一定要成为像老师那样的人”

李冬,便是受马坤启蒙,爱上了啦啦操。

“我最早是跟随马坤老师学习健美操的。”这是李冬最常说的话。2007年,刚考上思茅一中的李冬听说学校有一支非常优秀的校队,就陪同到招聘新队员的考场应考。戏剧性的是,同学落选,而他却考上了。

进入了思茅一中健美操队的李冬,从最基础的手位和步伐开始学习。凭借认真刻苦的训练,三年中,他和队友获得了各类市级、省级、国家级健美操奖项。高中三年,在马坤的教导下,他对操舞有了更多了解。

马坤对操舞事业的执着坚守、精益求精的做事风格及亲切随和的待人处事态度都深深影响了李冬。不知不觉,他心中埋下一颗种子:一定要成为像马坤老师那样的人!

2016年,完成研究生学业的李冬回到普洱,协助马坤在思茅一中组建思茅一中啦啦操队,开启本地啦啦操专业化发展序幕,终于实现了“回家乡接马坤老师的班”的诺言。

进入普洱学院体育学院工作后,李冬着手组建学校啦啦操队,从零开始敲定训练规划、打磨成套编排,以系统化训练开始搭建高校啦啦操的后备人才培养体系。2017年,李冬带领普洱学院啦啦操队走上全国冠军赛赛场,获得第四名。“大家觉得一年练成这样很不错了,但我很失落。”李冬开始反思,“要找到‘独门绝技’。”

他带领团队潜心钻研业务,勇于探索创新,结合普洱民族资源禀赋和自身专业优势组建了国内第一支全男生民族啦啦操队,这也是世界第一支全男子高水平花球队伍。他还将彝族、佤族等民族音乐和舞蹈融入编排,让队伍更具辨识度,推出原创民族啦啦操舞台剧《石榴花开》,实现了技术和艺术的创新融合。“力量感和民族特色是我们的长处。”李冬说。

虽然斩获无数荣誉,但在李冬的育人理念里,啦啦操的价值从来不是赛场上转瞬即逝的奖牌荣誉,更贵在薪火相传的代际传承。他始终认为,啦啦操的传承

并非简单的技术复刻,而是前辈托举后辈、老生成就新生的双向奔赴,是一届届学长学姐帮带学弟学妹、学子成才后反哺育人的良性循环。

卢艳霞是李冬入职普洱学院接触的第一届学生,也是第一批加入啦啦操队的骨干成员,当谈及李冬和啦啦操时,她说:“掌握一项技能,找到一份工作,发扬一个项目,

认识一群知己。”如今,她已成为一名教师,在自己热爱的岗位上从事着操舞事业。



## 转 是老师也是师兄,是教练也是队员

苏贤良关于啦啦操的梦想,发芽于2019年。那时,他是普洱学院体育学院的大一新生,主修足球。一天,在足球场训练,他看到一群师兄师姐在烈日下练旋转、跳跃,瞬间觉得“好酷,也好难”,便萌生了试一试的念头。

经过选拔,苏贤良顺利进入了普洱学院民族啦啦操队。然而,入门的路并不好走。入门第一关,就是36个手位,苏贤良用了一周才学会动作,又花了一个月压腿、打磨,才把手位刻进肌肉记忆,压腿疼得龇牙咧嘴是家常便饭。“要么不做,要做就做到最好。”苏贤良说。

如今,苏贤良留在普洱学院任教,是队员们口中的“苏老师”

“苏师兄”。生活中,苏贤良是亲和热情的师兄,训练场上,则是以严格要求自己和学生的老师。备战世界啦啦操锦标赛时,苏贤良既是队员又是教练。早晨,傍晚带着学生训练,晚上等大家都走了,他再独自加练到凌晨。他认为,作为一个教练,要对得起大家的信任。苏贤良说:“我要比任何一个同学都努力。只有我做得好了,他们才会更高地要求自己。”

在李冬眼中,苏贤良是一个非常让人放心的人:“他有想法,也很勤奋。新队员的基础训练,几乎都是他一个人陪着磨出来的。”



## 合 老师的老师,又成了自己的老师

“老师的老师,又成了我的老师。”说这话的是张陶,普洱学院啦啦操队的大四队员。她口中的第一个老师,是卢艳霞。而“老师的老师”,就是李冬。

张陶高中就读于思茅一中,她的啦啦操启蒙老师是卢艳霞。“因为她,我心里埋下了学啦啦操的种子。”带着这份向往,踏入大学的校门不到一周,张陶便主动寻到训练地点,并遇到了李冬。

进入普洱学院民族啦啦操队的第一堂课,李冬并未教她动作、技巧,而是认真地讲怎么融入集体,今后的路该怎么走。“我第一次见到这样的老师。”张陶说。后来,苏贤良也加入了执教

队伍。两位教练反复叮嘱她“打牢基本功,虚心向学长学姐请教”。与啦啦操打交道的大学时光,她收获了荣誉,也练就了本领。

黄茜与啦啦操的相遇,则源于大一班主任的引荐。同班女生中,她最后一个报到,却成了唯一坚持下来的人。起初,她觉得不过是“跳跳舞”,并不难。直到36个手位练得手臂酸胀,才发现此路不易。苏贤良每天雷打不动带她们练一个小时以上的手位和步伐,有些枯燥,但大家从未放松训练。摆腿一摆就是一个小时,脚抽筋了也不敢放下来。“一开始练不好,我十分想不通,就想着一定要把它练会。”正是这股韧劲,

让黄茜跳进了世锦赛的聚光灯下。“在这里能学到最先进的技术,芭蕾的姿态、爵士的舞步、花球的融合,总是不会落后的。”

啦啦操带给她们的也远不止奖牌。张陶第一次坐飞机,就是随队去杭州参赛。4年间,她从年纪最小的队员变为年纪最大的队员,还远赴美国参加了世界啦啦操锦标赛。“啦啦操让我看到了更广阔的世界。”张陶感慨道。

站在毕业的路口,黄茜和张陶不约而同选择了继续从事啦啦操教学。张陶说:“想要留在普洱,继续传承操舞事业。”黄茜在备考之余坚持训练,她笑着说:“看到自己教的人跳出成套动作,真的很开心。”



(本版图片由受访者提供)