

借助核心力量训练 提升体育舞蹈稳定性

彭爱玲 贺娟

广州应用科技学院

[摘要]体育舞蹈运动员在练习体育舞蹈中,对舞蹈技术、反应能力、敏捷程度、力量等均有一定要求,训练时必须兼顾多个方面。力量素质是体育舞蹈运动员体能储备的第一要素,对于舞蹈动作的控制力与稳定性有很大的帮助,其中核心力量素质能力直接影响舞者体育舞蹈技术的掌握。本文主要针对体育舞蹈的核心力量进行研究,以稳定性为主要的研究目标,旨在通过核心力量的训练提升运动员的稳定性,助力运动员在比赛中提升竞技能力,强化个人体能。

[关键词]体育舞蹈;核心稳定性;核心力量

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.018

从上个世纪九十年代开始,竞技舞蹈运动在国内兴起,经过多年的探索和发展,取得了很大的成就,中国运动员也在一些顶尖的比赛中崭露头角。要想在体育舞蹈中保持高水平需要加强耐力、柔韧、力量与速度等素质,强化稳定性与协调性。本文从体育舞蹈稳定性方面展开探究,提出借助核心力量训练提高体育舞蹈稳定性的观点。

一、核心力量及其训练概述

核心肌群包括腹横肌、腹斜肌、腹直肌、竖脊肌、背肌和背肌以及髓关节周围的肌肉,比如股后肌群、旋髂肌、臀肌等。根据体育舞蹈的运动特征和规律,我们发现体育舞蹈所需要的核心力量主要是髓关节以上、肩、肋骨、盆骨、腰部、背部和构成骨盆的所有肌肉。核心力量是用来稳固身体核心部位的,将上半身的力量传递给四肢,从而控制身体的主要动作。在身体形成稳定姿势时,核心力量主要由骨盆、髓关节、腰三大块肌肉维持,它可以控制躯干和骨盆的位置,为上下肢的动作提供支撑点,从而达到传递和控制肌肉力量,而重心则是稳定的体现。在体育舞蹈训练中,核心力量是促进身体素质提升的关键,而稳定的力量则会对舞者的舞姿形态、重心、形态等产生一定的影响,从而为舞蹈动作的准确完成和发挥起到一定的作用。总之,舞蹈之美在于稳定核心力量,而练习核心力量对于舞蹈来说意义重大。

例如,拉丁舞核心力量训练是以拉丁舞参训者的艺术表现力、身体控制力、身体稳定性为最终目标,拉丁舞的核心力量训练,要求学员要掌握好自己的力量,动作柔中带刚,要有美感,这就是拉丁舞的核心力量训练特点。拉丁舞蹈的主要动作都是以身体的中段为核心,因此训练的重点是以身体的中段为轴进行训练,中心线是脊柱的中线。这样做的好处就是,即使是在锻炼的时候,肌肉向外侧用力,但是依然能够给予身体足够的控制与稳定。因此,拉丁舞者能挑战高难度的动作,完成更需稳定性的动作。为了更好地发挥出核心力量的稳定性和掌控力,拉丁舞者必须保证身体的平衡和稳定性,在整个训练的过程中,必须通过收缩腹部和竖脊肌来获得一定的力量支持。

二、核心力量锻炼对运动舞蹈的稳定性影响

(一) 强化身体机能

人们可以通过锻炼身体的核心力量来增强身体的平衡性。在运动中,人体一般处于不平衡的状态,为了最大限度地降低姿势对身体的平衡性的影响,人体在运动前会调整姿

势。在进行了核心力量锻炼后,学生就可以有效地改善身体的平衡,特别是在体育舞蹈中,重心的快速移动和旋转都需要很好的稳定性,而身体的快速移动和重心的移动,都可以让身体的重心保持不变。

(二) 增强身体协调能力

在进行体育舞蹈教学的时候,一些学生和运动员因其身体的肌肉过大而使其无法在演出中得到最好的表现。而在进行了核心力量的训练之后,可以让运动员的肌肉保持平衡,找到合适的支撑,保持身体的稳定和协调,这不但可以强化肌肉的力量,还可以提升舞蹈的美感,给观赏者带来更好的视觉效果。

(三) 控制身体稳定性

与传统的专项力量训练相比,核心力量训练在增强臀部和腰部的能力上有明显作用。而且,在练习的时候,可以让身体的肌肉得到充分的舒展,让身体的肌肉得到充分的控制,从而获得更好的锻炼效果。同样的动作,运动员可以根据自己的身体状况,来控制自己的肌肉,从而达到同样的效果。

(四) 加强舞姿技巧

舞蹈的难度技术包括旋转技巧、音乐节奏处理等,选手既要掌握音乐的基本知识,又要掌握节奏韵律。快动作要求快速运动,改变身体的位移,例如快速的奔跑、跳跃和旋转,不但要有快速的速度,还要有良好的配合。拉丁舞的魅力在于速度和旋转,而伦巴舞则需要运动员在保持身体的垂直度的情况下,将臀部、腰部有力扭动,运动员身体保持“收紧”的状态,在视觉上呈现一种放松的感觉。所以,教师有必要从核心力量训练入手强化运动员的舞蹈技术。

三、体育舞蹈中加强核心力量训练的方法

体育教师在进行体育舞蹈稳定性训练时,必须加强核心力量的培养,针对不同的运动员制定不同的训练计划,以期取得较好的训练效果,为进一步完善我国高校体育舞蹈教学提供一定的理论基础。目前,我国高校体育舞蹈教学中还存在着一些问题,一些老师对体育舞蹈的核心能力的培养还不够透彻,即使认识,也不太清楚如何将核心力量的训练方法运用到体育舞蹈中去,从而提高竞技舞蹈的稳定性。

(一) 按不同的阶段分段培训

体育舞蹈分为初级、中级、高级三个阶段,每个阶段的学习任务都不一样,学习的内容也各不相同,各个阶段相互

衔接,相辅相成,有效地提高体育舞蹈的稳定性。在初级阶段主要是理论基础训练并对学生的体能进行简单的锻炼,重点在于使他们认识到运动舞蹈中的核心力量的重要作用,从而使他们从思想上认识到参加练习,达到提高训练的目的。

中级阶段是体育舞蹈核心力量训练的重要阶段,可以分为专项训练和竞技实践两部分。专项训练是以核心力量训练强化学生的耐力和速度,并以增强力量来提高学生的速度,为以后的技术技巧学习打下坚实的基础。体育舞蹈专业学生的肌肉可塑性比较大,可以利用核心部位的肌肉收缩来增强肌肉的爆发力和耐力,训练顺序是先进行运动舞蹈,然后进行核心力量的锻炼,逐步增加负荷,直到达到身体的极限,才能充分发挥学生的体能;而最佳竞技就是通过核心力量训练提高其机头平衡稳定性,进而增强平衡性、协调性和控制力。竞技舞蹈是一种表现美的运动,要想获得好的技术,就必须掌握基本的竞技动作,而且学生要对身体的控制能力非常强,经过反复的训练,才能让肢体变得灵活敏捷,才能在比赛中发挥出最好的水平。同时,要做好音乐节奏曲的处理,以提升舞蹈的观赏性、灵动性和趣味性,让学生在比赛的最佳状态下取得优异的成绩。

高级训练阶段主要是针对学生的身体素质展开更深层次的训练,让学生们熟练地掌握各种舞蹈技术,以应对各类型的比赛,确保训练负荷与竞赛的一致性,以增强学员的耐力。

(二) 强化专项训练

为了增强竞技舞蹈的表演价值,必须要提高对舞者的技术要求。在平时的训练过程中,学生要做到身体伸展、髋部律动、转身和对抗等动作,并借助核心力量训练方法,针对在体育舞蹈中容易受伤的地方进行强化练习。

1. 体能锻炼

该方法在增加运动强度的同时,通过少量的锻炼来严格地控制肌肉的生长。通过比较力量练习可以使舞者的肌肉力量得到增强,增多肌肉纤维,从而增强对肌肉的控制力,改善舞蹈的稳定性和平衡性。此训练是以80%的身体强度为基础,每一组一至四个动作,其负载不得少于60%。随着训练强度的逐步提高,各组的训练和组数可以适当缩短,组间间隔缩短到3分钟左右,提高训练的频率。例如,中华尔兹舞蹈演员在进行了相对强度的练习之后,更容易在伸展和翻转的过程中获得平衡。

2. 静力力量锻炼

静力力量的训练是体育舞蹈训练中的一个关键环节,它可以有效提高舞者的技术水平。舞蹈演员在做动作的时候,主要就是通过肌肉的收缩来获得力量,保持力量才能保证身体的稳定和平衡性,这就是所谓的“控制力”。体育舞蹈以控制力来增强表演的稳定性,以静力练习法来增强控制力,重点在于控制舞姿。比如,摩登舞的时候,不能只练站姿,要把一些基础的步法和动作结合起来。用动静结合的方式进行轮换训练,可以有效地提高舞蹈的稳定性,其中,静力力量的训练只需要10分钟。

3. 耐力训练

体育舞蹈教学要加强对耐力的培养,就是让学生的肌肉在长时间的工作中始终处于一种紧张状态,且不降低肌肉的工作效率。在体育舞蹈的表演与训练中,选手要保持交稿的体能和耐力。因此,在体育舞蹈的日常教学中,学生要自觉锻炼自己耐力,逐步提高训练强度。增加负荷和减少休息时间都有助于强化运动员的耐力,使得运动员在身体没有完全康复的状态下进行下一轮的耐力训练,以提高其耐力训练的有效性。

(三) 体育损伤的预防

在体育舞蹈中,力量核心部位主要在人体肩关节肋骨以下髋关节以上(包括盆骨尾椎以内)的区域,在核心区域中主要是腰、盆骨、髋关节形成一个稳定支撑,其他构成还有腰、背和骨盆部位的附属肌群。在核心力量训练中,如果发力不正确很容易导致运动损伤,比如腰部扭伤、背痛等,这会直接影响到运动员的训练效果和进度。因此,体育老师应该加强对学生的康复训练,可以通过核心训练来指导学生正确的动作,如果学生身体某个部位的肌肉比较薄弱,那么其他的肌肉就会得到相应的补偿,这样增加运动受伤的危险。而加强核心训练,可以增强运动员的肌肉小肌群力量,特别是脊椎,这样可以保证运动员在运动的时候,保持核心肌群的力量,从而保护运动员的身体,减少运动损伤。

结语

总之,体育舞蹈中的运动技术动作是建立在身体姿势稳定的基础上的,而核心力量的锻炼则能稳定腰椎和腰椎之间的关系,从而达到强化体育舞蹈稳定性的目的。所以,在训练的时候,针对不同的舞种和学生的体质研究强化核心力量的训练方法,分阶段开展训练,增强对关键力量的训练,预防运动损伤等,采用正确的核心力量训练方法,确保舞者的运动能力得到很大的提升。

参考文献

- [1]杨颖.核心力量训练对11-15岁青少年拉丁舞选手身体稳定性影响的研究[D].成都体育学院,2021.
- [2]赵一涵月.如何结合核心力量训练提高体育舞蹈稳定性[J].尚舞,2021(07):60-61.
- [3]杨衢.核心力量训练对体育舞蹈选手膝关节损伤康复的影响[J].福建体育科技,2020,39(04):35-38.
- [4]程凯莉.核心力量训练在华尔兹基本舞步中应用的研究[D].西安工业大学,2021.

基金项目:本文系广州应用科技学院教学质量工程与教学改革研究项目,“创新驱动,以赛促学”推动高校体育舞蹈专项课程体系改革与实践研究--以广州应用科技学院为例,(课题编号:2021JG018)研究成果。

作者简介:

第一作者:彭爱玲,1992年11月,湖南涟源人,专业:体育教学。

第二作者:贺娟,1988年11月,湖南茶陵人,讲师,研究方向:体育教育训练学。