

舞蹈教育专业学生核心力量发展规律初探

吴婷婷

合肥幼儿师范高等专科学校

摘要：舞蹈，作为一种表现艺术，它要求舞者不仅拥有优雅的身姿和节奏感，更要有强大的核心力量作为支撑。对于舞蹈教育专业的学生来说，核心力量的发展不仅是技艺提升的关键，更是未来职业生涯的基石。本文旨在初探舞蹈教育专业学生核心力量的发展规律，为舞者们的成长提供有益的参考。

关键词：舞蹈教育专业；学生核心力量；发展规律；训练方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.238

在现代社会中，舞蹈教育已经成为一门受到广泛关注的学科，舞蹈基本功训练是舞蹈教育核心课程。核心力量训练作为舞蹈基本功训练的重要组成部分，对学生的身体素质、舞蹈表现力以及技艺水平有着深远的影响。

一、核心力量的重要性

核心力量是指人体躯干和盆腔周围的肌肉群的力量和稳定性。它是舞蹈教育专业学生在舞台表演和技术训练中必需的重要素质之一。核心力量能够通过一系列的训练方法来提升。

核心力量的定义主要包括两个方面。首先，它涉及肌肉力量的概念，这些肌肉主要包括腹肌、腰背肌群、臀肌和骨盆底肌肉等，肌肉的力量不仅可以支撑舞者的身体，并且可以使得舞姿更加优美和稳定。其次，核心力量也与身体的稳定性和平衡性密切相关，核心力量能够提供稳定的身体支撑，使得舞者能够更好地控制身体的平衡和舞姿。

二、核心力量的发展规律

（一）发展规律概述

核心力量作为舞蹈基本功训练课程中的重要组成部分，对学生的舞蹈表现和技术提升具有重要影响。在学生开始接触舞蹈基本功训练课程时，其核心力量可能还不够稳定和协调。随着学习的深入和实践的不断积累，学生的核心力量会逐渐发展和提高，这表明核心力量的发展是一个渐进的过程，需要持续的努力和训练。针对不同的核心力量发展层面，需要运用相应的训练方法进行指导。此外，每个舞蹈教育专业学生的核心力量发展过程可能存在差异，取决于个人的身体条件、学习意愿和训练方法等因素。因此，在核心力量的训练和发展过程中，需要针对个体差异性进行个性化的指导。

（二）生理层面的核心力量发展规律

在生理层面的核心力量发展规律中，持续性的训练是非常关键的。舞蹈教育专业学生需要通过反复的练习和训练来培养和巩固核心肌肉群的力量。只有通过长期

的坚持和努力，才能够真正提高核心力量的发展水平。在生理层面的核心力量发展规律中，综合性的训练也非常重要。舞蹈教育专业学生需要通过不同的训练方式和方法，来全面地锻炼身体各个部位的核心肌肉群，这样可以保证身体各部位的力量均衡发展，从而提高整体的核心力量水平。在生理层面的核心力量发展规律中，个体差异也需要被考虑到。每个学生的身体条件和潜力都不尽相同，因此在训练过程中需要根据学生的个体差异进行有针对性的训练。只有根据学生的实际情况，灵活调整训练计划，才能够更好地促进核心力量的发展。此外，在生理层面的核心力量发展规律中，恢复和保护也是至关重要的。

（三）技能层面的核心力量发展规律

技能层面的核心力量发展规律是指在舞蹈教育专业学生中，他们在技能层面上培养和发展核心力量的一些规律和原则。技能层面的核心力量是指在舞蹈表演中，学生身体能够有效地控制和运用核心肌肉群的能力。在舞蹈表演中，学生需要保持身体的平衡，使得各种动作能够更加流畅和稳定地完成。因此，在核心力量训练中，教师需要注重培养学生身体各个部位的力量平衡，特别是核心肌肉群的平衡发展。对于不同类型的舞蹈表演，学生需要具备不同的核心力量。例如，芭蕾舞需要具有优秀的身体姿势控制和腹部力量，而街舞则需要更灵活和爆发力强的核心力量。因此，在技能层面的核心力量发展规律中，教师需要根据学生所学舞蹈类型的特点，设计相应的训练方法，使学生能够有针对性地培养和提升核心力量。舞蹈表演需要学生具备多方面的能力，如肌肉控制、柔韧性和协调性等。因此，在训练中，教师需要综合运用各种训练方法，使学生能够全面发展和提升核心力量。此外，技能层面的核心力量是需要长期训练才能够逐渐提升的。因此，学生需要在舞蹈基本功训练中持续进行核心力量的训练，并且要注重培养良好的训练习惯和专注力。只有持之以恒地进行系统训练，学生才能够在技能层面上真正提升核心力量。

三、舞蹈教育专业学生核心力量训练方法

(一) 教育方法的选择原则

在舞蹈教育专业学生核心力量的训练中，选择适合的教育方法是至关重要的。正确的教育方法能够有效地促进学生核心力量的发展，帮助他们完善舞蹈技术，并且在舞台表演中达到更好的表现。

在选择训练方法时，需要考虑以下原则：

(1) 个体差异性原则：学生的体质、年龄、性别和舞蹈训练经验等因素都会对其核心力量的发展产生影响。因此，训练方法应该因材施教，根据学生的个体特点进行调整和选择。针对不同学生的特点，采用不同的教育方法，从而更好地促进其核心力量的发展。

(2) 综合训练原则：核心力量是一个综合性的概念，包括了生理层面和技能层面的训练。因此，在选择训练方法时，应该综合考虑不同层面的训练内容，以全面促进学生核心力量的发展。综合训练可以通过结合不同的训练方法和技巧来实现，使学生能够全面发展他们的核心力量。

(3) 循序渐进原则：核心力量的发展是一个渐进的过程，需要通过不断的训练和练习来逐步提升。因此，在选择训练方法时，应该考虑从简单到复杂、由浅入深的训练方式，让学生在不断的实践中逐渐掌握和提高他们的核心力量。

(4) 个体参与原则：学生在核心力量的发展过程中应该积极参与。应该鼓励学生主动参与训练，并提供相应的反馈和指导。通过互动和合作，学生可以更好地理解和掌握核心力量的训练内容，同时也能够更好地激发他们的学习动力。

(5) 科学性原则：训练方法应该基于科学的理论和研究成果。选择的训练方法应该有一定的可靠性和科学性，能够通过实验证明其有效性和可行性。同时，教育方法也应该紧跟学科的发展和趋势，不断更新和改进，以适应不断变化的舞蹈教育需要。

(二) 生理层面的核心力量训练方法

核心力量在舞蹈基本功训练中的重要性不容忽视，对于舞者来说，具备良好的核心力量能够帮助他们更好地完成各种动作和技术要求。在舞蹈表演中，舞者需要通过核心力量的支撑和控制，使身体保持平衡和稳定，从而展现出流畅、优雅的舞姿。

生理层面的核心力量包括对核心肌群的训练，这些肌群主要包括腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌以及髂腰肌等。通过针对这些肌群的训练，提高核心肌群的力量和稳定性，从而增加舞者身体的协调性。

腹肌是核心肌群中的核心部分，其力量和稳定性对

于身体的平衡和舞姿的优美起着至关重要的作用。舞蹈教育专业学生可以通过仰卧起坐、卷腹等针对腹肌的训练方法来增强其力量。腰部肌肉的力量和稳定性对于身体的灵活性和控制能力有着重要影响。学生可以通过控腰等动作来锻炼腰部肌肉，增加其力量和稳定性。臀部肌肉的力量和稳定性对于舞蹈动作的力量和稳定性有着直接的影响。学生可以通过深蹲等动作来加强臀部肌肉的训练，提高其力量和稳定性。另外，背部肌肉的训练也是核心力量训练中不可忽视的一部分。背部肌肉的力量和稳定性对于身体姿势的保持和控制起着重要作用。学生可以通过背肌控制等动作来锻炼背部肌肉，提高其稳定性。

(三) 技能层面的核心力量训练方法

技能层面的核心力量训练方法在舞蹈教育专业学生的培养中起到至关重要的作用。通过有针对性的训练方法，有效地提升学生的核心力量水平，从而为他们的舞蹈表现提供更好的保障。

在技能层面的核心力量训练中，需要注重基本功的培养。舞蹈教育专业学生在学习舞蹈技能的过程中，需要掌握一系列的基本功动作，如跳跃、旋转、翻身等。而这些动作的完成离不开稳定的核心力量支撑。因此，在训练中，通过一些特定的基本功训练方法来锻炼学生的核心力量。例如，加入腹肌的力量训练，通过仰卧起坐、平板支撑等动作来增强学生的核心力量。在技能层面的核心力量训练中，需要注重身体协调性的培养。舞蹈表演需要学生具备良好的身体协调性，能够流畅地完成各种舞蹈动作。而核心力量作为身体控制的关键因素，对身体协调性起着重要的作用。因此，在训练中，采用一些身体协调性训练方法，如平衡训练、协调性练习等，来提高学生的核心力量和身体的协调性。另外，在技能层面的核心力量训练中，需要注重动作控制性的培养。在舞蹈表演过程中，学生需要能够准确地控制各种舞蹈动作的幅度、力度和速度。而核心力量的发展可以提升学生的动作控制能力，使他们能够更加准确地完成各种动作。因此，在训练中，通过一些动作控制性训练方法，如练习不同幅度的动作、变换不同的舞蹈动作速度等，来提高学生的核心力量。

四、核心力量与舞蹈表现的关系

(一) 核心力量在舞蹈表现中的重要性

核心力量在舞蹈表现中扮演着至关重要的角色。舞蹈教育专业学生需要具备良好的核心力量，以帮助他们建立优秀的动作表演能力。

在舞蹈过程中，核心力量对于维持身体的平衡和稳定起着关键作用。舞者需要保持稳定的中心，以便在各

种舞蹈动作中保持身体的平衡。良好的核心力量能够帮助舞者保持直立的姿势，稳定身体的重心，并确保舞蹈动作的稳定性。

核心力量对于舞蹈技术的发展和提高也是至关重要的。舞者需要通过核心力量来支持和驱动各种舞蹈技术的执行。例如，对于一些需要旋转、跳跃或进行复杂的身体转移的舞蹈动作，舞者需要依靠核心力量来提供稳定的力量和控制，以确保舞蹈动作的顺利完成。

此外，核心力量还可以帮助舞者表达情感和传达艺术性。舞者通过核心力量的运用，更好地控制自己的身体和动作，从而更准确地传达出自己想要表达的情感和意图。通过核心力量的支持，舞者能够在舞蹈表演中展现出更高的技术水平。

（二）核心力量对舞蹈技术的影响

核心力量是舞蹈教育专业学生不可忽视的一项重要素质。核心力量的发展对于学生的舞蹈技术能力产生着深远的影响。

首先，核心力量对于舞蹈技术的稳定性和灵活性起着重要作用。核心肌群的强健和协调性可以帮助学生保持身体的平衡和舞姿的稳定，使得舞蹈动作更加准确、流畅。在舞台表演中，身体的稳定性对于完成复杂的舞蹈技术动作至关重要。核心力量的良好发展可以帮助学生更好地控制身体重心，提高技术动作的精确性。

其次，核心力量对于提升舞蹈技术的跳跃能力和旋转能力具有显著的促进作用。通过核心力量的训练，增强躯干部位的力量和稳定性，从而提高舞者在空中的悬停时间和高度。核心力量的增强可以帮助学生更加轻松地完成各类跳跃动作，如大跳、分腿跳等。此外，核心力量的增强还可以提高旋转动作的稳定性和速度，使得舞者能够更好地完成旋转类技术动作，如平转、挥鞭转等。

此外，核心力量的发展还对于舞者的灵活性和柔韧性起着积极的影响。通过核心力量的训练，学生可以增强躯干部位的柔韧性，提高舞蹈技术动作的弹性。核心力量的增强可以使得学生更加自如地完成各类舞蹈动作，如扭转、腾挪等。灵活性和柔韧性的提高可以使得学生的舞蹈技术动作更加流畅。

（三）核心力量与舞蹈情感表达的关系

舞蹈是一门情感表达的艺术形式，它通过肢体的表演和动作传达人们内心深处的情感和体验。在舞蹈教育专业学生的培养过程中，核心力量的发展与舞蹈情感表达密切相关。具有良好的核心力量能够使学生在表演过程中保持稳定的肢体控制和平衡感，从而更好地展示出舞蹈的技巧和美感。同时，核心力量还可以帮助学生更

好地运用身体来表达情感，使舞蹈作品更具感染力和艺术性。良好的核心力量能够提高学生的身体控制能力，使他们能够更准确地完成各种舞蹈技巧和动作。在舞蹈基本功课程中，通过核心力量的训练可以增强学生的肌肉力量和协调性，提高他们的技术水平，这对于学生在表演过程中展示出更高水平的技巧和流畅的动作具有重要意义，同时也增加了舞蹈作品的观赏性和艺术性。良好的核心力量能够帮助学生更好地控制身体的能量流动和力量传递，使他们能够更好地表达情感和情绪。舞蹈情感表达需要通过肢体语言和动作来传达内心的感受，而核心力量的发展可以增强学生对身体的敏感度和感知能力，使他们更加敏锐地捕捉到舞蹈情感表达的细微变化，并通过动作的力度、速度和质感等来传达情感的深度。

五、结论

综上所述，核心力量对于舞蹈教育专业的学生来说至关重要。通过系统的训练和实践，学生们可以不断提升自己的核心力量，为未来的舞蹈事业奠定坚实的基础。同时，教师和教育机构也应重视对学生核心力量的培养，为他们提供科学、有效的训练方法和指导，助力他们成为优秀的舞蹈教育人才。

参考文献

- [1] 高小丽. 高校舞蹈啦啦操教学中的核心力量教法研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(4): 49-52.
 - [2] 黄佳慧. 核心力量训练对高校体育舞蹈专业学生华尔兹旋转水平影响的实验研究[D]. 山东: 山东体育学院, 2023.
 - [3] 周思宇. 核心力量训练对9-12岁儿童少年体育舞蹈弹动类动作影响的研究[D]. 天津: 天津师范大学, 2022.
 - [4] 周宏洋. 简析核心力量训练对体育舞蹈专业学生的影响[J]. 文体用品与科技, 2022, 22(22): 145-147.
 - [5] 刘颖. 核心力量训练对高校舞蹈专业学生身体素质影响的研究[D]. 甘肃: 西北师范大学, 2021.
 - [6] 史图敏. 体育舞蹈结合核心力量锻炼对女性白领体质健康的影响[D]. 广东: 广州体育学院, 2021.
- 作者简介: 吴婷婷, 1981.9, 女, 汉, 安徽合肥, 本科, 高校讲师, 研究方向: 舞蹈表演、舞蹈训练、舞蹈创作。
- 教研项目名称: 《核心力量训练对提升高校舞蹈教育专业学生专项素质能力的实践研究》(项目编号: hyjydzd202202)