

体育舞蹈专项体能训练研究

李政闻

(郑州升达经贸管理学院, 河南 郑州 451100)

【摘要】近年来,随着现代社会经济与高新科技的飞速发展,人们的物质和精神生活水平均得到了显著提升,越来越多的人开始关注自身的健康问题。而体育舞蹈作为一种集竞技、表演、体育、音乐于一体的体育运动项目,受到了社会广大群众的广泛关注和支持。不同于传统的舞蹈或体育活动,体育舞蹈不仅需要人们具备良好的舞蹈技巧和艺术表现力,还需要具备一定的体能素质。基于此,文章围绕体育舞蹈专项体能训练的相关概述展开研究,简要阐述体育舞蹈专项体能训练的现实意义,综合探讨体育舞蹈专项体能训练的内容及方法,希望能为相关教育从业者提出一些具有参考价值的合理化建议。

【关键词】体育;舞蹈;专项体能训练

在我国教育事业蓬勃发展的当下,体育舞蹈作为一门具有较强观赏性与竞技性的教育课程体系,通过科学地开展体育舞蹈专项体能训练,能够显著提升体育舞蹈运动员的综合素质与技术水平,帮助他们获得更加优异的竞技比赛成绩。然而在具体的执行过程中,尽管我国绝大多数教育工作者已经深刻意识到体育舞蹈专项体能训练的重要价值和效能,但并未展开具有针对性的深入探究,在训练方法上可供参考的文献资料与实践指导经验比较匮乏,这就导致体育舞蹈专项体能训练的落实效果不够理想,自然很难促进体育舞蹈运动员技能水平的大幅度提升。由此可见,加强对体育舞蹈专项体能训练内容及方式的探析研究有着极其深远的现实意义。

一、体育舞蹈专项体能训练的相关概述

(一) 体育舞蹈专项体能训练的概述

事实上,所谓的体能舞蹈专项体能训练,通常可划分为常规体能与专项体能训练,主要是指在进行体育舞蹈专项训练的过程中,教练员对体育舞蹈运动员的两种能力进行科学化训练。其中,常规体能指的是并非体育舞蹈所具有的、具有通用性质的基本能力,此类体能对于体育舞蹈训练而言有着不容忽视的重要意义,而专项体能则是一种与体育舞蹈相关知识密切联系,并且具有动作难度高、动作要点分布密集、专业性强等特点的训练内容,其根本目的在于帮助体育舞蹈运动员提高自身的身体素质和生理机能,以确保体育舞蹈运动员获得更加优异的比赛成绩。所以,从这一层面上来看,在进行体育舞蹈训练活动的过程

中,相关教育工作者不仅需要重视常规训练的合理化开展,更应从体育舞蹈的专业角度出发,以提高运动员的身体机能和综合素质为目标,有针对性地组织开展专项训练活动,从而使体育舞蹈运动员在比赛中能够发挥得更加出色。

(二) 体育舞蹈专项体能的基本特点

不同于其他类型的竞技体育运动项目,体育舞蹈的专项体能具有极其特殊的特征,主要包括体育舞蹈运动员的身体形态、身体机能、全面素质等。其中,身体形态特征主要表现为体育舞蹈运动员的身材比例、肌肉的协调性、全身骨骼的长度等身体的外在形态,该特征在体育舞蹈竞技比赛中发挥的作用是提升比赛的欣赏价值;身体机能特征是指身体各个系统与器官的核心功能,是评判专项体能训练负荷的重要指标,体育舞蹈运动员身体各个部位所能承受的负荷力越强,就能够更加完美地展现动作,完成训练任务;全身素质特征是指体育舞蹈运动员完成一系列比赛动作所需要的基本素质的总称,包括柔韧性、协调性、把控力、平衡力、方向转化能力、耐力、爆发力、速度等等。在实际的比赛活动中,柔韧性与协调性将关系到体育舞蹈运动员弹跳动作、摆动动作的完成度。不仅如此,要想确保体育舞蹈运动员获得优异的比赛成绩,体育舞蹈运动员应在规范完成比赛动作的基础上,充分调动身体各个部分协调发力,以完成高质量的高难度动作表演。由此可见,在体育舞蹈专项训练的过程中,既要注重训练项目的全面性、连贯性和协调性,不断增强体育舞蹈运动员的爆发力、平衡力、

耐力等能力，还应注重对体育舞蹈运动员身体感知能力、动作连贯性、舞蹈创意性等能力的培养，有针对性地提高体育舞蹈专项训练活动的趣味性和创新性，确保体育舞蹈运动员能够在规定时间内完成高难度动作，以达到最佳的训练效果。

二、体育舞蹈专项体能训练的现代意义

体育舞蹈作为一门集竞技、舞蹈、体育于一体的竞技比赛项目，所涉及的项目类别较多，运动强度相对较高，因而对体育舞蹈运动员自身的身体机能水平也有着较高的要求。在这种情况下，通过科学、合理地组织开展体育舞蹈专项训练活动，不仅能够基于运动员人体各器官系统发育的实际情况和实际体能，有针对性地提高运动员的身体机能水平，使其在竞技比赛中高质量完成各个舞蹈动作，从而取得更加优异的比赛成绩，还能够帮助体育舞蹈运动员在短时间内充分了解和掌握难度系数较高的动作要领，进一步增强体育舞蹈运动员的自信心、抗疲劳能力和抗挫折能力，有利于更好地挖掘体育舞蹈运动员的发展潜能，进而为促进体育舞蹈运动员的综合素质打下坚实的基础。

另外，高负荷、高强度的体育舞蹈比赛对体育舞蹈运动员的耐力素质、柔韧素质、力量素质、速度素质和灵敏素质均有着较高的要求，尤其是在体育舞蹈竞技比赛规模不断扩大的当下，越来越多的技能水平与体能双因素协同发展的青年舞者逐渐崭露头角，单凭技术或体能制胜的时代俨然已经成为过去。正因如此，系统化的体育舞蹈专项体能训练，一方面能够稳定体育舞蹈运动员的核心力量，有效提升舞者的技术水平，使其能够完成高难度的技术动作，进而取得超出心理预期的优异成绩；另一方面可以有效激发体育舞蹈运动员个体的发展潜能，全面提高运动员的各项身体素质，并有效改善舞者的体态形态，以达到塑造运动员个人气质的效果。因此，如何有效开展体育舞蹈专项体能训练，现已成为新时期备受关注和亟待解决的首要研究课题。

三、体育舞蹈专项体能训练的内容及方法

（一）耐力训练

对于体育舞蹈运动员而言，耐力是体育舞蹈专项训练的基础和前提，运动员只有具备良好的耐力水平，才能够高负荷、高强度的竞技比赛中始终保持高昂的斗志和状态，从而展现出更加美轮美奂的舞蹈技巧。一般情况下，在体育舞蹈竞技比赛中，每个体

育舞蹈作品都有时间限制，通常预赛时长为 90 分钟，决赛时长为 120 分钟，体育舞蹈各个种类转换时间需要在 30 秒内完成，每场比赛总时长约为 7-8 分钟左右。所以，在整场竞技比赛的过程中，核心内容始终是舞蹈速度以及节奏之间的快速转变，这会极大地消耗舞蹈运动员的精力和体能。

为了确保体育舞蹈动作的标准流程呈现，就必须注重对舞蹈运动员的耐力和体能训练。在具体的体能舞蹈专项训练过程中，可采用有氧运动与无氧运动相结合的方式，运用持续负荷法、间断负荷法、高原练习法等方法，增强训练者的耐力和身体承受能力。其中，持续负荷法又可划分为匀速运动负荷与变速运动负荷，如负重行走、往返跑步等，要求运动员各项负荷方法的训练时长不得低于半个小时，尤其是基础素质较强的人员，每次训练时长应适当延长 15—20 分钟。在训练活动过程中，根据心率测量和变化数值计算，要求训练期间运动员的心率值控制在 165 次/min。间断负荷法是指在固定的训练结构下，运动员可以短暂休息，恢复体力，但休息时间不宜超过身体肌肉组织的记忆时限，并且在此类运动方法运用过程中，运动员的心率值应位置在 1 分钟 170 次上下，同时还应注意间隔负荷模式的切频率以及各种状态呈现的运动机理，尽可能避免运动损伤现象。高原训练方法是利用特定的高原环境，训练运动员的应激反应和乳酸耐受力，进而从根本上提高运动员的耐力水平，使其在竞技比赛中始终保持良好的状态。

（二）力量训练

鉴于体育舞蹈竞技项目本身就具备较强的艺术性、竞技性和专业性，要想保证体育舞蹈专项体能训练的实施效果，提高体育舞蹈运动员的表演水平，必须注重对运动员身体力量的专项训练，这是因为身体力量素质是顺利完成体育舞蹈动作的基础保障，特别是在双人舞蹈中，常常会伴有大量的高难度、高负荷动作，这就意味着运动员只有具备充足的肌肉力量和耐力，才能在保证自身安全的前提下根据各种音乐节奏来控制身体。在开展专项力量训练的过程中，可从腰腹部、腿部、双臂、脚腕等部位入手，设置具有针对性、层次性的训练项目。例如，针对腰腹部这一部位的训练，应当以核心力量训练为主，通过进行平板支撑、仰卧起坐、卷腹、悬垂屈腿等训练项目，提高运动员身体的控制力、灵活性和稳定性，并有效增强其腰腹部的肌肉力量和耐力；针对腿部这一部

位的训练,应当以重量训练为主,通过借助弹力绳、哑铃、杠铃等器械组织负重训练,或者采取深蹲、蛙跳、跳绳、爬楼梯等自重训练活动,提高运动员腿部的肌肉力量和体能水平,但要注意训练次数和强度,尽可能避免运动员出现肌肉拉伤、过度疲劳等问题。针对脚踝部位的力量训练,可采取台阶深蹲跳、冲刺、俯卧撑跳、杜仲旋转、双脚尖踏板跳等方法,提高运动员的协调性和爆发力;针对双臂部位的力量训练,应采用拉伸、瑜伽、放松训练、山羊挺身等训练方法,避免肌肉僵硬和肌肉拉伤,以达到增强体育舞蹈运动员身体协调能力的目的。

(三) 柔韧性训练

在体育舞蹈专项训练的过程中,柔韧性训练是其中占据重要地位且不可或缺的组成部分,通常是对体育舞蹈运动员腰部、胸部、肩膀、腹部、颈部等部位活动范围和可塑性的训练。具体来讲,可采用以下训练内容和方法:第一,拉伸训练。作为体育舞蹈专项体能训练中最为常见的柔韧性训练方法,拉伸训练可以通过各种静态或动态拉伸来改善运动员肌肉和关节的可塑性,使其在比赛中能够充分展示出动作与身体形态的优美,以便更好地突出身体各部位的柔韧性与灵活性。第二,动态训练。与上述提到的拉伸训练有所不同,动态训练是通过身体的摆动和弹跳来增加肌肉、关节的可塑性,最为常见的动态训练方法包括下蹲跳、交替跳、蹦床等,可以增加身体的柔韧性。第三,瑜伽,这是一种具有综合性的身体训练方法,可以通过对多种瑜伽动作的学习和反复训练,增强体育舞蹈运动者身体的平衡性以及柔韧性。第四,空中健身训练。目前,空中健身训练是最为流行的一种柔韧性专项体能训练方法,主要包括空中健身悬挂、空中舞蹈、空中瑜伽等项目,可以通过悬挂、支撑等动作训练来增强肌肉和关节的柔韧性及稳定性,最大限度地拉伸肩胛部位。

(四) 速度训练

与其他类型的竞技比赛有所不同,体育舞蹈在表演和竞技比赛中对速度的要求相对较高,尤其是牛仔舞、国标舞等一些高复杂类的舞蹈,需要对动作速度与节奏进行精准掌控,方可在体育舞蹈表演或竞技比赛中取得优异的成绩。正因如此,为了切实保证体育舞蹈专项体能训练的有效性,必须规范落实专项动作速度训练、专项移动速度训练和专项反应速度训练,采取短跑、跳跃、爬山、弹力绳、器械练习、抬腿等

训练方法,或者采取转换训练法、刺激训练法、减少阻力训练法、速度把控训练法,有针对性地提高舞蹈运动员的反应速度、爆发力和肌肉力量,使其更好地呈现出不同种类的体育舞蹈作品。值得注意的是,在进行专项速度训练时,相关教育工作者应当合理安排训练的时间和强度,避免过度训练导致身体损伤或疲劳累积现象,同时还应保证训练场地和器械的安全,一旦发现存有安全隐患的器材,应立即进行维修或更换,只有这样才能从根本上保证体育舞蹈专项体能训练的整体实施效果。

结语:

综上所述,体育舞蹈专项体能训练工作的深入贯彻落实有着极其深远的现实价值和意义,是新时期稳固运动员基础能力、增强运动员综合素质的关键举措。因此,相关教育工作者必须高度重视体育舞蹈专项体能训练方面的分析研究,深入挖掘体育舞蹈专项体能训练与运动员身体素质之间的关联性,并基于不同运动员的身体机能情况,从腿部、腰腹部、脚腕、双臂、背部等部位入手,通过组织开展耐力训练、力量训练、柔韧性训练、耐力训练等多种形式的专项体能训练活动,以充分发挥体育舞蹈专项体能训练的实际效能,不断提升体育舞蹈运动员的身体协调能力、爆发力以及综合素质,使其在高负荷、高强度、长时间的竞技比赛中始终保持良好的状态,进而得到更加优异的比赛成绩,促使体育舞蹈运动员在一次次的竞技比赛中不断突破自我、发展自我。

参考文献:

- [1] 范春兰,邵泽龙.体育舞蹈专项体能训练的内容与策略[J].延边教育学院学报,2021(1):40-42.
- [2] 袁张梦盈.体育舞蹈项目体能训练的构成因素与训练计划分析[J].当代体育科技,2021(16):57-59.
- [3] 何心,蒋雪涛,李游.乒乓球运动技术动作下的体能训练探究[J].当代体育科技,2022,12(21):29-32.
- [4] 王维肖.体能训练对牛仔舞动作质量提高的实验研究[J].体育科技文献通报,2020,28(6):143-146.
- [5] 秦洁,张方,刘音亭.核心力量训练对青少年体育舞蹈训练影响的实验研究[J].冰雪体育创新研究,2021(11):185-186.