

# 功能性体能训练对青少年舞龙运动员专项素质的影响

孔黄生 宋常英

上海农林职业技术学院, 中国·上海 201699

**【摘要】**通过在上海市相关高校舞龙运动员中设置实验组和对照组的对比实验,综合运用文献法、访谈法、问卷调查法、个案分析法等方法,对干预前后运动员的耐力素质、握力素质、快速奔跑能力、技术创编能力和专项素质总分等情况进行分析。结果显示功能性体能训练为舞龙运动的科学化训练提供有益参考,助力舞龙运动在高校及更广泛范围内发展,同时传承和弘扬舞龙这一优秀民族传统文化。

**【关键词】**功能性体能训练; 青少年舞龙运动员; 专项素质

**【课题】**

中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心十四五教育科研规划课题,课题编号: CYCCKY-22ZDKT001;

公共文化基础课助力乡村文化振兴战略的路径研究,课题编号: JY6(2)-0000-23-06。

青少年作为舞龙运动传承与发展的关键力量,他们的培养对于这项运动的可持续发展至关重要。在提升运动员竞技水平的过程中,体能训练是核心环节,而功能性体能训练作为现代先进的训练理念,已在众多优秀运动队中展现出显著效果。然而,在舞龙运动领域,针对功能性体能训练的研究尚显匮乏。因此,深入探究功能性体能训练对青少年舞龙运动员专项素质的影响,对于优化舞龙运动员训练水平、促进舞龙运动朝着科学化方向发展具有不可忽视的重要意义。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

选取上海市某高职院校舞龙队队员26人,这些队员均参加舞龙训练1年以上,且在省部级舞龙赛事中荣获过奖项,并自愿签署知情同意书。

### 1.2 研究方法

采用文献法、访谈法、问卷调查法、个案分析法展开相关研究。

## 2 研究过程

### 2.1 实验控制

本研究采用随机分组的方式将受试者分成实验组和对照组,确保分组的随机性和科学性,减少其他因素对实验结果的干扰。

### 2.2 实验器材

准备舞龙、龙珠、身高体质量计、坐位体前屈测试仪、肺活量测试仪、秒表、皮尺等专业器材等。

### 2.3 实验方案

实验组与对照组在同一教师指导下,于不同时间、相同场地进行为期30天、每周3次、每次1.5小时的训练。训练过程中根据受试者的实验监测数据来精细控制训练强度与训练量。实验组训练方案为:25%功能性体能训练+25%传统体能训练+50%专项技术训练;对照组训练方案为:50%传统体能训练+50%专项技术训练。

### 2.3.1 实验组训练方案依照以下原则精心安排

#### ①训练环境

分为校内和非遗传基地两种不同环境,使训练场景更加多样化,贴近实际舞龙表演和比赛场景,增强运动员对不同环境的适应能力。

#### ②负荷方面

分为徒手和负重两种形式,根据训练阶段和运动员个体情况灵活调整,全面提升运动员的体能素质。

#### ③动作创编形式

分为动作、套路、情景三种形式,激发运动员的创造力和想象力,培养他们在不同情境下的舞龙技能。

### 2.3.2 实验组训练部位及动作

#### ①弹跳力量

通过蛙跳、深蹲、负重跳等训练,有效增强下肢肌肉力量,提高运动员在舞龙过程中的跳跃、起跳等动作的爆发力和稳定性。

#### ②核心力量

俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、平板支撑等训练,强化运动员的核心肌群,为舞龙时身体的平衡和姿态控制提供有力支撑。

#### ③下肢爆发力

快速踢腿、高抬腿、30米快速跑等训练,提升下肢肌肉的快速收缩能力,满足舞龙运动中频繁的脚步移动和快速启动的需求。

#### ④动作技术创编

动作、套路、情景拟练习,注重培养运动员的创新思维和对舞龙技术的灵活运用能力,使其能根据不同的表演和比赛情境创编出更精彩的舞龙套路。

⑤耐力素质:跑步、跳绳等训练,提高运动员的有氧耐力和无氧耐力,保证在长时间的舞龙活动中保持良好的体能状态。

### 2.3.3 对照组训练部位及动作

### ①弹跳力量

蛙跳、深蹲，主要锻炼下肢弹跳能力，但训练方式相对单一。

### ②核心力量

俯卧撑、仰卧起坐、引体向上，旨在提升核心肌群力量，但训练的针对性和多样性不如实验组。

### ③下肢爆发力

快速踢腿、高抬腿，增强下肢爆发力，但缺乏系统性和综合性。

④动作技术创编：动作、套路练习，对技术创编能力的培养较为局限，侧重于传统套路的训练。

### ⑤耐力素质

跑步、跳绳，与实验组类似，但整体训练方案的协同性不如实验组。

#### 2.3.4 测试指标与测试方法

专项素质指标包括引体向上、快速跑（30米）、快速力量（1分钟仰卧起坐）、耐力（1分钟跳绳、1000m跑）、柔韧素质（坐位体前屈）。

## 3 研究结果

### 3.1 实验组与对照组干预前后耐力素质情况

在干预前，通过对1000米跑、1分钟跳绳等有氧耐力测试发现，实验组和对照组运动员的耐力素质水平相近，不存在显著差异。经过一段时间的针对性训练后，实验组运动员的耐力素质得到了显著提升。例如，在1000米长跑测试中，实验组运动员平均成绩较干预前提高了30秒，而对照组仅提高了20秒；在1分钟跳绳测试中，实验组能够在规定时间内完成更多的次数，这表明功能性体能训练中的多关节、多维度训练模式在提高运动员的耐力素质方面发挥了积极作用。

### 3.2 实验组与对照组干预前后上肢力量情况

干预前，两组上肢力量数据并无明显差异。训练后，实验组上肢力量的提升效果更为显著。这是因为功能性体能训练高度注重肌肉之间的协调和本体感受控制，在训练过程中涉及大量模拟舞龙运动中手持龙具的手部抓握和力量传递动作。通过引体向上测试可知，实验组平均增加了8个，而对照组仅增加了5个；在1分钟俯卧撑测试中，实验组增加的数量比对照组多6个，充分证明功能性体能训练对提高舞龙运动员握力素质效果显著。

### 3.3 实验组与对照组干预前后快速奔跑能力情况

实验初始阶段，两组运动员的快速奔跑能力基本相当。经过训练后，实验组在快速奔跑能力方面展现出明显优势。功能性体能训练所采用的多平面运动和整合性训练方式，有助于运动员在奔跑过程中更出色地控制身体平衡、灵活调整步幅和频率。在30米快速跑测试中，实验组平均用时减少了0.5秒，对照组减少了0.5秒，虽然两组在该项测试中数据差异不显著，但在舞龙运动场景模拟的奔跑测试（如结合舞龙动作的短距离跑）和1分钟高抬腿测试中，实验组运动员能够更快速、稳定地完成，充分体现出功能

性体能训练对快速奔跑能力的积极影响。

### 3.4 实验组与对照组干预前后技术创编能力情况

干预前，两组运动员在技术创编能力方面未呈现出明显差异。训练后，实验组在技术创编能力上有了显著提高，这使得实验组运动员在舞龙技术创编时更具创造性和灵活性。通过对运动员创编的舞龙套路视频数量和质量进行评分，实验组的平均得分较干预前提高了2-5分，对照组仅提高了1-2分，有力地表明功能性体能训练对舞龙运动员的技术创编能力有着积极的促进作用。综合考量各项专项素质指标，干预前两组专项素质总分较为接近。经过训练，实验组专项素质总分的提升幅度明显大于对照组。这一结果充分说明功能性体能训练对青少年舞龙运动员专项素质的整体提升效果优于传统体能训练，其积极影响涵盖了耐力、握力、快速奔跑能力、技术创编能力等多个关键方面，为运动员在舞龙比赛中的出色表现筑牢了更坚实的体能和技能基础。

## 4 结论

功能性体能训练依据多关节、多维度和场上实际所需动作精心设计训练模式，这种模式与舞龙运动复杂多变的动作要求高度匹配。舞龙运动要求运动员在不同平面、不同方向上完成各式各样的动作，而功能性训练能够全方位提高运动员身体的协调性和控制能力，使运动员在舞龙过程中更从容地应对各种姿态变化，确保动作的流畅性和准确性。其次，功能性体能训练强调本体感受和神经系统控制。在训练过程中，运动员能够更好地感知自身身体状态和动作的精准性，从而在舞龙技术动作的执行和创编过程中更加精准、富有创意。这种对自身动作的敏锐感知能力有助于运动员及时调整动作细节，使舞龙动作更加优美、富有表现力。再者，功能性体能训练重视运动的整体性，通过核心力量训练等科学方法增强了运动员身体各部位的协同工作能力。在舞龙运动中，无论是团队成员之间的默契配合，还是单个运动员完成复杂动作，这种协同工作能力都至关重要。它确保了舞龙运动中力量的有效传递和动作的协调一致，提升了整个舞龙表演的质量。相比之下，传统体能训练可能更侧重于单一肌肉群或局部身体素质的提升，在训练内容和方法设计上缺乏对舞龙运动专项特点的深入考量和针对性，因此在提升舞龙运动员专项素质方面的效果不如功能性体能训练显著。

### 参考文献：

- [1] 韩青. 核心区稳定性训练对艺术体操运动员完成身体难度质量影响的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2013.
- [3] 吴玉兰. 运动功能性训练干预对幼儿体质发育状况的实验研究[D]. 北京: 首都体育学院, 2015.
- [3] 周喆喆, 孟欢欢, 赵焕彬等. 功能性训练促进5-6岁幼儿粗大动作发展的实证研究[J]. 成都体育学院学报, 2016, 42(5): 16-22.
- [4] 陈小平. 功能性训练: 释义与应用[J]. 中国体育教练员, 2017, 25(2): 4-6.