

华尔兹训练教学对平衡能力及踝关节稳定性影响

赵霞 张婧

(淮南师范学院体育学院 安徽省淮南市 232038)

摘要: 本文主要以华尔兹训练教学对平衡能力及踝关节稳定性影响为重点进行阐述, 首先对华尔兹训练教学对平衡能力及踝关节稳定性意义进行分析, 其次从对踝关节稳定性影响、对平衡能力影响等两个方面深入说明并探讨, 旨在为相关研究提供参考资料。

关键词: 华尔兹训练; 平衡能力; 踝关节; 稳定性影响

Effect of waltz training teaching on balance ability and ankle stability

Zhao Xia Zhang Jing

(Huainan Normal College of Physical Education Huainan City, Anhui Province 232038)

Abstract: This paper mainly to waltz training teaching on balance and ankle stability is emphasis, first of waltz training teaching on the balance and ankle stability significance analysis, followed from the influence on the ankle stability, the influence on the balance of two aspects in-depth explanation and discussion, aims to provide reference materials for related research.

Key words: waltz training; balance; ankle; stability influence

在社会发展过程中, 越来越多人开始关注身心健康, 对参加的体育运动也提出较高的要求, 运动人数也呈现上升这一趋势。但因为很多人在运动中没有形成较强的预防运动损伤意识, 容易在运动中出现肌肉损伤情况, 其中踝关节就十分容易受伤, 甚至是会反复受伤的一个关节。同时, 学生自身的平衡能力也会影响踝关节, 踝关节也直接影响机体的平衡性, 从体育运动华尔兹入手, 丰富课堂内容的同时有效改善学生的平衡能力, 强化学生踝关节稳定性, 为学生的健康体质发展提供支持和保障。

一、华尔兹训练教学对平衡能力及踝关节稳定性意义

平衡能力作为日常生活中的基本能力之一, 是维持身体姿态、身体协调的保障条件之一, 良好的平衡能力有利于降低学生的运动损伤, 若学生踝关节出现扭伤情况, 不进行及时处理让其自行恢复, 会对踝关节留下一定影响, 多次扭伤严重者会导致踝关节不稳定症状。针对这一情况, 做好对学生的华尔兹训练教学, 深入分析华尔兹训练教学对踝关节稳定性起到的平衡能力影响, 做好多方面调查分析, 不仅丰富学生的锻炼方式, 也为学生提供更多的踝关节稳定性理论支持, 引导学生进一步认识到华尔兹在促进身体素质发展方面起到的真正价值, 鼓励学生更加重视自身体质, 更加积极参与到多样性的体育锻炼中, 让更多的学生喜欢华尔兹运动, 并且喜欢体育舞蹈, 为高校中的体育舞蹈发展提供一定的支持^[1]。

二、华尔兹训练教学对踝关节稳定性影响

踝关节作为学生日常生活中, 容易扭伤的一个部位, 学生在扭伤之后, 在没有受到机械性伤害这一情况, 会因为韧带拉伤、神经感受器受损等情况, 这也是造成踝关节不稳的主要一个原因之一^[2]。

学生通过下肢力量可以强化平衡能力, 凸显踝关节在身体姿态稳定中的重要性, 学生通过核心运动练习, 一方面提升躯干保护能力, 另一方面降低末端关节负荷, 有效避免运动对踝关节带来的损伤。在华尔兹训练教学中, 从站姿、倾斜等动作, 能够对下肢肌肉起到一定的锻炼效果, 强化学生核心部位, 通过下肢强化学生稳定性, 进一步提升平衡能力。主要原因体现在如下方面:

第一, 踝关节与胫腓骨远端、骨关节之间构成。利用关节窝呈叉状有胫骨下关节面、内踝关节面所围成, 强化踝关节的自身的稳定性。在周围通过外侧韧带下胫韧带起一定的控制维持作用, 在完成跖屈运动时发挥稳定性。在开展干预选择动作时, 学生保持单脚升降、原地中心滚动练习、前后左右移动练习等运动时, 踝关节在整个运动中起着重要控制作用, 通过如上华尔兹训练教学, 可以对踝关节周围的韧带群起到一定的刺激作用^[3]。第二, 华尔兹训练运动时, 踝关节为整个动作提供支撑, 在华尔兹技术动作中很多都需要利用踝关节半脚掌, 如: 原地重心滚动、单双脚升降练习等, 完成这些动作时需要踝关节对肌肉群给与一定的控制力, 也要进一步完成背屈等动作, 注意踝关节不能超出内外翻动作。整个运动过程中踝关节对小腿中的三头肌、拇长屈肌、趾长屈肌等肌肉进行刺激, 提升肌肉的控制力, 在机体本身强化对踝关节的控制, 进而促进学生踝关节的稳定性。第三, 华尔兹舞步训练实践中, 踝关节要与膝关节、肌肉之间进行紧密协调, 注重神经对肌肉的控制, 也强化学生自身的协调能力发展, 保证学生在日常训练中保持一个标准的姿态, 强化学生在运动跑跳中对身体的控制能力, 有效缓解对踝关节所产生的冲击负荷, 做好预防和保护工作。

为保证学生对华尔兹训练知识的掌握,做好大量的运动练习,不仅掌握动作中的关键要领,更要进一步感受训练带来的成就感,激发学生自身的练习兴趣,提升对踝关节的训练和刺激效果,通过华尔兹训练刺激肌肉力量提升控制力,优化踝关节本体感觉效果,有效改善学生踝关节不稳一些情况。

三、华尔兹训练教学对平衡能力影响

(一) 静态平衡能力

对于静态平衡能力而言,主要指人体处于一个特定姿态情况下维持稳定的一种能力,教师通过对学生开展闭目单足立动作测试,经过资料调查得知,在获取平衡能力时,主要源自学生视觉系统对外部信息进行获取,本体感受器、前庭功能系统做好信息输入,大脑和中枢系统之间形成协调合理所形成,但在闭目单足立训练中,避免视觉系统干扰,静态平衡能力受到其他方面影响,如本体感觉、肌肉群力等等。学生在经过华尔兹训练教学之后,在闭目单足立测试中存在很大差异,在静态平衡方面得到一定改善,主要源自感觉功能、运动功能,主要有如下三个原因:首先,通过华尔兹训练教学,舞步运动对静态平衡能力起到一定的促进作用,在姿态练习、基本站立练习都是强化中心位置的控制性,在单脚升降中也要依靠支撑腿提供的平衡力^[4]。其次,因为华尔兹训练教学特点,对学生在完成动作时的控制性有较高要求。如,身体扭动、倾斜练习、延伸练习,都要学生下肢保持一定稳定性,在将身体进行延伸,这也是华尔兹训练成为促进学生静态平衡能力运动的一个主要原因。最后,华尔兹训练针对静态训练主要是利用基本动作、缓慢动作,如架型练习、扭转练习等,做好舞蹈训练中对造型动作的良好控制,慢节奏也需要身体姿态所产生的静态平衡能力进行控制,优化学生对身体的控制能力,进而实现自身平衡能力的提升。

(二) 动态平衡能力

针对学生的冬天平衡能力进行测试,选择 SEBT 星型偏移平衡与闭目原地踏步测试方法,在开展闭目原地踏步主要是引导学生闭眼前前提下保证双脚中心交换平衡,SEBT 重点在于锻炼学生在闭眼情况下对下肢延伸能力的一种动态状态。通过两种方式结合检验学生的动态平衡能力,在接受华尔兹训练学生,在各个方面都要高于对照组学生,有利于强化学生的动态平衡能力。很多舞蹈训练中会融入芭蕾元素,华尔兹训练也一样,一方面,华尔兹训练有效强化学生的下肢控制能力,促使肌肉力量得到提升,学生在完成华尔兹单、双脚升降过程,自身的上半身都是出于架型状态,需要下肢踝关节、膝关节等完成配合,要想保证动作的稳定性,对下肢的控制力和稳定性提出更高的要求。另一方面,在完成华尔兹舞蹈的升降、倾斜技术动作时,在脚跟与脚掌之间形成中心转移,通过基本动作衔接对提供身体控制需要的动态平衡,进一步强化在运动训练中的刺激,实现对动态平衡能力的有效改善^[5]。

(三) 前庭功能系统影响

前庭器官主要集中在头部,在运动姿态中占据主要的感知部位,人体头部在空间中的位置改变,会对前庭器官产生一定的刺激,进而将这种神经冲动传输到中枢,进而利用肌肉等器官做好对身体姿态的有效调节,从而保证身体处于一个平衡状态。在球囊、椭圆囊而言,主要起到保证水平运动平衡的效果,半规管维持旋转运动平衡,前庭器官是否处于好的程度直接决定人体平衡能力强弱。华尔兹训练中设计很多旋转动作,如:方形步、左旋步等,在完成期间保证头基本架型,转体时间段,要保证身体稳定性与前庭功能有紧密关联,通过华尔兹训练练习,深化前庭器官产生的刺激,促使机体平衡能力得到有效提升。

(四) 肌肉力量影响

体育舞蹈过程中,对学生的肌肉拉伸、控制力有较高要求,很多动作完成中需要神经肌肉系统的高度配合,有效强化神经对肌肉的控制,经过长时间训练能够促进肌肉发展,体育舞蹈不仅有利于学生的身心健康,也是实现身体素质提升的运动之一^[6]。华尔兹作为体育舞蹈之一,其中包含的反身运动、反关节运动、小肌肉群运动都是促进肌肉力量发展的途径之一。肌肉力量主要是肌肉克服阻力的一种能力,在运动中、下段肌肉力量提升,有效控制身体摆动、运动姿态调整;再如,舞蹈动作中的双脚升降等,都是通过膝关节、踝关节屈伸进行完成,有效锻炼周围的大小肌群,在通过反身动作中的身体拧动等联系,促使学生肌肉力量和控制力得到强化,对自身的身体稳定性起到一定的促进作用,进而有效保证身体的平衡能力。

结束语

综上所述,作为一名优秀教师注重对学生的华尔兹训练教学,通过不同针对性动作有效强化学生稳定性,做好对学生踝关节的保护与训练,进而强化学生的踝关节稳定性,实现学生身体平衡能力的有效提升。

参考文献:

- [1]张楚.重心转移技巧对提高华尔兹基本技术的应用研究[D].广州体育学院,2021.
- [2]王维肖.影响华尔兹升降动作因素的研究[J].当代体育科技,2021,11(09):214-216.
- [3]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.
- [4]方媛.华尔兹舞蹈练习对普通高校女大学生协调与灵敏素质影响的实验研究[D].首都体育学院,2020.
- [5]刘丽,黄金花,李蓉蓉.华尔兹舞对少儿女生平衡能力影响的实验研究[J].通化师范学院学报,2019,40(10):56-60.
- [6]李娜.华尔兹对女性大学生平衡能力影响的实验研究[D].西安体育学院,2019.

课题:淮南师范学院校级人文社会科学类研究项目(编号2021XJYB021)