

功能性训练在体育舞蹈教学中的应用研究

周 杨

(海口经济学院 海南海口 571127)

【摘要】中国健康发展观对社会各个领域具有深刻影响,影响了大学教育模式,在实际的教学模式、思维方式、技术中逐渐发生了变化。作为大学和体育部重要的教育课程之一,在实践指导中合理导入和实施功能训练模式,可以深入学生学习舞蹈的基本技能,进一步提高舞蹈舞台的表现。作为指导者,教师应根据学生的分化训练能力,发挥功能指导要领的作用,从学生的身体机能训练优化教育内容,进行调整。专业的功能训练法是为了确立大学体育教育功能训练的实际应用和推进而采用的。

【关键词】功能性训练;舞蹈教学;体育

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i11.61415

现在,在体育舞蹈课程中,学生的身体机能和体育形态的变化不仅与舞蹈形式的形成、技能的应用、感情表现等直接关联有关,还与学生的舞台表演能力密切相关。从功能训练的角度出发,科学地组织各种运动舞蹈课程学生的训练活动,不仅能有效地改善舞蹈课程的教学效果,而且通过目标训练可以防止高训练强度引起的身体损伤。此外,为了改善核心强度和四肢柔软性,在此基础上,教师应采用科学的预备伸展运动、特殊的肌肉训练和动态伸展运动等功能训练模式,做好现代体育概念指导的训练和放松的练习,以确保运动舞蹈训练目标的有效实施。

1 功能训练的特征

功能训练用于体育训练和康复训练具体化。在竞技中,功能训练为了提高竞技强度和体育强度的状态,兼备了各种各样的功能。在功能训练中,减少了运动中伤害的概率,减轻了受伤后的身体痛苦。

(1) 运动训练:运动的本质是人体的各种综合表现行为。运动效果包括运动的性质和技术,确定肌肉的动力传递的效果,并直接影响运动的性能,维持稳定性,在防止运动损伤方面起着重要作用。功能训练强调运动,传统训练强调肌肉,通过运动训练加强肌肉力量的控制。在我们共同的功能训练演练中,我们发现它类似于许多运动的动作。一边以高品质进行这个训练,一边提高人的强度。

(2) 运动链训练:人体是整体,所有部分交叉相互作用。因此,不仅要完成单一的运动,还需要实现单一的肌肉和关节的所有部分。功能训练体现了体育链的特性,强调了身体功能的全能开发。训练包括身体的两个部分,以调整身体完成运动。另外,通过功能训练,可以发现人的功能较弱的链接,实行目标训练,形成完整的体育链。

(3) 核心强度训练:核心肌肉力量训练是体育链的重要组成部分,起到支持和传输的作用。核心强度训练主要强调核心强度的稳定性。这提高了运动员身体肌肉的稳定性,控制了身体的姿势和重心,提高了身体运动的平衡。所有环节都需要良好的核心强度来完成精确和完美的运动,现在,我们的许多体育训练忽略了核心训练的重要性,强度和耐久性训练评价过高,核心肌肉力量训练是机能训练的重要一部分。

(4) 平衡训练:各运动所需的强度不同。例如,运动舞和有氧运动必须保持平衡。这不能忽视其他运动平衡

训练的重要性,所有运动都是平衡发展的过程。平衡能力训练是一种功能训练,通过平衡作为抵抗的重量来提高选手的自我平衡能力。

2 传统的训练方法和功能训练法的分析和调查

传统的肌肉力量训练方法主要集中在加强肌肉组织和提高运动员的最大强度、速度强度和耐力上。此外,传统的肌肉力量训练集中在孤立的肌肉或肌肉组织上。大小肌肉群的动力传递不均衡,导致传输效率降低。另外,这种训练方法不仅增加了肌肉的量,也影响了外部的美丽。运动舞蹈对于外形和身体线条的美感也非常重要。因此,大量的肌肉量会影响到体育舞者的物理美。功能训练注重运动的本质,通过行动发达肌肉,有效提高全身肌肉的活动能力和肌肉传递效率,注意脊椎和关节周围小肌肉群的稳定辅助效果。相关调查发现,功能训练在预防体育伤害方面起着重要的作用。训练后,运动更简单。运动后,运动会变得更自然,调整全身肌肉运动的能力会大大改善。通过运动的控制变得更舒适,改善身体的稳定性。即使运动中有小错误或不稳定,重心也可以马上调整。

功能训练可以提高运动员的体育能力,预防运动伤害,但不能否认传统的肌肉训练的价值。两者都有优点和缺点,非常互补。功能训练主要是着眼于运动员个人差异的训练的整合过程,传统的训练方法被认为在训练中互相补充。功能训练可以构成大规模肌肉组织完美发展,减轻运动伤害,提高肌肉运动效率,逐步提高学生的物理素质,传统的肌肉训练和功能训练相互补充,那是更科学的训练方法。

3 舞蹈指导功能训练的重要作用

3.1 提高学生控制身体机能时的精度

训练有强健的机能、韧性和调整能力等功能,能了解训练生的身体机能,提高各种身体机能的控制精度,改善舞者的核心基础,自动形成肌肉的记忆和完整的运动。在竞争和表演的过程中,为了确保表演者的准确度,给予其稳定的表演力,改善舞蹈表演的影响。舞蹈作为艺术表演的一个重要形式,必须使用各种身体动作来传达作品的情感意义。在多元文化发展的背景下,现代舞蹈表演为演员的舞蹈技能、情感解释、协调能力和物理功能提供了更高的要求。因此,合理使用体育舞蹈课程中的功能训练法可以

加深学生对舞蹈技能的理解,以提高学生的体力。通过目标和专业指导,可以进一步提高学生的身体能力。

3.2 调整身体所有部位的肌肉,提高手脚的柔软度

在现代体育舞蹈课程中,功能训练的指导过程分为训练刺激、恢复、再现三个阶段。根据学生的个人素质,通过目标教育逐渐实现训练目标。训练方法更灵活,内容更新颖,具有创新和多样性的特点。以核心强度、身体平衡和身体调节等特殊训练内容为重点,在训练过程中动员更多的身体部件,调整全身所有部位的肌肉,构建强健的链条,高效引导学生进行有效的物理训练。通过身体机能训练,它可以强化关节和周围的肌肉、肌腱和韧带的稳定性,可以全面锻炼神经系统。另外,作为训练方法,可以让学生在学学习前进行预热,在松弛中导入功能训练,实现运动、肌肉力量、心理状态的运动,综合提高体育技能和感情性能。

3.3 它可以防止运动受伤,优化舞蹈指导的质量和效率

传统的舞蹈指导和训练实际上更注重学生的基本技能、物理表现和体育运动。对功能训练指导的深刻理解只是抬起腿部和其他下肢训练方法,这容易造成腿部、韧带、软组织、关节等部位的损伤。反复多次,使有轻度组织障碍的学生的伤恶化,缺乏对人类生理知识的了解。在体育舞蹈实践指导中,功能指导是科学指导。运动活动的障碍可以通过韧带和软组织的拉伸目标来防止,为舞蹈教师的教学质量和效果提供帮助。

4 运动舞蹈课程中功能训练的指导概念

在舞蹈课程的基础训练中,功能性训练是提高学生的身体功能、四肢管理水平和协调能力的关键。教师应根据学生的身体水平、舞蹈技术要求和训练要求制定科学训练计划,以避免由于过度运动而引起的身体伤害。现在,舞蹈指导的基本内容是古典舞蹈的基本训练,现代舞蹈的基本训练,舞蹈的基本技能训练和芭蕾舞的基本练习。在基本训练过程中,教师必须指导学生掌握腰和脚的形状,掌握腰部肌肉、骨骼的强度和紧张感,并参照一定标准学会柔软开放腰部的技能。通过各种部位的机能性的身体机能训练,学生可以维持细长的肌肉线,避免横向肌肉发达。关键是让学生正确掌握身体重心的位置,继续舞蹈动作,掌握自己基本的舞蹈技能。

5 舞蹈教室功能训练的实践性授课实践

在舞蹈功能训练中,根据青少年的心理和生理特性,必须让他们对不同的方法感兴趣。逐渐完成功能性的训练任务,提高学生的舞蹈训练效果,让学生轻松、协调地进行训练。

【参考文献】

- [1] 周子翔.传统力量训练与功能性力量训练的比较研究[J].当代体育科技, 2018, 8(16): 39+41.
- [2] 付国委.基于功能性训练原理的准备活动创编及其练习效果[D].北京:北京体育大学, 2016.
- [3] 邢成伟.核心稳定性训练对高考摩登舞专项学生平衡能力影响的实验研究[D].石家庄:河北师范大学, 2015.
- [4] 陈丹利.功能性训练在啦啦操项目中的应用[J].中国学校体育(高等教育), 2015, 2(8): 84-88+92.

5.1 合理规划预热和训练准备

(1) 股关节运动。在舞蹈过程中,臀部是身体的核心区域,可以减少人体通过舞蹈动作所产生的强度,可以立即将脚的强度转移到躯干和手足上。在实际股关节功能训练时,教师可以通过组织学生进行基本的热身演习来动员学生的体力。具体包括:下蹲、青蛙跳跃等,使用快速伸缩来改善四肢的爆发力和弯曲柔软性。教师还可以使用专业的体育训练设备进行学生臀部功能训练和教育。例如,教师可以引导学生借助迷你腰带完成训练。使用迷你安全带时,注意脚平行,与肩膀宽度相同,背部挺直,下半身伸展,大腿平行地面,膝盖不超过脚尖位置,迷你安全带延长。

(2) 动态拉伸。臀部运动结束后,手脚、腰部、背部和其他的肌肉都必须得到相应的伸展。这个功能训练也被称为动态伸展运动,在动态伸展的过程中,学生的肌肉会定期收缩,因此可以充分运动以提高韧性和灵活性。组织学生进行动态拉伸活动时,教师应遵循身体调整和整体行动原则,避免因不当的拉伸而引起的关节压力过大。在运动中主要运动关节、肌肉、韧带等部位,如颈部、肘部、手腕、肩、背、腰、脚踝等。

5.2 注意训练功能的核心强度运动

在舞蹈训练实践中,在肌肉训练、身体协调训练、柔韧性训练、四肢型专业训练的指导下,结合学生的身体素质和心理状态的不同,制定目标训练计划。在核心肌肉训练过程中,学生必须强调核心位置的稳定性和平衡。同时,要加强肌肉各小组的控制,提高学生四肢运动的表现力。例如,教师可以通过组织学生进行一些困难的运动,如俄罗斯旋转、快速坐起、平面支撑等,来集中精力进行功能性的肌肉运动。对促进腹肌的补助,提高背部的肌肉力量是有效的。

6 结语

通过功能训练,实验前缺乏躯干强度和大腿骨肌肉力量得到了有效的补偿,四肢的动态稳定性和两侧的不对称性对于减少运动伤害的发生是有效的。传统的肌肉力量训练和功能性训练有助于改善体育舞者的体育能力,但功能性训练对运动员的流畅性、平衡性和稳定性的改善有着更重要的影响。建议在今后的体育舞蹈训练中,将功能训练和传统训练方法相结合,弥补其缺点,实现最大化训练效果。

作者简介:周杨(1988.7—),女,湖南长沙人,学士,讲师,研究方向:舞蹈艺术。

课题:舞蹈科学训练在体育舞蹈课程中的现状与应用,编号Hjyj202144。