

提升大班幼儿舞蹈能力的辅助训练研究

◆张媛艳

(福建幼儿师范高等专科学校)

摘要:当今幼儿舞蹈教育越来越受到重视,市面上各种舞蹈教育机构水平参差不齐,教师无证上岗的现象普遍,因此在儿童舞蹈教育中出现的受伤事故也在不断攀升。笔者通过对福建省某高端舞蹈机构芭蕾舞课程的跟踪,选择6-7岁的大班幼儿进行观察,总结和分析了影响大班幼儿舞蹈能力的主要因素,并对此提出相应的提升辅助训练内容。

关键词:幼儿;大班;肌肉

一、课堂情况分析

课程背景:

机构	福建XXX舞蹈机构
儿童年龄	6-7岁
性别	女
课程时间	期末课程,一周一节,60分/节

在观察的课程中笔者发现幼儿会出现以下现象:内八字,不能做到一腿弯曲另一腿伸直,跳起时膝盖弯曲,不绷脚;重心会跟着动力腿往移动,动作跟不上节奏;吸跳动作时吸腿动作腿抬不起来。不仅如此,几乎在全部跳跃动作的时候幼儿会出现身体晃动的现象。

雅基·格林·哈斯提出舞者在跳舞时需要遵守舞蹈的原则:1、保持脊柱挺直,具有姿势意识。2、大腿移动时,脊柱和骨盆不动。3、躯干稳定,增加对运动的控制。4、运用核心肌肉有效呼吸。同时,贝丽尔·邓恩(Beryl Donne)表示芭蕾舞的最基本位置是在膝、脚和后背的韧带。因此我认为可从以下方面进行训练来提升孩子的动作能力:

1、腹、背肌肉。优秀的身体置位技巧来自于在保持生理性弯曲时伴随脊柱而产生的力量与灵活性,保持脊柱中立位,是影响动作完成的重要因素。腹部和背部肌肉能力对稳定骨盆和脊柱具有很大的帮助。孩子们腹部肌肉和背部肌肉力量不足,因此在跳跃时不能保持骨盆和脊柱的稳定,从而出现上身摆动和跳不起来的现象。从儿童肌肉的生长情况来看,大肌肉群的发展早于小肌肉群,因此对儿童少年的肌肉力量训练要注意发展大肌肉群。通过用腹肌的力量来提高技能。因此在上课前教师会帮助孩子们做腹肌和背肌的训练。

2、腿部肌肉。股四头肌是膝关节伸展的主要肌肉,股四头肌力量不足会影响整个腿部的能力如:抬腿能力,同时,腘绳肌对保持身体姿势也很重要,大腿大部分肌肉的起点在骨盆区,如果站立时能收缩腘绳肌和腹肌,就能精确的校准骨盆位置,让站立腿更稳定。腘绳肌需要非常柔软且有力。小腿力量不够会造成爆发力不足、弹跳能力有限等。因此可以通过腿部拉伸、抬腿、跳等增强腿部肌肉能力。

3、足部能力。哈斯表示舞者要把足弓训练得够强健才能应对舞蹈的各种变化。为了增强脚部力量,想要轻松地支撑起重力,并顺利完成跳跃、平衡、和旋转动作,就要加强脚背锻炼,使它强劲有力。

经过观察发现,动作中形成的内八字有些是胯关节造成的,有些是足部造成的。足部力量不足会形成足外翻或扁平足。扁平足和足外翻的孩子在足尖站立时会变成后足内翻。因此,在舞蹈动作中我们会看到孩子们立半脚尖动作时出现O型腿的样子,这与孩子的足部扁平结构是有关系的。村上宝久表示幼年时期的扁平足并不可怕,只要骨头还没有变形,就可以矫正过来。重要的是加强腿部肌肉的锻炼,可以做一些用脚趾的游戏使弓形部分的能力加强。

二、辅助训练内容。

在做辅助练习的时候要保证一定的练习环境:穿着适用于活动的鞋子,着装。舞蹈房还需要有适宜的温度,并在具有缓冲力和摩擦力的地板上进行。

训练名称	使用的肌肉	描述运动	次数
腿部滑动	腹肌、多裂肌	1、平躺,一位手。 2、吸气,做好准备。呼气时,加强腹肌收缩,屈曲腿滑动约60°,使膝关节完全伸展。	10

		3、吸气,腿回至起始位置。另一腿重复该动作。腿从身体重心移开,膝关节伸展,注意腿部在矢状面的移动,主动增强腹部收缩以防止骨盆移动。	
腹肌	腹直肌、腹外斜肌	1、平躺。双膝弯曲,双腿分开同骨盆宽,双臂放于胸前。 2、呼气时,腹直肌收缩,躯干与地面成45°角,上半身屈曲,下巴缓慢靠近喉结。 3、保持动作2-3秒,一边吸气一边有控制的返回。避免身体在重力的作用下回到地面。	8次。
背肌	竖脊肌、多裂肌、盆底肌、腰方肌、腹肌	1、俯卧。双臂放于地面,双肩与双肘屈曲90°。双腿伸直,略微外展至略宽于髋关节。 2、吸气时,在矢状面抬起上半身;手臂保持在冠状面。 3、呼气时,继续轴向延伸并有控制地返回开始位置。	8次。
后抬腿	股二头肌、半腱肌、半膜肌、臀大肌	1、俯卧。将手放在额下,双腿伸直吸气准备。 2、呼气时,抬起一条腿约10°。保持4秒。 3、吸气时,缓慢平稳地将腿放回地面。	8。
半脚尖	比目鱼肌、腓骨长肌、腓骨短肌	1、双腿平行,面向把杆站立。 2、双脚慢慢立起。 3、坚持2秒后有控制地回复原来的姿势。	8。
光脚游戏	足固有肌	1、捡起来:洒落一些毛巾在地上,用脚把它们捡起。	10

三、本辅助训练优势。

通过幼儿情况分析后提出的辅助训练,相信幼儿在体态、动作的控制力、协调力上都能有一定的提高:绷脚更到位、跳跃时膝部伸直、手臂保持放松运动、移重心时两脚自由的交换、自由旋转并始终保持腿部和上身的线条等。

四、本辅助训练的潜在挑战:

研究表明:不同发育类型儿童的发育存在一定的差异,因此在训练内容和训练强度时需要认真和严谨的思考,不能与成人舞者相提并论。

本班孩子处于6-7岁的幼儿,肌肉水分多,收缩力少,力量弱,肌肉的神经调节尚不完善,所以肌肉的耐力及协调性差,易疲劳。因此温柔建议对儿童少年的舞蹈训练,应多负荷较轻而动作较快的练习更为适宜。因为幼儿身体形态、心肺功能和肌力以及心理状态等方面均有各自的生长发展规律。这就要求教师要仔细观察幼儿的状态,评估他们在练习这些动作时的能力和接受程度。

总之,只有掌握规律和特点才能合理地安排教学计划,采用科学的方法,提高教学训练的效果,才能使学生有效的掌握舞蹈基本技能、技巧和提高他们未来的舞蹈能力。

参考文献:

- [1]贝丽尔·邓恩(Beryl Donne)。舞蹈者的医疗。北京舞蹈学院资料室。1981年。
- [2]村上宝久。让孩子骨骼更强壮—儿童骨骼发育手册。孙逊,杨晓钟译。陕西人民教育出版社,2010年。
- [3]Vincent S. Mosca。儿童足踝畸形矫治原则和技术。谢丰译。上海科学技术出版社,2016年。
- [4]温柔。舞蹈生理学。上海音乐出版社,2004年。
- [5]雅基·格林·哈斯(Jacqui Greene Haas)。舞蹈解剖学。王会儒译。河南科学技术出版社,2017年。