关于竞技体育舞蹈运动员核心肌力失衡的现状分析

步长彬¹,赵斌²

(河北师范大学 体育学院,河北 石家庄 050024)

摘要:体育舞蹈是一种力与美相结合的产物,在体育舞蹈传入我国的短短的几十年中,我国竞技体育舞蹈的成绩也在不断提高。但是在竞技体育舞蹈项目中,运动损伤的出现频率一直居高不下,除髌膝踝等常见运动损伤外,还造成了很多运动员核心区力量失衡的现象。在一定程度上对运动员造成了较为严重的影响。通过对某体育舞蹈培训中心进行初步调查,进一步证实体育舞蹈训练会导致核心肌力失衡的现象。

关键词:体育舞蹈;核心区;力量失衡;运动损伤

中图分类号:G64 文献标识码:A

文章编号:1673-9132(2019)08-0191-02

DOI:10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.08.167

一、研究背景

在普通人群中,身体左右两侧肌力失衡的现象已经非常普遍,带来的问题也日益严重,例如高低肩、下腰背痛、腰椎间盘突出、长短腿等,这些病症的出现大部分是由脊柱的不正常生理位置造成,如腰椎的侧屈导致的骨盆位置的变化,进而导

致长短腿的发生。人体是一个完整的筋膜链,任何一个部位出现问题都会联动到周围其他部位的病变,而病因多为运动模式的不正确导致,最简单的例子就是处于发育黄金时期的青少年儿童,因长期的伏案作业导致胸椎的侧屈,沉重的书包导致的肩膀内扣,进而导致重心的变化,进一步造成脊柱的不正常发育。^[1]对普通人来说,肌力失衡就可以造成如此重要的影响,那么对于每日进行竞技体育运动的专业体育舞蹈运动员来讲,肌力失衡便会造成更大的伤害。

二、体育舞蹈运动损伤现状

(一)体育舞蹈损伤部位

对于运动损伤频发的体育舞蹈项目来说,大多为肩关节扭伤,膝关节扭伤,踝关节扭伤^[2],肌肉拉伤等急性运动损伤,大多数运动员还存在下腰背痛,长短腿等由脊柱引起的慢性疾病,而大多数学者调查和了解得不够全面,分析不够彻底,只是简单的将其原因归纳到训练方法,准备活动,身体素质等方面^[3]。而忽略了动作本身的非对称性导致的核心区力量的失衡。例如拉丁舞,舞者中最为常见的基本动作伦巴的方形体,第一个小节的2.2拍动作为右腿后撤并将重心立在后撤的右

(三)完善学校服务模式

1.发挥学校主体作用

学校可借鉴校外托管的管理模式,丰富服务内容、创新服务方式、加强校园安全防范措施,灵活掌握学生离校时间,采取“菜单式”服务,根据学生实际情况,安排学生做作业、科普活动、艺体训练、志愿活动等。另外,学校还可以聘请社区志愿者、赋闲家长、大学生等到学校进行服务,使学校成为学生课后服务的主阵地。

2.优化经费分担机制

目前来看,我国中小学课后服务并不是面向全体学生,不能视为义务教育。学校可以根据学生接受课后服务的具体情况,向家长“适当收取费用”。通过政府财政补贴和家长分担机制,对参与课后服务的学校和教师给予适当补助,提高学校课后服务的积极性。

3.创新权责分配模式

由家委会、学校和社会公益组织等共同组成管委会,负责学校课后服务的具体组织和落实,而学校主要的职责是提供服务场所和师资。一方面可以减轻学校负担,发挥其教育资源优势;另一方面,由于此项工作直接关系到学生切身利益,家长肯定会竭尽全力做好本职工作。

(四)充分利用社会资源

解决“三点半难题”,政府给予学校资金支持的同时,还需要政府搭台,让学校能够充分利用社会中一些可利用的资源,充分挖掘这些地方的教育服务功能,拓展校外教育的内容和形式。

(五)加强教育资源建设

从“三点半”中受影响的主要是教育培训资源稀缺的农村学生和家庭经济状况不好的城镇学生,随意缩减学生在学校的学习活动时间,很大程度上意味着学校的教育功能被弱化。全社会要秉承教育公平理念,把发展公平、有质量的教育作为

教育发展核心价值取向,加强教育资源建设,让学生能够就近入学、上好学,为学生、家长和社会减负创造条件。

(六)树立先进教育理念

“三点半”放学后富余出来的时间,其实是为了促进学生人格养成和身心健康发展。国家要加强引导全体民众提升教育素养,树立正确的教育观、成功观和成才观。政府、教育行政部门和学校一定要充分认识到教育的主要目的是培养学生具备健全的人格、优良的品质以及社会责任感和创新精神等,而不仅仅是帮助学生提高考试分数。

“三点半难题”是社会发展过程中一个产物,家庭、学校、政府和社会等各个层面要明晰教育教学规律,严格履行职责、创造性解决问题,多点发力、多措并举,为学生放学后提供多元化服务,切实做好“减负”工作,如此,“三点半难题”也就迎刃而解了。

参考文献:

- [1]国家教育委员会,卫生部.学校卫生工作条例[S].医学教育,1995(4).
- [2]杨启光,朱纯洁.论我国儿童课后照顾与教育服务的需求及政府责任[J].教育理论与实践,2014(34):25.
- [3]冯建军.教育公正需要什么样的教育平等[J].教育研究,2008(9):34.
- [4]郭振有.“减负”的难为与可为[J].中国教育月刊,2009(4):卷首语.

[责任编辑 谷会巧]

作者简介:

- 1.刘志华(1971.8—),男,汉族,河北景县人,副教授,科长,研究方向:教育政策、课程与教学论。
- 2.张艳玲(1982.3—),女,汉族,河北景县人,讲师,研究方向:教育政策、数学理论教学。
- 3.康秀平(1981.2—),女,汉族,河北衡水人,副教授,科长,研究方向:教育教学质量监控。

基金项目:本文系2018年度河北省社会发展研究课题《中小学“减负增效”路径和对策研究》(201803040124)阶段性成果。

腿上,而后将重心前推,第二个小节的2拍动作则是前进锁步,将重心放在左脚但右脚也稍有重心。并且在男女搭伴的舞蹈过程中,男生左手和女生的右手相互接触,相互发力与借力。^[4]经过长期的训练会导致男生左侧躯干力量优于右侧,女生右侧躯干力量优于左侧的现象。^[5]

(二)体育舞蹈训练模式

体育舞蹈训练包括四大部分,一是身体能力和身体形态训练,基本的身体形态和力量是一个舞者最基本的基本功。二是协调训练,协调性的强弱决定着舞者在舞蹈过程中动作是否标准,影响着舞者的动作质量。三是韵律和艺术感觉训练,找到音乐的韵律,找准节奏才能跳对舞,才能有自己独特的风格。四是舞蹈技术动作掌握能力,决定着一个舞者的水平的高低。^[6]

在日常训练中,舞蹈基本步伐的训练是一节体育舞蹈训练课程最主要的训练内容,尤其对于刚刚参加到体育舞蹈训练的运动员来说,整节课练习基本步伐都是很常见的事情,枯燥和乏味容易使刚刚参加训练的运动员分神,走思。这样便会导致很多运动员出现运动损伤,加之身体素质一时还难以提高,这使得一部分新入门的运动员过早的带伤训练。^[7]

三、核心区力量

核心区指人体肋骨以下至骨盆周围的区域。核心力量影响着所有的体育项目,强大的核心区力量可以更好地控制身体形态和四肢动作。^[8]身体被分为很多条运动链来进行和完成各种动作,并且通过核心区完成上下链的连接。核心区不稳则影响上下肌肉链的运动,核心区出现失衡情况,则身体左右两侧的肌力也将发生变化。最终酿成运动损伤的发生,减少运动员的运动寿命退役后的生活质量。体育舞蹈运动是以髋关节在矢状面,水平面和冠状面三个面均绕“8”字运动,成一个立体的螺旋轨迹,腹肌,腹内外斜肌,背肌等大部分的核心区肌肉参与运动。^[9]

(一)核心肌力训练对体育舞蹈的影响

核心区力量决定着身体的稳定性,平衡性,^[10]这对体育舞蹈这个项目来说也是非常重要的,舞者在完成技术动作的同时既要保持自身的平衡,又要在四肢完成动作时保持身体的稳定。所以核心区力量对于一个舞者的水平来说是一个决定性的因素。^[11]

实验证明,8周的悬吊核心训练可以增强体育舞蹈选手的平衡性,提高踝关节的稳定性,并且可以使曾经出现过踝关节损伤的一侧加强到和健侧相同的水平。同时也提高了身体的运动能力,在一定程度上避免了脚踝部位的损伤出现。^[12]

(二)核心区力量的训练方式

体育舞蹈需要强有力的核心区的力量,帮助舞者完成急停,旋转和稳定躯干完成肢体的动作等,因此,需要核心区有较为强大的稳定性。训练以稳定耐力训练为主,平板支撑,侧平板支撑等进行训练,一次2~3分钟,每次训练课安排3~4组。训练中保持每一个训练者的身体位置,注意保护训练者,避免出现运动损伤。^[13]

静态训练:保持身体的姿态,使身体大肌肉群收缩,例如维持平衡等动作,利用大肌肉群的收缩,使运动员感受身体发力的感觉。

动态训练:采用动作,使固定的肌肉收缩,放松。例如两头起,增加腹肌力量,背起,增加背部肌群的力量。非稳定状态下的徒手练习:借助一些器械,在非稳定状态下静态或动态地维持自身的平衡来增强自身的平衡能力。^[14]

四、核心区力量失衡

(一)竞技体育舞蹈运动员核心失衡情况

有研究显示,专业竞技体育舞蹈运动员经过12周的核心力量训练,核心区的爆发力、稳定性均得到提高,但左右两侧的腰肌耐力和爆发力不平衡。男生左侧较强,女生右侧较强。

很大的原因是在搭伴的过程中男生左手和女生右手相搭,相互借力与发力,因此相搭侧的手臂,背阔肌和腹内外斜肌较强,而没有相互接触的一侧仅仅做一些简单的手臂动作,且没有发力点,核心区肌力失衡容易导致脊柱侧弯或旋转。脊柱侧弯或旋转容易导致腰背痛,高低肩,骨盆的旋转导致的长短腿等运动损伤。

(二)某拉丁舞培训学校的失衡情况

从某体育舞蹈培训学校,年龄在17~19岁的210人中随机抽出73人进行FMS功能测试,对其结果进行分析,得到以下数据:肩关节灵活性筛查,肩关节柔韧一侧两手相差长度在一掌长度内另一侧超出一掌半的人数为23人,占调查人数的31.5%。前后分腿蹲左右两侧动作完成差异大的人数为12人,占调查人数的16.4%。旋转稳定性测试中,左右两侧动作完成差异大的人数为21人,占调查人数的28.8%。存在长短腿情况的人数为9人,占调查人数的12%。

结论:

1.体育舞蹈的某些动作和搭伴的训练会逐步导致运动员产生核心肌力失衡的现象,FMS测试显示左右两侧动作质量相差较多。

2.在体育舞蹈训练中,由于动作造成了一部分运动员核心肌力失衡的现象,多数表现为长短腿,下腰背痛的症状。

3.较为严重的肌力失衡不仅会造成脊柱相关病变,还会改变核心区肌肉的力量大小,进而使运动员整个身体的肌肉链改变,增加运动员受伤的风险。

参考文献

- [1]高亚强.功能动作测试系统用于青少年不良形体矫正的研究[D].上海体育学院,2015.
- [2]栗仪.体育舞蹈中常见运动损伤的原因及预防[J].体育科技文献通报,2016(2):127.
- [3]夏澍雯.体育舞蹈运动损伤的预防与治疗[J].艺术科技,2014(3):435.
- [4]何忠,许志琳.体育舞蹈的运动技术特征及其专项力量训练[J].武汉体育学院学报,2007,41(8):67.
- [5]黄雪.核心区力量训练对提高标准舞选手专项技能的实验研究[D].北京体育大学,2013.
- [6]黎璐.我国优秀摩登舞选手身体素质训练的研究[D].北京体育大学,2013.
- [7]马丹.北京体育大学体育舞蹈专项学生训练态度影响因素的研究[D].北京体育大学,2015.
- [8]潘峰.对称标准舞选手专项力量素质训练的研究[J].运动精品(学术版),2011(10).
- [9]姜桂萍.艺术表现力在艺术评分类项目中的竞技价值及其培养[D].北京体育大学,2007.
- [10]张丽青,王巧慧.浅析体育舞蹈运动员核心力量训练方法[J].体育世界(下旬刊),2013(11):21.
- [11]宋晓俊.浅析影响体育舞蹈运动员表现力的因素[J].体育世界(学术版),2017(3).
- [12]鲍恩剑.核心力量训练对体育舞蹈选手踝关节稳定性研究[J].安徽体育科技,2017(1):80.
- [13]周易坡.舞蹈演员力量训练的基本原则与训练方法[J].科技创新导报,2011(18):11.
- [14]闫爽爽.对体育舞蹈摩登舞专项选手身体素质训练的分析与研究[D].首都体育学院,2015.

[责任编辑 谷会巧]

作者简介:

- 1.步长彬(1993—),男,河北保定人,硕士研究生在读,研究方向:运动损伤与预防。
- 2.赵斌(1956—),男,河北张家口人,教授,研究方向:运动康复、健康管理研究。