

弹力带抗阻训练在拉丁舞训练中的实验应用

张 峰 白竞晖

(武汉体育学院武当山国际武术学院, 湖北十堰 442714)

摘要 ▶ 拉丁舞是一项技能主导类运动, 需在规定的音乐节奏中充分展示舞蹈动作的“难与美”, 舞者应具备优秀的柔韧性以展示拉丁舞的艺术美和技术美。舞者身体柔韧性是拉丁舞专项技术的基础, 将弹力带抗阻训练应用在拉丁舞训练中可以达到事半功倍的效果。文章结合弹力带抗阻训练的相关概念和拉丁舞训练现状, 分析了拉丁舞训练重难点, 通过实验应用分析了弹力带抗阻训练对拉丁舞的影响, 证明了弹力带抗阻训练对拉丁舞动作技术和专项成绩的提升作用。

关键词 ▶ 弹力带抗阻训练; 拉丁舞训练; 实验应用

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.034

柔韧性是拉丁舞训练的关键, 直接关系到舞蹈运动幅度和动作质量。拉丁舞展示时腿部、胯部、肩臂、躯干等动作贯穿全程, 良好的柔韧性是展示拉丁舞动作的基础。将弹力带抗阻训练应用在拉丁舞训练中, 可以丰富拉丁舞训练方法, 提升柔韧素质和单个动作技术的训练效果。结合拉丁舞训练特点开展弹力带抗阻训练, 在训练中引导舞者熟练掌握动作技术, 提高拉丁舞专业水平。

1 弹力带抗阻训练和拉丁舞训练相关概念

弹力带是一种弹性、带状的体育训练工具, 可以增强肌肉力量、改善身体柔韧性, 并提高身体平衡能力。弹力带抗阻训练不仅适用于各种体育运动训练和日常健身, 还有利于康复治疗, 可以明显改善和提高人体柔韧素质。拉丁舞分为国标拉丁舞和拉丁风情舞, 其中国标拉丁舞属于一种体育舞蹈项目。根据舞蹈风格、动作技术特点进行分类, 可将拉丁舞分为五类, 分别是恰恰、伦巴、牛仔舞、桑巴舞以及斗牛舞。不同舞种的拉丁舞风格各具特色, 表演时应精准把握舞种内涵和动作特点。

2 拉丁舞训练现状

我国拉丁舞学习人数逐年增多, 拉丁舞培训主体主要是社会培训机构。由于拉丁舞发展过快, 造成了一些训练不规范的问题。一些培训机构在拉丁舞训练中经常忽略柔韧素质

的重要性, 只注重舞步动作的花哨, 或者过于追求展示效果, 限制了学员技术水平和专业水平的提升。有的培训机构训练方式单一、练习枯燥, 某些动作疼痛感强烈, 让学员出现抗拒心理, 十分影响训练效果和机构形象。拉丁舞训练存在问题的原因有拉丁舞教师和培训机构两方面。第一, 拉丁舞教师的专业能力和教学水平有待提高。由于教师普遍比较年轻, 自身技术水平和教学经验有限, 造成训练方法单一、不了解学员生理和心理特点等问题。第二, 培训机构经营不规范。一些培训机构教师招聘门槛较低、缺少从业资质, 教师、学员、课程管理不规范。在拉丁舞训练中引入弹力带抗阻训练, 不仅可以提高学员拉丁舞技术水平和柔韧素质, 还避免了学员因训练枯燥、疼痛学习中途放弃, 有利于拉丁舞培训机构的健康发展^[1]。

3 拉丁舞训练重难点

拉丁舞的训练重点是提升舞者柔韧性。弹力带抗阻训练能够利用弹力带集中锻炼踝关节、脚趾、膝关节、髋关节、肩关节和胸椎关节的柔韧性。拉丁舞是舞蹈与体育的结合, 在拉丁音乐的律动中展示竞技体育的艺术美。拉丁舞项目的动作复杂多变、节奏较快, 单个动作的技术训练是拉丁舞训练难点。弹力带抗阻训练可以改善舞者身体柔韧素质, 保证舞蹈动作的行云流水。因此, 首先应结合弹力带抗阻训练机

作者简介: 张峰, 男, 助教, 研究方向: 舞蹈表演; 白竞晖, 男, 助教, 研究方向: 运动训练、体能训练。

制和拉丁舞训练特点，制定科学的训练实施方案；其次，结合运动解剖学理论和拉丁舞技术理论，确定拉丁舞单个动作技术指标；最后，对比实验组、对照组的柔韧素质，并根据实验检测数据深入分析弹力带抗阻训练对拉丁舞成绩的影响。在训练过程中应充分考虑学员生理和心理特征，不断创新训练方法，激发学员积极性，以保证弹力带抗阻训练效果^[2]。

4 实验应用

4.1 实验方法

弹力带抗阻训练在拉丁舞训练中的应用实验方法为单盲实验，将年龄、人数相同的两组学员分为实验组和对照组，实验组将弹力带抗阻训练引入拉丁舞训练中，对照组采用传统拉丁舞训练方式。为保证两组学员拉丁舞训练课程教学水平一致，实验组和对照组均由同一教师负责训练实验的全

过程。

4.2 实验实施

根据学员生理、心理特点和拉丁舞相关理论，科学设计弹力带抗阻训练方案，并将训练实验过程分为初步掌握阶段和巩固提高阶段。第一阶段，学员可以初步了解、学习、掌握弹力带抗阻训练的基本练习动作和要领，并在教师指导下进行统一训练；第二阶段，学员在前期训练基础上进行巩固和提高，根据每组学员柔韧素质训练情况，引导学员逐渐加大训练力度和强度。训练实验过程中学员组合应保持固定，保证两人互相配合一起完成训练实验。根据拉丁舞专项评分标准，由专业裁判对实验组和对照组的舞蹈动作进行打分，通过计算平均分的方式确定学生最终的拉丁舞成绩。最后，整理、分析实验前后的两组数据，对比实验组和对照组数据是否存在显著性差异。

表1 训练实验后两组成绩对比

评价指标	组别	$\bar{X} \pm S$	差值	T	P
线条与延展性	实验组	8.36±0.73	1.54	8.304	0.000
	对照组	6.82±0.67		2.479	0.018
拉丁动作	实验组	8.31±0.71	1.55	9.578	0.000
	对照组	6.76±0.65		2.606	0.013
基本动作	实验组	7.75±0.82	0.72	4.669	0.000
	对照组	7.03±0.59		2.367	0.024
旋转与转动	实验组	7.53±0.82	0.44	7.319	0.000
	对照组	7.09±0.68		2.639	0.012
节奏节拍	实验组	7.09±0.61	0.11	1.992	0.055
	对照组	6.98±0.56		1.986	0.056

4.3 实验结果

实验前实验组和对照组的舞蹈动作无显著性差异。弹力带抗阻训练实验实施后，对比实验组和对照组的拉丁舞成绩发现，实验组成绩相比对照组更加优秀（如表1所示）。本实验中拉丁舞专项成绩评价指标包括线条与延展性、拉丁动作、基本动作、旋转与转动以及节奏节拍。通过弹力带抗阻训练，对比两组成绩发现：实验组的线条与延展性比对照组成绩高1.54，拉丁动作比对照组高1.55，基本动作比对照组高0.72，旋转与转动比对照组高0.44。但两组的节奏节拍成绩无明显变化，差异仅0.11，两组P值均无显著性差异。实验数据说明弹力带抗阻训练对拉丁舞线条与延展性、拉丁动作、基本动作、旋转与转动具有明显提升作用，但对提高节奏节拍成绩作用不大。

4.4 弹力带抗阻训练对单个动作技术的影响

拉丁舞单个动作在舞蹈展示过程具有重要作用，实现弹力带抗阻训练常态化，可以提高舞蹈组合动作质量。拉丁舞基本步组合、表演性组合训练都需要稳定可靠的动作质量，以保证拉丁舞观赏性和艺术性。根据拉丁舞每个动作技术的逻辑关系，深刻理解脚步与腿部、脚与地面、身体运动、髋部摆动、手臂延伸运动以及手臂与身体的空间关系等，并认识到每个技术动作训练的重要性。例如，通过弹力带抗阻训练，可以锻炼踝关节力量，提高脚踝推动力、髋关节和手臂的柔韧素质。髋部灵活度和柔韧素质的改善，可以加大提跨动作的倾斜度和踝关节绷脚角度，扩展腿部和脚踝的运动空间。髋关节良好的柔韧性在拉丁舞动作技术中具有重要作用，直接影响髋部运动方式和舞蹈动作展示幅度。实验应用证明，弹力带抗阻训练明显改善了学生转动、提跨、下沉等

动作幅度,同时加强髋关节动作技术训练,使髋关节运动路线、摆动幅度更符合拉丁舞动作技术要求^[3]。

4.5 弹力带抗阻训练对拉丁舞评价指标的影响

4.5.1 弹力带抗阻训练对线条与延展性的影响

线条与延展性是对学员拉丁舞动作整体艺术性的评价。拉丁舞身体线条要求没有具体固定的框架,应保证舞蹈动作流畅、无缝衔接,并体现其观赏性和艺术性,为观众展示行云流水的完美画面。舞者姿态应具有良好的延展性,科学运用身体肌肉,正确展示拉丁舞动作的延伸性。弹力带抗阻训练配合拉丁舞动作技术训练,可以有效改善舞者柔韧素质,帮助舞者提高身体肌肉的协调性,运用肌肉展示身体优美的线条与延展性。实验表明弹力带抗阻训练对改善拉丁舞动作线条与延展性效果良好。

4.5.2 弹力带抗阻训练对拉丁动作的影响

拉丁动作可以体现拉丁舞的独特风格。根据拉丁舞特点,髋部动作幅度应满足相关评价要求。拉丁舞舞蹈风格多变,除斗牛舞以外,其他髋部动作差异较大。伦巴的音乐节奏舒缓缠绵,舞步婀娜多姿,拧转和沉髋极具特色;恰恰音乐感染力强,舞步活泼,主要特点是以髋部扭动控制步伐和身体平衡;桑巴舞源于肚皮舞,音乐热烈奔放,舞步充满激情,髋部抖动和臀部摇摆动作较多;牛仔舞源于美国吉特巴舞蹈,舞步轻快豪放,髋部动作如钟摆是主要动作特征。这些特色动作均具有一定的技术难度,对髋关节的柔韧性要求较高,髋关节灵活度和运动技术对拉丁舞成绩影响较大。实验证明弹力带抗阻训练可以提高柔韧素质,以便舞者通过髋部运动幅度展示拉丁舞特色动作^[4]。

4.5.3 弹力带抗阻训练对基本动作的影响

拉丁舞基本动作要求舞者的步伐、手臂、身体等动作应控制准确、到位。基本动作训练主要包括舞蹈动作的标准程度、运动力量感、控制力以及爆发力等。拉丁舞动作基础是舞步,舞步应紧凑干净、清晰流畅。拉丁舞基本动作展示的关键是腿与脚、脚与地板、手臂与躯干等的重心转换,这也是舞者精准控制动作的基础。弹力带抗阻训练通过提高柔韧素质,保证舞者基本动作的质量。

4.5.4 弹力带抗阻训练对旋转与转动的影响

旋转展示了身体连接动作的完成度,转动体现了舞者转动身体的稳定性。旋转与转动技巧是拉丁舞的重要动作技术,是舞蹈过程中舞者身体的对抗和收紧。拉丁舞精彩的成套组合动作编排应符合舞者旋转能力和基本动作,将其融合舞蹈中以表现组合动作的技术性。实验证明弹力带抗阻训练明显改善了舞者旋转与转动能力,提高了舞者肩部动作、髋部拧转和对抗动作的观赏性^[5]。

5 结语

拉丁舞训练的关键是提高柔韧素质,弹力带抗阻训练效果优于传统拉丁舞训练方式,对舞者手臂、肩、髋以及躯干等具有明显训练效果。弹力带抗阻训练实验应用效果良好,明显减轻拉丁舞日常训练的疼痛感,并在改善舞者柔韧性效果方面明显。实验数据证明拉丁舞训练中采用弹力带抗阻训练,可以提高舞者动作技术的专业性和拉丁舞专项成绩,并从线条与延展性、拉丁动作、基本动作、旋转与转动四个方面影响拉丁舞评价指标。

参考文献:

- [1] 陈月桂.弹力带抗阻训练对提高少儿拉丁舞选手下肢稳定性和动作速度的影响研究[D].南京:南京体育学院,2023.
- [2] 苏瑞.弹力带训练对拉丁舞专项女大学生下肢力量影响的实验研究[D].天津:天津体育学院,2023.
- [3] 杨云清.弹力带抗阻训练对拉丁舞学生下肢爆发力影响的研究[D].成都:成都体育学院,2021.
- [4] 李嘉琪.弹力带在拉丁舞基本步训练中应用的实验研究[D].济南:山东师范大学,2019.
- [5] 焦瑞胜.弹力带抗阻训练在拉丁舞中的应用研究[J].黑河学院学报,2017,8(8):219-220.