

Principles and Methods of Strength-Training in Dance

教育部国家级特色专业建设点项目
北京市教委特色专业建设点项目
北京舞蹈学院舞蹈学学科建设丛书
北京舞蹈学院院庆60周年献礼

舞蹈力量 训练原理 与方法

杨 鸥 著

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

4G0004

中国舞蹈家协会编
中国舞蹈家协会考级教材
中国舞蹈家协会考级教材
中国舞蹈家协会考级教材

舞蹈力量 训练原理 与方法

中国舞蹈家协会编

中国舞蹈家协会编
中国舞蹈家协会考级教材

教育部国家级特色专业建设项目
北京市教委特色专业建设项目
北京舞蹈学院科研基地(科技创新平台)项目
北京舞蹈学院舞蹈学学科建设丛书
北京舞蹈学院院庆60周年献礼

舞蹈力量

训练原理

与方法

杨 鸥 著

上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈力量训练原理与方法 / 杨鸥著 - 上海: 上海音乐出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5523-0017-8

I. 舞… II. 杨… III. 舞蹈 - 力量训练 - 高等学校 - 教材 IV. J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 134231 号

书 名: 舞蹈力量训练原理与方法

著 者: 杨 鸥

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 朱沛琪 (见习编辑)

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 7 号 邮编: 200020

上海文艺出版 (集团) 有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社论坛: BBS.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn

印刷: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 787×960 1/16 印张: 16.25 图、文: 260 面

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 - 1,000 册

ISBN 978-7-5523-0017-8/G · 0004

定价: 48.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

总 序

北京舞蹈学院自 1985 年正式建立史论系(舞蹈学系的前身)以来,舞蹈学系已经走过了 26 年辉煌的发展历程。舞蹈学学科 2001 年被评为北京市高等院校的“重点学科”;2004 年“舞蹈学学科建设”被评为“北京市高等教育教学成果”一等奖;2005 年被评为“教育部国家级高等教育教学成果”二等奖;2009 年“发展与推进中的舞蹈史论课程体系”被评为“北京市高等教育教学成果”一等奖。2011 年“舞蹈学专业”被教育部与北京市教委分别评为“国家级特色专业”和“北京市特色专业”。

舞蹈学系凭借着丰厚的学术研究成果建构了中国高等教育较完整的舞蹈学学科体系。1980 年以来舞蹈学系的教师们共出版专著 90 部,编写教材 23 部;2006 年至今已经完成省部级以上科研成果 102 项;2008 年以来发表学术论文 88 篇;2010 年以来获得国家级科研课题立项 6 项;2008 年以来荣获国家级、省部级一、二、三等奖总计 17 项。其中,荣获国家级学术论文奖 10 篇,荣获国家级优秀学术成果奖的专著 1 部、省部级二等奖 1 部,撰写的教材荣获教育部优秀教材奖 1 部、北京市精品教材 3 部,剧本创作荣获中国艺术节文华剧作奖 1 部。

舞蹈理论建设与学术研究是舞蹈学学科存在及发展的强力支撑。舞蹈学的学科建设始终保持与舞蹈教育发展趋势相同步,将理论与实践、教学与研究紧密结合,理论成果具有很强的学术价值与应用价值,同时也建立了许多实践与理论相结合的课程,确立了在全国领先的地位。尤其是近年来,对舞蹈学学科中的薄弱和空白领域进

行了有针对性的研究,取得了重大的突破,有力促使了舞蹈学学科的成熟。其中很多成果密切跟踪国际研究的最新发展,在整个学科发展中都处于前沿地位。在舞蹈历史、舞蹈基础理论、舞蹈科学等方面,其研究涉及中国古代舞蹈史、中国近现当代舞蹈史、欧美芭蕾舞史、欧美现代舞史、舞蹈形态学、舞蹈美学、舞蹈意象论、舞蹈概论、中外舞蹈思想概论、中外舞蹈比较、中外传统舞蹈文化、舞蹈鉴赏与批评、舞蹈身体语言学、舞蹈宗教学、舞蹈教育学、舞蹈编导学、舞蹈心理学、舞蹈解剖学、舞蹈生理学、舞蹈训练学等方面,研究成果不仅具有填补学科空白的重大意义,并且直接应用于实践教学,很好地转化为教学资源,在舞蹈学系以及面向全院各系开设了60多门舞蹈理论课程,极大地促进了舞蹈教育体系的丰富与完善。

为迎接北京舞蹈学院建院60周年,舞蹈学系借助“教育部国家级特色专业建设项目”和“北京市教委特色专业建设项目”的支持,在学科建设的原有基础上,又继续推出新的研究成果。在“舞蹈学专业”荣获“北京市特色专业”和“国家级特色专业”称号之际,舞蹈学系组织了“舞蹈学学科建设丛书”十八本著作的出版,如:吕艺生教授主编的《舞蹈批评学研究》(上、下册)、袁禾教授的《中国舞蹈通史》、刘建教授的《舞蹈调度的形式陈说》、平心教授的《舞蹈表演心理学》、杨鸥教授的《舞蹈力量训练原理与方法》和贾安林教授的《中国少数民族舞蹈的舞风文韵》等。

这些学术成果的出版,必将为国内舞蹈高等教育学术理论建设起到积极的促进作用,也将为舞蹈研究和舞蹈史论方面优秀人才的培养发挥良好的奠基功能。我们对于教师们取得的这些创新性科研成果,表示由衷的祝贺,希望舞蹈学系的教师们再接再厉、续写辉煌,为创建具有民族特色和科学精神的舞蹈学理论体系,以及符合时代要求打造世界一流的舞蹈学学科而继续努力!



北京舞蹈学院院长

2012年9月

前 言

舞蹈训练是培养舞蹈表演人才的主要途径,通过对舞蹈者身体进行全面系统的训练,发展各项基本能力和专业能力。但是,舞蹈训练目前仍以经验教学为主,在一些方面还存在盲目性,缺乏科学依据,影响和制约着舞蹈人才培养向更高的水平迈进。

舞蹈训练的任务是多方面的,而力量能力的训练是舞蹈训练的重要内容,在各项基本能力和专业能力的训练中占有特殊地位。舞蹈者力量能力训练是舞蹈基本能力训练的核心内容,是发展各项舞蹈专业能力的基础。力量能力的发展程度不仅决定技术技巧的完成质量和身体表现力的发挥水平,还直接影响柔韧、速度、灵敏、耐久等其他基本能力的训练效果。因此,舞蹈者力量能力训练迫切需要科学理论的指导,需要借助科技手段的支持来提高训练的科学化水平。

近年来舞蹈人体科学的发展,推动了舞蹈训练科学的研究。舞蹈训练科学的理论和实验研究辐射到舞蹈训练当中,开始关注舞蹈基本训练课堂中的具体教学和训练的问题,将各种训练中的现象和规律作为研究对象,试图从训练对象、训练内容、训练计划、训练负荷、训练方法与训练手段等各个方面进行探索,并取得了可喜的进展。

本书的内容就是围绕舞蹈力量的类型划分和各种类型舞蹈力量的训练方法进行论述。它是作者自2007年至2011年五年间完成的五项研究成果的总结。这五项研究课题中有四项是北京市教委科技创新平台科研项目,一项是北京市教委科技计划

面上项目。

《舞蹈力量类型划分的研究》(2007年)课题,经过对各种舞蹈力量能力的实验和分析,将舞蹈力量能力划分出功能性力量和技术性力量两大类。依据肌肉工作的时间特征及不同的功能性质划分出功能性力量的七种功能类型;还依据肌肉工作的空间特征及不同的技术类别又划分出技术性力量的六种单一类型和四种综合类型,并对各种舞蹈力量的分类原理和类型特征进行阐述。

《舞蹈功能性力量训练方法的研究》(2008年)和《舞蹈技术性力量训练方法的研究》(2009年)都是《舞蹈力量类型划分的研究》的后续项目,同时也是《舞蹈力量类型划分的研究》这个母项目衍生出来的两个子项目。在母项目的研究中提出了将舞蹈力量划分为功能性力量和技术性力量两种类型,这两种力量类型的训练方法就分别是两个子项目的研究内容。

《舞蹈功能性力量训练方法的研究》围绕舞蹈功能性力量训练方法的问题,主要运用舞蹈生理学的方法,提出了适合于发展舞蹈功能性力量的各种最佳训练方法,在阐述这些训练方法基本原理的同时,还进一步深化了运用各种力量训练方法的训练负荷理论。而《舞蹈技术性力量训练方法的研究》针对舞蹈技术性力量训练方法的问题,主要运用舞蹈解剖学和舞蹈生物力学的方法,在舞蹈功能性力量各种训练方法研究成果的基础上,有针对性地提出了适合于发展各种舞蹈技术性力量的训练方法。同时还总结出各种舞蹈技术性力量的技术特征和训练价值、解剖学依据和训练学依据、训练手段及训练要求等。

与此密切相关的同期研究还有《舞蹈训练学》(2009年)和《舞蹈基本动作技术中肌肉工作的研究》(2010年)。这两个与舞蹈力量训练有直接关联的课题成果,分别从理论和实验上给予舞蹈功能性力量和舞蹈技术性力量这两种训练方法的研究以有力的支撑。

《舞蹈训练学》的建立,为舞蹈训练科学研究打下了一个较为全面系统的理论基础。它的内容涉及到舞蹈专业能力和基本能力的各个方面,尤其是在基本能力训练部分中对力量训练的论述内容,为本书第一章撰写起到了重要的理论支撑作用。《舞蹈基本动作技术中肌肉工作的研究》课题,证明了舞蹈力量练习动作与技术练习动作

是同一动作训练过程的两个方面,在发展力量能力的同时也发展技术能力。据此,对所选典型动作的正误做法、优劣做法或近似做法的实验结果进行对比分析,证明了各种技术性力量训练方法的有效性。

本书的内容就是整合上述各项研究成果,提出了舞蹈力量类型划分理论,根据舞蹈功能性力量和技术性力量的类型特点,筛选出多种有针对性的训练方法,并进行训练原理的阐述。研究中提出的力量训练方法主要来自三个途径,一是对舞蹈教师们目前已经普遍运用的传统训练方法进行理论总结,对其功能、性质、特点、原理以及负荷的运用等加以概括;二是对现代运动训练中肌肉力量训练的相关方法进行借鉴和改造,使之成为适合舞蹈专业特点的力量训练方法;三是将传统舞蹈力量训练经验与现代运动力量训练方法相结合,运用人体科学和训练科学理论来提升其科学成分,形成新的方法。

当然,做以上研究的另一个重要途径,这就是研究者本人舞蹈基本功的训练教学实践。自从35年前进入北京舞蹈学校从事中国古典舞基本功教学起,就开始了力量训练科学化的思考,认识到舞蹈力量存在不同的类型,并且存在针对不同类型力量的不同训练方法。近五年的研究成果可以说是对多年训练教学经验进行了实验论证和理论总结。

一切事物都是发展的,舞蹈训练的传统方式不可能一成不变。训练形式和训练方法是为训练目的和训练内容服务的,当我们明确了舞蹈力量存在不同类型,就可以在此基础上进一步寻找出不同类型力量的不同训练方法,由此产生的训练方法无疑是目的更明确、针对性更强、效果更好、效率更高。随着现代训练观念的引入,针对不同目的、不同内容、不同阶段和不同对象的需要,这种按功能性质和技术类别划分的力量能力训练法,也完全可以作为新的形式和新的方法适时地引入到舞蹈基本功训练和辅助训练课堂中来。运用该理论可以对训练计划进行合理安排、对训练方法与手段进行科学选择、对力量训练状况进行客观评价、对技术技巧进行分析诊断,能够使力量能力训练过程的实施更加系统化,进而提高效率。

本书《舞蹈力量训练原理与方法》是作者五年来各项研究成果的系统整合,各项研究最终形成了一个完整的结果,多年来教学训练中对发展力量能力的思考也得以

呈现,并以出版的形式奉献给各位同行。由于个人的能力有限,研究中若有不当之处欢迎指正。

上述各项课题的完成得到北京市教委、北京舞蹈学院科研处、舞蹈学系在立项和经费上的大力支持,谨此向他们表达诚挚的谢意!研究生们协助我做了大量的实验测试与分析工作,他们是温馨、周娜、孙琦萱、尹力、张澳南等,还有彭筱玉、徐雅文、伍梦航、宋佳怡等本科生参与了图片的相关工作,借此机会一并表示感谢!

杨 鸥

2012年1月31日于旧金山

目 录

总序	李 续	1
前言		1
第一章 舞蹈力量训练原理		1
第一节 舞蹈力量能力概述		1
一、舞蹈力量能力的概念		1
二、舞蹈力量能力的分类		2
三、舞蹈力量能力训练的意义		8
第二节 力量能力训练的原理及负荷		11
一、影响力量能力发展的因素		11
二、力量能力的可训练因素		21
三、力量能力的训练负荷		23
第三节 力量能力训练的手段及方法		28
一、力量能力训练的手段		28
二、力量能力训练的方法		33
第四节 力量能力训练的原则及要求		40
一、力量能力训练的原则		40
二、力量能力训练的要求		46

第二章 舞蹈力量的类型划分	50
第一节 舞蹈力量分类概述	50
一、舞蹈力量的类型存在	50
二、舞蹈力量分类的研究	54
三、舞蹈力量分类的意义	55
第二节 舞蹈功能性力量的类型	56
一、稳定性力量的类型特征	57
二、控制性力量的类型特征	59
三、缓冲性力量的类型特征	61
四、速度性力量的类型特征	63
五、爆发性力量的类型特征	64
六、反弹性力量的类型特征	66
七、耐久性力量的类型特征	68
第三节 舞蹈技术性力量的类型	69
一、外旋力的类型特征	71
二、外开力的类型特征	72
三、支撑力的类型特征	73
四、蹲蹬力的类型特征	74
五、控制力的类型特征	76
六、踢摆力的类型特征	78
第三章 舞蹈力量训练方法的分类	81
第一节 舞蹈力量训练方法分类的研究	82
一、功能性力量训练方法的研究	82
二、技术性力量训练方法的研究	83
第二节 舞蹈力量训练方法的分类	84
一、力量训练方法的来源分类	84
二、力量训练方法的理论分类	84
三、力量训练方法的应用分类	85
第三节 舞蹈力量训练方法分类的意义	87

一、训练方法分类的目的	87
二、训练方法分类的意义	88
第四章 舞蹈功能性力量的训练方法	90
第一节 稳定性力量的训练方法	90
一、静力练习法	90
二、变换练习法	92
第二节 控制性力量的训练方法	94
一、强度练习法	94
二、重复练习法	97
三、等动练习法	99
四、外力配合练习法	103
第三节 缓冲性力量的训练方法	103
退让练习法	104
第四节 速度性力量的训练方法	106
快速超强度练习法	106
第五节 爆发性力量的训练方法	109
一、超等长练习法	109
二、跳深练习法	110
三、直接起动练习法	112
第六节 反弹性力量的训练方法	113
一、摆动反弹性力量的训练方法	114
二、弹跳反弹性力量的训练方法	115
第七节 耐久性力量的训练方法	117
一、极限次数练习法	118
二、循环练习法	120
三、静力练习法	121
第五章 舞蹈技术性力量的训练方法	123
第一节 外旋力的训练方法	123
一、外旋力实验案例目录	123

二、发展外旋力的解剖学基础	124
三、发展外旋力的训练学基础	124
四、外旋力训练总结	135
第二节 外开力的训练方法	136
一、外开力实验案例目录	137
二、发展外开力的解剖学基础	137
三、发展外开力的训练学基础	138
四、外开力训练总结	145
第三节 支撑力的训练方法	147
一、支撑力实验案例目录	148
二、发展支撑力的解剖学基础	148
三、发展支撑力的训练学基础	150
四、支撑力训练总结	183
第四节 蹲蹬力的训练方法	185
一、蹲蹬力实验案例目录	185
二、发展蹲蹬力的解剖学基础	186
三、发展蹲蹬力的训练学基础	187
四、蹲蹬力训练总结	202
第五节 控制力的训练方法	206
一、控制力实验案例目录	206
二、发展控制力的解剖学基础	207
三、发展控制力的训练学基础	209
四、控制力训练总结	220
第六节 踢摆力的训练方法	223
一、踢摆力实验案例目录	224
二、发展踢摆力的解剖学基础	225
三、发展踢摆力的训练学基础	227
四、踢摆力训练总结	236
主要参考文献	240

Contents

Preface by Li Xu	1
Preface	1
Part 1 Theory of Strength-Training in Dance	1
Chapter 1 Overview on Ability of Strength in Dance	1
1. Conception of Ability of Strength in Dance	1
2. Classification of Ability of Strength in Dance	2
3. Significance of Strength-Training in Dance	8
Chapter 2 Theory and Intensity of Strength Training	11
1. Factors Affect the Development of Ability of Strength	11
2. Trainable Factors of Strength	21
3. Intensity of Strength-Training	23
Chapter 3 Means and Methods of Strength Training	28
1. Means of Strength Training	28
2. Methods of Strength Training	33
Chapter 4 Principles and Requirements of Strength Training	40

1. Principles of Strength Training	40
2. Requirements of Strength Training	46
Part 2 Classification of Strength in Dance	50
Chapter 1 Overview on the Classification of Strength in Dance	50
1. The Existing Sorts of Strength in Dance	50
2. Research on Classification of Strength in Dance	54
3. Significance of Classification of Strength in Dance	55
Chapter 2 Classification of Functional Strength in Dance	56
1. Characteristics of Stable Strength	57
2. Characteristics of Controlled Strength	59
3. Characteristics of Buffered Strength	61
4. Characteristics of Speed-Oriented Strength	63
5. Characteristics of Eruptible Strength	64
6. Characteristics of Rebound Strength	66
7. Characteristics of Perdurable Strength	68
Chapter 3 Classification of Technical Strength in Dance	69
1. Characteristics of External Rotation Strength	71
2. Characteristics of Open Strength	72
3. Characteristics of Holding Strength	73
4. Characteristics of Squat and Pedal Strength	74
5. Characteristics of Controlled Strength	76
6. Characteristics of Kick and Swing Strength	78

Part 3	Classification of Strength-Training Methods in Dance	81
Chapter 1	Research on Strength-Training Methods in Dance Classification	82
1.	Research on Functional Strength-Training Methods	82
2.	Research on Technical Strength-Training Methods	83
Chapter 2	Classification of Strength Training Methods in Dance	84
1.	Source Classification of Strength-Training Methods	84
2.	Theory Classification of Strength-Training Methods	84
3.	Application Classification of Strength-Training Methods	85
Chapter 3	Significance of Classification of Strength-Training Methods in Dance	87
1.	Purpose of Classification of Training Methods	87
2.	Significance of Classification of Training Methods	88
Part 4	Training Methods of Functional Strength in Dance	90
Chapter 1	Training Methods of Stable Strength	90
1.	Static-Strength Exercise	90
2.	Shift-Strength Exercise	92
Chapter 2	Training Methods of Controlled Strength	94
1.	Intensity Training Methods	94
2.	Repeat Training Methods	97
3.	Isokinetic Training Methods	99
4.	External force Training Methods	103
Chapter 3	Training Methods of Buffered Strength	103
	Return Exercise Methods	104
Chapter 4	Training Methods of Speed Strength	106