

## 芭蕾舞基训对马术骑乘专项体能训练的影响研究

王丹<sup>1</sup> 胡玥<sup>2\*</sup>

武汉商学院体育学院·国际马术学院, 湖北 武汉 430000

**[摘要]** 马术运动在国内高校的开展取得了一定的成功, 本研究运用文献资料法、逻辑分析法来探讨芭蕾舞基训对马术骑乘专项体能训练的影响, 研究结果发现, 采用芭蕾舞基训训练方法可以提高马术骑乘运动员的耐力素质, 发展柔韧性, 改善身体姿势和控制, 增强腿部力量, 促进灵敏素质和培养优雅表现, 为将来提升马术骑乘运动员的专项体能提供了一定的理论依据和参考价值。

**[关键词]** 芭蕾舞基训; 马术运动; 专项体能

DOI: 10.33142/jscs.v5i2.16235

中图分类号: G882.1

文献标识码: A

### Research on the Influence of Ballet Basic Training on the Physical Training of Equestrian Riding Specialty

WANG Dan<sup>1</sup>, HU Yue<sup>2\*</sup>

International Equestrian College, School of Physical Education, Wuhan Business University, Wuhan, Hubei, 430000, China

**Abstract:** Equestrian sports have achieved certain success in domestic universities. This study uses literature review and logical analysis methods to explore the impact of ballet training on the physical fitness training of equestrian riders. The research results show that using ballet training can improve the endurance quality, develop flexibility, improve body posture and control, enhance leg strength, promote agility and cultivate elegant performance of equestrian riders. This provides a theoretical basis and reference value for improving the physical fitness of equestrian riders in the future.

**Keywords:** ballet training; equestrian sports; special physical fitness

#### 引言

目前, 国内部分高校开展的马术运动展现出较好的发展前景, 且能为社会培养出更多的专业型人才。鉴于此, 对于马术运动项目的研究逐渐进入人们的视野, 通过以往的研究可以发现, 大部分学校能够用于教学的马匹存在数量少、年龄大等特点, 这就导致马术骑乘运动员得不到充足的训练, 以至于在比赛中展现出体能较差、经验不足的现象, 本研究希望通过探讨芭蕾舞基训的独特优势来提升马术骑乘运动员的专项体能, 借此发展运动员的多项素质来促进运动员在后续比赛中的运动表现。

#### 1 概念界定

##### 1.1 运动员体能

运动员体能是指运动员机体的基本运动能力, 是运动员竞技能力的重要构成部分<sup>[1]</sup>。该水平的发展主要由运动员个体的身体形态、身体机能及运动素质的发展状况来决定。身体形态是指身体内外部的形状, 身体机能是指机体各器官系统的功能, 运动素质是指机体在活动时所表现出来的力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等素质, 这三种相对独立的因素彼此相互影响和相互制约, 共同作用于运动员个体的成长和发展。

##### 1.2 芭蕾舞基训

芭蕾基础训练简称芭蕾舞基训, 其训练内容主要包括把杆训练、地面训练和中间练习, 通常将开、绷、直、立作为四个关键因素贯穿于运动员的整个运动训练过程<sup>[2]</sup>。舞

者们通过芭蕾舞基训的规范练习可以改变身体形态, 熟练动作技能, 锻炼身体能力。例如, 艺术体操等项目以身体为载体, 采用芭蕾舞基训能够完美展现自身动作的艺术性, 提升各项能力的同时塑造完美的体态, 培养自身高雅的气质。

#### 1.3 马术运动

骑手在马背和马鞍上进行的各种竞技运动都可以称为马术运动<sup>[3]</sup>。该运动项目种类繁多, 但是能够进入奥运比赛的马术项目确只有场地障碍赛、盛装舞步赛和三日赛。随着时代的不断进步和发展, 当代马术运动中骑手最终的竞技运动水平和比赛优异成绩同骑手日常的训练水平高低程度、马匹的现实状况优劣以及比赛中运动员与马匹的协调默契配合息息相关, 通过以往的实践研究可以看到, 训练有素的骑手往往会在比赛中表现出更高的水平并取得较好的比赛成绩。

#### 2 马术运动体能训练的重要性

运动员通过对体能进行长期的训练和保持, 其整体身体素质 and 运动能力便会得到显著的改善与提升, 具体表现为个体的力量、速度、耐力和灵敏度均达到一定程度的改进, 进而在后续比赛中更加完美地展示自己的身体素质和能力<sup>[4]</sup>。相较于马术运动员的训练, 体能训练在其整体的训练计划中占据着非常重要的地位, 采用行之有效的训练方法和手段能够显著改进运动员的身体形态、提高身体技能水平、发展多项运动素质。进一步研究指出, 马术体能训练能够通过增加运动员的躯干力量以保持各项动作的稳定性, 锻炼身体柔韧

性的同时减少肌肉拉伤情况的发生,发展身体协调性、增强身体灵敏性和协调平稳能力,从而使运动员在比赛中能够更好地展示自身的技能水平<sup>[5]</sup>。对于我国马术场地障碍赛精英骑手来说,他们在跳跃垂直障碍训练的各个阶段侧重点有所不同,在接近障碍阶段需要加强专项力量、协调、反应速度训练,在起跳上升阶段需要加强专项力量、爆发力、平衡和耐力训练,在滞空前进阶段需要加强专项力量、柔韧、平衡和协调训练,在下降落地阶段需要加强专项协调和平衡训练,在结束离开阶段需要加强专项灵敏训练<sup>[6]</sup>。

马术运动员专项体能训练的常见方法包括有氧训练、核心训练、柔韧性训练、平衡训练、力量训练、马匹模拟训练<sup>[7]</sup>。有氧训练主要用来提高运动员的心肺功能,增强自身的耐力和持久力,对于运动员运动成绩的提高效率更快。核心力量训练能够锻炼马术运动员更深层次的动态核心稳定性,尤其是腰椎-骨盆-髋关节三个维度上的灵活度与稳定性,可以帮助运动员保持运动中骑乘姿势的平衡和稳定。马术运动员的髋关节灵活度大,柔韧性训练主要是提高运动员关节的灵活性和身体的协调性,有利于运动员更好地卡坐在马鞍上,进而保持躯干的稳定性,从而更容易完成相应的技术动作。马术运动员通过频繁的上马、下马平衡训练可以保障运动员更好地与马匹保持协调,在动态中较好的控制重心的变化以维持自身平衡。力量训练主要是增强运动员肌肉力量,提高身体的爆发力和稳定性,例如腿部力量充足有助于运动员在运动时控制马匹以维持自身身体的稳定性。马匹模拟训练能够促进马术运动员熟悉和掌握正确的骑术姿势、手势和平衡,对其进行干预可以显著提高运动员动态平衡能力的稳定性,也可以提高其身体各个方面的协调性。

### 3 芭蕾舞训对马术骑乘专项体能训练的影响

由于在项群训练理论中,芭蕾和马术骑乘按动作结构进行分类均属于多元动作结构中的固定组合项目<sup>[8]</sup>,因此其训练方法和手段在理论上来说就具有较高的可迁移性。已有研究表明,在现实中将芭蕾舞训移植到花样游泳、花样滑冰和体操等项目已取得较大的成功,因此将芭蕾舞训应用于马术运动训练就具有一定的实践和现实意义。

马术骑乘专项体能训练对比于其他运动项目来说,对运动员身体的协调、柔韧和灵活等特点相较于力量和耐力要求更高,特别是马术技巧训练就需要骑手具备较高的身体

柔韧性、力量、平衡感和协调性。而芭蕾舞训包含开、绷、直、立四大核心元素,开指努力使自身的肢体线条得到最大限度地延长,直是保持重心垂直,立是指身体挺立、重心上提和腰部保持中立,以此来从根本上提升运动员身体的柔韧性,帮助骑手养成正确和良好的骑姿<sup>[9]</sup>。芭蕾舞训的基本功训练主要包括扶把训练、中间训练、跳跃、旋转等,旨在提高舞者的柔韧性、力量、平衡感、协调性以及肌肉的控制力,例如擦地组合和控制组合可以有效地提升训练者躯干和下肢的灵活性、协调性<sup>[10]</sup>。因此,将芭蕾舞训应用于马术专项体能训练可以帮助马术运动员在以下几方面得以提升:

#### 3.1 提高耐力素质

芭蕾舞对运动员的平衡和稳定性要求极高,而这两项对马术运动员来说同等重要,通过芭蕾舞中平衡和转体基本动作的练习,能够促使马术运动员在比赛中驾驭马匹时保持更好的稳定性,从而取得更佳的成绩。长时间的耐力素质训练可以帮助运动员更恰当的应对他们在未来的训练和比赛中可能存在的疲劳状况,从而愿意让身体去承受更大的训练负荷和强度,以此改进自身的实际训练和比赛效率,从而增加自身在未来比赛中获取优异成绩的可能性。力量耐力是指人体在较长的时间内,保持高度用力的能力<sup>[11]</sup>。长时间的芭蕾舞训可以培养运动员的力量耐力,帮助运动员更好地保持较高的运动水平,这对于马术骑乘运动员来说,进行专项耐力素质训练能够保障运动员在骑乘过程中的保持更高水平、更长时间的竞技能力和状态,从而取得更好的运动成绩和竞技表现。

#### 3.2 发展柔韧性

柔韧素质是指人体各个关节活动范围及肌肉、韧带的伸展能力,即人体一定关节大幅度完成动作的运动能力。芭蕾舞训能够在一定程度上改进运动员身体的柔韧性和舒展性,相较于马术运动,那些运动员们可以参考芭蕾舞练习中的拉伸和伸展动作,尤其需要关注背部、臀部和腿部的柔韧性,借此来提高和保障运动员骑术的柔软度和流畅性,改进自身的多方面技术能力<sup>[12]</sup>。

芭蕾舞训中的屈膝(蹲)作为把杆训练的第一个动作,可以活动运动员的膝关节,拉伸腿部韧带,用于锻炼运动员的大小腿、脚腕和脚部的肌肉能力,同时对马术骑乘运动员柔韧性的训练具有很大的帮助。表 1 为具体训练方法:

表 1 发展柔韧性具体动作

动作	完成过程
半蹲	一位脚准备,保持基本姿态,躯干垂直、重心平均放在两只脚上;腿部保持外开往下蹲,下蹲时,胯始终向上提,双膝对脚趾尖;蹲到脚后跟不离地的最大限度时,向上拉起,双腿用力转开直至伸直;半蹲过程中不能停顿,始终保持平均速度,要求平稳、连贯。
全蹲	先做半蹲,蹲到最大限度后,脚后跟被动离开地面继续下蹲;起时脚后跟主动踩地,回到半蹲的位置,然后起直。
单腿蹲	即支撑腿做蹲起的同时动作腿做屈伸,赋予动作协调性,此动作主要锻炼双腿的柔韧性、弹性以及肌肉力量,同时训练躯干的控制力以及支撑腿的重心稳定性。
单腿蹲 45 度	动作腿做五位脚准备的同时,支撑腿做半蹲,接着动作腿保持大腿不动,小腿向旁伸出 45 度,支撑腿同时伸直,双腿的动作要同时完成,同样的动作有旁、前、后三个方向。
单腿蹲 90 度	动作腿做五位脚准备的同时,支撑腿做半蹲,接着动作腿的脚尖顺着支撑腿内侧吸起到 Psse 的位置,同时支撑腿伸直,然后动作腿继续向旁伸出 90 度,同样的动作有旁、前、后三个方向。

表 2 屈膝动作的具体练习

动作	功能	完成过程
腿在空中往外 90 度划圈	用来训练运动员髋关节的转开和控制能力，锻炼膝盖、小腿的灵活性	腿向旁擦地抬起 90 度，大腿控制不动，膝盖弯曲，动作腿脚尖带着小腿沿着直线向支撑腿内侧靠拢，使动作腿脚尖接触支撑腿膝盖的内侧，动作腿脚尖和脚跟向前顶着划一个弧线，最后有控制地向旁打开 90 度，动作过程中不停顿
腿在空中往里 90 度划圈		腿向旁擦地抬起 90 度，大腿控制不动，膝盖弯曲，动作腿脚跟向前顶着划一个弧线，然后划到支撑腿膝盖的内侧，直线控制地向旁打开 90 度
小弹腿	训练运动员整条腿的力量、速度以及脚的锐利，同时锻炼膝关节和小腿的灵活性，锻炼运动员腿的控制能力重心的平衡以及支撑腿的稳定	一位脚或五位脚准备，经过腿绷直向旁打开的位置，控制着慢慢抬起 45 度或 90 度旁腿停住并延伸，收回时动作腿控制着慢慢落回点地的位置，经过腿绷直向旁的全过程收回到一位或五位，动作有向前和向后两个方向
大踢腿	训练运动员腿的幅度、力度、速度，以及支撑腿和躯干的稳定性	双脚站一位或五位准备，经过腿绷直向旁打开的全过程将动作腿有力的向旁 90 度以上的高度，落下时腿控制着经过点地，擦地收回到一位或五位，动作有向前、旁、后三个方向

### 3.3 改善身体姿势和控制

芭蕾舞训练可以帮助运动员改善身体的姿势和对于身体的控制能力，同样来说，马术运动员如果可以保持正确的身体姿势、优美的身体线条和流畅的动作完成度，在比赛中便会更好地与马匹保持协调，进而提高自身的骑术水平和能力。芭蕾基训的关键部分中间组合，芭蕾旋转对提升运动员的协调性具有很大的帮助作用。芭蕾基训的单腿蹲训练对于运动员在运动中控制自身的动作稳定意义重大，该动作的训练难度变得更高，改变了以往需要依靠扶把去帮助运动员控制身体重心的形式，运动员必须完全凭借自身肌肉力量去不断调整和控制身体的重心，整体来说，这种训练方法对运动员在运动过程中控制动作腿姿势、锻炼支撑腿力量、协调身体动作以及把握重心稳定具有很大的帮助和促进作用<sup>[13]</sup>。

### 3.4 增强腿部力量

芭蕾舞训练能够明显地增强运动员的腿部肌肉力量，主要表现在其大腿和小腿肌群，这对于马术运动员在骑术中的下压腿动作和保持动作稳定性特别有利，可以显著改进运动员在马背上的整体控制力和身体平衡能力。马术运动员在比赛中对于各种技战术的实施需要将全身协调用力作为基础保障，因此协调发展运动员身体各部位肌肉力量就显得非常重要，同时在发展马术运动员的专项力量素质时，还要时刻注意发展运动员的四肢肌肉力量和核心力量。

芭蕾基训中的屈膝(蹲)主要用来锻炼运动员的脚腕、大小腿和脚部的肌肉能力，通常能够展现出很高的训练意义，且对于马术骑乘运动员训练下肢力量具有很大的帮助<sup>[14]</sup>。表 2 为具体训练方法：

### 3.5 促进灵敏素质和培养优雅表现

灵敏素质通常能够综合展现出一名运动员在运动过程中的基本运动技能和多项素质能力，它要求运动员在极短时间内有良好的判断能力，并且能准确、协调的处理好自己身体各部位。发展马术运动灵敏素质的训练主要包括髋关节的灵活训练、小腿和踝关节的灵活训练、手指和腕

关节的灵活性训练。其中，旋转作为古典芭蕾训练的关键技术之一，指以单腿半脚尖或脚尖为支点所进行的旋转，用来训练支撑腿在半脚尖或脚尖上的稳定和力量，以及整个身体的协调性和平衡性<sup>[15]</sup>。与此同时，芭蕾舞注重对于运动员姿势优雅和表现力的培养，而这些技巧在马术比赛中同样非常重要，马术运动员可以将芭蕾舞的优雅动作展示和比赛表演技巧结合进来，以此来逐步提高自身对于更高舞台的掌控和表现能力，进而在后续比赛中显露出自身非凡的特色和魅力。

### 4 结语

通过对芭蕾基训与马术骑乘两种运动的对比分析，认为芭蕾基训和马术骑乘存在很多相似之处，通过芭蕾基训的一些训练方法和手段，可以很好地促进马术骑乘运动员专项力量、耐力、柔韧、灵敏和协调等素质的快速发展，有效地提高运动员的整体训练水平。在将来的训练中，教练员可以将芭蕾基训的训练方法应用于马术骑乘专项体能训练，从而更好地提升马术运动员的专项体能水平，取得更加稳定和卓越的运动成绩。

基金项目：武汉商学院校级课题，马术骑乘专项体能训练手段方法移植研究（课题编号：2021N035）。

### [参考文献]

[1] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2017.  
 [2] 朱立人. 西方芭蕾史纲[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2001.  
 [3] 威廉, 廖艳译. 马术全书[M]. 北京: 北京科学技术出版社, 2019.  
 [4] 李帅. 马术项目体能训练的研究[J]. 体育风尚, 2018(3): 57.  
 [5] 王欣一男, 徐春霞. 我国马术场地障碍赛精英骑手体能表现特征研究[A]. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体能训练分会)[C]. 北京: 中国体育科学学会, 2023.  
 [6] 吉如河, 乔建国. 内蒙古传统马术马上技巧项目古今探

- 析[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2016, 29(3): 80-89.
- [7] 王丹. 基于芭蕾基训的马术运动训练方法可行性研究[J]. 竞赛与训练, 2020(8): 34-35.
- [8] 菲罗拉·斯马义. 古典芭蕾舞艺术性教学的实践研究——评《芭蕾舞教学法》[J]. 高教探索, 2020(3): 131.
- [9] 谭荣, 王妍雪. 我国马术运动员专项训练方法研究[A]. 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(墙报)[C]. 陕西: 陕西省体育科学学会, 2024.
- [10] 钱慧敏. 高校体育舞蹈专项体能训练内容及方法探究[J]. 知识文库, 2023(12): 139-142.
- [11] 侯坤. 我国现代五项队重点运动员马术骑乘技术分析  
与训练方案的设计[D]. 苏州: 苏州大学, 2018.
- [12] 李杨. 芭蕾基训课堂组合形式在舞蹈教学中的应用及价值分析[J]. 尚舞, 2024(4): 83-85.
- [13] 伍孝彬. 基于数字化的芭蕾基训教学演示系统研究[J]. 大观(论坛), 2024(1): 149-151.
- [14] 刘奕佼. 论芭蕾基训中规范性训练的意义和方法[J]. 戏剧之家, 2024(5): 119-121.
- [15] 郑婧好, 赵梓辰, 何江明. 美育视域下古典芭蕾基训在体育舞蹈教学中的应用研究[A]. 2024年第二届国际体育科学大会论文集[C]. 广州: 广东省体能协会, 2024.
- 作者简介: 王丹(1991—), 女, 汉族, 湖北荆州人, 硕士, 讲师, 武汉商学院, 研究方向: 体育教育训练学; 胡玥(1991—), 女, 汉族, 湖北武汉人, 学士, 助教, 武汉商学院, 研究方向: 体育教育训练学。