

# A brief talk about the importance of scientific posture training in dance

Zhi Gao

Yingkou Mass Art Museum, Yingkou, Liaoning, 115002, China

## Abstract

Dance, as a medium centered on the human body, requires practitioners to undergo prolonged high-intensity training to achieve optimal stage performance. However, occupational health issues persistently plague professionals, jeopardizing their careers. In its early stages, the dance industry lacked independent scientific training theories, often adopting or even directly replicating traditional opera training models. This approach prioritized rapid skill acquisition over understanding human physiology and dance-specific characteristics, resulting in flawed methodologies for core training components like flexibility and strength development. Practitioners frequently endure excessive training loads, leading to chronic physical exhaustion and frequent injuries. Many promising talents have been forced to retire due to injuries. These issues expose the limitations of conventional training methods and underscore the urgent need for establishing scientific training systems. With advancements in modern sports science, implementing evidence-based training protocols has become essential to safeguard practitioners' health and drive industry development.

## Keywords

good basic posture; how muscles work; scientific training methods

## 浅谈科学的体态训练在舞蹈中的重要性

高智

营口市群众艺术馆, 中国·辽宁 营口 115002

## 摘要

舞蹈以人体为核心媒介,从业者需长期高强度训练方能呈现好的舞台效果,但职业病始终困扰从业者,威胁其职业生命。早期舞蹈行业因缺乏独立系统的科学训练理论,借鉴甚至照搬戏曲训练模式,只追技艺速成,忽视人体生理规律与舞蹈特性,导致柔韧、力量训练等核心环节方法有缺陷。从业者常被迫超负荷训练,长期下来身体过度消耗、伤病频发,许多有潜力者因伤退场。这暴露了传统训练的局限,凸显建立科学体系的迫切性。如今借现代运动科学等发展,以科学指导训练,才能保障从业者健康、推动行业发展。

## 关键词

良好的基本体态;肌肉的工作原理;科学的训练方式

## 1 引言

为何如此强调?因为体态与气质的独特性,正是舞蹈从业者与普通人最直观的区别标志。当你在人群中看到一个人站姿挺拔、气宇轩昂,肢体自带优雅舒展的质感时,大概率会先联想到“这个人或许是跳舞的”——这并非主观臆断,而是优秀舞者的身体本就应该是一件“活的艺术品”,具备天然的审美价值。这种独特的“舞者标签”,并非天生赋予,而是通过长年累月的科学训练逐步塑造的;而如何以肌肉原理为支撑,并通过系统化训练达成这种高辨识度的体态,便是我接下来要阐述的核心内容。

## 2 良好的基本体态,是舞蹈从业者的核心基础要求。

首先从“站姿”谈起。我们都知道,支撑人体站立的核心是骨骼与肌肉,但即便是专业舞蹈从业者,也未必能从学术语境中清晰拆解舞蹈状态下站姿的肌肉逻辑。结合《舞蹈解剖学》的术语与我的实践研究,舞蹈站姿的肌肉协同要求可拆解为从下到上的完整链条:双脚(双腿)并拢,十趾自然铺开并主动抓地,通过足底肌群(如足底筋膜、拇收肌)的收缩,与股四头肌的向上提拉形成“上下对抗”的张力;同时髌骨主动上提,大腿内收肌持续夹紧,确保下肢力线的稳定;骨盆保持中立位,尾椎骨与足跟需在同一铅垂线上,避免前倾或后倾,此时臀部肌群(如臀大肌、臀中肌)与内收肌形成“环抱对抗”,进一步加固骨盆稳定性;上半身需做到收腹、收肋,同时主动展开胸廓,避免含胸驼背;肩部

【作者简介】高智(1984-)男,中国辽宁营口人,从事舞蹈教育研究。

则要求肩峰自然外展、肩角下沉，颈阔肌放松拉伸，确保颈椎与脊柱的生理曲度不被破坏。

这套站姿要求覆盖了全身关键部位的肌肉协同，且核心在于“立线垂直”——它与日常生活中的随意站姿有本质区别：生活站姿常伴随肌肉放松、力线偏移（如含胸、骨盆前倾等），而舞蹈站姿通过各肌群的主动协同，构建了“从足跟到头顶”的完整力线，正是这种“刻意的精准”，让习舞之人在人群中具备了一眼可辨的体态辨识度。

### 3 以《舞蹈解剖学》原理了解人体原理

在舞蹈教育领域，“经验驱动”的训练模式曾长期占据主导地位——舞蹈生的能力提升与升学目标达成，往往依赖于重复训练的“数量堆积”。如今，随着《舞蹈解剖学》在舞蹈教育领域的深度应用，结合《运动动力学》对动作原理解析的《运动康复学》对损伤预防的指导，我们得以突破经验的局限，从生理结构层面重新认知身体：通过精准掌握肌肉群的协同机制、骨骼的受力特点，明确哪些训练动作能高效提升柔韧性与爆发力，哪些动作会因违背生理规律诱发损伤。这种以科学为核心的训练模式，正在推动舞蹈教育从“经验判断”向“数据支撑”转型——越来越多舞蹈院校与培训机构开始以解剖学原理为基础，重构课程体系、优化训练方案，探索符合人体生理规律的教育路径。我也将浅谈科学训练在舞蹈教育中的实践路径与应用价值。

### 4 基于肌肉的工作原理重构舞蹈训练体系

在舞蹈训练体系的科学重构中，对肌肉工作原理的深刻理解是核心前提。只有明确肌肉的解剖学基础、肌拉力线与关节运动轴的关系、肌肉协作模式、工作分类及杠杆原理，才能让舞蹈训练从“经验式模仿”转向“精准化调控”，真正实现以科学为支撑的高效训练。以下结合舞蹈训练中的典型动作，对肌肉工作原理及其应用展开具体分析。

#### 4.1 肌肉工作的解剖学基础：以“膝关节屈伸”为例

肌肉以“对抗配布”形式分布于关节运动轴两侧，这一规律在舞蹈基础动作中体现得尤为明显。以膝关节为例，其主要运动轴为额状轴（前后方向），围绕该轴的运动为“屈”与“伸”，对应的肌肉群也分为“屈肌”与“伸肌”两类：

**屈肌群：**主要包括股二头肌、半腱肌、半膜肌（位于大腿后侧），当膝关节做“屈”动作（如舞蹈中的“蹲”“提膝”）时，屈肌群收缩发力；

**伸肌群：**主要为股四头肌（位于大腿前侧），当膝关节做“伸”动作（如舞蹈中的“立直膝盖”“踢腿落地后伸直”）时，伸肌群主导发力。

在舞蹈训练中，若需强化膝关节的控制能力，需同时关注屈肌与伸肌的平衡训练——例如“慢蹲慢起”动作中，下蹲时屈肌群主动收缩（完成“屈”），伸肌群则需适度放松以配合动作；起立时伸肌群主动收缩（完成“伸”），屈

肌群则需缓慢放松，避免动作僵硬。这种“对抗中协同”的训练，正是基于肌肉配布规律的科学设计。

#### 4.2 肌拉力线与关节运动轴的关系：以“前抬腿”为例

肌拉力线是肌肉起止点的连线，其与关节运动轴的位置关系，直接决定肌肉在动作中的工作性质（向心或离心）。以舞蹈中常见的“前抬腿”（髋关节屈动作）为例，需通过四步分析明确肌肉工作状态：

**明确肌肉起止点：**参与髋关节屈的主要肌肉为髂腰肌，其起点为腰椎体侧面与髂窝，止点为股骨小转子；

**确定工作条件：**“前抬腿”时，躯干固定（近固定），腿部作为运动环节向上抬起；

**绘制肌拉力线：**髂腰肌的拉力线为“起点（髂窝）→止点（股骨小转子）”的连线，呈斜向前下方的走向；

**判断与运动轴的关系：**髋关节的运动轴为额状轴（左右方向），髂腰肌的拉力线位于额状轴前方。当腿部向上抬起时（髋关节屈），髂腰肌的拉力线拉动运动环节（腿部）绕额状轴转动，此时髂腰肌做向心收缩（肌纤维缩短，发力带动动作）；当腿部缓慢放下时（髋关节伸），髂腰肌需控制动作速度，避免腿部快速下落，此时肌纤维被拉长，做离心收缩。

通过这种分析，舞蹈教师可精准判断：“前抬腿”抬升阶段需强化髂腰肌的向心力量（确保动作有力），下落阶段需训练其离心控制（避免损伤），从而优化训练方案。

#### 4.3 肌肉的协作关系：以“下腰”（腰椎后伸）为例

舞蹈动作的完成并非单一肌肉发力，而是多组肌肉协同工作的结果，不同肌肉承担“原动肌”“对抗肌”“固定肌”“中和肌”的角色，以“下腰”动作为例：

**原动肌：**主要为竖脊肌（位于脊柱两侧），其收缩带动腰椎后伸，是完成“下腰”的核心发力肌群；

**对抗肌：**为腹直肌（位于腹部前侧），其功能是使腰椎前屈，与竖脊肌的“后伸”功能相反。在“下腰”过程中，腹直肌需缓慢放松，避免阻碍竖脊肌收缩，同时通过轻微发力控制动作幅度，防止腰椎过度后伸；

**固定肌：**主要为臀大肌与大腿后群肌，其收缩固定髋关节与膝关节，避免“下腰”时臀部后翘或膝盖弯曲，为腰椎后伸提供稳定基础；

**中和肌：**为腰方肌（位于腰部两侧），竖脊肌除“后伸腰椎”外，还具有“侧屈脊柱”的功能，腰方肌通过轻微收缩，抑制竖脊肌的侧屈功能，确保“下腰”时脊柱沿矢状轴（前后方向）后伸，避免动作偏移。

若训练中忽视肌肉协作关系——例如过度强化竖脊肌（原动肌），却不练腹直肌（对抗肌）的控制能力，易导致“下腰”时动作失控，增加腰椎损伤风险；而强化固定肌（臀大肌）的训练，则能让“下腰”动作更稳定、更具美感。

#### 4.4 肌肉工作的分类:以“深蹲”“控腿”“跳跃落地”为例

肌肉工作分为“动力工作”与“静力工作”，不同类型对应舞蹈中不同的动作需求，具体应用如下：

##### 4.4.1 动力工作

**克制工作（向心收缩）：**常见于舞蹈中的“跳跃蹬地”动作。此时腿部肌肉（股四头肌、臀大肌）快速收缩，肌纤维变短变粗，形成爆发力，将身体向上弹起，动作在蹬地瞬间“定格”发力感，确保跳跃高度。训练中需通过“快速蹲跳”强化克制工作能力，提升爆发力；

**退让工作（离心收缩）：**对应“跳跃落地”动作。落地时腿部肌肉需缓慢放松，肌纤维被拉长，缓冲身体下落的冲击力——例如股四头肌在落地时逐渐拉长，避免膝盖直接受力。训练中可通过“慢蹲”（从站立缓慢下蹲至半蹲位）强化退让工作能力，提升动作控制力。

##### 4.4.2 静力工作

**支持工作：**见于舞蹈中的“单腿站立”动作。此时站立腿的股四头肌、臀中肌持续收缩，维持身体平衡，确保躯干稳定不摇晃。训练中需延长“单腿站立”时间，强化肌肉的静力支持能力；

**加固工作：**对应“半蹲控位”动作。半蹲时身体受重力影响有“向下塌陷”的趋势，此时腿部肌肉（股四头肌、小腿三头肌）需加强收缩，对抗重力，防止膝盖过度弯曲，加固身体姿态。训练中可在半蹲位加入轻微的“上下颤动”，提升肌肉加固能力；

**固定工作：**见于“手撑地倒立”动作。此时手臂肌肉（肱三头肌、前臂屈肌）与肩部肌肉（三角肌）持续收缩，固定肩关节与肘关节，确保躯干保持垂直姿态，避免倾倒。训练中需通过“靠墙倒立控位”，强化固定肌的静力收缩能力。

#### 4.5 肌肉工作的杠杆原理及运用:以“阿拉贝斯克”（后踢腿造型）为例

舞蹈动作的完成本质是肌肉通过“杠杆”（骨骼）传递力量，了解力矩与力臂的关系，可针对性提升训练效率。以“阿拉贝斯克”（单腿站立，另一腿向后上方抬起，躯干前倾）为例：

**杠杆结构：**站立腿的髌关节为“支点”，向后抬起的腿为“阻力臂”（腿部重量为阻力，力臂长度为“支点→腿部重心”的距离），原动肌（臀大肌、腘绳肌）的拉力作用点为“支点→止点（股骨）”的距离，即“动力臂”；

**力矩分析：**“阿拉贝斯克”中，阻力臂（后腿长度）较长，

导致“阻力×阻力臂”的力矩较大，原动肌（臀大肌）需产生更大的拉力才能维持动作稳定。若学员后腿抬高，阻力臂越长，对臀大肌的力量要求越高。

以上所列举的部分动作就是试图让更多的舞蹈教育者了解《舞蹈解剖学》以及《运动动力学》在舞蹈教学中的应用。同时我也希望能有更多的业界同仁认可并接受这种科学的训练方式，但这需要大量的学习与实践。

社会的车轮滚滚向前，时代的浪潮奔涌不息，在这样一个飞速发展的时代里，任何行业都无法固守过往的经验停滞不前——舞蹈教育领域亦是如此。我们不能永远困在“经验主义”的舒适区，更不能躺在过去的“功劳簿”上安于现状、疏于学习。要知道，时代从不会等待故步自封者，若始终不愿突破认知边界、不愿接纳科学的新方法，终将被时代的洪流所吞没，在行业迭代中被无情淘汰。

诚然，改变并非易事。从“经验驱动”的传统训练模式，转向“科学支撑”的现代化舞蹈教育体系，需要我们打破固有的教学思维，重新学习解剖学、运动学等跨学科知识，甚至要推翻曾经坚信不疑的“教学惯性”。但这份“难”，恰恰是时代对每一位舞蹈教育从业者提出的更高要求，是推动行业从“粗放式”走向“精细化”的必经之路。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”在舞蹈教育的征途上，我始终怀揣着一份赤诚与坚定：愿以终身学习的态度，不断探索科学教学的方法；愿以精益求精的追求，持续靠近舞蹈教育的真谛。我深知，每一位舞蹈学员都怀揣着“踏上舞台、绽放光芒”的梦想，而我的理想，便是成为他们逐梦路上的“引路人”——用科学的训练守护他们的身体健康，用专业的指导挖掘他们的潜力，让更多孩子能在热爱的舞台上，自信地展现舞蹈之美，让青春与梦想在灯光下绽放出最耀眼的光彩。

#### 参考文献

- [1] 宋虹璇.体态律动训练对竞技健美操专项学生艺术表现力影响的实验研究[D].山东体育学院,2024.
- [2] 李振涛,曾泓熹,贺宗为.中低强度肌肉训练对青少年上肢不良体态的影响[C]//中国体育科学学会体能训练分会.第二届中国青少年体能高峰论坛墙报交流论文集.广州体育学院数字化体能训练中心;广州体育学院运动训练学院,;2022:250-251.
- [3] 郭宇,王宇,曹嘉诚.功能性训练对青少年不良体态的影响[J].福建体育科技,2021,40(05):53-56.
- [4] 高瑾玮.高校形体舞蹈训练对大学生体态调整的作用探析[J].健与美,2024,(10):96-98.