

Research on the Practical Pathway of Integrating Sports Dance Specialized Physical Training and Main Item Teaching

Qianqian Liu

Taishan Science and Technology College, Taian, Shandong, 271000, China

Abstract

The integration of specialized physical training for sports dance and the main item teaching is an inevitable requirement to cope with the improvement of competitive level and the evolution of competition rules. In response to the common phenomenon of "separation of physical skills" in teaching, this study, based on clarifying the concept of specialized physical training and the connotation of integrated teaching, examines the actual fragmentation of teaching content, methods, and evaluation dimensions. Then, it constructs a practical pathway of integrated teaching from five dimensions: goals, content, methods, process, and evaluation, and proposes a three-in-one implementation guarantee system of teacher ability, teaching conditions, and management system to achieve the mutual promotion of physical reserve and technical performance, providing theoretical references and practical solutions for the reform of sports dance teaching.

Keywords

sports dance; specialized physical training; integrated teaching; practical pathway; teaching reform

体育舞蹈专项体能训练融合教学实践路径研究

刘倩倩

泰山科技学院, 中国·山东 泰安 271000

摘要

体育舞蹈专项体能训练和主项教学的融合,是应对竞技水平提升以及竞赛规则演变的必然要求。针对教学中普遍的“体技分离”现象,本研究在厘定专项体能概念和融合教学内涵的基础上,审视了教学内容、方法和评价维度的现实割裂问题,进而从目标、内容、方法、过程、评价这五个维度构建了融合教学的实践路径,并提出教师能力、教学条件和管理制度三位一体的实施保障体系,以实现体能储备和技术表现的同构互促,为体育舞蹈教学改革提供理论参考和实践方案。

关键词

体育舞蹈; 专项体能; 融合教学; 实践路径; 教学改革

1 引言

体能是竞技运动员在各类运动项目中表现优秀的重要基础。从生理和生物力学的角度来看,体能的全面提升不仅能够优化运动员的运动技能和战术表现,还能有效提升其竞技适应能力。随着体育舞蹈竞赛规则的持续演变与竞技水平的不断提升,专项体能已从辅助要素转变为核心竞争力之一。然而,当前教学实践中普遍存在重技术轻体能的倾向,体能训练与专项技术训练呈现“两张皮”的割裂状态,导致训练效益低下,且增加了运动损伤风险。为此,本研究提出将专项体能训练有机融入日常技术教学的实践路径,旨在优

化教学内容结构,实现体能储备与技术表现的同构与互促,推动体育舞蹈教学的科学化发展。

2 体育舞蹈专项体能训练与融合教学的理论内涵

2.1 体育舞蹈专项体能的界定

体育舞蹈专项体能不是一般身体素质的简单叠加,而是基于项目专项特征的复合结构。其内涵包含四个核心维度:力量耐力体现为核心控制在骨盆转动中的持续稳定能力及下肢快速屈伸时的爆发力;速度灵敏体现为重心转换的反应速度与节奏变化下的快速启动与制动能力;柔韧协调强调关节活动范围的拓展与身体律动中的多关节协同;有氧耐力指向连续完成多轮套路时的能量供应与疲劳耐受水平。上述要素相互关联,共同构成支撑体育舞蹈技术表达与艺术呈现的体能基础,具有鲜明的专项指向性[1]。

【作者简介】刘倩倩(1992-),女,中国山东泰安人,硕士,讲师,从事体育舞蹈教学训练理论与方法研究。

2.2 融合教学的内涵与特征

融合教学的核心之处在于打破传统体育舞蹈教学里面体能训练和专项技术教学在时空安排以及内容设置方面的二元对立格局。它的基本内涵是把体能发展目标同步植入到技术动作的习得过程之中,让二者不再分别属于独立的训练单元,而是在同一个教学环节里实现有机统一。这种教学模式的特征体现为“以体促技、以技带体”的双向渗透关系:一方面,专项体能作为技术动作的物质基础,它的发展水平直接限制着动作质量以及表现效果;另一方面,技术动作的正确习得过程本身也是发展专项体能的有效途径,动作结构的规范性决定了肌肉发力的合理性以及能量利用的经济性[2]。通过消除二者之间的壁垒,融合教学让体能训练服务于技术表达、技术练习反过来促进体能发展,从而形成相互支撑、协同推进的教学格局。

2.3 融合教学的理论基础

融合教学的科学性建立在运动技能形成理论、周期训练理论以及动作模式优化理论共同的支撑之上。运动技能形成理论揭示了技术动作从泛化到自动化的发展规律,融合教学正是遵循这一规律,在技能习得的各个阶段同步嵌入相应的体能要素,避免因为体能滞后而制约技术动作的稳定表达。周期训练理论强调训练负荷的阶段性安排和机体适应规律的统一性,融合教学把体能发展的周期性要求融入到技术教学的课时安排以及阶段规划之中,让二者的负荷节奏协调一致[3]。动作模式优化理论则指出,正确的动作模式是技术效率和能量节约的前提,融合教学在技术教学中优先强化标准动作模式之下的发力顺序以及肌肉协同,让体能发展建立在正确的动作结构基础之上,从而提升训练效益并且降低损伤风险。

3 体育舞蹈专项体能训练与教学融合的现实审视

3.1 教学内容的割裂

在当前体育舞蹈教学实践中,教学内容的设置呈现出非常明显的割裂状态。具体的表现情况是,教学大纲把体能训练单元和技术教学单元划分成为相互之间独立的板块,这二者在时间安排方面相互之间没有什么关系,在内容衔接方面缺少内在的关联。体能训练通常集中在课程前期或固定时段,主要进行一般性的身体素质练习,与技术动作的结构特点、发力规律以及节奏要求相互脱节;技术教学则是着重在舞步规范、双人配合以及艺术表现方面,很少从体能支撑的角度去解析动作要领[4]。这种相互独立的单元设置情况,让学生很难在技术学习的过程当中建立起体能服务于技术表达这样的认知,没有办法理解体能水平对于动作质量、稳定性以及表现效果所起到的决定性作用。教学内容相互之间缺少递进关系和逻辑关联,导致体能训练和技术学习分别属于两条并行而不相交的轨道,削弱了教学的系统性和整体

效益。

3.2 教学方法运用的单一

在体育舞蹈体能训练的教学方法运用方面,当前普遍呈现出单一化这样一种倾向。大多数的体能训练环节仍然是以重复性的、脱离专项特征的一般身体素质练习作为主要内容,比如持续不断地跑步、仰卧起坐、俯卧撑等等,这些练习虽然能够在一定程度上发展基础体能,但是没有能够和体育舞蹈的动作结构、发力规律、音乐节奏以及双人配合特性结合起来。训练过程当中缺少对专项动作模式的针对性设计,练习形式和舞蹈技术相互之间不存在直接的迁移关系。这种单一化的方法运用导致了两个比较突出的问题:第一个问题是,训练内容枯燥无味,很难激发学生的参与积极性和内在动力;第二个问题是,训练效果很难转化成为技术表现,学生虽然完成了一般性体能练习,但是没有办法在舞蹈动作当中有效地运用所发展起来的体能素质,使得体能训练和专项技术相互之间形成了转化断层,训练效益大幅度降低[5]。

3.3 评价体系导向的偏差

现在实行的体育舞蹈教学评价体系在导向方面存在非常明显的偏差。从评价指标的构成情况来看,考核内容过度集中在技术动作的完成规范性、舞蹈套路的流畅程度以及艺术表现力的呈现水平方面,专项体能指标在评价体系当中要么完全不存在,要么仅仅以一般性身体素质测试的形式独立存在,没有能够体现出体能水平和技术表现相互之间的内在关联。这种评价导向直接导致了两个层面的问题:第一个问题是,教师在教学过程当中自然而然地倾向于把教学重心放在技术动作的精细雕琢和艺术感染力的培养方面,体能训练被边缘化成为可有可无的辅助环节;第二个问题是,学生也把学习注意力集中在技术难度的攻克和外在表现效果的提升方面,很难形成体能训练服务于技术表达的认知。由于缺少对体能-技术融合效果的有效评价,融合教学的实施缺少制度性的引导和推动力量,导致融合教学在实践层面很难真正地落实。

4 体育舞蹈专项体能训练融合教学的实践路径构建

4.1 教学内容与方法的融合路径

在构建教学内容与方法的融合路径时,应从目标、内容、方法三个维度协同推进。在目标融合这个层面,需要把传统教学当中那种单一的技术习得目标进行拓展,拓展成为“专项体能发展—关键技术掌握—艺术表现提升”这样三维一体的教学目标体系,从而让体能训练不再游离于技术教学之外,而是成为能够达成技术表现以及艺术表达的直接支撑。在内容融合这个层面,应该构建起模块化的融合教学内容,把力量耐力训练嵌入到拉丁舞骨盆转动以及摩登舞架型保持等关键技术环节当中去,把速度灵敏训练融入到恰恰舞追步、牛仔舞踢腿等典型舞步里面,把柔韧协调训练前置或者

穿插到技术教学的热身以及整理环节当中,以此来实现体能要素和技术动作的有机整合。在方法融合这个层面,就需要实施专项化整合训练方法,采用动作模式优先法在技术教学初期强化正确的发力顺序,运用音乐节奏控制法让体能负荷和舞蹈韵律高度契合,通过情境教学法把体能训练设计成为双人配合或者模拟竞赛的任务形式,在解决技术问题的过程当中同步发展专项体能。

4.2 教学过程与评价的融合路径

在教学过程与评价的融合路径上,应从教学组织流程与评价体系两个维度同步推进。过程融合方面,重构“准备—基本—结束”三段式结构:准备环节以专项化动态拉伸和核心激活替代传统热身;基本部分按“技术分解—体能嵌入—完整组合”组织教学;结束部分结合被动拉伸与呼吸调整,实现柔韧恢复与体能再生。评价融合方面,构建过程性评价与终结性评价相结合的多元体系:过程性评价关注体能对技术完成质量的影响,终结性评价引入专项体能测试与模拟竞赛综合评分,将体能水平作为技术质量评价的重要维度。

5 体育舞蹈专项体能训练融合教学的实施保障

5.1 教师专业能力提升

实施体育舞蹈专项体能融合教学,首先要依靠教师专业能力的系统提升。当前体育舞蹈教师大多是出身于技术教学背景,在体能训练理论和方法方面存在知识上的短板。所以,需要强化专项培训,让教师系统地掌握体育舞蹈专项体能的特征、训练原则以及负荷调控方法,提升其将体能要素融入技术教学的设计能力。同时,教师应该具备对技术动作从体能维度进行分析的能力,能够准确判断动作完成过程当中各肌群的参与方式以及发力顺序,从而在教学当中实现体能训练和技术指导的有机结合。通过提升上述能力,可推动教师从单一的技术传授者向具备体能训练素养的复合型教练转变,为融合教学的落地提供核心人力保障。

5.2 教学条件与环境优化

教学条件和环境是支撑融合教学落地的重要物质基础。在场地和设施这一方面,需要去配备符合体育舞蹈专项训练要求的那种地面系统,要保证具备良好的缓冲性能以及防滑的特性,以此来支持高强度的跳跃、旋转还有快速步法的练习;与此同时设置把杆、镜面墙这类辅助设施,方便学生在技术学习的时候同步观察并且调整身体的姿态。在训练器材这一方面,应该配备弹力带、平衡垫、药球等小型的功能性训练器械,从而满足核心控制、平衡能力以及爆发力等专项体能要素的融合训练需求。除此之外,还应建立影像反馈系统,通过视频采集以及动作分析软件,给学生提供体能表现和技术动作的直观反馈,增强融合教学的针对性以及实效性。上面所说的硬件条件的系统配置,给融合教学的有效开展提供了必要的环境方面的支撑。

5.3 教学管理制度支持

教学管理的制度支持是融合教学能够系统化实施的重

要保障。首先,应该修订体育舞蹈课程教学大纲以及课程标准,把专项体能训练和融合教学的心理理念纳入到其中,明确融合教学的目标定位、内容结构以及实施要求。其次,需要在课程设置当中明确融合教学的课时比例,保证体能训练和技术教学在时间安排上能够有机整合,避免因为课时分配不恰当导致融合只是流于形式。再次,应该建立常态化的教研活动机制,围绕融合教学的主题定期开展集体备课、教学观摩以及专题研讨,促进教师之间的经验交流和教学反思。通过上述制度层面的系统设计,可为融合教学的持续推进提供稳定的制度支撑和组织保障。

6 结论

综上所述,体育舞蹈专项体能训练和教学的融合,是应对项目竞技水平提升、优化教学效益的必然选择。融合教学的实践路径应该围绕目标、内容、方法、过程、评价这五个维度进行系统性构建,确立三维一体的教学目标,整合模块化的教学内容,实施专项化的训练方法,优化教学组织流程,建立多元融合的评价体系,从而形成完整的教学闭环。实施融合教学需要依靠教师专业能力、教学条件环境和教学管理制度三位一体的协同保障,确保融合路径在实践当中真正落地并且见到成效,最终实现学生体能素质和竞技表现的整体提升。

参考文献

- [1] 王俊强,牛爱军.体育舞蹈训练中的体能提升策略研究[J].拳击与格斗,2022,38(4):45-48.
- [2] 魏一昊.体育舞蹈运动损伤预防与干预训练研究[J].拳击与格斗,2023,39(2):52-55.
- [3] 廖世雯.体育舞蹈进高校:学生体能提升与团队适应策略研究[J].尚舞,2024,27(1):33-36.
- [4] 余梦蝶,张以飞.科技赋能视角下互动性体能训练对体育舞蹈能力的影响研究——6-8岁儿童为例[J].第八届国际体育科学大会论文集,2022,15(3):112-115.
- [5] 周诗佳.功能性训练对体育舞蹈旋转稳定性与身体控制力的影响——以12-18岁选手为例[J].第八届国际体育科学大会论文集,2023,16(2):78-81.
- [6] 武思宇.童趣与少儿体能交融:少儿体育舞蹈兴趣培养路径研究[J].第八届国际体育科学大会论文集,2024,17(1):90-93.
- [7] 刘英菲,赵纯基.多模态数据融合驱动下青少年体育舞蹈训练方法研究[J].第八届国际体育科学大会论文集,2022,18(4):201-204.
- [8] 韩思梅.体育舞蹈对于青少年体重的影响研究[J].2025年体重管理理论论坛(摘要)集,2023,12(3):66-69.
- [9] 王筱涵.桑巴wisk练习对拉丁专项技术及体能的提升研究[J].第四届“一带一路”体能论坛论文集,2024,9(2):125-128.
- [10] 覃茜,康志琼,王艳琼.数字化转型驱动青少年体育舞蹈赛事高质量发展[J].第十四届全国体育科学大会学术成果汇编,2022,21(5):155-158.