摘　要

体育舞蹈深受很多高中舞蹈学生的喜爱，近年来发展十分迅速。随着高中体育舞蹈艺考生人数的增多，高中体育舞蹈艺考难度也随之增加，不仅对学生的体育舞蹈专项技能水平提出更高要求，而且对学生的身体素质提出更高要求，这就要求高中体育舞蹈学生日常训练中注重身体素质训练。而传统的身体素质训练方法和手段比较单一，强调通过高强度、长期、反复的训练提高体育舞蹈艺考生的身体素质，容易导致学生出现运动损伤，影响身体健康。鉴于此，在保证学生身体健康的基础上，若想提高艺考生的运动成绩，需要对传统的身体素质训练方法和手段进行改进。

本文采用文献资料法、数理统计法、逻辑分析法、教学实验法等方法进行研究，从阜阳市汇文中学和临泉靖波中学这两所学校 2020、2011 级 50 名学生作为实验对象进行测试，然后根据测试结果对身体功能训练在高中体育舞蹈教学中的应用进行研究。实验组采用了身体功能训练方法，而对照组采用传统的身体素质训练方法。

研究发现，两组测试结果存在差异，这是因为身体功能训练方法能够利用专门性的动作进行针对性的训练，包括核心力量训练、平衡能力训练、协调能力训练等。对实验组和对照组各项测试结果进行对比分析，确定身体功能训练能够提高高中体育舞蹈艺考生的运动能力和运动成绩，同时能有效预防艺考生出现运动损伤。基于身体功能训练在高中体育舞蹈训练中的应用价值，建议高中体育舞蹈教师加强身体功能训练。在训练过程中，教师要根据学生的实际情况合理安排训练计划，确保训练目标、训练内容、训练方法、训练强度和负荷的科学性与针对性。

关键词：高中艺考；体育舞蹈；身体功能训练；身体训练。

ABSTRACT

Danceis loved by many high school dance students and has developed very rapidly in recent years.With the increase of the number of high school sports dance art examinees, the difficulty of high school sports dance art examination also increases, which not only puts forward higher requirements for students 'special skill level, but also puts forward higher requirements for students' physical quality, which requires high school sports dance students to pay attention to physical quality training in daily training.The traditional physical quality training methods and means are relatively single, emphasizing the high intensity, long-term, repeated training to improve the physical quality of sports dance art candidates, easy to lead to students' sports injury, affect their health.In view of this, on the basis of ensuring the health of students, if you want to improve the sports performance of art candidates, you need to improve the traditional physical quality training methods and means.

This paper adopts the literature method, mathematical statistics, logic analysis, teaching experiment method, from Fuyang hui wen middle school and linquan jingbo middle school the two school 2020,2011 50 students as the test object, and then according to the test results of the application of physical function training in high school sports dance teaching research.The experimental group adopted the physical function training method, while the control group used the traditional physical fitness training method.

The study found that the two test results differ because the physical functional training methods can use specialized movements, including core strength training, balance ability training, and coordination ability training.Comparative analysis of the test results of the experimental group and the control group was conducted to determine that the physical function training can improve the sports ability and performance of the high school sports dance art candidates, and effectively prevent the sports injury of the art candidates.Based on the application value of physical function training in high school sports dance training, it is suggested that high school sports dance teachers strengthen physical functional training.In the training process, the teacher should follow the study The actual situation of the students

should reasonably arrange the training plan to ensure the scientific and targeted training objectives, training content, training methods, training intensity and load.

Key words: High school art examination; physical dance; physical function training; physical training.

目　录

摘　要 I

ABSTRACT II

第 1 章 引　言 1

1.1 研究背景 1

1.2 研究目的和意义 2

第 2 章 文献综述 3

2.1 功能性训练 3

2.1.1 关节灵活性与稳定性训练 3

2.1.2 多关节动作衔接和基本动作模式的整合训练 4

2.1.3 核心力量与核心稳定性训练 4

2.1.4 平衡能力训练 5

2.1.5 恢复与再生训练 5

2.2 国内外功能性训练研究现状 5

2.2.1 国外功能性训练研究现状 5

2.2.2 国内功能性训练研究现状 6

2.2.3 国内外功能性训练研究述评 7

2.3 功能性动作筛查（FMS） 8

2.4 功能性训练在体育舞蹈项目中应用的研究 8

2.5 关于体育舞蹈的分析 10

2.5.1 体育舞蹈概述 10

2.5.2 本文研究的体育舞蹈——拉丁舞 10

2.5.3 国内体育舞蹈发展历程 11

第 3 章 研究设计 12

3.1 研究对象 12

3.2 研究方法 12

3.2.1 文献资料法 12

3.2.2 教学实验法 12
3.2.3 数理统计法 12
3.2.4 逻辑分析法 12
3.3 研究思路 13
3.4 实验设计 13
3.4.1 实验对象 13
3.4.2 实验时间和地点 14
3.4.4 实验目的 14
3.4.5 实验步骤 14
3.4.6 实验评价方法 14
3.4.7 实验过程 18
第 4 章 结果与分析 24
·4.1 实验组与对照组学生基本情况 24
4.2 实验前功能性运动测试结果统计 24
4.3 实验前专项技术动作测试结果统计 25
4.3.1 实验前实验组与对照组伦巴舞技术动作测试结果统计 25
4.3.2 实验前实验组与对照组恰恰舞技术动作测试结果统计 25
4.4 实验前后功能性运动测试结果统计 26
4.4.1 实验前后实验组功能性运动测试结果统计 26
4.4.2 实验前后对照组功能性运动测试结果统计 27
4.4.3 实验后实验组与对照组功能性运动测试结果统计 27
4.4.4 实验组与对照组功能性运动测试结果变化分析 28
4.5 实验前后专项技术动作指标测试结果统计 30
4.5.1 实验前后实验组专项技术动作指标测试结果统计 30
4.5.2 实验前后对照组专项技术动作指标测试结果统计 31
4.5.3 实验后实验组与对照组专项技术动作测试结果统计 32
4.5.4 实验组与对照组专项技术动作测试结果变化分析 33
第 5 章 结论与建议 34

5.1 结论 34
5.1.1 身体功能训练能有效改善高中体育舞蹈学生身体薄弱环节 34
5.1.2 身体功能训练能有效提高学生身体的稳定性、平衡性与动作的流畅性 34
5.1.3 身体功能训练比传统身体训练更适合体育舞蹈教学 34
5.2 建议 34
5.2.1 在高中体育舞蹈教学中应用身体功能训练 34
5.2.2 在身体功能训练过程中注重创造非稳定性训练条件 35
5.2.3 注重功能性训练与传统身体训练相结合 35
5.2.4 加强对学生身体功能训练理论知识的教学 35
结　语 36
参考文献 37
附　录 38
致　谢 40

第 1 章 引　言

1.1 研究背景

体育舞蹈既有体育的基本特征，又有舞蹈的基本特征，优美的动作和动听的音乐相辅相成，构成一种特别的艺术形式，给人以别样的审美体验。体育舞蹈对运动者的技术水平及身体素质有较高的要求。近年来，我国文艺事业发展迅速，体育舞蹈作为艺术类高考的新兴项目，由于其自身的魅力与风格特点，受到了越来越多的艺考生的青睐，发展迅速。从目前我国艺考情况来看，参加艺考的学生数量在逐年递增，而各校的录取标准也在不断的演变，随着人数的增加，艺考的难度在上升，艺考生的水平也在不断地提高。

体育舞蹈是一项竞技项目，它介于体育和舞蹈之间。良好的力量素质不仅是保证艺考生更好地掌握正确舞蹈技术动作的重要基础，也是艺考生在训练和考试中充分发挥，展现自我的重要基础。目前，在艺考生体育舞蹈专业水平日益接近的情况下，艺术类院校对艺考生体育舞蹈专业水平的要求不断提高。

训练是提高学生体育舞蹈运动水平和运动成绩的重要途径，而身体素质对学生体育舞蹈运动训练效果的提高有着重要影响。在艺术类院校对艺考生体育舞蹈专业水平的要求不断提高的大背景下，艺考生必须具有良好的身体素质作为学练、呈现舞蹈技术的有力支撑。如何在体育舞蹈训练中找到有效提高学生训练水平的教学方法，已经成为众多高中舞蹈教师共同面对的问题。就目前来看，虽然很多高中体育舞蹈训练中开展了提高学生身体素质的体能训练，但这些训练大多数是以发展学生速度、力量、柔韧等素质为主的训练，并且这些训练往往时间长、负荷大、难度大，不仅容易造成学生身体疲劳，而且易让学生出现精神和心理压力，降低学生训练积极性；同时，这些训练内容与方法较为单一，也在一定程度上造成学生训练枯燥和乏味，降低他们的训练积极性。

身体功能训练源于康复领域，注重人体解剖结构、生理特点以及专项动作的需要，注重通过矫正性训练克服人体肌肉、关节以及其他身体能力的薄弱环节，从而使人体的生理机能、运动素质处于更加平衡的状态。相比传统体能训练，身体功能训练不仅能显著提高运动者的身体素质，而且能有效预防运动者出现运动损伤，另外还能激发

运动者的身体潜力。在高中体育舞蹈训练中，教师指导学生进行身体功能训练，有助于教师对学生舞蹈动作不足的地方进行有针对性的训练，从而更好提高训练质量。与传统体能训练相比，身体功能训练最大的优点是针对性强。针对性训练对于体育舞蹈艺考生而言非常重要，它能够在有限的训练时间内有效提高艺考生的运动素质和体育舞蹈技术水平，从而提高他们的运动成绩，使他们在考试中取得满意的分数。

长期以来，虽然身体功能训练主要应用于我国职业体育运动训练领域，在高中体育舞蹈训练中应用还不多。本文以进一步增强高中学生体质健康以及提高他们的体育舞蹈成绩为目标，尝试探究身体功能训练在高中体育舞蹈训练中的应用。本文拟借鉴其他项目身体功能训练的成功经验，通过实验法，对实验对象身体功能训练效果进行数据统计分析，探究身体功能训练在高中体育舞蹈训练中的应用价值、应用途径和注意问题。本文能够为高中舞蹈教师的身体功能训练提供一些指导。

1.2 研究目的和意义

本研究通过分析体育舞蹈（本研究以拉丁舞种的伦巴舞和恰恰舞为例）的运动特点，并通过实验来验证身体功能训练方法对高中体育舞蹈项目的作用，改变以往高中体育舞蹈单一的训练方法，为高中体育舞蹈教师今后指导学生进行身体功能训练提供一定的理论依据与实践依据。

本研究的理论意义和实践意义表现如下。

理论意义：为高中体育舞蹈训练制订一套比较科学、实用的训练方法；对提高高中体育舞蹈学生伦巴舞和恰恰舞专项技能有较高的指导价值；为高中体育教师培养体育舞蹈人才提供理论依据。

实践意义：通过功能性动作筛查（FMS）帮助高中体育舞蹈学生检测身体的薄弱环节，减少他们在体育舞蹈学习中出现运动损伤；促进高中体育舞蹈教师进行训练方法改革与创新。

第 2 章 文献综述

2.1 功能性训练

功能性训练从字面上解释就是一种以改善与提高人体身体功能为主的训练。功能训练既和传统身体素质训练具有共性，也有其独特性。

20 世纪 70 年代初，当时美国一所军校的军医使用一种独特的训练方法以帮助受伤士兵改善膝关节功能（即膝关节的柔韧性），此后这种训练因为十分注重改善与提高人体的身体功能，所以在很长一段时间在军队中得到了广泛应用。20 世纪末，美国一名叫 Gary 的学者首次公开在其著作中对功能训练进行了专业的解释，由于他对功能训练的独到见解，后被人称为“功能性训练之父”。此后，随着竞技体育运动的快速发展以及职业体育运动员运动损伤的频繁出现，功能性训练凭借其在改善与提高职业体育运动员身体功能上的显著作用被广泛应用。

国内外不同学者对功能性训练有不同的定义。功能性训练和传统体能训练最大的区别是它强调发展和提高人体的功能。功能性训练之前，测试者（教练员）需要先对测试对象（运动员）进行功能性动作筛查，以全面把握测试对象的动作稳定性、灵活性等。传统的身体素质训练对人体的核心稳定性和平衡性关注较少，如人体在不稳定状态下对身体的控制能力。而这种能力对于某些运动项目的运动者而言是至关重要的。而功能性训练恰恰专门可以改善和提高人体的功能，可以显著提高人体在不稳定状态下对身体的控制能力，同时能显著提高动作的准确性。

2.1.1 关节灵活性与稳定性训练

关节灵活性与稳定性相伴相生。其中，关节灵活性是指关节完成某动作的能力，而关节稳定性是指关节避免出现多余动作的能力。人体关节灵活性与人体动作幅度有很大的关系。关节稳定性不佳，容易出现运动损伤。人身体上的关节有很多，通常，灵活性好的关节，稳定性弱。如人的指间关节灵活性非常好，则这些关节的稳定性非常差。之所以如此，主要是因为人身体上每个关节的构造存在很大差异。不同构造的关节，在灵活性和稳定性方面有一定的差异。通常，指关节、肘关节、肩关节、踝关节、髋关节等都需要有好的灵活性，而足关节、膝关节等则需要很好稳定性。根据运

动生理学理论，关节灵活性、稳定性受到不同关节部位骨骼肌收缩形式的很大影响。如而上下挥臂动作中肩关节部位的骨骼肌的收缩形式主要是快速伸缩复合性收缩，具有明显肌肉反射性快速拉长—缩短周期。

功能性训练强调关节灵活性与稳定性训练，并注重骨骼肌的收缩训练，从而能够有效地发展运动者关节灵活性和稳定性，同时避免运动者关节部位肌肉发展不平衡、不对称问题。由于关注了骨骼肌的收缩训练，所以它能有效防治运动者训练时出现骨骼肌损伤。

2.1.2 多关节动作衔接和基本动作模式的整合训练

包括体育舞蹈在内的很多运动项目在实际运动过程中所要求运动者做出的动作都是多维度、多关节、无固定运动轨迹的，这就要求运动者在运动过程中注重多关节动作衔接和基本动作模式的整合。若运动者仅仅从单维度、单关节、固定运动轨迹的视角做动作，势必无法让这些动作产生“整体意义”。

相比传统身体素质训练而言，功能性训练更容易使运动者达到运动所需的身体各部分整体、协调完成动作的要求。它强调先练局部再练整体的训练方式，是一种多维度、多关节、无固定运动轨迹的训练。经过一段时间的功能性训练，运动者会明显地感觉到身体功能的显著改善与提高。由于功能性训练十分强调稳定性和平衡性的训练，因此它能有效预防运动者在运动中因重心不稳而导致的运动损伤。

2.1.3 核心力量与核心稳定性训练

核心力量是一种十分特殊的“力量”，它与我们常说的“力量”有较大的差别。核心力量是人体核心部位肌肉的力量，这种力量能够大大增强人体的核心稳定性。大量的训练实践证明，很多运动者通过一段时间的功能性训练，他们对身体的控制能力大大增强。

体育舞蹈要求运动者在做出完美动作的同时，保证身体的稳定性和动作的稳定性，因此要求运动者具有良好的核心稳定性。而传统的身体素质训练常常忽略核心稳定性训练，仅注重单一的力量、耐力、速度等训练。功能性训练弥补了传统身体素质训练的不足，使运动者的核心力量得到显著增强，身体姿态及重心更加稳定。

2.1.4 平衡能力训练

体育舞蹈是体育与舞蹈的完美结合，其动作特征具有体育动作和舞蹈动作的共同点，而无论是体育还是舞蹈都十分强调人身体的稳定性和平衡性。因此，想要学好体育舞蹈，必须要进行大量的、长期的身体平衡能力训练，从而使身体具有很好的平衡性和稳定性。而功能性训练恰恰能改善和提高人的身体平衡性和稳定性，它能够使运动者在平衡与不平衡之间的运动转换更加高效。

2.1.5 恢复与再生训练

在高中艺考竞争压力日趋增大的背景下，高中艺考生的训练强度有增不减，这就给艺考生的身体带来很大负担。恢复与再生训练强调运动者对失去的结构重新自我修复和代替，同时强调运动者主动地采用各种方式促进身体恢复，从而使运动者快速恢复到正常身体水平和竞技水平。恢复与再生训练也是功能性训练的重要内容。通过训练，可以有效缓解运动者由长期大负荷、高强度训练导致的身体疲劳，保证运动者身体健康。

2.2 国内外功能性训练研究现状

2.2.1 国外功能性训练研究现状

1997 年，美国学者 GaryC 根据动力链理论在 *Functional training for the torso* 中第一次向世人提出“功能性训练”的概念[1]。他指出，功能性训练是一种注重人体动力链的训练。人体的任何动作都离不开动力链。而功能训练能够快速找到人体动力链中的一些薄弱环节（即人体某身体功能出现的问题），从而有针对性进行训练。

2003 年，美国学者 MichaelBoyle 对功能性训练进行了更加深入的研究，他指出，功能性训练是一种强调人体平衡和本体感觉的训练[2]。与传统的身体素质训练相比，这种训练能够让运动者在一种对自己身体有很好的控制的情境下进行训练，从而改善与提高身体功能。

此后，美国国家体能协会（NSCA）和美国国家运动医学学会（NASM）也对功能性训练进行了研究。将功能性训练定义为“以力量为核心的人体器官功能与机能系统活动的系统再平衡”。而 NASM 后来又对功能性训练的定义进行了新的阐述，指出功能训练是一种强调人身体运动链和运动三维平面中各种动作的训练。将以上两个定义

进行对比发现，NACA 强调功能训练中的神经领域训练内容，而 NASM 强调功能性训练的生物力学要素。

2.2.2 国内功能性训练研究现状

相比国外，国内功能性训练研究起步较晚。虽然起步较晚，但近年来，国内众多学者都对功能性训练进行了研究。我国关于功能性训练的研究从 2010 年开始逐渐增多，尤其是 2015 年后，每年都有 200 篇以上关于功能性训练的研究成果。2018 年关于功能性训练的研究成果达到 370 多篇，2019 年近 460 篇，2020 年 510 多篇，2021 年 520 多篇。可以看出，我国学者对功能性训练始终保持较高的关注度。

王建琴认为，功能性训练包括运动康复和体能训练，它有三个显著的功能；其一，它能够明显地提高身体健康和运动员的身体素质，同时能提高他们的竞技水平；其二，当运动员出现运动损伤和运动功能下降时，它可以检查、诊断、评估运动员的身体健康状况，有助于教师找出运动员存在的运动功能障碍和损伤问题；其三，当运动员在日常训练或者正式比赛中出现运动损伤时，它可以和物理治疗相结合，进一步缓解和减轻运动员的身体疼痛，帮助运动员快速达到正常的功能状态，从而达到维持系统训练的目的[3]。

刘爱杰，李少丹认为，“功能性”动作是我们在每天生活需要做的必须动作[4]。

邓云龙认为，人在日常生活中的很多功能动作，如站立、坐下、翻身等都是功能性训练的内容。换句话说，功能性训练就是专门改善与提高人身体功能的训练，是一种“对症下药”的训练。这里的“症”即人的身体功能[5]。

陈杰认为，职业体育运动员通过功能性训练可以快速提高身体机能，从而使身体更好地满足竞技体育训练和比赛的需要。这种训练不仅可以达到传统身体素质训练的目的，还可以达到一些特殊目的，即显著发展和提高运动员身体的平衡性、稳定性[6]。

代庆文认为，虽然我国目前在赛事方面取得了好成绩，但是我国的竞技体育的训练方面仍存在问题[7]。比如，太过于注重高强度的训练，而忽略了联合训练。面对这些问题，专家们根据国内外的研究经验，将功能性体能训练引进，注重身体各个部分的协调性训练，对动作有较高的准确性要求。功能性体能训练在我国处初级发展阶段，但是国外目前已具有这方面完整的理论体系和相关的训练机构，这需要结合我国自身的特点，经过不断地探索，以便提高我国功能性体能训练的发展。

夏磊提出，功能性训练应该是一个综合系统的训练，它与一般的传统体育锻炼有着本质的区别，它在人体运动技能方面发挥重要作用，比如对身体健康的维持、特殊技术的掌握，以及运动水平的提升等[8]。

马德明认为，功能性训练是一种通过加强身体核心力量和使神经肌肉系统更有效率的来提高运动表现的训练方法。例如，职业足球运动员经过一段时期的功能性训练，它们对足球技术动作的控制能力有了显著提高，动作顺序、动作结构更加准确和完整[9]。同时通过训练，他们身体的稳定性和平衡性得到了显著加强。

李丹阳，胡法信认为，功能性训练是通过综合训练提高身体运动系统整体工作功能的训练方法体系[10]。他们研究指出，功能性训练十分强调核心力量的训练。分析功能性训练和传统身体素质训练的关系，他们认为传统身体素质训练是功能性训练的一个重要基础，而功能性训练又可以反过来提高传统身体素质训练效果，因此可以说两者是一个相互促进、相互影响的关系。他们也从动力链角度分析了功能性训练的应用作用，指出这种训练可以让运动员的身体素质更好地满足训练和比赛的需要。

刘美卓、程智对功能性训练与传统训练的区别进行分析研究，然后通过对功能性训练价值的本质性辨析。他们认为，功能性训练是以多维度、多平面、多关节、强调动作模式，注重动作质量的一种专门性动作训练。可以看出，他们对功能性训练本质的阐释是相比较传统训练的“单关节”“单方向”“强调大运动量的有序训练”而言的。关于功能性训练，他们指出，功能性训练能够发展人机体器官、关节和系统的功能，从而提高人动作完成的质量、提高人的运动能力，同时减少人损伤概率[11]。

马荣蕊、李朝福认为，功能性训练注重意识与肌肉的统一，能够增加人深层小肌肉的协调发展[12]。

田俊龙、李楠等人从哲学层面对功能性训练进行分析与研究，他们认为功能训练是通过一些特定的功能动作练习来达到改善人身体功能的目的，因此功能性训练十分注重运动者的“动作表现”[13]。他们从方法论维度分析了功能性训练中的理论与实践相结合、继承与创新辩证统一等。

2.2.3 国内外功能性训练研究述评

综上所述，笔者认为身体功能训练是以多维度、多平面、多关节、强调动作模式，注重动作质量的一种专门性动作训练，通过各个关节、各个部位相互组织和协调的运

动方式；其次，身体功能训练强调动作的完成质量，不仅要完成整个动作，还要将动作标准化，正确的发力动作可以更好的将动作展现出来；第三，身体功能训练对于运动员出现运动损伤时，它可以和物理治疗相结合，进一步缓解和减轻运动员的身体疼痛，帮助运动员尽快恢复达到正常的功能状态，从而达到维持系统训练的目的。随着国内学者对功能性训练研究的不断深入，功能性训练这一理念在我国各个领域逐渐得到了广泛应用。如今，功能性训练已在我国职业体育训练和学校体育训练领域起着重要作用。

2.3 功能性动作筛查（FMS）

Functional Movement Screen，简称 FMS，中文译为功能性动作筛查，由 Gray Cook 和 Lee Burton 共同设计。FMS 强调动作筛查，而非动作练习，可以理解为我们经常去医院做的体检或者学生在学校内做的体质测试。通过 FMS，筛查者可以大致了解受试者一些身体功能的发展现状。通常，FMS 主要筛查的内容有七项，包括深蹲、过栏步等。对 FMS 筛查的各种动作进行细致分析，会发现这些动作有不同的筛查标准。

功能性动作筛查（FMS）在我国的发展较晚，近年来，虽然国内学者对 FMS 的研究相比国外而言，研究范围和研究深度还有很大的差距，但是，FMS 已经广泛应用在学校教育以及大众健身领域，并得到良好的效果。

严金慧、赵淦彬等人从可靠性角度对 FMS 进行了分析，他们认为，虽然 FMS 的确能够筛查出人的某些身体功能的发展情况，但它的筛查标准具有一定的片面性，并不可以适应所有的运动模式[14]。他们对影响 FMS 筛查结果的因素进行分析研究，发现有很多内外部因素对 FMS 筛查结果具有影响。

2.4 功能性训练在体育舞蹈项目中应用的研究

近年来，国内有一些学者专门对功能性训练在体育舞蹈项目中应用进行了研究。

孙中英、孙伟、张英成认为，科学的体能训练对于舞者获得最佳表现很重要[15]。拉丁舞是一门综合性艺术，其技术对旋转的协调性、动作连接的协调性和流畅性、跳跃的爆发力等，对人体功能素质的要求很高。身体姿势的控制需要耐力和腰腿的柔韧性，这些身体素质是舞者掌握舞蹈技巧必不可少的基础。将专业特点与这些素质的训练相结合是至关重要的，尤其是加强肌肉力量、耐力、柔韧性和敏捷性等素质的训练

必不可少。这样，舞者在基本舞蹈技巧的训练中就可以更好地运用和控制身体的各个部位。

冯胜兰认为，体能对运动员运动水平和运动成绩有着十分大的影响，这里的“体能”主要包括力量素质、耐力素质、速度素质等[16]。对于体育舞蹈运动员而言，想要在比赛中取得优异的成绩，更需要具备良好的体能。体能越好，他们在比赛中做出的动作难度就越大、质量就越高。可以看出，冯胜兰是关注对体育舞蹈运动员体能的研究，强调体能对体育舞蹈运动员的作用。

王惊雷也对体育舞蹈运动员的体能素质进行了研究，他在分析研究体能基础理论的基础上，也将体能对体育舞蹈运动员专项运动能力提高的影响进行了研究[17]。在具体研究时，他以拉丁舞运动员为研究对象，分析研究了拉丁舞运动员体能素质对其运动能力的影响。他指出，拉丁舞体能训练是增加运动员体力与提高运动员专项运动能力的训练过程。经过研究论证，他建议教练员要加强体育舞蹈运动员的体能训练。另外，他还对心理、智能对拉丁舞运动员运动水平的影响进行了研究。在他的研究中，也发现关于功能性训练的研究。

王瑞在北京体育大学体育艺术系中选取一个班级，以 20 位拉丁舞运动员为实验对象，然后运用 FMS 分析其结果，发现拉丁舞运动员肩关节活动度良好，但是存在稳定性差核心力量不足的问题[18]。他对这 20 名运动员安排功能性训练后，改善了实验对象的训练模式，有效地提高拉丁舞运动员专项运动成绩。

王金润认为，功能性能够快速地提高体育舞蹈运动员对身体的控制能力，从而提高运动员身体的稳定性和平衡性[19]。经过研究论证，他建议体育舞蹈教练员要加强对运动员的功能性训练。

董秀秀认为，实行功能训练的模式，可以在帮助学生深入、熟练掌握舞蹈肢体基础表现技巧的同时，进一步提升学生的舞蹈舞台表现力[20]。

陈茜、张国瑞对体育舞蹈教学中融入功能性训练的意义进行研究，提出功能性训练能够有效提升学生的动作控制能力与肢体协调性，优化训练实效。同时，他们尝试提出了体育舞蹈教学中功能性教学的有效应用策略[21]。

李佳琪研究认为，采用功能性动作筛查的方式可以查出体育舞蹈艺考生存在的错误动作模式[22]。然后，教师可以结合体育舞蹈专项技术特征，制订出功能性训练计划，提高艺考生身体功能性，最终提高学生专项成绩。

2.5 关于体育舞蹈的分析

2.5.1 体育舞蹈概述

体育舞蹈是一种独特的艺术形态，让人赏心悦目，具有很高的审美价值。体育舞蹈的种类有很多，大致可以分为摩登舞和拉丁舞两大类，每一个大类又包括很多项目。这些不同的体育舞蹈在动作上有很大差异。

体育舞蹈自诞生之日就凭借其显著的健身价值、娱乐价值、审美价值等得到了全球各国人民的喜爱。时至今日，全球各国每年都会举办体育舞蹈比赛。

报据世界体育舞蹈联合会的竞赛规则，新的评判标准具有五大要素：（1）身体姿态与平衡。（2）技术质量，包括舞姿与握持、技巧性舞步、动态变化、旋转和转动以及造型和延展性造型。（3）动作的音乐性，包括动作的时值、音乐的结构、动作时值的分配、动作的音乐表达。（4）舞伴间配合技巧，包括身体的交流、空间的使用、同步性、稳定一致性。（5）舞蹈编排和表演展示，包括舞蹈动作结构和组成、非语言交流、选位与场地利用、风格特点、能量运用、气氛。

体育舞蹈不仅具有很高的审美价值，而且具有很高的文化价值。今日，我国的体育舞蹈包含着浓厚的中国民族文化。

2.5.2 本文研究的体育舞蹈——拉丁舞

拉丁舞又称国际标准舞，是一项竞技体育运动。它是体育舞蹈两大类舞蹈中的一类。拉丁舞具有浓厚的拉丁国家民族风韵，音乐热烈，动作赏心悦目。拉丁舞在很多拉丁国家都十分盛行，经历了漫长的发展阶段。

伦巴舞（起源古巴）是一种以古巴伦巴为基础的舞蹈，流行于拉丁美洲。伦巴舞充满浪漫情调，有“拉丁之魂”称号，动作强调柔美的精力与热烈的爆发力相结合。它最有代表性的动作是胯部的“∞”字型摆动。

恰恰舞是 Mambo Salsa 的一个分支，起源于墨西哥，在 20 世纪中叶开始盛行，后发展至今。恰恰舞的音乐节奏快、舞蹈动作快，要求运动员的步频快且动作紧凑。它的舞蹈风格体现在爆发力强，动作突然性和直接性，难点是重心一瞬间的到位，是一个具有激情和欢乐的舞蹈。

桑巴舞起源于巴西，具有浓郁的巴西舞蹈风格。桑巴中身体的前后 Bounce 摆动较

多，节奏感强，舞步动感。表演时，舞者通常穿着华丽的巴西民族服饰，使桑巴舞表现力十分鲜明。

斗牛舞被很多人错认为诞生于盛行斗牛运动的西班牙，正确的国家是法国，其雏形是法国的两步舞。斗牛舞音乐激昂、雄壮。斗牛舞的动作舞步豪放，男女双方扮演不同的角色，男士象征身手矫健的斗牛士，气宇轩昂、刚劲威猛，脚步干净利落。而女士则象征斗牛士用以激怒公牛的红色斗篷，英姿飒爽、舞姿迷人，有较大的旋转和跳跃动作。

牛仔舞诞生于美国，由当时广受美国人喜爱的“jitterbug”舞蹈演变而来。牛仔舞蕴含牛仔文化，音乐欢快、节奏快，舞者的步频快，要求舞者的腿部有良好的爆发力。

1945 年之后，以上五种舞蹈由英国皇家舞蹈教师协会改进、标准化和发展，形成了标准化的拉丁舞。自此，拉丁舞由原来的舞蹈发展为竞技拉丁舞。

2.5.3 国内体育舞蹈发展历程

体育舞蹈于 1930 年代传入我国，最初仅存在于上流社会交往和娱乐的社交场合。1986 年，体育舞蹈正式引进国际标准舞，同年国际标准舞协会在中国成立，这标志着体育舞蹈真正进入中国。

1987 年，国家教委将体育舞蹈正式纳入高校课程。此后，体育舞蹈在我国高校中得到了快速普及推广，得到了师生的广泛喜爱。目前，我国很多高校都成立了体育舞蹈运动队，并且多次在国内、国际体育舞蹈比赛中获奖。

1989 年，中国国际标准舞联合会（CBDF）正式成立。1991 年，中国体育舞蹈运动协会正式成立（后于 2000 年改名为中国体育舞蹈联合会）。

1993 年，我国将团体舞正式纳入体育舞蹈比赛项目。

1998 年，体育舞蹈作为文化部“莲花奖”单项奖励项目成立，将我国的民族元素与体育舞蹈结合，吸引了广大教师和学者，大家纷纷进行作品创作，通过这些有效的尝试，我国体育舞蹈运动员在国际高水平体育舞蹈比赛中多次取得了优异成绩。

2000 年之后，体育舞蹈在我国得到了更快的发展，众多高校尤其是艺术类高校将我国体育舞蹈发展水平推向了一个又一个新的高度，这为我国培养了一大批优秀的体育舞蹈人才，让我国体育舞蹈竞技发展水平得到了全球各个国家的认可。

第 3 章 研究设计

3.1 研究对象

本文研究对象为“身体功能训练在高中体育舞蹈教学中的应用”，主要分析研究身体功能训练对高中体育舞蹈学生身体功能测试结果以及体育舞蹈专项技术动作指标测试结果的影响。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

以“身体功能训练”“高中体育舞蹈教学”为关键词，在国内外知名期刊网站查阅资料，同时在本校、本地图书馆查阅资料，对收集的资料进行筛查整理、筛选，找出与本研究方向相关的资料，为本研究提供理论依据。

3.2.2 教学实验法

本研究将阜阳市汇文中学和临泉靖波中学 2020、2011 级 50 名学生分为实验组与对照组。为了保证实验不受其他因素的影响，实验前对两组学生进行动作功能性测试和专项技术动作测试，保证组间同质，组内异质。两组学生均按照日常体育舞蹈专业训练课程内容训练，且均采用同一位教师。实验组采用身体功能训练，对照组采用传统体能训练。在实验后对两组学生的功能性动作及专项技进行测试。

3.2.3 数理统计法

在整理文献资料的基础上，对教学实验所得的各项数据进行认真整理分析，然后利用 Excel 和 SPSS 23.0 软件对各项数据进行分析。具体分析是对实验组和对照组的 FMS 前后测试结果、体育舞蹈专项技术动作指标测试结果进行独立样本 T 检验。科学分析实验组和对照组各项测试结果的对比结果，得出结论。

3.2.4 逻辑分析法

以逻辑学思路对研究过程中的各项数据进行分析，找到实验组和对照组前后各项测试结果之间逻辑关系，以及身体功能训练与测试结果之间的逻辑关系，分析各种逻

辑关系蕴含的意义，得出结论。

3.3 研究思路

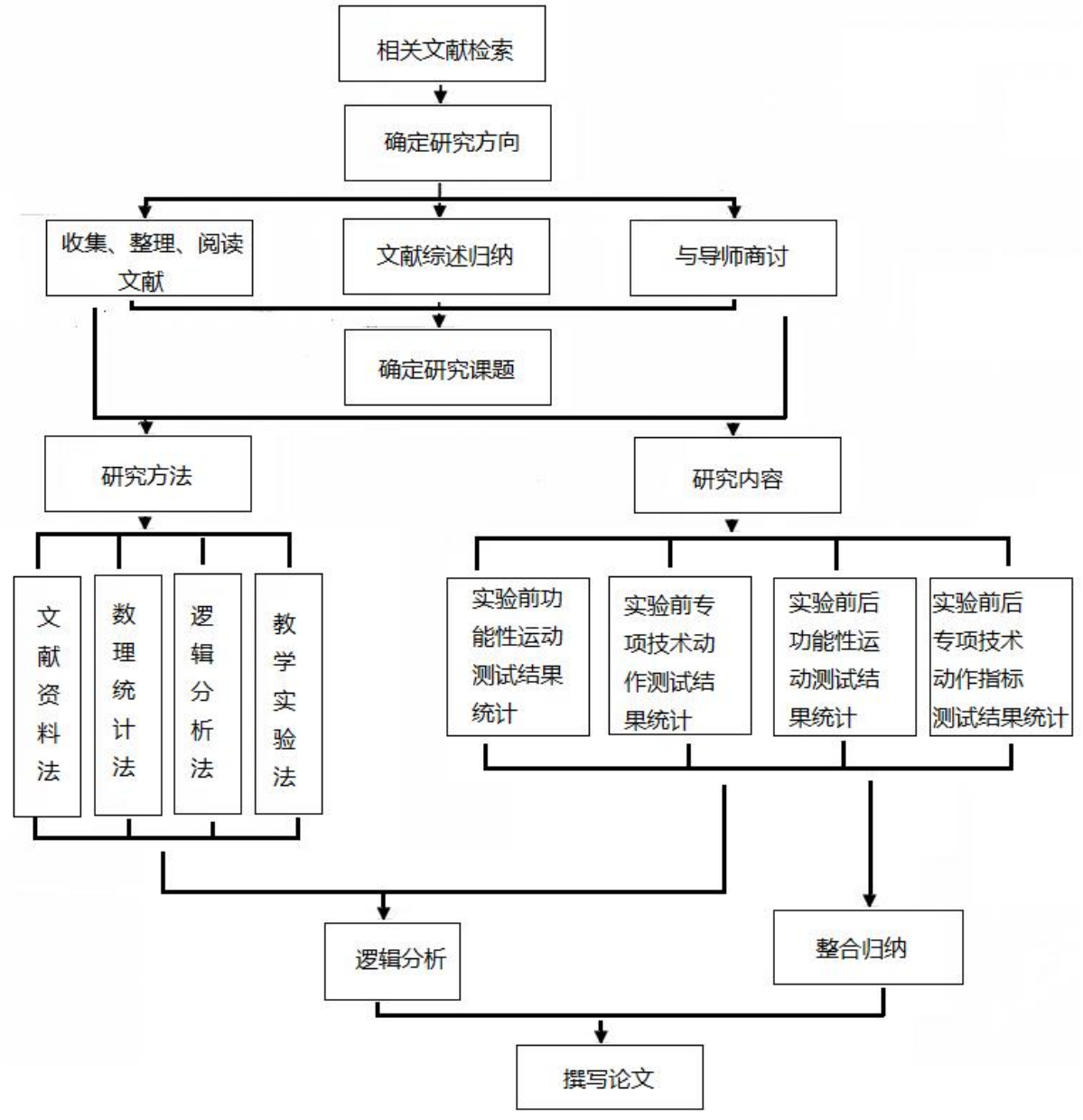

图 1. 研究思路图

3.4 实验设计

3.4.1 实验对象

选取阜阳市汇文中学和临泉靖波中学 2020、2021 级 50 名学生作为实验对象，其中阜阳市汇文中学共 25 人，5 男，20 女；临泉靖波中学共 25 人，分别是 10 男，15 女。将阜阳市汇文中学学生作为实验组；临泉靖波中学学生作为对照组。在实验前对学生

进行动作功能性测试。

3.4.2 实验时间和地点

实验时间：2021 年 9 月—11 月，共计 8 周；每周一、三、五晚上 6 点 9 点，课程时间为 180 分钟。

实验地点：阜阳市汇文中学舞蹈室

3.4.3 实验控制

两组任课教师均由本人担任，可以排除老师因素带来的影响，两组训练的教学地点均在舞蹈室进行，保持教学环境的一致性。实验组和对照组每周三节课，实验组和对照组每节课分别进行 40 分钟身体素质训练，通过心率测试来把控两组训练的强度，以此保证实验的科学性。

3.4.4 实验目的

通过实验探究身体功能训练是否能够提高高中体育舞蹈学生的身体素质；同时，尝试提出合理选择有利于提高体育舞蹈学生身体素质的功能训练方法，从而进一步提升高中体育舞蹈学生的运动水平和运动成绩。

3.4.5 实验步骤

（1）将阜阳市汇文学生和临泉靖波学生分为实验组与对照组。

（2）对两组学生进行训练前动作功能性测试，获得初始数据。

（3）根据实验组的测试结果确定身体功能训练动作与负荷。

（4）执行训练计划，并根据实验组学生的课堂效果反馈，及时调整训练计划。

（5）为期 8 周训练结束后，再次应用相同的测试方法对两组学生进行测试，观察分析训练结果，并进行评价。

3.4.6 实验评价方法

（1）功能性运动测试（FMS）测试。在实验前，教师运用功能性运动测试的专用工具分别对实验组和对照组两组学生进行 7 项基本动作测试（见表 3.1）。根据学生动作表现给出相应的评价分数。在实验后再次进行功能性运动测试，将两次测试结果进行对比分析并得出结论。

表 3.1 功能性运动测试（FMS）测试指标明细表

测试项目	评价目的
深蹲	检查身体两侧对称性，髋部、膝盖以及脚踝的灵活性
过栏步	检测髋、膝、踝的对称性、灵活性和稳定性，以及两侧对称性
直线分腿蹲	检测身体两侧的灵活性和稳定性，以及踝关节和膝关节的稳定性
肩部灵活性	主要检测肩关节内收、内旋和外展、外旋能力，以及肩关节两侧的对称性
主动抬腿	测试当骨盆保持在固定位置时，检测腘绳肌的主动收缩能力和小腿肌肉的柔韧性
躯干稳定性俯卧撑	测试是上肢在做俯卧撑时躯干在矢状面的稳定性
身体旋转稳定性	检测躯干在上下肢共同运动时多维面的稳定性及两侧的对称性

测试要求：

深蹲：受试者以挺直站立，双腿稍分开，两脚之间的距离大致与双肩之间的距离相等。然后，受试者双臂弯曲，成 90°，握木杆。接着，双臂尽量向上伸直，然后缓慢下蹲至大腿低于水平线，过程中，两脚脚跟不能抬起，以及头、躯干稳定。下蹲过程中，头上握杆双臂随之下沉，但不能随意晃动。受试者需要练习完成 3 次该运动过程，确保动作规范。若发现有受试者无法顺利完成以上动作，可以在他两脚脚跟下各垫一块木板。FMS 这个筛查能测试受试者身体两侧的对称性，以及受试者髋部、膝部等身体部位关节的灵活性。

过栏步：要求受试者先并拢双腿，但不要过分紧张，然后两只手轻轻握住木杆放置于颈后的肩上，木杆不能一头低、一头高，要保持水平。测试者调整栏架与受试者胫骨结节高度相等。受试者先抬起一条腿缓慢地跨过栏杆，运动过程中另一条腿必须始终保持笔直状态；同时受试者的身体要保持稳定，不能出现左右、前后剧烈的晃动；身体要始终保持平衡，不能发生跌倒。受试者需连续完成 3 次该运动过程，一条腿完成 3 次过栏后换另一条腿过栏。FMS 这个筛查能够检测受试者髋部、膝部等下肢部位关节的稳定性和灵活性。另外，FMS 这个筛查还能检测受试者对身体的控制能力，另外还能检测受试者身体两侧在运动过程中的对称性。

直线分腿蹲：要求受试者先将右脚轻轻踩在测试板的近端位置，右手在头后、左手肘弯曲，在腰后用手握住木杆中间位置，手背尽量贴近身体，以保证木杆紧贴头后、脊椎和骶骨。测试者在受试者右足尖前方位置，量取与受试者右腿胫骨相等长度的位置做标记。然后，受试者下蹲至右腿后膝接触到左足后跟。下蹲动作结束后，受试者的双脚脚尖应在一条直线上；身体重心稳定。受试者需要连续完成 3 次该运动过程，3

次运动结束后交替左右手。此动作能够检测受试者髋部、膝部、踝部关节的稳定性和灵活性，以及受试者身体两侧在运动过程中的稳定性和灵活性。

肩部灵活性：受试者站立位，双手握拳置于身后，左手在上，右手在下，两手均紧贴后背。然后，受试者左手向下，右手向上移动，尽量让两手间距离最短。测试者记录被测试者两手间最短距离。左手和右手移动期间，均保持握拳姿势。测试结束后，交换双手位置继续测试，要求受试者连续完成 3 次。FSM 这个筛查能检测受试者肩部的关节、肌肉、肌腱和韧带的柔韧性。

主动抬腿：受试者身体放松，平躺在提前准备的垫子上，双手自然放松、伸直，掌心向上，置于身体两侧。测试者在受试者两腿的膝盖下面横向放置一块测试板。测试时，受试者将两脚的踝关节用力背屈，同时膝关节用力伸直。然后，测试者将一根竖杆垂直地放在受试者髋关节和膝关节中间的位置，尽量不要触碰到测试者。随后，受试者用力上抬一条腿，而另一条腿与测试板保持接触。当一条腿测试结束后，再对受试者的另一条腿进行同样的测试。受试者要连续完成 3 次该运动过程。FMS 这个筛查能检测受试者髋关节的稳定性以及大腿、小腿肌肉的柔韧性。

躯干稳定性俯卧撑：受试者身体放松，俯卧在提前准备好的垫子上，双脚自然并拢，足尖着地；双臂前伸并拉开一段距离（稍宽于肩）撑地。撑地时，受试者两腿的膝关节不能弯曲，确保双手的位置和头顶的位置保持在一条直线上；同时，要保持躯干伸直姿势。撑地过程中，受试者身体的各部位（肩部、髋部、膝部等）要同时撑起，脊椎要保持与地面平行，身体不能剧烈晃动。受试者要连续完成 3 次该运动过程。若受试者难以完成，则降低一档分数。男学生的双手可以放在与下颌大致平行的位置，而女学生的双手可以放在与肩部大致平行的位置。FMS 这个筛查能检测受试者躯干的稳定性。

身体旋转稳定性：受试者先做四肢撑地的姿势，测试板在身体正下方。测试前，受试者的上肢与躯干成 90°，下肢与躯干成 90°，膝关节成 90°，踝关节成 90°。测试时，受试者首先自然抬起同一侧上肢与下肢（即左手与左腿、右手与右腿），然后缓慢伸展，抬起的高度尽量与测试板呈一条直线；同时，躯干与测试板保持在同一个水平面上。随后，受试者弯曲同一侧肩关节和膝关节，使肘关节触及膝关节。受试者要连续完成 3 次该运动过程。如果受试者难以完成，则降低一档分数，采用异侧上肢和下肢上抬完成动作，同样连续完成 3 次。FMS 这个筛查能检测受试者躯干在发生

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/545314143112011103