

轻器械体育舞蹈训练对盲人女生平衡能力及心境状态影响的研究

前言

轻器械舞蹈训练是传统教学的一种突破，是有助于盲人女生更好地应对学习和生活。轻器械的体育舞蹈训练能够有效提升盲人女生对于方位感的判断，并且通过舞蹈动作的完成，可以提升她们的平衡力，同时增强身体素质，让她们在舞蹈中感受美，促进其全面发展。因此轻器械体育舞蹈训练在实践中逐渐显现出独特的优越性。本文针对轻器械体育舞蹈训练对盲人女生的心理问题以及身体把控能力进行了初步的研究，希望能够对广大舞蹈老师有所帮助。

关键词

轻器械；舞蹈训练；盲人女生；平衡能力；心境状态；影响研究

体育舞蹈训练能够促进人的动作协调性发展，通过试验证明，轻器械体育舞蹈训练能够有助于提升盲人女生的身体素质，并且改善盲人女生应对生活的能力。很多时候，盲人女生由于先天性的视力障碍，给她们的生活带来了许多不便，让她们产生不良的情绪和心态。因此盲人学校的教育应针对这些问题，从实际出发，制定出一些适合盲人女生学习和发展的训练方法，希望通过创新的体育舞蹈训练能够有效地改善这些问题。本文围绕轻器械体育舞蹈训练展开讨论，希望能够帮助盲人女生以及舞蹈老师。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究的对象

轻器械体育舞蹈训练对于盲人女生平衡能力及心境状态的影响，为了让对照结果更加的明显，设置了实验组和对照组，通过数据对比能够更加直观的得出答案。

1.2 研究的方法

1.2.1 文献资料法

通过查找文献的方式来获取有关的理论信息。

1.2.2 问卷调查法

为了获得比较准确的结果，可以采用问卷调查的形式，问卷的设计内容上题目难度上逐渐递进，也可以设置一些开放性的问题。

1.2.3 实验研究法

本文采用华东师范大学祝蓓里教授编制的一种情绪状态评定量表，最后评定的 TMD 值越小，则表示心境状态越好。平衡能力一般分为动态平衡以及静态平衡，这是处于对人体模拟的一种平衡状态去进行分类的，并且在不同情况的评测上，其评测的方法也并不一样，所以在评测中，必须要多考虑一些在评测的过程中会出现的情况。

静态平衡能力：闭目单脚站立测试方法：被测试者必须要用一只常用脚单膝站立在原地，另一侧的脚保持屈膝状态，然后闭上双眼，双手扶着腰部等待。此时，观察者应该从单脚站立开始进行计时，直到被测试者支撑不住，双脚落地或者落地脚移动，则结束计时，实验的结果就是，坚持的时间越长，其平衡能力就越高。

动态平衡能力：原地转 10 圈然后向前走 50 米左右的距离，然后计算被测者完成转圈之后跑 50 米所需要的时间。

2 结果与分析

2.1 轻器械体育舞蹈训练对于盲人女生平衡能力的影响

2.1.1 轻器械体育舞蹈训练对于盲人女生平衡能力训练的理论分析

部分研究结果显示，随着年龄的增加，盲人女生的平衡性会大幅度提升，而且还会呈现出阶段性的特征，那么抛

开先天性的因素,可以得出后天的平衡性经验可以帮助盲人女生提升平衡能力,可以看出平衡能力很大程度上会受到生长环境的影响,而且舞蹈训练对于盲人女生而言,本身就是一个可以急速提升女生平衡性的一个重要手段。由于青春期的大部分青少年提升平衡能力的一个重要时期,如果此时可以对这些盲人女生去教学舞蹈训练,那么她们的平衡能力一定会大幅度提升。由此可以看出,在后天的训练中,训练本身和训练过程会对于人的平衡能力带来很大的影响,并且能够大幅度提升她们的平衡能力。

所以在日常的体育训练中,教师可以在传统的教学基础上,多替学生增加一些舞蹈训练,这样不仅可以使得学生

感觉课堂非常有趣,还能通过教学的方式无形之中提升学生的身心素质,从而提高他们的平衡能力。由于舞蹈本来就是肢体语言的一种,在训练过程中,需要盲人女生用到平衡能力去支撑。甚至在融入情感时,平衡感的好坏会直接影响舞蹈呈现出来美的效果。而“跳、转、翻、控”是舞蹈表演的四个基础表现动作,都是建立在平衡能力上的基础动作。所以,在进行实验时,课程里有相关考查平衡能力的动作,这种动可以高效地提高盲人女生脚踝的韧性,还能通过对于力量的把控和身体的调节来调控身体中心。多进行这样的动作的训练和练习,能够有效地帮助盲人女生找到方位感,并且提升腿部力量,增强对于自己局部的把控能力。

表1 实验前后平衡能力测试结果

组别		闭眼单脚站立	转10圈走50米	转10圈跑50米
对照组	实验前	8.310±6.549	25.402±5.824	15.080±4.095
	实验后	8.812±6.412	24.525±5.725	14.080±5.725
实验组	实验前	7.677±4.147	26.8074.842±	17.096±3.174
	实验后	24.184±17.562	22.573±4.771	13.268±3.298

2.2.2 实验前后实验组与对照组平衡能力测试结果

根据表1中的数据对比和分析,能够得出相应的结论:已知实验前的两组在平衡能力上没有显著的差异性,实验组通过相应的轻器械体育舞蹈训练之后,盲人女生的平衡能力得到了显著提升,并且伴随着比较明显的差异性。分析数据之后能够发现,对于盲人女生如果根据常规体育教学的模式来教学,确实可以提升她们的平衡能力,但由于其效果并不突出,可见常规的体育教学并非是首选。舞蹈的基础是舞步组合,进行舞蹈创新训练,不仅可以从神经学的角度出发,提升盲人女生对于安全的判断,还能帮助盲人女生通过舞蹈训练得以培育出敏锐的方向感,并且还能够高效地改善盲人前庭功能,从而提升盲人对于周围敏锐的判断能力。

3 轻器械体育舞蹈训练对于盲人女生心境状态的影响

3.1 实验前盲人女生心境状态统计结果

盲人女生因为实力较弱等生理缺陷导致成长过程中可能会受到各种影响,因此内心长期以来可能也比较紧张,并且如果处理不好这些负面情绪,容易导致形成自卑的心理,如果长此以往处于这种抑郁状态,会因此而感觉疲惫和慌乱。当然这种情绪和心理状态不可能瞬间消除,因此在学习舞蹈

的过程中,很容易一开始出现放不开的情况,对待舞蹈学习的热情不够充分,对待舞蹈内容的学习不够自信。有研究证明,盲人女生的心理问题相对更加突出和明显,如今也逐渐走向了低龄化特征。那么可以尝试着创新体育锻炼方式来提升青少年处理负面情绪的能力,以便于给予青少年更多的正能量去改变其心境状态,积极引导青少年以积极向上的心态去面对学习和生活中的问题,在生活中以健康的心态不断地成长。实验前对两组盲人女生进行独立样本T检验结果显示:除抑郁维度以外,P值均大于0.05,两组并未有显著性差异,为实验的实施提供了理论依据。

3.2 实验前后盲人女生心境状态统计结果

如表2实验前后对两组盲人女生进行配对T检验结果显示:通过体育舞蹈训练的盲人女生 $P<0.01$,由 115.91 ± 14.39 降低到 90.36 ± 6.63 具有非常显著性差异,而对照组并没有显著性差异($P=0.361>0.05$),并且数据显示盲人女生情绪纷乱总分TMD在增长,说明经过体育舞蹈训练后可以改善盲人女生的心境状态,同时对前人有关体育舞蹈训练对情绪应激、心境状态、心理健康有良好改善作用提供了支持。表3是对两组盲人女生进行配对T检验结果显示:对照组盲人女生各分量实验前后并无显著性差异,其中改变最大的是慌乱维度。经过轻器械体育舞蹈训练的盲人女生,

在慌乱、疲劳、精力三个维度虽然与实验后并未有显著差异，但慌乱、疲劳两个维度均有所改善。在紧张、愤怒、抑郁、自尊均有显著性差异，其中紧张、抑郁 $P<0.01$ 。说明这两个维度在经过轻器械体育舞蹈训练后具有非常显著的差异，具有很大的改善。

表 2 实验组、对照组实验前后 TMD 总分的 T 检验结果表

指标	组别	实验前 $M\pm SD$	实验后 $M\pm SD$	T	P
TMD	实验组 ($n=11$)	115.91 $\pm$ 14.39	90.36 $\pm$ 6.63	4.86	0.001''
总分	对照组 ($n=11$)	122.09 $\pm$ 13.59	126.55 $\pm$ 14.60	-0.95	0.361

注：''为实验前后 $P<0.01$

3.3 验后盲人女生心境状态统计结果

通过实验数据对比分析可知，体育舞蹈训练对于盲人女生的心理素质有一定的提升作用，跳舞会让人的注意力更加集中，参与者可以在舞蹈表达中加入自己的一些情感，因

此外，轻器械作为辅助工具进行舞蹈训练能够有效激发其学习的热情，让参与者以浓厚的兴趣作为主导，产生参与舞蹈训练的自驱力，同时还能够很好地提升她们的方位感。

4.2 建议

作为特殊学校应该不断创新教学模式，从盲人群体的特性出发，坚持以人为本的教育理念，通过训练和学习提升盲人的能力和综合素质，以便于更好地应对今后学习和生活上的问题，并且要引导盲人的心理健康，关注盲人的情绪和心理变化等等。可以根据实际需求，制定出适合盲人女生群体学习的舞蹈，通过舞蹈的学习能够有效地帮助提升盲人女生的自信心，提高独立生活的能力，并且有助于培养盲人女生感受美的能力，在学习感受到学习的乐趣和舞蹈的美，同时，将这种心态代入到生活中，以更加良好的生活能力和心态应对生活中所遇到的问题和困难，从而更好地适应社会，提升盲人女生独立生活的能力。

表 3 实验组、对照组实验前后 POMS 分量表指标得分结果

	实验组 ($n=11$)		T	P	对照组 ($n=11$)		T	P
	实验前 $M\pm SD$	实验后 $M\pm SD$			实验前 $M\pm SD$	实验后 $M\pm SD$		
紧张	6.73 $\pm$ 3.84	2.36 $\pm$ 2.29	3.63	0.005''	9.82 $\pm$ 5.36	9.91 $\pm$ 4.45	-0.17	0.863
愤怒	8.91 $\pm$ 6.93	1.36 $\pm$ 2.58	3.17	0.010'	10.1 $\pm$ 6.61	7.36 $\pm$ 6.48	1.12	0.296
疲劳	5.55 $\pm$ 2.84	3.00 $\pm$ 2.49	2.04	0.060	6.36 $\pm$ 3.82	6.18 $\pm$ 3.60	0.17	0.865
抑郁	6.00 $\pm$ 3.00	1.00 $\pm$ 1.62	4.37	0.001''	6.55 $\pm$ 4.74	6.55 $\pm$ 5.93	0.00	1
慌乱	5.09 $\pm$ 2.58	3.64 $\pm$ 4.50	0.98	0.347	4.91 $\pm$ 3.83	8.27 $\pm$ 3.34	-2.22	0.051
精力	10.82 $\pm$ 4.37	11.45 $\pm$ 5.37	-0.34	0.737	9.36 $\pm$ 4.56	6.73 $\pm$ 3.43	1.85	0.094
自尊	4.55 $\pm$ 2.01	9.64 $\pm$ 6.12	-2.44	0.035'	6.27 $\pm$ 3.74	4.73 $\pm$ 3.77	1.02	0.330

注：''为实验前后 $P<0.01$ ；'为实验前后 $P<0.05$

此也可以愉悦心情，缓解压力，帮助她们塑造健康的心态，及时排解不良情绪。

4 结论与建议

4.1 结论

通过很长一段时间的体育舞蹈的训练，并且通过实验组与对照组的数据对比分析发现，盲人女生的静态平衡力指标发生了显著的变化，并且在舞蹈训练中通过加入轻器械的方式能够有效地提升女生的平衡能力，让女生在舞蹈训中得以增强自己的心理素质，相比于传统的教学模式展现出很多的优势和优越性。进行舞蹈训练的学习过程，可以让盲人女生在交流与合作中能够有效地活跃课堂氛围，让盲人女生在良好的学习氛围中感受学习的热情，从而能够改善自卑等不良心理，获得适当的自信，缓解盲人女生消极、焦虑的心态。

5 结语

盲人女生通过舞蹈训练能够增强对于自身的把控力，提升协调能力，通过舞蹈的训练能够让自己更加自信和从容，能够调整自我的心态，以更加积极的心态去面对今后学习和生活中的问题和困难。研究证明，后天的锻炼确实能够提升人的平衡能力，并且轻器械舞蹈训练是在传统的训练基础之上所创新的内容，以盲人女生的兴趣作为出发点和切入点，便于展开教学内容，通过完成舞蹈训练，提升对于美的感知能力，强化感受方位的能力，并且在动作的完成中，能够帮助她们找到学习的自信心，不断挖掘自己的潜力，在学习中提升个人对学习和生活的信心，相信也会以更加积极乐观的心态面对今后的学习和生活。同时，也希望未来能够有更加创新的教学方法应用于实践中。

作者简介: 彭滢, 女, 安徽安庆人, 湛江科技学院讲师, 研究方向: 体育舞蹈。

参考文献:

- [1] 吴丹. 牛仔舞训练对10-13岁青少年平衡能力的影响研究[D]. 成都体育学院, 2021. DOI:10.26987/d.cnki.gcdtc.2021.000186.
- [2] 黄秀玲. 儿童滑板车训练对视力障碍学生平衡能力及心境状态影响的研究[D]. 广州体育学院, 2020. DOI:10.27042/d.cnki.ggztc.2020.000187.
- [3] 杜熙茹, 张桂芝. 轻器械体育舞蹈训练对盲人女生平衡能力及心境状态影响的研究[J]. 体育师友, 2017, 40(05):24-26.
- [4] 张桂芝. 轻器械体育舞蹈训练对盲童平衡能力及心境状态影响的研究[D]. 广州体育学院, 2017.
- [5] 文芝. 体育舞蹈训练对女大学生平衡能力影响的研究[D]. 西安体育学院, 2014.
- [6] 陈菲. 高校体育舞蹈运动技术特点及力量训练措施研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(32):84-86. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2102-1579-0538.
- [7] 王丽, 金永吉. ACEIFT教学训练模式对体育舞蹈训练的探究[J]. 长春大学学报, 2021, 31(08):78-81.
- [8] 秦洁, 张方, 刘音亭. 核心力量训练对青少年体育舞蹈训练影响的实验研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(11):185-186.
- [9] 翟冰琪. 功能性训练在体育舞蹈训练中的实验研究[D]. 山西大学, 2021. DOI:10.27284/d.cnki.gsxiu.2021.001550.
- [10] 周彦宏. 高校体育教学中素质拓展训练研究——评《体育舞蹈教学训练研究》[J]. 林产工业, 2021, 58(04):127.
- [11] 李默涵. 体育舞蹈训练期间饮食结构对身体肌肉塑形的策略——评《饮食营养搭配184问》[J]. 中国油脂, 2021, 46(03):162.
- [12] 王立杰. 体育舞蹈专项训练对女大学生身体影响的实验研究[J]. 教育观察, 2021, 10(06):32-34. DOI:10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2021.06.011.
- [13] 高明川. 结合核心力量训练提高体育舞蹈稳定性[J]. 当代体育科技, 2020, 10(32):62-64. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2004-9850-5992.
- [14] 孙丽红. 对芭蕾元素在体育舞蹈技术动作训练中运用的思考[J]. 当代体育科技, 2020, 10(29):109-110+113. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2003-5712-4577.

(上接 152 页)

- [2] 汝骅. 学校健康教育“知行信模式”理论与实践[M]. 中国轻工业出版社, 2011, 46-47.
- [3] 刘美丽, 朱丽辉. 健康教育“知行信模式”在基本预防保健及护理中的应用发展[J]. 当代护士, 2019, 26(9): 9-12.
- [4] 孔冲, 平杰. 健康教育与学校体育融合发展策略探讨[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(01): 13-17.