

高校健美操教学 融入民族舞蹈元素的研究

前言

健美操课程作为高等院校体育运动课程的主要部分，也是学生最喜欢的体育运动之一，它在学生性格、涵养等方面的养成教育中扮演着关键的作用，在现代健美操课程中若能加入民族舞蹈内容，则健美操的实践与理念教育势必迈向一个崭新的台阶。所以，本文对健美操课程中关于民族舞蹈因素的认识、实际教学、经验以及面临的几个课题进行全面的概括总结，并结合今后的教育变化的方向谈谈意见与看法。

关键词

高校教学；健美操；民族舞蹈

民间舞蹈又叫做“人体艺术文化”，主要是以表现人类情感为出发点，以人类的思想感情要求和控制人体动作而进行艺术活动，通常带有强烈的民族特色、地方性特征，并一直保留着古老、纯朴的元素特色。在健美操课程中，怎样采取相应的教学模式，以提高效果，是课程中亟待解决的问题。教师在当前大学生比较喜欢的健美操课程中，已经有意识地融入了一些民族舞蹈的教学内容，经过较长时间的实施，结果发现这一实践既增加了民族特色，传播了我国丰富的本民族文化，同时又提高了学生的学习兴趣，从而达到了良好的教育效果，使健美操活动又增加了新的魅力。

1 民族舞蹈的特点和功能

1.1 民族舞蹈的特点

民族舞是一项身体动作的表演，是一种“美”的舞蹈运动。中国的民族舞蹈有几千种，因为所在的社会环境以及

各种物质资源生产者的劳动对象、手段不同，民族舞蹈类型纷繁，虽然风格迥异，但人们对民族舞者的擅长与爱好都是一致的，大多体现出其生命的历程、丰收后的快乐和宗教文化。由于民族舞蹈内容简便易懂，所以老少皆宜，舞蹈活动多是模拟动物形体，或为生产劳作过程的直接摹写，或为尚武传统，或庆祝战争胜利、或具有特定祭祀意义，它们都和各民族的生命活动有关，所以无论哪种民族的舞蹈，都同样能够体现出一种民族生命的律动、热情的宣泄。

1.2 民族舞蹈的功能

易感的调节能够改善民族舞的动作力量，测试结果表明：在表演时，舞者的心率波动可达到每分钟一百六十次，而一般的中短动作套路都可以做到每分钟一百二十次。所以，通过采取有目标、有规律、高效率的科学安排，就可以让舞蹈者的身心都受到有效的锻炼，进而起到强身健体、促进身心健康、提高素质的作用。人体舞蹈艺术，不但对培养人的

文化身姿魅力、陶冶人的艺术精神、提升人的审美欣赏价值、启迪人的心灵领域起到其他艺术门类所无法取代的功能,同时作为一种历史最悠久的民间艺术形式,它自身的历史沿革,也记载了人类文化成长的历史轨迹,如人体学、文化学、民俗学、生态学、历史学、考古学、社会心理学、信仰学等均与其具有紧密关联。所谓“国民、社稷,以舞见盛衰”“国强则歌舞升平,国衰则舞步凋零”,从古至今,概莫能外。自改革开放以来,中国高等学校在与国际社会接轨的各种交流活动中,多以文化交流为基础,而中国民间舞蹈则占据了较大份额,积极传播中华民族舞蹈文化并推广至全世界,不但代表了中华民族的和谐、进步、富裕,也更能反映出中华民族的丰富文化底蕴。

1.3 民族舞蹈在健美操教学中的作用

在传统练操教育过程中,通常是老师选用恰当的歌曲旋律来帮助学生把握节奏感。从大众级到大众四级,每一个操作都是一定的教学内容,教学的基本要求仅仅是单纯的熟悉操作并跟上节奏,因此在许多情况下,学生对操作的熟悉程度全部取决于自身课后的训练,而这些教学又多属于被动性训练。据国内外已有数据研究,在大部分选项课研究中,学生选修健美操的主要原因有协助培养人际关系、支持塑形和健身、拥有朝气与充满活力等。通过一段时间的学习后,不少学生对自己曾经感兴趣的课程逐渐失去兴趣,因而也在学习中逐渐缺少积极性,于是教师开始寻找解决办法。通过采访和调研以后,教师可以看到不少学生对当前健美操课程也有自己的一点思考,在想尽办法寻找答案的过程中,教师有所启发,在当前的健美操课程中如果增加舞蹈内容,就能够极大的克服课程枯燥与操作方式单一死板的情况,这样一来学生在学习中自然有了自我发展和思考的余地,此外,对于提升学生学习积极性也有显著效果。

2 民族舞融入健美操课程的可能性分析

2.1 广泛的群众基础

少数民族文化的出现,必然具有广阔的民众背景与社会氛围。现代大学生对艺术、对自身展现也十分关注。在现代社会的各类文艺演出中,许多学生都对少数民族舞蹈产生浓厚兴趣,学校希望有组织地培养学生,能掌握不同少数民族舞步。另外,由于各少数民族舞蹈有着不同的动作特征和运动体态,因此舞步类型的差异便激发了学生们对少数民族舞蹈的兴趣,从而有助于促进个体个性成长,启发学生的舞

蹈创意。在这种前提下,把一些操作简便、健康趣味性较高的传统民间舞蹈,按照原则整理,导入健美操教学中,使学生们掌握民族舞蹈的精髓,如此一来取得多方面的积极作用:一是充实了健美课程的教学内容,有助于增强学生练习健美操、锻炼身体的主动性;二是增进学生之间的互动交流,更进一步而言,有利于促进和谐社会的构建,而促进传统民族舞蹈艺术融入全民健身活动,不仅对提高群众文化素质具有积极作用,还能培养人们的审美意识与创造力。

2.2 符合时代发展需要

现代大学生参与各种文艺活动,这些活动体现了求趣、求知、求动的身心健康方式。由此反观昔日的传统文化与体育锻炼课程,其内容已无法适应学生需要,大学生渴望呼吸一种新时尚的氛围,寻求新型的休闲体育锻炼形式。民族特色舞与健美操课程的结合,成为了一个具有浓郁的民族休闲、渲染、展示、表现等特色的艺术休闲活动,也成为了学生休闲锻炼的主要形式。在高校健美操教学课程中加入民族舞,对于提升学生的综合素养,活跃课堂气氛,训练学生的艺术审美才能,提升学生的整体素质产生了很大的影响。

2.3 促进教师自身能力提高

民族舞纳入健美操课程之后,任课教师的主要任务不仅仅是传授民族舞基本知识 with 技巧,更主要的是训练学生的品德。民族舞蹈教育者必须用自身良好的言行举止来影响和教导学生,这是一个潜移默化的过程。在此过程中,提升传统民族舞蹈教育文化水平是个关键问题,需要社会各界给予高度重视。

3 民族舞与健美操课程融合的教学策略

3.1 融入民族乐派歌曲

健美操的乐曲通常采用现代风情的迪斯科、爵士乐以及摇滚乐,学生长时间接受这类乐曲的影响后,会感受到乏味、疲劳,而利用富有民族风格的迪斯科乐曲伴奏开展健美操训练,则能够提高学生的旋律性、节奏感,从而调动其在运动中的内在表现力,从而提高练习兴趣,对于改善健美操课堂教学条件有着很大的意义。音乐教育的特点是通过运用现代音乐教学设施,把富有特色的各种风情的乐曲内容贯彻到健美操课程中,这有助于学生掌握健美操运动和音乐艺术的融合,提高学生的想象力、对美的鉴赏和创新能力。学生通过对民族乐派歌曲的爱好和认识,可以极大程度地增强对健美操学习的兴趣。

3.2 改变教学方法

将民族舞纳入健美操课程中,首先应该掌握舞蹈动作的特征和对身体的训练价值,根据健美操的主要特征,两者结合,使学生既实现了“育体”又实现“育心”的目的。而在整套健美操课程中,应先教授学生原本的健美操训练动作,配合现代特色的迪斯科乐加以训练。通过这些方式开展教学活动,既形成了课堂气氛、培养了学生的锻炼积极性,又不失健美操的特色。除将带有一定健美操性质的民间舞蹈动作编成健美操中之外,还可把整节民族舞蹈动作编成健美操的热身部分和结束部分,以及在整套动作中再加一些撒拉族、土族的民间舞曲等,并配上学生自己的民族音乐,配合乐曲进行简单而又独特的跳舞活动,这样既放松了身体,同时也培养了学生的艺术素质。此外教学相长,在热身部分和最后部分,安排个别学生用民族舞带领学习。以民族舞配合适当歌曲,使其充分发挥专长,凸显榜样示范效果。

3.3 教学目标渗透

如何把民族舞蹈因素融合进健美操课程中,第一要义是课程目标的确定。让学生在增强体质的基础上同时有条不紊地提高对美的感知水平、创造意识和鉴赏水平,引导他们掌握健美操体育的主体能力,从而自觉形成良好的运动习惯。在课堂教学中,应当进行目标明确的引导操作,提高辅导效果,提升课堂教学质量。同时老师也必须清晰地了解学生对于知识的掌握能力。明确短期内无法提升能力,不可因噎废食,教师必须在具体课程中循序渐进地渗透课堂目标。

3.4 教学内容渗透

将民族舞蹈艺术因素融入健美操课程,一方面充实了相关课程,另一方面也促使古老健身艺术实现了良好的继承、发扬。所以,学校开展健美操教学离不开对学生切身实践情况的了解,唯有进一步发掘和融入有关艺术因素,才能切实有效将之融入到健美操课程之中。与此同时,学生选择课程这一过程也会影响学校教师在健美操教学上投入的积极性,如果老师在其共性发展优势的基石上明晰了科学合理的课程内容,将有效调动学生健美操练习的兴趣。相反,学生难免在健美操活动中出现抵触心态,从而降低后续的学习态度。

3.5 教学方法渗透

课堂教学影响班级教学氛围的质量。在课堂教学中,广大教师群体要重视课堂教学的针对性问题,让学生直接体验体育活动所包含的审美元素,潜移默化的提高他们对体育领域的美学意识,潜移默化地使之感受到健美操活动所加入的体育艺术元素带来的影响。此外,因材施教也是至关重要的一条途径,唯有这样才能使学生的整体水平得到真正提高。

4 结语

综上所述,在健美操课程中加入民族舞蹈,将二者有机融合,彼此渗透,相互影响,交相辉映,是富有可行性的。这不但为学校的健美操课程带来新鲜的内容,而且极大地丰富了课程文化,也为高等院校的健美操课程和民族舞的普及开辟了一条崭新的道路。

文/杜小娟(广西财经学院体育经济与管理学院,广西南宁 530003)

作者简介:杜小娟,女,广西北海人,广西财经学院体育经济与管理学院副教授,主要研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 母佳冰.啦啦操融入高职健美操教学探讨[J].尚舞,2021(13):94-95.
- [2] 樊汶桦.K-POP元素融入高校健美操教学改革的实践探究[J].尚舞,2021(3):64-65.
- [3] 杨丹.多元文化导向下的舞蹈编导与民族舞元素融合思考[J].大观(论坛),2020(8):60-61.
- [4] 杨文凝.街舞元素融入健美操教学的模式研究[J].大观(论坛),2020(1):119-120.
- [5] 张津铭.苗族舞蹈元素融入健美操课程创编操的分析[J].当代体育科技,2018,8(20):134+136.