

探析基础训练在高校体育舞蹈教学中的应用

邓园园

湘潭大学体育教学部, 中国·湖南 湘潭 411105

【摘要】作为一项新兴体育运动,体育舞蹈近年来逐渐活跃于高校体育教学课堂中,为体育课程增添了不少特色。但通常而言,体育舞蹈是建立在基础训练之上的,只有熟练的掌握各项基础训练才能更好的完成各项体育舞蹈动作,这点就目前的高校体育舞蹈教育实践而言还存在诸多问题。本文主要探究基础训练在高校体育舞蹈中的具体应用,旨在找出其中存在的问题,并针对性的解决问题,为高校更好开展此类课程奠定基础。

【关键词】基础训练; 体育舞蹈教学; 高校

【课题】2020年校级教改课题:“高校体育社团与校园体育文化建设互动模式研究——以湘潭大学为例”。

作为高校教学的全新尝试,体育舞蹈的历史并不长远,所以教学过程中往往出现很多不可控因素。从目前体育舞蹈课程的开设情况看,主要问题在于基础训练的作用没有起到,很多学生不重视此方面的训练,一些学校对此门课程的重视程度也不高,认为这只是一时兴起的西方文化实验,但从社会发展的角度看,“国标舞”已经在国内开始兴起,未来发展趋势良好,因此我们有必要对基础训练在体育舞蹈教学中的作用进行全面分析,以便更好的提高此门课程的教学效果。

1 基础训练的重要作用

在高校体育舞蹈教学中,基础训练主要是指一些基本动作,包括学生基本的伸缩、练体型等,主要用以塑造学生的体态和对体育舞蹈的理解。高校开设体育舞蹈的主要目的在于提高学生素养和气质,锻炼学生锲而不舍的精神,并未之后的职场之路铺路。通过基础训练,学生一方面能够锻炼自身的身体协调能力,另一方面也能提升自己的仪表仪态,用更积极的心态对待周遭的一切。

2 我国高校体育舞蹈教学的现状分析

2.1 课程教材与内容现状

从教材上分析,由于体育舞蹈实际上来源于欧洲,高校开展此项课程的时间较短,所以到目前为止并没有全国统一的教材出现,相关的教学大纲也是各学校根据自身研究情况编撰的,因此学校的教学方向和内容不尽相同。有些学校也订制了正规的教材与教学大纲,但很少有高校正确使用。

从具体的教学内容上分析,所有的舞蹈都应该从基础的基础训练学起,从单个的基本动作到复杂的合作动作再到整个成型套路等,由简单到复杂逐层递进的进行舞蹈教学,并且遵循每个舞种独特的风格。但目前我国在此方面的教学内容还远远不够,学生的基础训练非常欠缺,除非一些从小学过舞蹈的人在高校开设这门课程时相对从容外,大部分不会基础训练的人一般都是两眼一抹黑的状态,得过且过。

2.2 师资与教学方法现状

高校要发展,师资必须要强大,但目前高校舞蹈教师存在普遍自身的专业基础功底偏低、教学经验不足、教学手段单一的现状,很多次方面的老师在进入授课阶段后就不再提升自身知识和技能,导致此项工作处于停滞不前的情况,一些老师的观念很落后,认为基础训练的程度态度,所以上来就给学生加强难度,这些都是师资薄弱的体现。

教学效果的直接体现就是教学方法,就目前高校体育舞蹈教学的方法来看,老师的教学手段基本是灌输式的,即自己做一些动作让学生去模仿,一遍一遍练习,最终形成舞蹈教学体系。但效果并不显著,很多学生从中不能感受到乐趣,存在不听指挥和不愿意尝试的情况,且不同学生对同样内容的课程的理解程度不同,差异化教学才是根本,但目前教学方法并不能实现这一点。

3 基础训练在高校体育舞蹈教学中的具体应用

从基础训练的应用上分析,高校体育舞蹈教学应从以下几点努力,保证其更好更快的发展:

3.1 通过统一基础训练内容提高体育舞蹈教学效果

高校体育舞蹈教学中的第一步就是让学生掌握基础训练的主要内容,教师对此应铭记于心。目前大众都赞同的体育舞蹈基础训练内容包括两大方面:其一,以提高学生身体素质为基础的力量型和任性训练,主要目的在于锻炼学生的舞蹈基本功,统一这类课程应该从对体育舞蹈进行分类开始,不同类型的舞蹈所采用的的基础训练内容应有所不同,差异化的教学才能体现更好的结果;其二,统一基础训练的理论知识,要求教师讲授体育舞蹈的起源、类型以及舞蹈基本动作,并对体育舞蹈动作进行改革使其符合中国学生的特点。

3.2 通过实施基础训练提高学生体育舞蹈学习的灵活性

虽然基础训练的动作比较简单,但不同高校的老师应采用符合锻炼学生身体灵活性的动作进行具体教学,不同的体育舞蹈应采用不同的基础训练科目,同时配合相应的音乐,锻炼学生不同的音乐律动感。应根据不同学生的具体掌握情况选择适合其加强体育舞蹈学习的基础训练动作。如针对韧性不好的学习可以多做一些形体上的练习,对于动作不标准的学生则应进行反复练习。应正确树立教学目标,分清基础训练的主次,注重培养学生的灵活性和自学能力,同时也注重其审美能力的培养,达到更好学习体育舞蹈的目的。

3.3 通过频繁基础训练加深学生体育舞蹈记忆

作为基础训练的主要内容之一,高校教学中通常采用表象训练增加学生的舞蹈动作记忆。表象训练包括完整动作和分解动作,并且包括动作与动作之间的顺序、衔接教学,主要目的在于帮助学生增强教学记忆,是学生更快速的掌握舞蹈动作,作为初学者,表象训练必不可少。大多数情况下,学生学习体育舞蹈均是通过模仿开始的,基础训练能够让动作更加扎实,学习舞蹈动作更加易上手。高校体育舞蹈教学中频繁强调基础动作的重要性就是想要让学生更快速的掌握基础,从而更好的完成体育舞蹈教学目标。

4 总结

总的来讲,体育舞蹈教学作为当前大部分高校开设的课程,如何更好的达到教学效果至关重要。基础训练的科学运用可以保证学生更快速的完成体育舞蹈的各项动作记忆和训练,能够保证学生的体态更加婀娜,脚步更加稳健,同时也能让学生以更快的速度掌握所学舞蹈技术要领,因此应在以后的教学中注重基础训练的作用,保证高效体育舞蹈教学更好的发展。

参考文献:

- [1] 张晓白. 高校体育舞蹈教学现状与教学优化策略研究[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2020, 17(04): 158-160.
- [2] 陈怡如. “互联网+”背景下高校体育舞蹈教学的制约因素及发展策略[J]. 教育理论与实践, 2018, 38(30): 63-64.