

探讨大学生体育舞蹈教学中的美感训练

杨贺贺

广州体育学院, 中国·广东 广州 510000

【摘要】舞蹈是一门艺术也是一项运动,它既能带给人们美的享受与表达,还能锻炼舞者的身体机能,因为在整个社会人群中的受众极为广泛。很多高校就将舞蹈作为一门体育课程引入了大学生的校园学习中,但在实际教学中,学生所展示出的舞蹈往往缺少一定的美感。文中对大学生体育舞蹈的美感构成以及在舞蹈教育中怎样帮助学生提升其舞蹈的美感表达进行了探讨。

【关键词】大学生体育; 体育舞蹈; 舞蹈教学; 舞蹈美感

【基金项目】2020年广东省科技创新战略专项资金(编号:pdjh2020b0321)。

引言

大学生体育舞蹈的学习不仅是帮助学生的体魄得到锻炼,还应该有更高层次的目标追求,比如说能够带给观众美的感受。大学教师在学生体育舞蹈的教学中需要分析构成舞蹈美感的要素,并针对学生的基础以及舞蹈学习的具体情况对所有元素逐一突破,帮助学生的体育舞蹈拥有引人注目的美感。

1 体育舞蹈对于大学生的帮助

1.1 锻炼学生的身体更加协调

体育舞蹈是很多高校为学生提供的可选体育课程之一,因为简单易学,且呈现出非常漂亮的效果,受到许多大学生的喜爱。学生通过体育舞蹈的练习,其整体的协调性会变得更好。体育舞蹈在进行的过程中包含了比较多的手部,脚部,腰部,臀部动作,也需要根据一定的节奏进行动作之间的来回变动,学生在不停变换身体动作的过程中,身体肌肉会形成一种记忆并随着练习的增加帮助这种记忆成为一种惯性,学生对身体的掌控变得更好了,其协调性自然也就增加了。

1.2 提升学生气质与自信

现代大学生因为常年弯腰伏桌等原因,有很大一部分在形体上都存在或多或少的问题,比如说驼背,高低肩。这些形体上的问题在学生直立行走的过程中表现得极为明显,一定程度上会影响学生的性格以及在与他人之间交往时的自信心。体育舞蹈通过引导学生对特定动作的学习来帮助学生纠正过往坏习惯引发的不良行为。慢慢帮助学生的形体恢复到人体的标准状态,给予学生一种积极向上的气质,并通过外在形象的建立帮助学生逐渐找回失去的自信心,帮助其整个大学生活甚至是在以后的工作中都能够更加自信。

2 大学生体育舞蹈美感的构成

2.1 学生标准的舞姿

标准的舞姿是大学生体育舞蹈能够给予观众美感的基础。体育舞蹈中包含的舞蹈种类有很多,比如说,拉丁舞,芭蕾舞,爵士舞甚至是街舞,不同舞蹈种类拥有不同风格,所呈现出的外在动作也是不同的。学生在学习某一种舞蹈的过程中只有按照动作要领将其练习得更加标准了,学生在将其跳出来之后,才不会让观众觉得学生的舞姿与舞蹈的类型不契合。再者大学生体育舞蹈中,常常是以一个小群体为单位进行的群舞,学生的舞姿不够标准也容易使得整个队伍的舞蹈不够整齐,从而带给观众混乱的感觉。

2.2 学生形体上的美感

大学生体育舞蹈要呈现给观众美感,学生的形体也需要符合一定的标准。学生的形体在一定程度上表现了学生在舞蹈过程中的一种精气神,弯腰驼背耸肩的学生在跳舞的时候带给观众的只会是一种“非常丧”的感受,而优秀的形体则会无形中增加学生的气质,给人以舒适的感觉。就拿非常受大家欢迎的演员刘诗诗来说,她本身是学舞蹈出身的,形体上极为不错,所以即使本身五官不算很出众,但站在那里就是能够带给人一种优雅温婉的感觉,从而在美女如云的娱乐圈中杀出重围,拥有一席之地。

3 进行大学生舞蹈美感训练的方式

3.1 对大学生舞姿进行训练

在对大学生的舞蹈美感进行训练的过程中,要对其舞姿进行训练。舞蹈教师要根据学生所选择修习的舞蹈类型来确定学生需要学习的基本舞蹈动作。比如说学生在学习交谊舞的过程中,教师就需要对学生前进与后退的距离,出脚的先后顺序,手肘需要保持的位置,头部的摆动等舞蹈动作进行规范性教学。教师可先将一支完整的舞蹈进行拆分,帮助学生先将一个个的基本动作掌握纯熟,然后再尝试着将其衔接起来。此外标准舞姿的训练还包含了学生处于舞蹈准备状态时的站姿姿态,教师也不能忽视该动作的教学。

3.2 对大学生形体进行训练

大学生在进行体育舞蹈美感训练的过程中还需要对自身体形进行训练。形体的训练需要借助一些道具设备,比如说单杠,平衡球等。教师在训练学生形体的过程中可以让学生借助这些道具来进行其身体的拉伸,帮助学生的肩部,胸部,腰部以及腿部的筋骨得到舒展,使得学生整个身体的柔韧性变得更好。再者形体训练中还包含了对学生力度以及身体协调性的锻炼,通过特定的训练动作来帮助学生逐渐完成形体上的蜕变。形体训练的过程中教师切忌太过着急,对于部分从未接触过舞蹈的学生一定要注意其训练中的安全性。

3.3 培养学生对音乐的乐感

培养学生对音乐的乐感是为了帮助学生在进行舞蹈的过程中能够使得自己跳出的舞步与舞蹈所配的音乐节奏更加契合,使得整支舞蹈能够更加圆融,带给观众美的享受。教师可以根据学生学习的舞蹈种类选择一首比较典型的舞曲来帮助学生分析其所包含的节拍,而学生通过对乐曲的反复倾听,自己打拍来掌握舞曲的节奏。在学生掌握乐曲节拍之后,还需要学生进一步感受乐曲节奏的快慢与强弱,从而理解每一种不同节拍所表达的情绪以及学生自己需要根据这种节奏做出怎样的动作幅度的调整。

4 结束语

大学生体育舞蹈教学中对其美感进行训练时应该从舞蹈过程中的动作,学生的形体,学生对于舞曲的乐感以及学生的舞蹈服饰四个方面进行训练,帮助学生内外兼修,从自身舞蹈能力以及舞蹈整体的呈现效果上都能够有所提升,进而给予观众最美好的舞蹈观感。

参考文献:

- [1] 韦丽春, 罗英梅, 孙绍宁. 论高校体育舞蹈教学中美感的培养[J]. 考试周刊, 2007, 000(008): 25-26.
- [2] 朱莉莎, 袁毅. 大学体育舞蹈教学中学生的美感训练研究[J]. 当代体育科技, 2018, v. 8; No. 234(12): 38-39.
- [3] 赵煜, 缪红玉. 体育舞蹈教学中的美感培养与训练[J]. 中国科教创新导刊, 2008, 000(034): 221-221.

作者简介: 杨贺贺(1996.08-), 女, 河南新乡人, 汉, 硕士, 体育教学方向。