

大学舞蹈教育对大学生身心健康的作用探析

龚园

(吉首大学张家界学院 湖南 张家界 427000)

摘要:对于当代大学生而言,增强身体素质和心理健康是成长途中的疑难杂症。我国对大学生身心健康的重视度逐渐增加,为了增强大学生的心理素质、引导大学生的健康心理、培养兴趣爱好、陶冶情操、提升综合素质,许多大学针对性开设了舞蹈课程。因此,如何促进大学舞蹈教育质量提升成为当前重点研究内容。本文对大学舞蹈教育对大学生身心健康的作用进行了探析,首先论述了大学舞蹈教育的必要性,其次列举了大学舞蹈教育对大学生身心健康的作用,最后探讨了促进大学舞蹈教育质量提升的对策,以供参考。

关键词:大学舞蹈教育;身心健康;作用

The role of dance education in college students' physical and mental health

Gong Yuan

(Zhangjiajie College, Jishou University, Zhangjiajie, Hunan 427000)

Abstract: For contemporary college students, enhancing physical quality and mental health is a difficult disease on the way to grow up. The emphasis on the health of both body and mind of college students is gradually increasing. In order to enhance the psychological quality of college students, guide the health psychology of college students, cultivate their interests and hobbies, cultivate their sentiment and improve their comprehensive quality, many universities set up targeted dance courses. Therefore, how to promote the quality of college dance education has become the current focus of research. This paper analyzes the effect of college dance education on the physical and mental health of college students, firstly discusses the necessity of college dance education, secondly lists the effect of college dance education on the physical and mental health of college students, and finally discusses the countermeasures to promote the quality of college dance education for reference.

Key words: college dance education; Physical and mental health; role

前言:当下,大学教育涵盖面越来越广,专业内容不断丰富,学生课业繁重,无法兼顾自身的身心健康和学习质量,部分学生出现身体疾病或心理疾病。为了缓解大学生心理压力,提升身心健康,部分学校开设舞蹈教育,力求在教育中培养学生核心素养,从身体、心理、知识、专业多方面进行引导,促进学生全面发展,为国家输送更多全面性人才。

一、大学舞蹈教育的必要性

(一) 提升校园生活质量

舞蹈是人们日常生活中常见的艺术形式之一,本身源于劳动实践过程中,人们对活动内容进行艺术性加工,从而产生了舞蹈这项艺术形式。大学开展舞蹈教育具备积极意义,在过去,除了艺术类学校外,多数大学中并未设立舞蹈、绘画或其他艺术方面的专业内容,导致大学生活虽然丰富多彩,但并非十全十美,在日常校园生活中缺少艺术的熏陶。当下,多数大学开设舞蹈教育,为大学生生活补足了这份色彩,校园生活质量有了进一步提升。

(二) 培养学生坚强性格

对于部分当代大学生而言,自律、坚强、持久等良好品质成为遥不可及的远方,在注重专业知识、忽视性格教育的环境下,大学生自制力变得极差,导致生活失去应用的光芒。大学开设舞蹈教育,能够培养学生坚强、自律、耐心、坚韧不拔的性格。一方面,舞蹈需要经历拉开韧带等方式,并且舞蹈本身需要持之以恒才能有所收获,能够锻炼大学生坚韧不拔、持之以恒的性格。另一方面,舞蹈教育由教师进行督促,当代大学生自制力较差,甚至可能出现起床晚导致不去上课的情况。由教师对其进行督促,能够让大学生

将舞蹈融入日常生活中,养成行为习惯。因此,进行舞蹈教育对大学生而言十分重要。

(三) 提供提升身体素质的途径

舞蹈本身是一项体力运动,能够增强学生体质。除了体育生,当前大学生虽然有意识提升自己的身体素养,但是由于形式匮乏,在校期间只能通过体育课、校外健身房、自行跑步的方式对自己进行锻炼,首先体育课多数流于形式,无法为大学生提供锻炼身体的作用。其次,校外健身房需要支出经济成本和时间成本,当前大学生由于课业压力大和怠惰、懒惰等负面情绪,无法抽出时间进行健身房锻炼。最后,自行跑步的方式只适用于自制力强的学生。因此,开设舞蹈教育能够为大学生提升身体素质增加途径,让大学生在学校锻炼身体。

二、大学舞蹈教育对大学生身心健康的作用

(一) 大学舞蹈教育对大学生身体健康的作用

1. 预防疾病发生

当下,随着社会飞速发展,大学生会面临就业难的问题,从而造成较大压力,影响日常生活。如果压力无法得到释放,学生的精神、身体一直处于紧绷的状态,就会导致学生形成熬夜、不吃早饭等不良习惯,甚至部分学生为了减肥不顾身体素质情况刻意控制饮食,无法从食物中摄取充足的能量来维持日常生活,引发身体疾病,同时舞蹈也可以促进学生血液循环,学生跳舞过程中,肌肉会消耗氧气,身体各系统会加速运动为肌肉提供氧气,促进血液循环,排除身体毒素。此外,跳舞还能够缓解关节疾病出现,多数关节疾病都是由于长期不运动而产生的,适当跳舞能够活动关节,避免人

体关节出现风湿、关节炎等疾病出现^[1]。

2. 培养学生反应速度

一方面,舞蹈本身具备多样性,在节奏较快的舞蹈当中,动作之间的衔接需要学生具备较快的反应速度才能避免失误。另一方面,学生在学习过程中虽然是按照舞蹈动作按部就班进行,但是在跳舞过程中难免出现意外,比如踩裙子、断鞋跟等特殊情况,此时十分考验学生的救场能力和反应速度。因此,对大学生进行舞蹈教育能够提升学生反应速度,同时增加学生的心理承受能力,培养学生多方面发展。

(二) 大学舞蹈教育对大学生心理健康的作用

1. 培养团结精神

舞蹈分为单人舞蹈和团体舞蹈,当下多数活动中的演出以团体舞蹈为主。在团体舞蹈中,舞蹈本身具备交流性,学生本身需要对舞蹈动作、舞蹈形式、表演技巧、演出经验、心理建设等方面进行交流、沟通。在当今社会,多数学生是独生子女,本身可能存在交流困难、沟通不畅等问题,在舞蹈教育下,学生能够通过交流拉近团队之间的情感,并通过磨合、演出,增加相互之间的配合。因此,大学舞蹈教育能够培养学生团结精神和互帮互助的能力^[2]。

2. 培养优良品格

舞蹈本身是一种艺术加工,是日常生活中活动的一种展现形式,能够反应人们日常生活中积极向上、阳光自信的精神,同时还能起到陶冶情操的作用。而在大学中设置舞蹈教育,能够让学生深入体会良好精神品质。一方面,学生可以深入体会舞蹈教育中积极向上、阳光自信的精神,体会对美好生活的向往。另一方面,学生也能够在学习舞蹈的过程中深入感受吃苦耐劳、克服困难、勇往直前的优良精神,并将其外化于行,内化于心,真正做到全面发展。

3. 培养学生自信

大学舞蹈教育能够培养学生自信心。一方面,在舞蹈教育过程中,由于舞蹈特殊性,每一位学生都需要进行运动,教师也会在课堂中为学生提供更多尝试的机会,让学生充分展示自我,让学生在展示中树立信心,收获成功的成就感和喜悦。另一方面,在舞蹈教学过程中,教师会努力构建和谐、温馨的课堂,主要为了防止学生承受过大压力,同时也能激发学生的学习动力。在课堂中,教师通常会鼓励学生积极参与舞蹈展示和学习中,能够促进学生树立自信,培养学生学习积极性^[3]。

三、促进大学舞蹈教育质量提升的对策

(一) 制定教育计划

当下大学舞蹈教育质量低下,课程设置不科学、教育计划不完善是最重要的因素之一。对于学校而言,学校本身具备一套适合自身环境的人才培养计划,并且多年未变。而大学舞蹈教育作为新兴内容,无法适应过去的人才培养计划,导致课程安排缺乏针对性,无法因地制宜进行。

学校方面,首先学校需要对本校环境、课程安排、师资力量等方面进行调研,充分了解学校本身具备条件后再进行下一步。其次,了解自身条件后,寻找其他大学教育计划的成功案例,深入分析、探讨,从中寻找闪光点 and 经验教训,做好充分准备。随后,学校需要根据经验教训,并结合实际情况对自身教育计划进行完善,制定新的教育计划。制定后进行试点,观察教育计划是否适用。最后,将适用的教育计划进行推广,要求教师根据计划进行舞蹈教育,达到提升教育质量的目的。教师方面,教师需要依托学校提供的资源和网络资源深入了解舞蹈教育相关内容,同时了解多样教育方式,并结合自身优势总结出属于自己的课堂节奏。在教育中,教师需要

将知识内容、实地锻炼、实践活动融入课堂之中,确保大学舞蹈教育真实有效,避免其流于形式。

(二) 增加师资投入

对于大学舞蹈教育而言,提升教育质量是当前大学舞蹈教育的重要内容。其中师资投入是提升质量的重要研究方向。当下,多数大学中舞蹈教育地位低下,师资力量较为匮乏,聘请教师的专业水准良莠不齐,与艺术类院校专业教师对比,依然存在改进空间,导致教学质量低,无法提升,形成恶性循环,最终导致舞蹈教育流于形式,成为历史。因此,学校需要加大对师资方面的投入,提升教师综合水平。

一方面,专业培训。对于教师而言,合理、适当地培训能够增加其专业水平。首先需要邀请艺术类院校、专业人员来校进行集体培训,将学校舞蹈教育现状告知培训专员,邀请专员针对问题进行培训。其次,在招聘后,学校需要聘请专业人员对教师进行岗前培训,一方面让教师了解现状,另一方面培养教师教育能力。最后,设立考核制度,激活教师上进心,为大学舞蹈教育提供良好教育环境。

(三) 开展实践活动

实践活动是大学生生活中的必备节目,也是学生接触社会的独特途径。舞蹈本身可以将日常生活中的美展现出来,反应人类意识和内心中的世界。但是在当前大学舞蹈教育过程中,教师更注重舞蹈动作教学,忽略了形体动作中隐藏的美感,也没有培养学生的审美,导致教学效果欠佳。因此,合理开展实践活动是大学舞蹈教育中的必备环节,实践活动一方面能够培养学生的审美能力,让学生在欣赏舞蹈的过程中感受艺术的美,另一方面也能够为大学生树立自信心,提升学生的表演能力,达到全面发展的目的。

在大学舞蹈教育中开展实践活动的主要形式有三种。第一,学校自行举办活动。由于大学本身更贴近社会,大学中的活动较多,无论是校组织纳新还是运动会或者联欢晚会,教师都可以争取节目名额,给予大学生展示自我的机会。通常而言,校内活动中的舞蹈表演多以符合条件、自选题材的模式进行,教师需要选材,并对学生进行短期培训,让学生在台上展示自我。第二,联系校外演出活动。校外演出活动数量相对稀少,多以商场活动或其他社会形式展开。校外活动会给予明确要求和题材,教师需要引导学生搜寻或自行编辑舞蹈,提交视频后由主办方进行决定,审核后在校外展示自身。

结束语:对于大学生而言,大学开设舞蹈教育能够促进学生发育,培养反应速度,预防疾病,培养自信、阳光的性格和鉴赏能力,十分有利。但是当下大学舞蹈教育质量有待提升,教育过程中依然存在计划不完善、教师水平不足、实践活动较少等问题,导致无法对大学生进行全方位培养,或培养结果差强人意。因此,学校需要合理制定教育计划、提升教师水平,并适当开展实践活动,给予学生充分的空间展示、发挥,才能达到培养学生核心素养、引导学生全面发展的目的,为国家输送更多可靠、健康的人才。

参考文献:

- [1] 万慧. 大学舞蹈教育对大学生身心健康的作用探析[J]. 休闲, 2020, No. 205(01): 197-198.
- [2] 郭钰钰. 浅析学习体育舞蹈对大学生身心健康的影响[J]. 当代体育科技, 2020, 10(25): 3.
- [3] 管鸣. 浅析高校舞蹈教育在大学生教育中的作用[J]. 2021(2018-11): 228-228.