

高校体育舞蹈教学中学生美感的培养与 训练方法研究

周 杨

(海口经济学院 海南海口 571127)

【摘 要】体育舞蹈教学不仅要求学生们掌握相关的舞蹈动作,更希望同学们对于舞蹈有一个新的认识,不再认为只有专业的人才能够跳舞,对于舞蹈投入更多的热情和关注,对于美感和美学有一个更高的认识和追求,培养学生技能的同时塑造学生的气质,陶冶心境。舞蹈的美感不仅是通过视觉、听觉以及感觉进行体验,在跳舞时更能够引起学生们一种愉悦的心理状态,精神上得以满足,体验到舞蹈的魅力就是体育舞蹈教学的价值所在,推动体育舞蹈教学进一步的展开。

【关键词】高校体育;舞蹈教学;学生训练;美感培养

舞蹈是一门高雅的艺术,它不仅能够抒发情感,将情感孕育到动作之中,还能够陶冶情操、锻炼身体,更能够在舞蹈教学中培养深厚的友谊,增加人与人之间的交流,同学们相互配合合作。虽然目前高校体育舞蹈教学仍然存在一定的问题,但是这并不代表高校体育舞蹈教学不适合作为高校的体育内容之一。舞蹈本质上是一门观赏性的艺术,因此人们对它抱有很高的期待和想法,需要通过音乐场景以及舞蹈动作等多方面的配合,给予其强烈的艺术感染力。

1 目前高校体育舞蹈教学中存在的问题

1.1 专业舞蹈教师欠缺,教学舞蹈种类较少

体育舞蹈教学很大程度上受到老师专业能力的影响,老师专业能力足够强,对于中学生舞蹈教学美感的培养起促进作用;教师的专业能力较弱,一定程度上阻碍了学生舞蹈教学美感的培养。目前,很多高校体育舞蹈教学缺乏专业的舞蹈教师,教师对于舞蹈的认识并没有达到很高的造诣,专业能力存在一定的欠缺。因此,对学生舞蹈美感的培养也有一定的困难。另外会跳全能舞蹈的教师较少,更多的是只会一种舞蹈的老师,学生选择舞蹈的可能性变得越来越少。

1.2 学生的舞蹈美感审美受到多方面的影响

随着科技的发展,非常多的审美观念涌入学生的面前,学生的审美受到诸多方面的影响,也为舞蹈教学中学生美感的培养造成了更多的挑战。很多学生将一些不入流的、随意扭动的舞蹈作为自己喜欢和追随的潮流舞蹈之一,学生们非常偏爱这类舞蹈,对于传统的舞蹈,如民族舞蹈、中国舞的兴趣不高,认为它们已经跟不上时代的潮流,是被时代所抛弃的舞蹈种类。这种错误的思想观念为舞蹈教学中美感的培养加大了难度,需要从根本上转变学生们的观点,让他们认识到不同舞种、不同舞蹈带来的别样的美。只有见到更多的舞蹈,学过更多的舞蹈,体验过不同舞种的区别,才能够更好地提高舞蹈的美感,提升自己的审美。

1.3 前期打基础耗时较长,学习效率不高

如何培养学生舞蹈的美感,并不是教师几天的培养,几个月的锻炼就能够实现的。舞蹈的美感,需要很长的一段时间,甚至是一个阶段才能够逐渐培养而成。学生们需要从基础慢慢开始,为培养美感打基础,才能够一步步找到属于自己的舞蹈中的美感。这就导致了舞蹈教学需要耗费较长的时间,需要花大量的时间进行舞蹈基础训练,在平常也需要进行体能训练,抽时间进行舞蹈鉴赏。从身体、心理以及思想上对舞蹈的美感有一个更加深刻的认识。舞蹈想要找到美感,需要一定的专业训练,而绝大多数在高校体育舞蹈教学中的学生,对于舞蹈并没有一定的专业练习。这就导致了他们学习效率不高,学习舞蹈需要花费较长的时间。每个学生对于美感的体验不同,想法不同,相同的动作,美感也大不一样,这需要老师的引导,更需要同学自己的实践和发现。学生们在探索过程中,也需要耗费大量的时间和精力,短时间并不能够看到明显的效益和进步,容易造成学生学习兴趣不高,老师教学压力过大等困难。

2 高校体育舞蹈教学中学生美感培养的方式方法

2.1 培养学生们的肢体的律动感和协调性

舞蹈教学中美感的培养,最重要的就是培养学生肢体的律动感和协调性。首先是肢体的协调性,体育锻炼中最关键、最基础的就是肢体的协调性,只有肢体协调才有可能将舞蹈中的美感展现出来。肢体协调的学生做出来的舞蹈动作是流畅的、动作之间是相互衔接的、充满力量感的;而肢体不协调的同学做出来的舞蹈动作是僵硬的、是死板的、是不富有生命力的,同学们更多是关注于舞蹈动作不要做错,而不是舞蹈动作该如何做的更加完美。因此,要将改善学生们的身体协调性作为培养舞蹈美感的第一任务。其次是寻找音乐中的律动。舞蹈动作需要跟随音乐的节奏产生律动,体现舞蹈的空间节奏感,很多的同学们在刚开始接触舞蹈时对于舞蹈音乐律动并没有一个正确的认识,认为律动是天生的,后天的培养对它的改变非常的少,对于美感的影响不大,这种错误的思想观念需要改正。律动的培养可以选择一些非常富有节奏感的音乐,通过节

奏的强弱、节奏的此起彼伏,动作产生变化,改变动作的大小、强弱和速度,从而增强律动感。身体的协调性作为前提,养成音乐的律动,才能够进一步追求美感。

2.2 强化学生们对于舞蹈音乐的理解, 培养正确的审美

舞蹈教学中的美感培养需要与音乐相互的融合,理解音乐背后蕴含的浓烈情感,对音乐有一个正确的认识,能够全方位提高音乐审美和舞美感审美,并且能够将音乐中的情绪通过舞蹈动作准确地传达。因此,音乐对于美感的培养也是必不可少的。首先,对音乐而言,第一是要熟悉音乐的节奏、音色、情感等各个方面,有一个全面而且正确的认识,能够把握各种音乐之间的变化和异同,能够更加全面地将音乐中的情感展现出来,理解音乐更深层次的内涵,这样能够为舞蹈表演注入更多的生命力。美感更加强调对于各种音乐的把控,要寻找到音乐之间的不同之处和相同之处,寻找到情感变化的基点,形成类似结构音乐的动作习惯。对于类似音乐和舞蹈之间不同的情感和情感递进的异同,准确区分,正确演绎。很多的同学受到各个方面的影响,对于音乐的审美过于单一,也就导致了对于舞蹈的审美过于单一。在舞蹈的编排和想象中比较局限,容易被框死在自己的想法中,需要及时多学习,多调整,需要培养正确的审美价值观,发现一些新时代流行的舞蹈因素,也需要对传统的舞蹈继承传统,推陈出新。将音乐在舞蹈中起到锦上添花的作用,而不是喧宾夺主的作用,将音乐与舞蹈教学的美感紧密的联系在一起。

2.3 通过鉴赏舞蹈视频, 实现美感的提升

我们是站在巨人的肩膀上不断前行,前辈们的经验需要我们正确的使用,不要浪费现有的资源,正确使用资源能够让舞蹈教学中的美学培养事半功倍。培养舞蹈教学中的美感,一个重要的方式就是鉴赏舞蹈视频,既能够采用一种比较轻松愉悦的方式,也能够增强学生的学习兴趣,及时调节学生们的情绪,缓解疲劳。舞蹈视频的选择可以更加多样化,选择中国一些优秀舞蹈家们的作品,也可以选择外国舞蹈家的作品,并不需要局限于自己所训练的舞蹈形式,可以将芭蕾舞、爵士、各种民族舞等各个方面的舞蹈优秀作品,拿出来与同学们一起欣赏思考。教师还需要将舞蹈视频进行一个简单的分类,在舞蹈练习初级阶段,培养美感的第一阶段应该看哪些视频会比较有帮助,不会因为难以理解而失去兴趣;当舞蹈学习了一段时间,对于舞蹈和美感的理解进一步增强,又有哪些舞蹈视频更加适合这一阶段学生们的鉴赏和学习,需要教师们提前进行评估,制定合理的鉴赏计划。鉴赏和学习不能够只停留在眼睛上,让这一活动流于形式化,更需要将视频中学习到的记录下来,并在日常训练中进行实践,通过潜移默化的方式加深对舞蹈的理解和对美感的追求。

2.4 重视学生们身体素质 and 动作质量的锻炼

想要将舞蹈中的美感准确表现出来,需要重视学生身体素质的培养,很多的舞蹈动作需要体能的加持,动作高

质量的完成,如跳跃、翻滚、空中停滞等需要强大的腿部肌肉和核心力量,以及对于身体的控制能力。因此,在培养学生舞蹈美感时不能一味地强调动作的流畅,而忽视了学生身体素质的培养和动作质量的把关。身体素质的提高是舞蹈动作学习的前提,因此在热身时,可以通过跑步、蛙跳、热身等方式舒展学生的身体。在日常舞蹈教学时,也可以将技巧动作的训练和体能的训练穿插在日常舞蹈训练之中,有助于培养舞蹈教学中的美感。舞蹈质量的完成和舞蹈美感的培养需要提供必要的条件,对于舞蹈动作要精益求精,不能得过且过。可以通过不同角度观察、借助图片,视频的方式进行记录、反复的训练和学习寻找最合适的动作进行定位。这样的训练方式才能够将舞蹈动作中的美感充分地体现出来,让学生们能够将动作的要领形成肌肉记忆,完全掌握一个舞蹈动作。

2.5 采用游戏和比赛强化舞蹈中的美感, 交流经验

美感训练不能过于强调效率,毕竟美感的培养是一个需要时间积淀的过程,不可以一蹴而就,过于重视结果只会让学生们减少对舞蹈的兴趣,产生厌学的情绪。可以通过游戏、比赛的方式增加学生的积极性和参与感,让学生们能够将充分的热情投入到舞蹈训练之中。教师可以给一个画面或一段音乐节奏,根据这个画面和音乐节奏,同学们自己进行定位,尽情地舒展身体,形成一小段舞蹈动作与同学之间进行比较。让学生们不要局限于老师平时进行教学的舞蹈内容,要不断地创新和开发,基于基础的舞蹈动作又要跳出最基本的舞蹈动作,形成属于自己的舞蹈动作。根据老师和学生的民主选择,选出最符合画面和音乐的一段舞蹈,限时的创意比赛能够激发学生更多的热情,也能够不断地探索学生在舞蹈方面的天赋。比赛才是真正展现个人能力和实力的最好方式,在比赛和游戏的过程中,也更能够发现自身的不足和亮点之处;在比赛中积累经验,学习他人优秀的地方,改变自身缺少的地方,扬长避短的同时不断地增强自身的能力。从整体上培养学生们舞蹈练习中的美感,加强对于美感多方面、多角度的认识。

3 结语

体育舞蹈教学不仅要锻炼学生们的身体素质,锻炼学生们的身体协调能力,还要通过学习音乐的律动,对音乐和舞蹈有一个更加深刻的理解,进一步强化学生们舞蹈中的美感。美感教学需要循序渐进,不能够操之过急,培养过程中多注意学生们的心理想法,及时疏通心理,劳逸结合,不要过多地强调结果,享受学习舞蹈的乐趣。

作者简介: 周杨(1988.7—),女,湖南长沙人,学士,讲师,研究方向:舞蹈艺术。

基金项目: 舞蹈科学训练在体育舞蹈课程中的现状与应用,编号:Hjyj202144。

【参考文献】

- [1] 付一方.高校体育舞蹈教学中学生美感的培养与训练方法研究[J].艺术品鉴, 2019(32): 304-305.
- [2] 顾雪.关于对体育舞蹈教学中学生美感培养的探究[J].青年文学家, 2012(16): 99.
- [3] 邹翔.培养大学体育舞蹈教学中学生的美感处理[J].当代体育科技, 2017, 7(35): 132-133.