

# Analysis on the Influence of Sports Dance Courses on Female College Students' Aesthetic Value

Yining Zhang Xinru He\* Yue Hu

Department of PE, Minzu University of China, Beijing, 100081, China

## Abstract

Sports dance education is an important part of aesthetic education, it is a kind of artistic quality with competitive sports sports dance, dance sport conform to the trend of the development of the society today, the project can meet the aesthetic needs of female college students in colleges and universities, to increase the aesthetic value of the female college students had a profound impact, so further study of sports dance, became the aesthetic value influence of female college students improve important topic. This paper mainly summarizes the aesthetic demand of female college students and to the sports dance aesthetic experience and aesthetic effect, and discusses on the exercise of female college students of colleges and universities sports dance, hairdressing, keeping the significance of sports dance education work for research on theoretical basis.

## Keywords

sports dance; female college students; aesthetic

# 高校开设体育舞蹈课程对女大学生的审美价值影响分析

张艺宁 何芯如\* 胡悦

中央民族大学体育学院, 中国·北京 100081

## 摘要

体育舞蹈教育是美育的重要组成部分, 它是将艺术性与竞技性融为一体的一种体育运动性舞蹈, 体育舞蹈这个项目符合当今社会发展的趋势, 能够满足高校女大学生的审美需求, 对提高女大学生的审美价值有着深远的影响, 因此深入研究体育舞蹈意义, 成为提高女大学生审美价值影响的重要课题。论文主要综述了女大学生的审美需求和对体育舞蹈的审美体验和美育功效, 并探讨了在全国高校当中体育舞蹈对女性大学生的锻炼、美容、健心的重要意义, 以体育舞蹈的教育工作为研究的理论依据。

## 关键词

体育舞蹈; 女大学生; 审美

## 1 引言

体育舞蹈来源于西方发达国家, 已经拥有了相当漫长的发展历史, 被认为是一个陶冶情操与健身体魄的绝佳形式, 也被看作是真正的民间艺术。对中国人而言, 体育舞蹈是一个很新兴的舞蹈项目, 同时又是体育运动之一, 它也被叫做“国际标准舞”, 传入中国后才二十多年就获得了很大的发展, 随着改革开放的不断深入体育舞蹈也成为了蓬勃出现的体育运动, 因其丰富多彩的表演内容和强烈的旋律变化, 使大学生对体育舞蹈产生了强烈的兴趣, 全国各院校也纷纷开办了体育舞蹈课程。为了认真贯彻落实好习近平总书记有关学校教学工作和关于教育的论述以及《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》, 高

【作者简介】张艺宁(1998-), 女, 中国山西太原人, 硕士, 从事体育教育研究。

【通讯作者】何芯如, 女, 硕士, 从事体育教育研究。

校应当将学校校园内的体育教学工作建设摆在最突出的位置, 实现学校立身育德, 立学树人的各项根本任务, 提高广大学生自身综合素质素养以及构建培祥学生德智体美劳的教育体系, 加快深入推进教育现代化, 全面加强和改进新时代的美育工作, 能便更大限度的为广大女生提供福利, 提高女大学生的审美。

## 2 体育舞蹈在高校的现状和意义

### 2.1 当前高校开设体育舞蹈的现状

随着 20 个世纪 80 年代, 邓小平在南方画了一个圈, 开启了改革开放以来中国高校重视德智体美劳的全面发展的的大门, 在 2010 年的广州亚运会上, 体育舞蹈以非奥项目, 成为了极具特色的竞赛项目之一, 随着中国教育界与邻国及发达国家文化的不断深入交流, 体育在高校达到了空前的认识, 许多高校都在体育学科当中加以创新和改进。

例如, 1987 年教育部在高校当中开展体育舞蹈课程,

这项政策的颁布引发许多学校纷纷加入开展体育舞蹈课程的行列当中，它的发展不但满足体育教学改革的新需求，同时也满足了以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导思想，促进了女大学生对体育课外活动形式的选择。目前，中国已经有50%的学校引进了体育舞蹈的课程，并且有专业的体育院校开设成为必修课程，在非体育院校也成为了炙手可热的选修课程。近年来，国家不断推进体育舞蹈事业，提高学生审美情趣，还能够通过音乐和舞蹈的质感，来陶冶情操<sup>[1]</sup>。

## 2.2 高校开设体育舞蹈的意义

开展体育舞蹈课程有利于满足学生的发展需求，女生在课程学习当中，不仅可以改善自身形体条件，还可以使心灵得到调节。从女生的角度来说，她们的社交能力还存在着一定的问题，而体育舞蹈课程有双人的配合，有利于提高人际交往的能力，并且体育舞蹈是一项集体活动，所以它本身的参与性和交流性较强。女生在学习中可以接触到更多的人和事，从而增强学生之间的交往。

## 3 美育的认知

### 3.1 美育的含义

美育教学是大学教育的一项重要内容，有助于学生在校期间形成一个完整且积极向上的人生观，具备良好的审美意识。在大学校园中，让学生充分接触文学、音乐、美术等领域不但有助于学生的专业素养教育训练，而且有助于学生在校期间形成一个完整且积极向上的人生观，具备良好的审美意识。乌杰先生提出的系统美学丰富了美学的含义，是美学研究的新创举，也使当前大学美育教学在功能、地位、意义作用等方面的研究有了更加科学的依据。

### 3.2 体育舞蹈教学中的美育

通过对社会学视野下体育与舞蹈课程的美育方法进行深入解析，就可以有效实现在高校教学阶段美价值的传递与培育，从而帮助学习者实现身心的和谐统一，也有助于学习者在社会市场经济带来的巨大冲击之下再次唤起自己的人文情感，从而提高学习者对于美社会价值的认同感，并提升未来社会主体对于美的社会评价标准与价值构建。

在高等院校体育舞蹈的主要功能主要表现在以下几点：

第一，学生通过对舞蹈舞步的练习，使女生能够全面感知形体美和姿态美，并且通过不断地练习达到增强体质、提高整体气质、树立正确价值观等目的。

第二，学生通过技术动作的不断练习与巩固，使学生的形体更加优美，为培养学生自信的体魄和心智能力奠定了良好的基础。

第三，体育舞蹈的团队性和规范性较强，无论是双人之间的磨合还是集体之间的配合都对个人的集体意识有着较强的要求，不要为了突破就盲目进行技术动作的编创，因

此可以全面培养学员的团队精神。

体育舞蹈自身也存在着相当的复杂性与挑战性，但通过对于各种高难技术动作的挑战以及实战能力的培养，可以进一步增强女性在面临困境时解决问题的勇气与能力，并充分激励了女性对于美的向往与创造<sup>[2]</sup>。

## 4 体育舞蹈对女大学生审美体验

### 4.1 高校开展体育舞蹈对女大学生审美体验

体育舞蹈对女大学生审美感受，是人在审美活动中形成的对审美客体价值的心理感受，是积极的、富于创意的、导向活动的，它显出了体育舞蹈审美主观的能动性、鲜明个性特点，如体育舞蹈运动员结实且富于弹性的肌肉，发育正常的身体骨架，让人不但享受着形体美的外在表现形式——肉体美感，也同时通过肉体美的内涵表现，让人领悟着自然生活之美与人体生活之美，而在课堂中教师的准确、舒展、优美的舞蹈演示则激发了女生的身体美感意识，让学生形成了连锁式的审美心灵反应：享受—羡慕—向往—实践。在实践过程中，经过对体育舞蹈基本技能的不断训练，让女生得到了美的体验与美的陶冶。

### 4.2 高校体育舞蹈教学与女大学生审美需要之间的关系

女大学生作为社会发展的新生力量，有着敏感的洞察力，丰富的想象力，优秀的判断力，较强的创造性，对未来生活有着良好的向往。在体育与舞蹈课程中所体现出来的动作灵活、流畅、整齐，动感强烈，动作造型独特，复杂多变，出人意料，以及夸张的形体表演，反映了现代年轻人的生存乐趣与思考方法，体现了这一代人对“真、善、美”的强烈向往，有着独特的艺术感染力，这种特色也比较适合女生的心理需要，对于完善学校体育课程具有很重要的意义。

### 4.3 高校开展培养女大学生的姿态以及气质风度

基础姿势是培养女性气质美的最基础的条件之一，女性在练习动作时，不但讲究动作质量，还应该将注意力放到提高形体与气质上来，让气质美得以更好的方式表现。所以，在我们教学当中，首先需要突出锻炼的是基础姿势，在培养女大学生的气质美与风度的过程当中，可以提高自身的自信。风范与精神气质，是指每个人在平时的话语、动作，乃至日常行为等过程当中所表现出来的精神状态，而截然不同的跳舞运动形态对此人的精神气质和风范也将产生截然不同的负面影响，也因此运动跳舞就可以锻炼女大学生良好的精神气质和风范，也使得跳舞运动形态本身就包含着对一个人良好的精神和文化气质的培养。在如此长时间的跳舞形体训练过程当中，不但可以促进人身心的正常生长和发育，同时还可以使人的形体美与内在美有机地融为一体，进而形成了一个人良好精神气质和高贵精神的风范，并分享着跳舞

所带来的愉悦。

优美动听的歌声、优雅动人的跳舞加上活泼开朗的舞伴，再搭配上自己身体的律动，会产生一种快乐的情绪，从而让人的全身都处在一种愉悦的状态中，从而使人获得一种美的激情和体验，从而忘却了日常生活的痛苦、工作的压抑与不开心以及在学习过程中的压力所以体育舞蹈对人的情绪也产生着良好的调节作用<sup>[3]</sup>。

## 5 结论

女大学生在练习舞蹈的过程中，不仅能够训练并增强自己对于美的感受力、鉴赏力、理解力、想象力与创造性，激发对于美的渴望，同时也能够受到活力、开放、激情、奔放和健康等因素的感染，从而对于学习和生命中富有热情和活力，并赢得了信心和动力。体育舞蹈教学活动，可以使高校大学生们在美的姿态、美的意象、美的表达中实现外在形态与内心审美情感的合二为一，它还可以使女大学生自身的灵魂为之净化，人文情操受到陶冶，艺术修养得到提升，文

化审美趣味也得到进一步发挥，进而培育女高校大学生真正健全的审美意识，把握中国科学客观的艺术审美准则，培养学生审美性的能力。

因此，在高校体育舞蹈的教育培训课程中，高校教师们应该进一步加强对女性高校大学生的总体艺术审美意识教学工作，充分发挥高校体育舞蹈对于女大学生整体审美意识能力的培养教育，提升女大学生的整体审美价值意识与自身审美素养水平，并努力促进女大学生的全面审美发展，让女大学生们乃至终身受益。

## 参考文献

- [1] 宋文利,周馨.浅谈大众健美操对女大学生身体形态机能的影响[J].哈尔滨体育学院学报,2001(3):3.
- [2] 冬梅,李贺.健美操的美学价值及其对女大学生审美观的影响[J].吉林师范大学学报(自然科学版),2006,2(1):100-101.
- [3] 张正中,李大光.体育教学中审美教育之研究[J].湖南师范大学教育科学学报,2006,5(2):117-118.