

The Significance of Row Dance Elements Integrated into College Aerobics Teaching

Rui Rui

Lanzhou Resource & Environment Vic-Tech University, Lanzhou, Gansu, 730000, China

Abstract

As an important part of college physical education courses, aerobics teaching has been favored and welcomed by the majority of students. However, at present, there are some deficiencies and problems in both college aerobics teaching, the teaching content is lack of innovation, and the teaching method is relatively old, which leads to the low aerobics learning effect of students, which it is not conducive to the physical and mental healthy development of students. After a period of practice and exploration, educators have found that the row dance elements have quite some feasibility in integrating aerobics teaching. In order to improve the teaching quality of aerobics in universities, this paper studies and analyzes the significance of the row dance elements integrated into the aerobics teaching in universities.

Keywords

row dance elements; college aerobics; meaning

排舞元素融入高校健美操教学中的意义

芮瑞

兰州资源环境职业技术大学体育与艺术教学部, 中国·甘肃 兰州 730000

摘要

作为高校体育课程的重要组成部分, 健美操教学受到了广大学生的青睐和欢迎。但是, 当前高校健美操教学无论是内容还是方式都存在一些不足和问题, 教学内容缺少创新, 教学方式较为陈旧, 导致学生的健美操学习效果低下, 不利于学生的身心健康发展。经过一段时间的实践和探索之后, 教育工作者们发现, 排舞元素在融合健美操教学中具有相当程度的可行性。为提升高校健美操教学质量, 论文针对排舞元素融入高校健美操教学中的重要意义进行研究和分析。

关键词

排舞元素; 高校健美操; 意义

1 引言

随着教育体系的改革和发展, 体育教学在高校专业教学中的地位直线上升, 当前高校体育教学肩负着十分重要的教育责任。如今, 健美操教学已经成为高校体育教学的主要课程之一, 健美操的课程安排不仅仅局限于单一结构模式的探索, 还融合了大量的休闲体育项目, 既起到了促进大学生身体素质提升的重要作用, 还满足了大学生休闲、娱乐和个性化发展需求。排舞作为一种新兴体育活动, 因为其创新的风格、独特的舞步以及简单易学等特点, 受到了当代大学生的热烈欢迎。

2 排舞元素的重要特点

排舞之所以受到了广大高校学生的热烈欢迎, 是因为

【作者简介】芮瑞(1990-), 女, 中国甘肃兰州人, 本科, 讲师, 从事体育教学研究。

其具有以下几个重要特点。

2.1 健身性

参与排舞的人可以结合自身的身体素质, 伴随着轻松欢快的音乐和优美的旋律进行各种健美操舞步, 而在这一过程中参与者的各个关节会相互结合, 通过大小适宜的幅度实现自由发挥, 从而起到良好的健身效果。高校可以通过系统性的排舞练习, 进一步以提升高校大学生的身体柔韧性和关节的灵活性, 让大学生的舞步更加优美, 更加富有节奏感。

2.2 广泛性

和其他舞蹈类型不同, 排舞基本不会受到外界环境的影响, 其场地要求也仅仅只是一个平整的地面, 不需要拥有专业的舞蹈室和其他设备, 只需要一定的练习场合就能够进行排舞。而且学生还可以边走路边跳舞, 真正实现了舞蹈的自由。这种舞蹈风格和练习难度以及要求适合各个层次的学生学习, 无论是一个人还是一个团队, 都能够进行排舞, 所

以说其具有一定的广泛性。

2.3 创新性

排舞不是简单地将网上的教程搬过来将舞蹈排练一遍完成教学,而是要将其中的舞蹈动作等进行改进和创新,让高校大学生能够产生一定的新鲜感。排舞可以结合高校大学生的个人特点,按照其喜好进行改编,具有明显的创新性特点。

2.4 时尚性

随着时代的发展和全球文化的加入,如今的排舞已经不是以往传统教学所进行的排舞,而是一种融合了国际舞蹈时尚性的舞蹈。同时,排舞还和当前的流行音乐元素进行了紧密融合,从而排练成一种新的舞蹈风格,大大提升了学生的学习兴趣。如今的排舞不仅能够丰富高校学生的体育活动内容,还拥有大量的新颖元素,与时俱进地发展和变化着^[1]。

2.5 国际化

排舞包含的内容非常繁多,而且风格多种多样,作为一种国际性的健美操舞蹈,排舞不仅仅具备拉丁舞的热情,同时还拥有着交际舞的优雅特性。可以说,排舞是一种将艺术和舞蹈完美结合在一起的舞蹈元素,结合悦耳的流行音乐,形成一种有节奏的舞步,不仅进一步丰富的排舞的内容和种类,同时还使其受到了各个国家人民的欢迎和青睐,成为了一种国际化的健美操典型。

3 排舞元素融合高校健美操的措施

排舞的基本元素是流行舞蹈,而主要的目的则是为了强身健体,其中不仅包含着丰富的时尚元素和创新元素,同时还融合了欣赏性和锻炼性两种功能,是一种新型的体育锻炼形式。大学生拥有强大的表现欲望,同时还渴望与众不同,而排舞允许大学生结合自身的身体特点进行不同种类的舞步编排,这就使排舞元素能够有效满足大学生个性化发展的需求。在高校健美操教学中融合排舞元素能够有效提升健美操教学的质量,提升学生的学习积极性,而具体的融合措施有三种,分别是导入教学法、渗透教学法和后续教学法。

3.1 导入教学法

高校健美操教学对学生的技术动作要求比较严格,如绷脚尖、操化动作时的“远端发力”等,这些都需要学生的动作要做到位。而要想完成这些标准化动作,则需要学生做好充分的准备工作,让身体热起来。我们可以利用排舞简单易学的特点,将其作为健美操活动的准备部分,实施导入教学法,运用排舞使学生平静的心逐渐过渡到应用的运动状态。导入教学法导入排舞元素既能够在短时间内达到充分的

热身效果,减少学生运动过程中身体损伤的情况,同时还能够利用简单易学的特点,提升学生的学习自信心,激发学生积极性。

3.2 渗透教学法

渗透教学法能够缓解学生的身体压力,让学生在长时间的练习过程中得到有效的休息。一般的高校健美操课程时间都维持在一个半小时左右,再加上健美操的很多动作都是以力量为主,长时间的练习很容易让学生产生疲劳感,降低健美操的教学效果。而在健美操教学的过程中我们需要避免灌输或者强制性的教学方法,在恰当的时机渗透新鲜、风格多样、内容新颖的排舞元素,在缓解学生身体压力的同时调节学生的情绪,调动学生的健美操练习积极性,使高校健美操教学达到事半功倍的效果^[2]。

3.3 后续教学法

后续教学法能够有效缓解学生的练习之后的疲劳感,让学生紧张的身体和神经得到有效的放松。健美操很少用到器械,大多都是徒手练习,对学生的力量、柔韧性、弹力和耐力等都有着较高的要求,而且标准的健美操动作变化迅速,力量比较集中,长时间的练习很容易导致肌肉疲劳。我们可以在健美操练习结束之后,放上舒缓的音乐,配合排舞进行舒展动作,作为一种有效的恢复练习让学生快速恢复体力和精力。

4 排舞元素融合高校健美操教学的成果体现

排舞元素的内容新颖,风格多元化,融合排舞元素使高校健美操教学的内容更加丰富多彩,其新颖的内容和时尚的元素受到了广大学生的热烈欢迎,改变了以往高校大学生对健美操的刻板印象。而且排舞元素中的欧洲宫廷以及拉丁舞等现代舞步也使其形式更加多种多样,作为新时代的重要产物,在丰富高校健美操课程内容的同时进一步促进了广大高校学生的身心健康成长,让大学生的日常生活更加多姿多彩。

排舞元素的融合让快乐体育教学得到了进一步落实,促进了高校体育教学的改革。以往健美操教学运用到都是比较单一和简单的鼓点音乐作为伴奏,而排舞元素则不同,排舞拥有民族音乐和西方音乐两种音乐形式,音乐形式和种类十分丰富,同时还具有浓厚的艺术气息,有效改善了传统健美操教学音乐单一的问题。更加悦耳欢快的音乐能够激发大学生的舞蹈积极性,让大学生积极参与到排舞练习中,提升了大学生的自主锻炼意识。

排舞具有明显的创新性,在实际教学中我们需要结合

大学生的个性发展特点进行舞蹈训练的拓展和延伸。排舞作为一种休闲健身的活动,具有时尚和前卫的元素,能够彰显出大学的个性特点,我们可以利用排舞元素的融合来提升大学生的自信心,让他们以积极的心态面对生活。

此外,排舞作为一种不限制场合和人数的舞蹈,能够为大学生提供更多个人发挥的空间。在编排舞蹈的过程中,除了简单的舞步之外,我们还可以适当对胳膊、头脚的动作进行创新,结合大学生个人特点,展示出大学生独有的风采。

作为一种没有限制的舞蹈,大学生能够随心所欲进行创新,从而达到快乐体育教学的目的,因此融合排舞元素也是拓展大学生个性的需求之一。排舞不仅能够展现出大学生的独有风采,还能够促进大学生群体之间的互动交流,是一种良好的交际性舞蹈。排舞可以个人进行,同样也可以团队进行,要想进行团队式的排舞练习,就需要各个成员之间密切配合,展现出相应的集体成果。大学生在进行排舞练习的时候,除了要注意个人的舞步之外,还需要和团队进行有效率的沟通,在不停地沟通过程中有效实现了大学生群体之间的相互交流,同时让他们能够在练习过程中取长补短,共同进步^[1]。

将排舞元素融合到高校健美操教学中是一个非常大胆

但有效的创新,适用于各个高等教育院校中。一方面,我们需要进一步加强体育教师的综合素质,培养他们的舞蹈素养和排舞能力,让教师的健美操教学理念能够跟随时代的发展与时俱进,积极在健美操教学中融合排舞元素。另一方面,我们需要改变传统单一的教学模式,发挥大学生课堂主体地位,增强健美操教学的趣味性,提升学生的参与积极性。

5 结语

综上所述,在中国高等教育体育教学事业飞速发展的过程中,传统的单一健美操教学方法已经不能满足新时代大学生的个性化需求。我们需要在教学实践过程中积极融合排舞元素,丰富高校健美操教学内容,运用多样化的音乐风格激发学生的学习积极性,提升学生的学习兴趣,增强高校健美操教学质量。

参考文献

- [1] 邓小兰.排舞元素融入高校健美操教学中的意义[J].文体用品与科技,2020(5):95-96.
- [2] 冯婷.高校健美操教学融入排舞元素的可行性分析[J].当代体育科技,2020,10(7):176-177.
- [3] 陈煜.关于排舞元素融入高校健美操教学中的探索[J/OL].当代体育科技,2021(12):1-2.