体育舞蹈教学对大学生社会化影响的实证研究

崔开开¹ 郭艳红²

1 广东工商职业技术大学, 广东 肇庆 526060; 2 河南省郑州市郑东新区康宁小学, 河南 郑州 450000

摘要: 体育舞蹈是高等院校体育教学工作中的重要组成部分,更是高等院校内部打造体育文化氛围的亮点,是兼具体育锻炼、人文性特征与社会性特色的多元化体育项目。随着目前我国高等教育中对体育教学的重视程度不断地提升,体育舞蹈作为教育内容中的一部分,更能够在学生学习时潜移默化地对学生产生影响,从而在学生步入社会后帮助学生提升个人身心健康能力、助推学生的综合发展。本篇文章主要是分析了体育舞蹈对大学生社会化所带来的影响,并且就发挥体育舞蹈对大学生社会化正向影响的有效路径进行了探究,希望能够为推动大学生的综合发展提供参考意见。

关键词: 体育舞蹈; 社会化影响; 发展路径

Empirical Study on the Impact of Sports Dance Education on University Students' Socialization

Cui, Kaikai¹ Guo, Yanhong²

1 Guangdong Industrial and Commercial Vocational Technical University, Zhaoqing, Guangdong, 526060, China

2 Kangning Primary School, Zhengdong New District, Zhengzhou, Henan, 450000, China

Abstract: Sports dance is a significant component of physical education in higher education institutions and a highlight in cultivating a sports culture on campus. It is a diverse program that combines physical training with cultural and social characteristics. As the emphasis on physical education in Chinese higher education continues to grow, sports dance, as part of the curriculum, subtly influences students, promoting personal physical and mental health and fostering comprehensive development as they transition into society. This paper analyzes the impact of sports dance on university students' socialization and explores effective pathways to maximize its positive influence on their socialization, aiming to provide insights for advancing students' holistic development.

Keywords: Sports dance; Socialization impact; Development pathways

DOI: 10.62639/sspips17.20240105

高等院校是最纯洁和耀眼的象牙塔,而很多大学生在未踏出校园之前本身的社会经验不足,在面对高强度的就业生活压力下,大学生社会化水平不足的问题已成为了制约其长远发展的普遍现象。考虑到当前的大学生多数为独生子女后代,在日常的与人交往过程中,可能会存在性格孤僻、无法与他人之间建立良好合作关系的问题,同时,面对社会给予的风浪和挑战,也缺乏相应的处事经验与勇气。尤其是在网络平台普及的背景下,许多大学生更是在日常的学习生活之余沉溺在了虚拟的空间中,与社会就业环境严重脱节,存在社交能力薄弱、适应力不足的情况。而体育舞蹈是大学体育活动中最具有人文性特征的构成部分,也是帮助大学生更好地适应社会提升其社会化水平的关键教学阵地。因此,进一步探究体育舞蹈对于大学生社会化带来的影响及方法,更成为了帮助大学生实现身心健康发展的关键。

一、体育舞蹈对大学生社会化教育产生的作用与影响

体育舞蹈属于群体性的特色体育项目,在教

学的过程中需要集体共同参加,可有效地应对目前大学生在与人相处过程中存在的团队协作意识不足、性格羞涩、不善于与人交往等多方面的问题^[1]。同时,体育舞蹈活动在开展的过程中,还从中融合了肢体动作、服饰道具、音乐节拍等多重因素,不仅具有较强的观赏价值,同时还能在舞蹈活动中让学生感受群体的力量,帮助学生陶冶情操,强身健体。

(一) 体育舞蹈能够帮助学生构建健康的心理状态

体育舞蹈本身就是体育文化中的一部分,更是大学生社会化教育的重要阵地和起源点。众所周知,在体育文化中所蕴含着的体育精神与体育道德,本身就是一种正向和积极的能量,而参与体育舞蹈活动能够让大学生从意识形态方面发生转变,通过运动对大学生的人生观、交友观和价值观都产生正向影响。体育舞蹈作为一种特殊的体育文化,兼具观赏性、人文性、运动性和社会性等多方面的特征,在帮助学生强身健体的同时,更能够在团队的氛围下使学生形成拼搏发展、永不放弃、协作共赢的发展意识与观念,也是帮助

(稿件编号: IPS-24-5-1018)

作者简介: 崔开开(1999-10),男,汉族,籍贯:河南驻马店,硕士,广东工商职业技术大学,研究方向:体育教学,体育舞蹈,羽毛球。

郭艳红(1989-05),女,汉族,籍贯:河南修武,本科,河南省郑州市郑东新区康宁小学体育教师。

大学生适应未来就业环境和社会生活的重要基础条件。除此之外,在参与体育舞蹈活动的同时,也为很多大学生提供了宣泄压力和提供自我表现的平台。让大学生可以短暂地从日常的学习压力、就业压力、情绪压力上得到解放,不良的情绪通过运动与挥洒汗水得以排遣,从而帮助学生调节心理上的负面情绪^[2]。通过参与体育舞蹈活动的大学生发现,有的学生认为体育舞蹈培养了自身的肢体美感,还有学生认为在体育舞蹈团队中交到了许多新的朋友开阔了眼界,甚至排解了自身的不良情绪。可见,健康的心理是保持学生正向发展的基础,体育舞蹈活动更有利于大学生适应社会环境以及外界变化所带来的刺激。

(二) 有利于帮助大学生构建自我社会角色

大学校园是最纯洁和耀眼的象牙塔,同时,大学校园也相当于一个微型的社会,给大学生提供了一个在微型社会中扮演角色的平台,而体育舞蹈活动则能够帮助大学生利用这个机会充分地展现自我个性。在体育舞蹈教学以及课外的训练活动中,很多大学生需要在团队中扮演不同的社会角色,比如在比赛中,社团的组织者需要组织队员进行练习,同时,还需要遵循比赛的规则,按照规章制度进行操作和参与竞赛。在这样的活动过程中,很多大学生也会将这些规范逐渐融入脑海,并且帮助大学生快速构建个人社会角色,形成一种独特的心理特性。也能够帮助大学生在心理上学会遵循规则,了解自身承担的责任与义务,更能够以客观的角度观察自己在团队中的优势,帮助大学生更快更好地选择角色目标,缩短与未来就业和工作中的形象角色差距。

(三) 有利于帮助大学生增强体魄和智力

体育舞蹈本身就是愉悦身心的一种健康锻炼方式,其不仅能够锻炼大学生的肢体配合协调性,同时,也能够通过与音乐节拍之间的相互匹配,使大学生在运动的过程中感受到快乐,增强身心健康。我国古代的乐舞在创立之初,也是为了缓解民众“筋骨瑟缩不达”的情况,可见,舞蹈本身就具有强身健体的功能。美国的体育企业家古里克也曾经指出,跳舞能够帮助人们消除过剩的脂肪,让人们形成健美的肌肉线条,同时,也能够让已经迟缓和缺乏活力的肌肉变得充满活力与弹性。在欧美地区,有社会学家曾经对业余的体育舞蹈运动员和800米中长跑的运动员的体魄做过比较,最终发现,业余的体育舞蹈运动员在经过1.5分钟的跳舞之后,其心率与800米运动员之间并没有本质上的差别。而正常人在平静的状况下全身血液的循环能够达到每分钟4次左右,在运动时全身血液的循环能够达到每分钟7次左右,由此可见,体育舞蹈在提升人体器官机能和肌肉活动能力上所展现出的特性。在体育舞蹈活动中,人体的不同器官将会协同作用,同时,肌肉群体也会产生缩放能力,而这些运动又将会反作用于各大脏器,不断地提升器官的代谢能力。这就是体育舞蹈最大的强身健体功能,能够在锻炼的过程中,让人体的大脑获得

时,在锻炼时还能够通过手脑协同增强大脑皮层的厚度,让大脑的神经细胞树突不断增多,这能够为提升大学生的智力创造良好的基础条件。不难发现,经常参加体育舞蹈练习活动的学生,身体的灵活性和协调性相比于其他同学更强,同时当到陌生的环境下应变能力也更灵活,可见体育舞蹈能够帮助学生得到智力和体魄的双重发展。

(四) 体育舞蹈活动帮助大学生提升社会交往能力

良好的人际交往关系更能够让大学生在群体中感受到尊重与自信,缓解了大学生对于个人身份认知的矛盾与冲突,同时,广交朋友也能够宣泄日常生活中积压的愤怒与抑郁心理,避免大学生在空余时间出现身心空虚的问题。而体育舞蹈活动作为一项团体性的运动,也能够帮助当代大学生提供更加宽广的交友平台与空间^[3]。在体育舞蹈活动中,不仅能够配合优雅的音乐,同时,还能够在灵活自由的动作中帮助学生锻炼体型,让学生在社交的过程中也感受到美的熏陶,为学生打造了一个更加平和和具有美感的交友平台。与此同时,在团体性的体育舞蹈活动中,相互之间还需要通过配合让舞蹈看起来更加协调,这种相互协调与尊重也是一种友谊,且是超越功利性的纯洁友谊。在表演的过程中,肢体动作优美的学生也能够得到朋友的认可,在团队中感受到信心和自我价值,获得心理上的愉悦感。事实上,这种有利的人际交往关系就是人与人之间在心灵距离上的缩放,可见体育舞蹈本身的运动特性也吸引着当代大学生的交友,有助于当代大学生构建更加纯洁的友谊关系,拉近学生与学生之间的心理距离,提升学生在群体活动中的社交能力。

二、通过体育舞蹈帮助大学生完成社会化转变的有效路径

体育舞蹈作为高等院校体育文化中最重要的一部分,能够在有效的团体活动中帮助大学生完成社会化的转变,而转变的过程也需要从多个维度着手,利用现代化的体育教学思想和文化氛围构建方式,更好地帮助大学生抵御心理问题,助推大学生的社会化顺利转型与发展^[4]。

(一) 以课堂教学作为大学生社会化转变的主要阵地

体育舞蹈的教学课堂就是帮助大学生实现社会化转型的重要教学阵地之一,因此,更应当充分发挥高等院校体育舞蹈课堂教学的育人功能与价值,更好地引导大学生在社会化转型过程中的正向发展。第一,体育舞蹈教师在教学过程中应当遵循循序渐进的原则。考虑到体育舞蹈的教学目标与其他的教学项目有所差异,它不仅仅是体育技能方面的竞技,更多的是要帮助学生灵活且优雅地展现身体每一个部位的美感与肢体的协调性。因此,在初学阶段,教师应当先带领学生感受体育舞蹈配合的音乐,让学生了解音乐背后的鼓点和节拍,再用身体逐步适应音乐的节拍与

感,帮助学生建立体育舞蹈学习的信心,而不是在首次课堂中就磨灭学生舞蹈自信。第二,善于鼓励学生在大学阶段的学生通常不具备一定的舞蹈基础,很多学生甚至由于长期的学习存在着肢体动作不协调的问题,另有一部分来自偏远农村地区的学生之前从未接触过专业的舞蹈,这类型学生在体育舞蹈学习中难免会感受到落差。因此,帮助学生在第一堂课中重拾自信心是极其重要的。心理学的研究证明,人往往能够在被鼓励的前提下,更好地挖掘自身的潜能,甚至在被鼓励的条件下能够超常发挥^[5]。由此可见,激励性的教学方法是极为重要的,教师可以通过一些正向的表扬,帮助学生树立起参与体育舞蹈活动的信心,避免心理上的紧张情绪。除此之外,考虑到信心的树立并不是天生自带或靠学生自我争取的,而是要通过教师细微的观察,发现这些学生在舞蹈动作中存在的闪光点,才能通过对学生的针对性的鼓励教育,让学生真实地感受到教师的热情。也许偶然的一句鼓励或表扬,就是学生建立兴趣爱好的动力。

(二)帮助大学生树立正确的体育运动观念
转变观念是帮助学生突破个人行为局限最基础和根本的要素。想要通过体育舞蹈让学生实现社会化的转型与发展,首先就要让学生在认知和观念上有所触动,让学生意识到体育锻炼是最积极最为健康的生活方式。体育舞蹈不仅能够帮助学生锻炼身体上的机能,同时还能够让学生在心理上感受到愉悦,应当作为学生在日常的生活不可或缺的重要内容。体育不仅仅是一种竞争,更是一种娱乐形式和展现个性的平台,也是学生实现个人价值与他人之间建立友好交流关系的重要方法。帮助学生树立正确的体育运动观念,要让学生意识到体育舞蹈能够有助于学生增强健康体魄,预防各类型身体疾病,甚至还能够排遣不良的情绪,使学生能够在运动中与他人之间建立起良好的人际交流关系,以更加豁达的性

格面对困境。
(三)实现体育舞蹈教学内容的持续优化
体育舞蹈的教学内容不应当一成不变,而是要充分考虑到学生的兴趣爱好切入点,针对学生的需求选择一些学生喜爱且兼具健身性和科学性的体育舞蹈教学内容。比如,很多女生参加体育舞蹈活动锻炼就是为了培养形体美,甚至还有部分女生是为了培养自己的气质、减肥而参加舞蹈活动。而另外一些学生则很喜欢体育舞蹈活动中动感的音乐。因此,在教学内容的选择上,教师应当贴合学生的需求和现代潮流趋势,选择一些极具动感或能够帮助学生放松身心的音乐舞蹈,而不是选一些不贴近学生真实生活或未来职业缺乏时代感的学习内容。除此之外,考虑到体育舞蹈原本也属于竞技性的项目,在竞技性项目中受到比赛规则的限制,很多学习的内容难度相对较高,同时,在运动的过程中还会产生风险,对这部分运动内容也应当予以删除。随着现代网络平台的不断发展,高校的大学生也开始意识到

了健康身体的重要价值,但在体育锻炼的同时,也需要兼顾体育活动的娱乐性和美感。因此,体育舞蹈应当被列入大学体育课程中的必修项目中,通过开设集体舞、交谊舞等多种排舞方式,配合一些极具潮流性和动感性的音乐,让学生感受到这门课程的时代特性,最大限度地满足学生对于体育文化的学习需求,转变过去学生被动的学习局限,让学生愿意积极主动地参与到体育舞蹈活动中,在活动中塑造更加完善的人格。

(四)通过社团和俱乐部的形式发挥体育舞蹈的教育价值

在大学校园中,社团和俱乐部是学生在课余时间发挥自身特长爱好的重要阵地。大学校园中的俱乐部大致可以分为两大类型,一类是以学生的不同特长为主,以提升体育舞蹈在晋级比赛中水平的团队竞技类俱乐部。另外一类则是主要以娱乐和健美为目的的普通体育舞蹈社团俱乐部。为了能够帮助学生在俱乐部和社团活动中实现社会化的转型,高等院校也可以通过资助体育社团或俱乐部开设各类型的体育舞蹈健身竞赛活动,让更多具有共同兴趣爱好的学生利用这一平台得以广泛交友,同时,活动的主题也可以由学生自己组织和选择,给予学生更多的自由发挥空间,让学生在体育组织活动中感受到自我价值。不仅如此,学生在俱乐部中还担任着组织者、裁判员等不同的角色,这些角色也无形中增强了学生自我社会锻炼的机会,能够为学生的社会化发展铸造有利的基础条件。

三、结语

综上所述,体育舞蹈作为一种团体性的体育活动项目,其人文性和健康性的教育特性更有利于对学生社会化人格的培育和正向引导。因此,高等院校的体育舞蹈教师更应当通过帮助学生树立正确的体育价值观念、将课堂教学的主阵地利用起来、选择更有时代感的体育舞蹈教学内容、利用社团和课余俱乐部为学生的社会化创造条件等多措并举的方式,帮助学生通过体育舞蹈活动更好地适应未来的就业生活。

参考文献:

- [1] 陈冰. 生命教育融入高校体育舞蹈教学的实验研究 [D]. 广州体育学院, 2023.
- [2] 张利超, 张贞. 浅谈高校体育教学对大学生社会化的影响 [J]. 肇庆学院学报, 2016, 37 (02): 88-90+96.
- [3] 吴焯婷. 分层合作教学法在高校女大学生体育舞蹈教学中的运用效果研究 [D]. 首都体育学院, 2022.
- [4] 张斌. “SPOC+ 翻转课堂”混合教学模式在公共体育舞蹈教学中的实验研究 [J]. 巢湖学院学报, 2021, 23 (03): 157-164.
- [5] 王勇. 大学生体育美育社会化新探 [M]. 中国人民大学出版社: 202205. 170.