

# 流行舞蹈元素融入高校健美操教学的实验研究

张楠<sup>1</sup>, 苏珍珍<sup>2</sup>

(1. 西安建筑科技大学体育系, 陕西 西安 710055; 2. 西安体育学院体育艺术系, 陕西 西安 710078)

**摘要:**采用文献资料法、问卷调查法、实验法和数据统计法,把流行舞蹈元素融入到健美操教学中与传统的健美操教学进行对比分析,发现流行舞蹈元素融入健美操教学更能激发学生上课的积极性和兴趣,提高学生的运动技能成绩,具有更好的教学效果。研究认为:普通高校健美操教学中融入流行舞蹈元素是对传统健美操教学内容的继承和发展,也是健美操教学改革的必然趋势。

**关键词:**舞蹈元素;普通高校;健美操;实验研究

中图分类号:G807

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2015)02-0084-04

## Experiment Research on Popular Dance Elements into the Ordinary Colleges and Universities Aerobics Teaching

ZHANG Nan<sup>1</sup>, SU Zhen-zhen<sup>2</sup>

(1. P. E. Dept., Xi'an University of Architecture and Technology, Xi'an 710055, China;

2. Arts Dept., Xi'an Physical Education University, Xi'an 710078, China)

**Abstract:** his article uses the literature material law, questionnaire survey method, experimental method and mathematical statistics, comparative analysis the dance pop elements into aerobics teaching and traditional aerobics teaching, found the pop dance elements into aerobics teaching can stimulate students' enthusiasm and interest, improve their athletic skills, inherit and develop the traditional aerobics teaching content. It is also the inevitable trend of aerobics teaching reform.

**Key words:** dance elements; colleges and universities; aerobics; experimental study

健美操课程是当今普通高校开展的主要体育课程之一,由于其独特的有氧健身价值,成为当今女大学生最爱的体育运动休闲项目。随着社会的发展,知识的更新,高校健美操课程由于动作步伐单一,缺少时尚流行元素,已不能满足广大学生体育健身的需求。因此,健美操教学内容必须进行丰富和创新,才能满足广大学生的学习健身需求。

流行舞蹈健身元素,是指融合多种流行的舞蹈风,包括 Hip-Hop、拉丁、爵士、韩风、Old School、雷鬼等元素,健美操课程的教学中加入流行舞蹈健身元素,在教学实验后分别在学生身体素质、兴趣、技能成绩方面与传统健美操教学进行实验对比,分析健美操教学融入流行舞蹈元素的教学效果,探索其教学价值,为高校体育健美操教学改革提供理论基础。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

西安建筑科技大学2013级选修健美操的两个教学班,共60名大学生(不包括具有舞蹈基础和经常参加健身房锻炼的学生)作为研究对象,实验组和对照组各30人。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

本研究在图书馆和中国期刊全文数据库中查阅与健美操、舞蹈、体育教学方法、体育心理学等相关文章作为研究资料。

#### 1.2.2 问卷资料法

本研究采用顾海勇等(2012)编制的《大学生体育学习兴趣评价量表》,分别从积极性、消极性、技能学习、体育关注度、业余爱好五个维度进行测量,该量

表共有 30 道题,问卷采用李克特( likert) 五点式量表,每题从“非常不同意”到“非常同意”分别计 1 到 5 分。共发放问卷 60 份,收回有效问卷 60 份,有效回收率 100 %。

1.2.3 实验法

对照组进行传统教学模式,课程内容全国第三套大众锻炼标准二、三等级套路,实验组课程内容为全国第三套大众锻炼标准三级等级套路和流行舞蹈成品套路(含有多种风格的流行舞蹈元素),课的开始部分,采用舞蹈元素的律动组合进行热身、基本部分为大众三级套路和流行舞蹈成品成套动作教学,结束部分为形体塑形、拉伸放松。在教学实验的过程中,对影响实验的各种因素进行了严格控制,以确保教学实验的客观性。独立完成了实验组和对照组的教学工作,在教学条件都相同的情况下,两组的教学进度是同步的,实验时间为 2014 年 2 月至 2014 年 7 月,

共 18 周,每周 2 个学时,共 36 学时。在教学实验结束时采用教考分离的考试方法。

1.2.4 数据分析法

本研究所有数据运用 EXCEL 和 SPSS19.0 统计软件对测试数据处理,对处理结果进行分析。

2 实验结果与分析

2.1 实验前两组学生身体素质指标比较结果

学生身体素质检查手段为,力量素质(一分钟俯卧撑)、灵敏素质(10 米 5 乘 5 折返跑)、耐力素质(800 米跑)、柔韧素质(坐立体前屈)。通过实验研究,如表 1 所示,实验前学生的身体素质没有显著性差异( $P>0.05$ ),实验组和对照组身体素质处于同一水平。

表 1 实验前两组学生身体素质指标比较结果

身体素质		人数	实验组	对照组	P 值
实验前	力量	30	10.3750 ± 3.27628	9.15 ± 2.11339	10.212
	灵敏		34.7753 ± 4.24999	34.4565 ± 4.6721	0.543
	柔韧		29.4000 ± 8.84569	28.7500 ± 8.19553	0.164
	耐力		4.4375 ± 0.59021	4.3575 ± 0.57618	1.305

2.2 实验后两组学生身体素质指标比较结果

通过实验研究,如表 2 所示,实验后,实验组和对照组各项素质也没有显著性差异( $P>0.05$ ),说明加

入流行舞蹈元素的教学并没有比传统健美操教学起到更好的的锻炼身体效果。

表 2 实验后两组学生身体素质测试结果比较

身体素质		人数	实验组	对照组	P 值
实验后	力量	30	14.7250 ± 4.72303	13.3750 ± 5.12754	3.205
	灵敏		31.6840 ± 3.93951	34.0085 ± 4.01486	0.125
	柔韧		33.6750 ± 7.29730	29.6000 ± 7.42415	7.105
	耐力		4.0375 ± 0.47786	4.2325 ± 0.53295	5.455

表 3 所示,实验后对照组和实验组所有的学生的身体素质与实验前存在非常显著性差异( $P<0.01$ ),说明加入流行舞蹈元素的健美操教学和传统的健美操教学对力量、柔韧、灵敏、耐力等身体素质起到全面发展的作用。而马娜(2013)研究中加入了把杆柔韧组合,所以在实验后实验组与对照组在柔韧素质方面

存在显著性差异,在柔韧方面实验组要好于对照组。结合马娜(2013)的研究,认为健美操教学中要想使某项素质的显著性提高,需要增加特定的专项素质训练,而并非在健美操教学中加入某些流行的舞蹈元素。

2.3 学生兴趣的影响

在健美操教学中,只有使学生对项目产生浓厚的

兴趣,保证其对健美操基本技术技能的理解掌握,并能到达锻炼身心的目的,才能促进学生自觉从事健美操锻炼习惯的养成。学生在选择健美操时主要是因为能帮助自己完成塑形和塑身、带有朝气和活力等,

说明学生能在选课中了解自己的兴趣和爱好所在,但经过一段时间之后,发现对自己喜欢的健美操渐渐的失去了爱好和兴趣,并且失去了动力。

表 3 实验前后两组学生身体素质测试结果对比

身体素质		人数	实验前	实验后	P 值
实验组	力量	30	10.3750 ± 3.27628	14.7250 ± 4.72303	0.005
	灵敏		34.7753 ± 4.24999	31.6840 ± 3.93951	0.001
	柔韧		29.4000 ± 8.84569	33.6750 ± 7.29730	0.000
	耐力		4.4375 ± 0.59021	4.0375 ± 0.47786	0.000
对照组	力量	30	9.15 ± 2.11339	13.3750 ± 5.12754	0.003
	灵敏		34.4565 ± 4.67213	34.0085 ± 4.01486	0.001
	柔韧		28.7500 ± 8.19553	29.6000 ± 7.42415	0.002
	耐力		4.3575 ± 0.57618	4.2325 ± 0.53295	0.000

表 4 数据显示,经过教学实验之后,实验组与对照组在积极性、消极性、技能学习上的三个影响因子数据出现非常显著性差异( $P < 0.01$ ),而在体育的关注度、业余爱好上存在显著性差异( $P < 0.05$ ),说明流行元素融入健美操教学中,调动学生的学习兴趣和

积极性,学生课后自主练习的次数增多、时间增长,技能掌握的更好,学生的成就感、自信心都有所提高,解决了传统健美操教学中由于动作枯燥和单一等原因引起的学习兴趣下降等问题。

表 4 实验组和对照组学生的兴趣对照

组别	人数	积极性	消极性	技能学习	体育关注度	业余爱好
实验组	30	4.3500 ± 1.0028	2.3424 ± 1.4345	4.6372 ± 1.0073	3.7362 ± 1.3234	2.6250 ± 1.0300
对照组	30	3.5750 ± 1.08338	4.5344 ± 1.3434	3.3423 ± 1.34323	3.0323 ± 0.4234	3.4000 ± 1.0066
P		0.0000	0.0000	0.0031	0.0237	0.012

2.4 学生技能的影响

学生在教学实验结束时采用教考分离的考试方法,考核内容为全国第三套大众锻炼标准三级等级套路,对参加实验的 60 名学生进行同步考核。在学生技能考核过程中主要从动作技能艺术和完成两个指标来进行打分,艺术指标内容主要包含(艺术表现力、动作的节奏感),完成指标内容主要包括(动作的熟练性、动作与音乐的一致性、动作的规范性),每项 20 分,共 100 分。

通过研究发现,如表 5 所示,实验组和对照组在艺术表现力、动作的节奏感、动作与音乐的一致性、动作的熟练性四个指标存在非常显著性差异( $P < 0.01$ ),

实验组由于在教学中加入不同风格的舞蹈音乐,例如 Hip-Hop、的士高音乐、爵士音乐等快节奏和流行时尚的音乐更容易激发学生的运动激情和表演欲望,艺术表现力得到提高。不同节奏的音乐节奏旋律演绎着不同的舞蹈元素,抒发不同的舞蹈感情,实验组的学生由于长时间受到不同音乐的熏陶,学生节奏感明显得到了提高,动作与音乐的一致性也得到提高。实验组学生对健美操热爱的程度增加,课的出勤率和课后自主练习加强,因此,动作的熟练程度明显好于对照组。在动作的规范性方面,对照组和实验组不存在显著性差异( $P > 0.05$ ),分析认为,由于考核的内容为规定动作,实验组和对照学生都能对规定的动作都能

正确的把握,所以差异性不明显。

表5 实验后学生运动技能对比

组别	人数	艺术表现力	动作的节奏感	动作与音乐的一致性	动作的熟练性	动作的规范性
实验组	30	19.4323 ± 0.512	19.4512 ± 0.8594	18.6012 ± 0.8362	19.0122 ± 0.7352	18.8116 ± 0.012
对照组	30	18.7384 ± 0.420	18.0434 ± 0.983	18.3420 ± 0.432	17.4534 ± 0.487	18.7320 ± 0.0734
P		0.0000	0.0031	0.0012	0.0041	0.1201

3 结论

随着时代的发展,健美操教学中融入流行健身舞蹈元素已成为今后健美操教学中必然的趋势,是现在传统健美操教学的补充和完善。通过实验研究发现加入流行舞蹈元素的健美操教学 and 传统健美操教学都能对学生的力量、柔韧、灵敏、耐力等各项素质起到全面促进发展的作用,认为健美操教学中要想使某项素质的显著性提高,需要增加特定的专项素质训练,而并非在健美操教学中加入某些流行的舞蹈元素。但加入流行舞蹈元素的健美操教学更能调动学生上课的兴趣和积极性,提高学生运动技能成绩,具有更好的教学效果。

参考文献

[1] 马启伟,张力为. 体育运动心理学[M]. 浙江:浙江教育出版社,1996:3-4.

[2] 季浏,符明秋. 当代运动心理学[M]. 重庆:西南师大出版社,1994.

[3] 顾海勇,解超. 大学生体育学习兴趣评价量表的编制[J]. 广州体育学院学报,2012(3):122-124.

[4] 刘伟俊. 高校健美操教学中融入舞蹈元素的思考与实践探索[J]. 湖北体育科技,2010(6):715-716.

[5] 李倩,董新军. 普通高校健美操课程教学模式的构建与实施[J]. 广州体育学院学报,2007(1):124-126

[责任编辑 魏 宁]