

健美操教学中的审美教育*

杨皖霖¹ 耿 亮²

(1. 山东师范大学 体育学院, 山东 济南 250014 2. 曲阜师范学校, 山东 曲阜 273165)

摘 要 通过对健美操运动中美学因素的分析,结合健美操教学实践的反馈,论证了健美操是培养学生对美的感受力、鉴赏力、表现力的重要手段,论述了健美操是对学生进行审美教育的重要途径。

关键词 健美操;审美;教育

中图分类号:G807 文献标识码:A 文章编号:1008-509X(2004)04-0085-03

苏霍姆林斯基说过:“美是一种心灵的体操”。美育既是全面发展教育的重要组成部分,也是保证人的全面发展的重要因素^[1],艺术化是现代教育发展的一种趋势。作为学校体育主要项目之一的健美操,它最大的特点就是具有较强的艺术性。它是将活动的人体奉献给观众,吸引人们去欣赏自身的动作和姿势。通过健美操教学,学生在运动中可以感受美的意味、美的情感、美的节奏和美的动作,从而获得审美经验,提高审美能力。

一、在健美操教学中培养学生的形体美、动作美、音乐美

(一)在健美操教学中培养学生的形体美

形体美是指人体外部形态所表现出来的优美感,如体型、体态、容貌等。其基本要求是各部分比例和谐适度,五官适中对称,按一定规律延伸而富有变化的线条。人的形体并不是一生下来就决定了的,虽然它受遗传因素的影响。但更多地依赖于后天的营养结构和锻炼。通过健美操课以及各种健美操练习手段、练习内容的训练,可以使学生在形体方面得到改善并对练习者的形体比例产生均衡的影响。

健美操不仅把上肢和下肢、腹部和背部、头部和躯干动作结合起来,而且把组成每个环节的各个部分,如上肢环节从手指、手掌、前臂和肩部的各种活动有机结合;各种小套路组合更有助于协

调全身肌肉,对改善身体形态有积极作用。学生通过健美操训练不仅可以去除身体多余脂肪、消耗热量,而且可以身体各部位的关节、肌肉、韧带得到全面均衡的锻炼,向匀称、健美的方向发展,达到培养正确姿态,塑造健美形体的目的。

(二)在健美操教学中培养学生的动作美

动作美是通过人在体育运动过程中的一种动态性的操作过程,是人在运动过程中表现出的美。在健美操运动中动作美是通过个体或群体以形体运动的形式表现出来的。所有动作都受时空的影响,并在动作的方向、速度、力量上都明显地表现出运动的主动色彩。健美操各种练习从开始姿势到结束姿势都需要动作的变化,有力量、速度、节奏、韵律等变化。通过这些变化使练习者体会各部位、各方位正确的用力方法以及各个动作变化中精确的本体感觉。健美操练习是由成套的组合动作组成的。通过这些练习,可以增强学生身体的协调性。让学生在练习中体会动作的发力、动作的节奏、动作的方向变化及身体姿态的各特殊要求,使学生在各种练习中充分感受动作美是健美操美的核心特质。另外,在练习过程中由于每个学生的动作技术特点不同所形成的技术风格也是不一样的。

动作风格美,是在健美操运动中体现运动员的动作技术特点和特长之美。一种动作风格的形成,是通过内部矛盾发展而形成的,动作风格不只

* 收稿日期:2004-07-01
作者简介:杨皖霖(1981-),女,安徽省蚌埠人,山东师范大学在读研究生。
万方数据

是外部体现,也是内在因素的反映^[2]。学生在练习中根据自己的特点和条件创造出与众不同的动作风格,才能构成自己独特的风格之美。思想风格美是和动作风格美有着密切的联系。良好的思想风格能够促进良好的动作风格,良好的动作风格也能更加表现出良好的思想风格。学生在练习过程中不仅能更好的表现自己的动作特点更可以给自己提供一个展示自己个性的舞台。

(三)教学中培养学生发现音乐美

健美操是在音乐伴奏下进行的各种形体练习,音乐是健美操的灵魂。音乐与健美操动作的和谐统一,既完整的创作出完美的意境,又完美地体现了健美操健与美的特点。在健美操教学中,音乐贯穿于教学始终,要提高健美操动作的表现力,对音乐的深入理解和体验至关重要。健美操所有动作都是在一定节奏下进行的,是将人体按照一定节奏而展现出的动态美。在练习过程中,动作与音乐的完美配合就是一种美的把握,充分体现了和谐与匀称。旋律优美的音乐能激发振奋人的情绪,具有强烈的感染力,要调动这种美的意识则必须通过反复不断的练习,在教学练习过程中达到美的协调;另外,音乐节奏时快时慢,激情与抒情的起伏使人的动作节奏更加和谐优美。

二、教师在教学中的美育作用

教师是教学的主体,在教学过程中教师对自己的仪表、示范、语言十分重视,这其中就蕴涵着美的因素,对学生产生积极的影响。优美的仪表、优美的示范动作和美妙的教学语言,可以让学生直观地去欣赏美和体会美。其次,教师对课的内容和形式有深刻的了解和把握,教师在与动作节奏十分协调的音乐中把教学动作示范一遍。在这一过程中,教师展示给学生富有节奏感、韵律感和感召力的操化动作融合在时尚动感的音乐之中,使学生感受到健康、挺拔的精神状态。

(一)教师动作示范的准确、优美

体育审美教育是一种形象示范教育,它是通过对审美对象的鲜明形象来诱发和感染受教育者的。在健美操的课堂教学中教师健美的体魄,诱发学生由羡慕、追求直到以此作为典范和尺度去操练自身。健美操形式多样,内容丰富,是美感极强的运动项目。教学中教师通过健康的身体,朝气蓬勃的精神面貌,准确、熟练、舒展、利落、自然的讲解示范给学生建立正确的动作表象,体味节

奏和音韵的美妙,使学生产生强烈的学习欲望,希望通过练习获得良好的美育效果。这样的讲解示范,能唤起学生的美感,形成审美美—欣赏美—再现美的律动情节。

(二)教师的语言艺术

语言是教师与学生之间传递信息最重要的工具。教师语言艺术越高,则教学效果越佳^[3]。在健美操教学中教师通过言简意赅的言语讲解示范动作,在练习中通过下达指令性节拍和动作提示语,使学生能准确地理解、记忆动作,建立正确的动作概念,快速掌握动作技术。练习中教师对学生的表扬和鼓励是对学生的信任和期待,可以充分挖掘学生的内在潜能,用以诱导、唤醒学生内在的心灵力量,充分调动学生学习的积极性。课堂中教师和学生的言语交流,达到情感交流的目的,使师生关系和谐化。教师因人而异,运用最佳时机和最优的搭配,使学生在课堂中充分领会到语言的科学化、规范化、情感化。

(三)教学过程的和谐之美

在教学中教师提供良好的学习环境,创造良好的学习氛围,发挥环境的美育功能。教师运用合理的教法,教学内容的巧妙设计,练习手段的形式多样。教师倾心教,学生用心学,教师将美的感受、体验、认知与创造传授给学生,从而提高学生的审美能力和审美情趣。把示范、语言、人体、音乐这几方面作为切入点进行审美教育,将学生与美之间的距离拉近,将练习者与自我融为一体。激发了学生的练习热情,增进了学生身体健康,改变了不良姿态,陶冶了情操。意识坚定了,信心增强了,精神和身体都得到了美的净化。

三、结论

美需要人们去感受,去欣赏,去把握。通过健美操课中教与学的双边过程,老师将美的感受传授给学生,从而使学生切实从自身出发去感受美、把握美和创造美,最终树立健康的审美情趣和审美观念。

(一)增强审美感受力

体育审美教育的基本任务在于培养竞技者、参与者和观赏者的审美感受力。体育审美感受力的培养,是审美感知力的培养。审美感知力具有先天性,它通过适当的审美教育可得到锻炼而活跃起来,因而在健美操教学中正是通过教师言传身教、积极引导使学生亲身体验和感受教育实践,并

使自己的感受活动逐渐适应人体在健美操运动中的对称、均衡、节奏、韵律、和谐等体育美的模式，形成对这样一些模式的选择能力。并使这样一种特有的模式内化为感性认识、自身倾向或习惯，这是增强审美感受力的关键。

(二) 心灵塑造与体能培养

美育的目的在于完善个体审美心理结构。它通过审美感受力、理解力、想象力的培养，既通过审美能力的培养，以及审美趣味和审美理想的培养，塑造情感和心灵。与美育注重人的“心”的培养相对应，健美操教学则重在人的“身”的方面的锻炼。以促进体格全面发展，提高对外界环境的适应能力和生存能力。健美操的教学过程，培养和发展的学生的体质，造就强壮体魄和身体机能的教育活动，是通过示范作用和自我身体操作实现的。此外，由于教学内容的安排是由易到难，在学生学习和练习的过程中是需要意志力参与的，没有战胜自我的顽强意志，教师的任何示范也不能引起学生的自我身体操练活动。在学习过程中

参考文献：

[1] 周文. 浅谈美育在课堂教学中的功能[J]. 无锡教育学院学报, 1994 (2): 42 - 44.
[2] 邵纪森, 左铁儿, 王金成等. 体育美学、体育摄影[M]. 桂林: 广西师范大学出版社.
[3] 魏丽艳. 试论健美操选项课的艺术性[J]. 闽江学院学报, 2003 (2): 111 - 113.

Aesthetic Education in Aerobics

YANG Wan - lin¹ GENG Liang²

(1. School of Physical Education , Shandong Normal University , Shandong Jinan 250014 , China)
2. Qufu Teachers ' School , Shandong Qufu 273165 , China

Abstract :Through the analysis of the aesthetic factor in the aerobics ,this paper expounds that aerobics is an important means to foster the students ' perception ,connoisseurship and expressiveness of beauty with reference to the feedback of the aerobic teaching practice ,and it is also an important way to conduct aesthetic education .

Keywords :aerobics ; aesthetic ; education

学生之间取长补短、互相鼓舞，达到共同进步。在练习过程中不断克服难点，培养学生知难而上刻苦努力的顽强的意志品质。

(三) 培养学生欣赏美、表现美的能力

健美操就是充分展示美的运动项目，由于健美操动作舒展、协调、连贯，姿态优美，具有表现力，能给人以美的感受，通过学习，可培养学生发现美、欣赏美的能力。健美操是在音乐伴奏下进行的通过身体动作力度、幅度、速度和姿态的造型变化，展示人体美表现均衡、和谐、自然、优雅等人体运动的外在美和蕴涵在机体之中的内在美。

(四) 陶冶美的情操

健美操教学中的审美教育利用教师这个审美媒介引导人们产生情感，激活这种审美情感以达到培养审美情趣，陶冶性情的目的。学生通过亲身的情绪体验，产生肯定与否定的审美评价，从而获得心灵的满足、感情的共鸣，使心灵得到陶冶。并通过与理智感、道德感的渗透、交融，转为探求真理，高扬真理的精神动力。