

谈普通高校健美操课教师的艺术修养

陈晓蕊

(河南科技学院 体育系,河南 新乡 453003)

【摘要】体育与艺术的融合是当代体育发展的一大趋势,健美操作为艺术性体育的主要项目之一,在高校体育中占有重要地位。健美操课教师艺术修养的提高有利于提高健美操教学效果,有利于健美操运动在高校进一步发展。健美操课教师应通过自觉加强艺术意识的培养,反复地欣赏经典艺术作品,选修或旁听相关课程,邀请舞蹈或音乐教师参与健美操动作及配乐编排等途径,不断提高自身艺术修养。

【关键词】高校;健美操;艺术修养

【中图分类号】G831.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)02-0126-03

一 体育与艺术的融合是当代体育发展的一大趋势

体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展的一种社会文化现象或教育过程;艺术是用形象来反映现实但比现实更有典型性的社会意识形态,包括文学、绘画、雕塑、建筑、音乐、舞蹈、戏剧、电影、曲艺等。体育与艺术是两种不同的文化形态,并随着社会的发展形成了各自的领域体系,二者自产生之日起一直有着千丝万缕的关系。

“在文化史发展过程中起作用的是两种相对的力量,一种力量是使某一种文化摆脱其同实践活动的原始联系,另一种力量则是希望保持这种联系,甚至建立起一种新的联系。后一种力量就是体育与艺术融合的推动力量。”^[1]这种力量推动着艺术脱离纯粹的审美中心,向着体育运动的许多形式移动、靠拢、融合,产生形式多样的体育艺术新形式。在艺术领域内的舞蹈、音乐是与体育联系最为密切,舞蹈与冰上运动相结合,产生了花样滑冰,舞蹈与游泳相结合产生了花样游泳;舞蹈与体操动作相结合产生了健美操、艺术体操、自由体操等项目,这些项目都是在音乐的伴奏下进行的,具有较强的竞技性、娱乐性、表演性、观赏性和艺术性。体育与艺术的广泛融合的新领域还包括许多新的意义上的民俗传统体育项目。

体育与艺术的融合已成为当代体育发展的一大趋势,主要表现在艺术体育的快速发展。20世纪80年代末,美国学者约翰·奈斯比特等在《90年代世界发展十大趋势》一书中指出:未来的十几年里,人们的娱乐方式和消费习惯将发生根本性的转变,艺术体育将成为现代社会体育运动主要的娱乐活动。

所谓“艺术体育”概念是依据我国“项群训练理论”所提出的,它可做这样的界定:“艺术体育是以

满足人们身心和谐发展为前提,以身体活动为表现形式,以技术的精确度、动作的难度和艺术表现力为追求目标和评定标准的体育项目”,相似的概念还有“难美技能类”运动项目等^[2]。这类运动中“身体形态对运动员的竞技能力起着重要作用,要求运动员具有优美的形体,表现出动作敏捷而灵巧”^[3],艺术体育项目具有体育和艺术的双重特性,有较高审美价值,其共同的美学特征包括:形体美、姿态美、造形美、技术美、难新美、连接美、编排美、艺术表现美、刚柔美、节奏美、气质美、服饰美等”^[2]。

近年来,在全民健身计划纲要的指导和影响下,艺术体育已在我国的竞技领域、全民健身领域,乃至学校教育领域中都发挥着越来越重要的作用,艺术体育项目在我国学校体育中已成为身心教育、素质教育和艺术教育的有效途径和手段。

二 健美操课在高校体育教育中的作用

普通高校艺术体育项目中,健美操是推广最为普及的项目之一,几乎所有普通高校的体育公选课都开设了这门课程。健美操兼有健身、塑身、陶冶情操、提高审美品味的作用,赵小静等在《健美操、艺术体操、体育舞蹈课对大学女生身心健康功效研究》中得出结论“体育舞蹈、健美操和艺术体操教学对人际关系、躯体化、抑郁、焦虑等因子有积极的影响作用;试验组中改善姿态、健美体型、陶冶情操、提高审美品味的作用明显高于对照组。”^[4]同时该项目受场地器材限制小,组织形式多样化等特点,受到了大学生尤其是女大学生的欢迎,笔者从事健美操教学多年,所在高校及邻近院校每年学生选修该课程的人数均超出限报人数,女大学生选报人数远远高于其它课程,健美操课的教学内容也在不断丰富和扩充,已超越传统意义上的健美操教学,成为高校艺术性体育课程最主要的课程,在高校体育教

育中显示出了较强的发展优势。

笔者在长年的教学实践中体会到,大学生选修健美操的目的不仅在于健身,也在于美体,大学生不仅把健美操学习当成一个锻炼身体的过程,也把它作为一个欣赏音乐与优美动感的操化动作的过程,学生对教师的艺术修养也有相对较高的要求。

三 提高健美操课教师艺术修养的意义

目前,普通高校健美操课教师对加强自身艺术修养有一些认识上的误区,主要表现在:

第一,艺术修养是虚的,可有可无。一些教师认为健美操课只要教会学生两套操,学生动作标准,能跟上音乐节奏就算达到了教学目的,不加强自身艺术修养,也可以完成这样的教学任务,这种想法降低了对教师自身素质的要求,淡化了健美操课特点,削弱了健美操课的魅力。

第二,艺术修养非一日之功,无规律可循,投入很大精力,效果不明显,得不偿失。诚然,艺术修养是需要长期坚持,但并非无路可循,是有一定的方法和途径的;加强艺术修养是提高自身素质的一种表现,自身艺术修养提高了,受益终生,不能简单去衡量所谓投入和收益,教师应克服这些畏惧和急功近利的思想,把加强艺术修养作为一种自学自愿的行为。

第三,艺术知识就是艺术修养,把艺术修养的提高等同于艺术知识的积累。一个有艺术修养的人当然会有比较丰富的艺术知识,但是,艺术知识是对已发生过的艺术现象的理性记录,只是艺术修养大题目下的一种后补性、扩展性的内容。提高艺术修养需要学习艺术知识,但不能满足于对艺术知识的占有。

健美操项目具有的艺术性特点决定了健美操课教师需要有较高艺术修养,这样的教师在举手投足之间对学生产生一种感染力,示范和传授教学动作会更体现出美感,选择音乐就不会只注重节奏,动作编排就不会只注重技巧和难度,学生的学习过程同时也是欣赏教师,模仿教师的过程,教师可以在潜移默化中将体育与美育结合起来,达到身心协调发展的效果。所以提高健美操课教师的艺术修养有利于提高教学效果,有利于教师自身协调发展,有利于健美操运动在高校进一步普及和发展。

四 提高健美操课教师艺术修养的途径

刘仲严先生将“艺术修养”解释为“是对于各种艺术形态的认知、分析、判断、情意与创作,这些艺术形态包含设计美感的人类活动及其产品”以及“个人对于艺术的解析、判断与表现能力的综合体”。健美

操教师艺术修养主要体现在对艺术体育作品的鉴赏力、完成教学动作的艺术感染力、编排健美操作品的创造力等方面。高校健美操课可以从以下几个途径加强自身艺术修养。

首先,加强艺术意识的培养,艺术意识是欣赏艺术美的总和,本质是美的意识。从主观上要把艺术意识变为自我意识的一部分,要以审美之心看待生活,将美的意识贯穿于自己的学习和完成每一个动作的过程之中,自觉追求动作(音乐)的美感,不能不修边幅,邋邋随意的形象出现在学生面前,出现在教学活动中。

其次,选取一些经典艺术作品,反复地欣赏以培养艺术直觉。“艺术修养的基础是艺术直觉。艺术直觉主要是指一个人对美所产生的全身心的迅捷敏感。几乎不必经过思考,你就能立即对眼前的艺术作品产生激动、震颤、厌恶、舒畅、烦腻等等感应,一个人的这种感应未必是高水平的,但是只有这种感应的存在,才能使艺术知识、艺术理论与每一个活体生命接通血脉”^[6]。可先选择与体育关系密切的艺术作品,如舞蹈、音乐、造型艺术等,培养自己的审美重心,在公认的名作中,选一些最合自己心意的作品反复品味。进而扩大欣赏的范围,一个有较高艺术修养的人一定会对多种多样高水平的艺术作品都发生兴趣,而不会把自己的审美感受禁锢在一个狭小的框范里。只要是自己有亲切感、愉悦感的作品,就要尽力投入,以求获得更深切的领悟。在一定欣赏体验的基础上,阅读一些切实而有高水平的欣赏指导文章,有利于艺术修养的提高,但没有必要过早进入艺术理论著作的学习中。当然,艺术修养也是一种社会性的人格素质,因此,又不能因强调直觉而把它看成是一种纯个体的东西。艺术修养有一些起码公认标尺,因此,需要先把个体人格首先经历一次“从众”机制的陶冶。凡属公认的世界艺术名作,要强迫自己投以积极的审美态度,学会欣赏,以取得这种社会性修养的基石,然后再来伸拓个体感受。艺术修养就经历了一个从个体到群体,再到个体的三段式演进路程^[6]。

第三,充分利用高校得天独厚的教育资源,选修或旁听“美术欣赏”、“音乐欣赏”等课程,这些课程在高校里是广泛开设的,也可参加各种艺术沙龙、讲座等。其实,在专业的健美操及其它艺术体育项目训练中,也会让队员接受一些其它艺术形式教育,不同艺术门类给予人的审美体验有时是相通的,广泛地接触其它艺术形式有利于自身艺术修养的提高。

第四,邀请舞蹈或音乐教师参与健美操动作及配乐的编排,相互交流,共同提高。健美操动作的艺术表现力有时体现在细节上,只有通过与其它艺术教师的零距离接触,才能最大限度地吸收融合,这种打破专业限制的交流与实践活动,对健美操教师提高艺术修养是一种非常有效的途径。

任何人的艺术修养都不是先天的,艺术修养的

提高也是一个长期的、不断实践的过程。高校健美操教师要利用一切可以利用的资源和机会,不断提高自身艺术修养,不断将自己对艺术的感觉融入到健美操作品创编之中,融入到整个教学过程中,就能够更好展示此项运动内在魅力与艺术性,以满足学生对此类体育项目的审美需求,从而促进高校健美操项目的更好更快的发展。

注释及参考文献:

[1]魏锦龙.体育与艺术相融合的双向律动[J].体育文化导刊,2003,(10):46-48.
 [2]姚侠文,陆保钟,郑吾真,等.“健美技能类”运动项目美学特征研究[J].中国体育科技,2003,39(8):9-12.
 [3]田麦久主编.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000:46.
 [4]赵小静.健美操、艺术体操、体育舞蹈课对大学女生身心健康功效研究[J].西安体育学院学报,2003,20(5):110-112.
 [5]刘仲严.文化与艺术教育:当代的观点[J].香港教育学院艺术系出版,2004,(12):187-188.
 [6]朱哲东.谈艺术修养[J].中国校外教育,2008,(8):327-328.

Talking about Artistic Culture of the Calisthenics College Teachers

CHEN Xiao-Rui

(P.E Department, Henan Institute of Science and Technology, Xinxiang, Henan 453003)

Abstract: Sports and Art is a contemporary trend in sports, calisthenics as the artistry of one of the major sports plays an important role in the college sports. Improving the artistic accomplishments of Aerobics teachers will help improve Aerobics teachers' teaching effectiveness aerobics, and help the further development of sport in college. Aerobics teachers should consciously strengthen artistic awareness through training, repeatedly enjoy the classic works of art, elective or attend relevant courses; dance or music teacher should be invited to participate in aerobics movement and arrangement of music channels such as to continuously improve their own artistic accomplishments.

Key words: Colleges and universities; Aerobics; Artistic accomplishments