

高校健美操教学中美学渗透的思考

李 亚

(三江学院 体育部, 江苏 南京 210012)

【摘要】健美操运动是一项很受大学生欢迎的体育运动,它是一种集韵律美、动态美和运动功能于一体的艺术形式。文章从诠释美学渗透的概念谈起,然后分析了健美操运动美学渗透的特征体现和当前高校健美操教学中存在的弊端,最后探讨了高校健美操教学中美学渗透的途径,希望能对高校健美操教学提供一些帮助。

【关键词】高校;健美操;美学渗透

【中图分类号】G831.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2014)02-0146-03

随着现代教育的不断推进,体育教学和美学教育从两个独立的分支逐渐成为两个联系紧密的教育范畴。健美操是一项独具魅力的艺术形式,它不仅能够完美的展示人体的力和美,而且有助于人体形美的塑造。健美操作为体育运动的一种,它开放性强、更新速度快,而且体现了美学的思想。目前,高校体育教育改革不断深入,健美操已经成为高校体育教学课程的一个重要内容,在高校体育教学中健美操运动的美学教学不仅启发了学生对于美的追求,而且赋予了体育教学新的面貌,通过对健美操的学习,学生不论对体育还是其他课程甚至是生活都产生了炽热和积极的情感,心理素质得到了进一步的提高,鉴赏能力也在审美追求中获得了提升。因此,在当下高校健美操教学过程中要积极探索和思考如何将美学渗透到体育教学中,使美学在高校健美操教学中得以更加完美的体现,充分发挥健美操教学对学生身心健康发展的作用。

1 美学渗透的概念

在高校健美操教学中渗透美学教育思想首先要做的就是充分了解美学渗透的概念以及其在教育中的价值所在。美学理论研究的重点和基础就是美和美的本质,只有准确的把握了美的本质和特征才能使美学的审美水平和创造水平获得进一步的提高。美的基础特征是客观性和社会性,而自然属性和社会属性是美之所以称之为美的原因。从某种角度来说,美是由人类社会生产和生活过程中所产生的,可将美定义成一种社会现象。但审视和欣赏美的主体是人,人们可以通过审美这一行为将自然属性与社会的生产和生活进行性合理的联系,由于审美是一种主观性较强的心理活动,因此具有显著的主观偏向性,从另一个方面来说,审美是人的自由活动,受人的自由度的影响,人对美的欣赏、

创造和判断都可以自发进行、自觉进行,因此可以通过对审美者的情感和思想产生一定的影响,已达到某种好的目的,促使美学渗透成为一个具有教育意义的行为。渗透美学可以作为发展教育的一个重要手段,具有非常大的教育价值,对促进人类自身的发展具有重要意义。美学渗透的教育价值主要体现在它不仅能够培养和提高人对美的审视、创造和判断能力,而且还有益于人们的身心健康发展。当美学与教育互相渗透融为一体时,教育才能称之为真正意义上的教育,美学才能发挥其应有的价值,只有将美学与教育相结合,才能促进社会和人类的发展,才能推动教育事业向更高层次和境界的发展。

2 健美操运动美学渗透的特征体现

健美操本身就具有韵律美、动态美和健身性等优点,结合美学教育理念,健美操运动的美学特征主要包括以下几点:

2.1 韵律美

健美操运动的韵律美主要表现在音乐美上,在某种意义上说,健美操的音乐美体现的是一种“时间艺术”,旋律、节奏、节拍等因子的有机结合使音乐的展现韵律十足,而健美操运动更像是一种“空间艺术”,健美操运动和音乐的结合就像是空间和时间的完美结合,给人带来不一样的视觉盛宴。健美操动作表现的形式和情感要与音乐主题保持一致,比如活泼的动作要配以欢乐愉快的音乐,柔和的动作要配以舒缓轻柔的音乐。在学习健美操时,不仅要掌握动作还要领会音乐中所蕴含的情感,获得情绪上的体验,将音乐和肢体动作高度融合,才能展现健美操真正的美。

2.2 活力和创造美

活力美和创造美是健美操特有的表现美的形

收稿日期:2014-04-07

作者简介:李亚(1983-),女,江苏徐州人,讲师,研究方向:健美操和羽毛球教学与训练。

式,健美操是一项充满活力和激情的运动项目,健美操的表演往往都是极富激情和活力的,也是对当下高校学生积极向上精神风貌的展现。健美操的更新速度非常快是因为它是一项充满创造力的运动,通过不断的创造设计出许多的新颖独特的动作正是对健美操创造美的极致体现,它的创造美体现了创造是推动一切事物进步的动力,是不断超越自我,获得进取的能力。

2.3 动作美

健美操是通过人体各个部位完成复杂的动作来展现的一种运动艺术,跳跃、旋转、伸展、环绕等是构成健美操动作的基本练习形式,通过上肢复杂多样的动作形式和脚下复杂的步伐有机的结合在一起来展现给人们形象生动的视觉体验,体现了肢体动作的高度艺术性。而且在健美操运动中,运动本身所传递出来的激情洋溢、活力四射、干净利落

2.4 编排美

健美操的编排通常包括对动作的造型确定,每个动作之间的连接设计以及队形变化三个部分,在动作造型中,一个动作的瞬间停顿造型可以由一个人、两个人或者是多个人的肢体动作协调完成,动作造型可以是动态的或者静态的,也可以是动静结合的,以体现多种美学形式,正是因为有各种各样的造型才给欣赏者留下了深刻的影响和想象的空间。在动作的连接设计上,要求具有流畅性、巧妙性和多样性,使整套健美操在展示过程中既能给人以流畅舒服之感又能给人以耳目一新的感觉。在队形的变化中要求合理性和创新性,队形的变化要多姿多彩,给人以视觉上的冲击感,体现出编排的美感。

3 当前高校健美操教学中存在的弊端

健美操作为一项体育运动项目深受广大民众的欢迎和喜爱,它可以用做健身,也可以用于娱乐,也可以以体操和舞蹈的形式展现人体的力与美,因此健美操具有很高的健身价值,而且普及范围广,适用性强。在高校开设健美操教学课程对于学生的身心健康具有极高的价值体现,就高校来说,开设健美操体育教学课程不仅有助于塑造学生的形体美,而且有助于学生审美水平的提高,使学生在健美操锻炼中培养良好的心态和乐观的情感态度,从而促进学生身心的全面健康发展。但是,当下我

国的高校健美操教学模式深受传统教学理念的影响一直不能充分体现其在学生身心健康发展方面的价值,许多高校的健美操教学方式比较落后,多采用拆分动作的教学形式来加强学生对动作要领的掌握,教学重点仍旧停留在技能和动作掌握的层面上,然而这种模仿性极强的教学模式却存在很大的弊端,并不利于学生的发展。以湖南某211工程大学为例,健美操教师并不是专业的健美操运动员,只是进行过简单的健美操培训便匆匆上岗,自己对动作要领都不是十分理解和熟悉,在教学过程中更是模棱两可,而且教师年龄在40岁左右,教学方式难免传统枯燥,使学生对于学习健美操的热情大大降低。首先,这种模仿式的教学方式不利于学生对于健美操运动真正内在涵义的理解和体会,其次,这种教学方式单一乏味,不利于培养学生对于健美操运动的兴趣,健美操教学的质量和效果明显较差。在这种以分解动作为教学方法,以加强学生对于动作的记忆和掌握为教学目的的教学模式下,虽然学生能够勉强的掌握几套健美操动作,但是却不能理解健美操运动对于自身身心健康发展的价值所在,也不能更好的掌握健美操运动的动作机理。这就导致高校健美操体育教学课程的开展与实际生活脱节,从而使得健美操对学生身心健康发展的价值和意义不能真正的体现出来。作为一项体育运动项目,健美操的实质体现就在健和美这两个方面,健美操深受广大民众欢迎的关键就在于它是集韵律美、动态美和健身功能于一体的一项运动,但是在高校的健美操教学中,模仿式的教学模式使得教学形式单一,教学内容枯燥乏味,严重减弱了学生学习健美操的积极性,也对健美操教学在高校体育教学中的开展和普及产生了一定的阻碍作用。而美学在高校健美操教学中的渗透能够有效的改变当前高校健美操教学的不利现状,激发学生学习健美操的兴趣,并且能够有效的提高健美操教学质量的提高和教学效果的改善。

4 高校健美操教学中美学渗透的途径思考

美学具有较高的教育价值,其在高校健美操教学中的渗透对于提高健美操教学质量和效果,促进学生身心健康等方面都有着重要的意义。因此,要积极探索高校健美操教学中美学渗透的实践途径,充分发挥美学与教育相结合所产生的作用。

4.1 增强教师的美学渗透教学理念

教师作为教学过程中的组织者和引导者,不仅要专业的技术和知识传授给学生,还要求以人文

思想为教学理念培养学生的正确情感和价值观取向。同样,在健美操教学过程中,教师要积极主动的去将美学教育理念渗透到教学中,并发挥自己的引导作用,促使学生更快更好的接受美学渗透下的教学方式和教学环境。作为实现高校健美操美学教育的首要条件就是教师自身素质和能力能够到达实现渗透美学教育的要求。比如健美操教师的培训过程中要根据美学规律来塑造教师的人格,培养教师的情感,提高教师的审美水平,才能从根本上保证美学教育理念能够有效的渗透到高校健美操教学中,并且能够获得良好的教学成果。

4.2 教学内容的美学渗透方法思考

高校健美操教学中美学渗透的实现要求教师能够转变传统的教学理念,分析教学内容,将教学内容中的美学知识艺术的挖掘展现出来,并以审美渗透的形式传递给学生,真正的体现出健美运动的意义,发挥健美操运动的作用,以激发学生对健美操的兴趣,增强教学的感染力和吸引力,使学生接受更好的美学教育。与此同时,教师在组织教学内容上要注重应用美学教育的相关规律,从而有效的实践教学内容的美学渗透。

4.3 教学形式的美学渗透方法思考

改革教学途径和方法是实现美学渗透的主要

和关键途径,高校健美操教学的形式和方法要有美学渗透的特征,才能获得更好的健美操美学渗透教学效果。教师在健美操教学过程中要美化教学形式和方法,将这种美化看作是教学美学渗透的重要部分,以推动美学渗透教学工作的发展。此外,在教学实践过程中要积极的探索和创新美的元素,加强师生之间的交流互动,以发现更多的、新的美学元素,使学生在感受美学教育渗透的同时提高学生的审美水平。如天津某高校很好的将美学渗透运用到健美操的教学形式中,学校提供了优越的室内外练习场地,室外绿草如茵,室内有先进的多媒体和录音机设备,学生在美的熏陶中耳濡目染,自然会提高其审美情趣和审美素质。

5 结语

高校健美操运动是一项很受大学生欢迎的体育运动,作为一种集韵律美、动态美和运动功能于一体的艺术形式,健美操具有音乐美、编排美、动作美、活力美和创造美等美学特征,正因为其具有显著的美学特征,所以高校健美操教学中的美学渗透实践路径的探索才更具价值。高校健美操教学中的美学渗透使教育与美学有机结合,发挥了其应有的价值,不仅有助于教学质量的提高,而且对于大学生的发展也具有重要意义。

注释及参考文献:

- [1]郑华玲.现代健美操教育中的美学原理应用分析[J].咸宁学院学报. 2011(02):112-113.
- [2]耿菲,王国福.浅谈美育在健美操教学中的体现[J].中国科教创新导刊. 2010(32):25-26.
- [3]雷巍,陈磊.浅谈体育教学与美育同行[J].内江科技.2009(01): 62-63.
- [4]麻巧英.对健美操教学实施审美教育的思考[J].内蒙古体育科技.2006(03):78-79.

Thinking of Infiltration Aesthetics in Aerobics Teaching of Colleges and Universities

LI Ya

(Department of P.E., Sanjiang University, Nanjing, Jiangsu 210012)

Abstract: The aerobics is a very popular with college student; it is art form of rhythm beauty, dynamic beauty and motor function. This paper analyzed the feature and the existing problems of infiltration aesthetics in aerobics teaching from explaining the concept of infiltration aesthetics, and explored the pathway of infiltration aesthetics in aerobics teaching of colleges and universities to provide some help in aerobics teaching.

Key words: college and universities; aerobics; infiltration aesthetics