

论健美操教与学的文化创新

姜秀芝,王盛国

(大连外国语学院 体育部 辽宁 大连 116002)

摘 要 :健美操是一种体育运动,更是一种社会文化,一种“美”的文化,一种因人而异的文化。它是“健”、“力”、“舞”、“律”与“美”的完美结合。对健美操以一种“美”的文化形式进行教学,并对教与学的过程进行文化创新与传承。

关 键 词 :健美操;美育;文化创新;体育教学

中图分类号 :G831.3 **文献标识码** :A **文章编号** :1006-7116(2006)04-0104-03

On cultural innovation in the teaching and learning of calisthenics

JIANG Xiu-zhi, WANG Sheng-guo

(Department of Physical Education, Dalian Foreign Language Institute, Dalian 116002, China)

Abstract :Calisthenics is a physical exercise, also a social culture, a culture of “beauty”, a culture that varies with people. It is a perfect combination of “vigor”, “strength”, “dance”, “rhythm” and “beauty”. Calisthenics should be taught in a cultural form of “beauty”, and the process of teaching and learning should be innovated and inherited culturally.

Key words :calisthenics; education of beauty; cultural innovation; physical education teaching

著名教育学家车尔尼雪夫斯基说:“生命是美丽的,美不能与人的健康分开”。这说明健与美就是密不可分的。健美操就是一种集健、力、美为一体的,融体操、舞蹈、音乐于一身,通过徒手和使用健美器械的身体练习,达到健身、健美和健心目的的一种新兴体育项目。健美操容舞蹈于一体,但它绝不同于舞蹈。舞蹈是以人体动作为主要手段,以动作节奏和造型构成艺术形象,描绘人物的思想感情和表现事件的情节及矛盾冲突的艺术。而健美操是以身体活动为基础,通过“健”、“力”、“舞”、“律”与“美”的有机结合,最终达到强健身心的作用。高校是培养知识分子的摇篮,健美操这种“美”的文化的教育势必会对人才的教化起到巨大的促进作用。但是现今的健美操教学忽视了健、力、舞、律与美的结合,在教学过程中过分强调技术动作的完整性与流畅性,将掌握整套动作作为教学的目标,没有将健、力、舞、律与美有机结合的这种文化式教学方法融入到健美操教学当中,缺少了对学生美育的教育。那么健美操教与学的文化创新该如何进行呢?那就是在健、力、舞、律与美相结合的基础上对学生进行以“美”为中心的文化式教学。

1 优化健美操的知识结构

(1) 健与美的结合。

所谓健美,就是指健康的体魄,即形体美。形体美是指

人的躯体线条结合的情感和品质。通过形象、姿势诉诸于欣赏者眼前的一种美,人的手、肩、胸、颈、腰、腿、足等构成形体的整体。健美操较之其它体育运动项目有更加显著的“塑形健身”的作用。健美操是一种中低强度的有氧运动,长时间从事健美操运动,会减少身体多余的脂肪。此外,健美操的每一节运动都侧重发展身体的每一个部位,诸如:头颈、躯干、胸部、下肢等部位的屈、伸、转、绕、举、摆等动作,充分锻炼了身体的每一个部位,使身体协调发展。所以健美操运动是集健身、健美、塑形为一体的运动,人们可以从中得到“美”的感受,提高了艺术修养,对自己的形象充满信心,给自己以勇气去面对任何挑战。

(2) 力与美的结合。

拉丁文中“美”原意就是指力量和勇敢,可见“力”的“美”是原始美学的最高境界,健美操运动中的一招一式都体现了“力”的美。那种随音乐的旋律而迸发出来的人体的力,既是人们精神面貌与气质的内力,又是身体各部分肌肉活动能力的外力,充分体现了健美操赋予人身体的青春气息和奋发向上的冲力。“力”给人以美感,更激励人去追求美感。观赏健美操的人,会受到健美操那种轻快、鲜明而又富有青春激情的“力”的美感所吸引,从而积极参与到健美操运动当中,力求从中获得美的形态,感受美的气息,体验美的快感。

(3) 舞与美的结合。

健美操的“舞”美是“健”美、“力”美和“舞蹈”美的结合美。健美操是动态美,它是随着音乐的节奏和主旋律自始至终的运动,是人体在一套动作中,依靠自身四肢、头颈、胸部、腕、足、髋、肩、腰等部位的舞动来展现人体的线条美,即使有些造型动作是静态的,也只是瞬间的点缀,并非运动的主体。没有节奏快慢、张弛、刚柔、强弱变化而形成的韵律美,健美操也就失去了美感。此外,健美操是一种社会文化项目和实践活动,这种活动需要良好的形体和肌肉力量,这样才能使健美操的舞给人一种动作干净、准确、连贯、节奏感强,一种无懈可击的感觉。因此我们说健美操的“舞”美是“健”美、“力”美和“舞蹈”美的结合美。

(4)律与美的结合。

健美操中“律”的美,就是指健美操动作的节奏和旋律的美,而这种旋律是通过音乐表达出来的。健美操与音乐都是高雅的艺术形式,是美的一部分,是塑美的重要手段。音乐是声音的艺术,通过优美的旋律、动感的节奏,使听者的心灵升华。健美操是以健身为中心,通过形体美观的健美操动作,增强体魄、塑造健美的体态和风度的运动,是人体美的运动。可以说健美操是无声的韵。成功的健美操表演充满着乐感,而好的健美操音乐是健美的有声艺术形式。有着强烈的动感、力感和韵律感。二者和谐地统一起来,健美操就成为一种动与静、刚与柔的结合,视觉与听觉的享受。因此,健美操也是健、力、舞、律的有机结合。

2 健美操教学中教的文化创新

健美操是一种社会文化现象,所以,健美操的教学不仅是动作、技术的简单传授,更是一种文化的传承,一种美的文化的传承,一种充满年轻气息的现代美的传承。教师在教的过程中通常是用肢体语言来展示自己的健与美。而肢体语言的动作组合即简单动作的力度、舒展性、灵活性,复杂动作的连贯性在很大程度上具有创新性。表现的程度和独特的思想,主要取决于教师的主导作用和学生主体作用的发挥,以及情感体验等方面,其文化创新主要体现在让受教育者学会用综合的思维方式去欣赏美、追求美、创造美。

(1)欣赏美。

健美操教学,就是要通过体育运动的形式,使学生获得美。而学会欣赏美是获得美的前提。欣赏美就要是懂得美的内涵。健美操的美是“健”“力”“舞”“律”的和谐美。这种和谐美是在健美操的“舞”中,加入“力”的效果,结合“律”的节奏所表现出的“健”的美。即在音乐的伴奏下,通过强有力的肢体运动展现人体的形体美。如男性主要看身体各部分比例是否协调、和谐,同时,身材高大,肩宽面厚,上肢结实有力,髋部较窄,下肢较长,骨骼粗壮,肌肉发达。对于女性来讲,形体美可以概括为16个字“线条流畅、内涵饱满、曲线相同、比例合度”。因此,在健美操教学过程中,应该通过教师的示范动作及教学内容使学生去感受和欣赏健美操运动中所展现的人体的形态美、力量美,感受和欣赏音乐于健美操的和谐美以及健美操那动与静相结合的韵律美,并从整套健美操动作中体会到健、力、舞、律相结合的整体美、和谐美,

从而让学生懂得什么是真正的美。

(2)追求美。

追求美是获得美的手段。学生学会审美以后,必然会对自己以往的美感进行扬弃,进而去追求自己心目中的美。这种美是身体的美,是思维的美,是健康的美,是通过观赏和学习健美操的动作和韵律而获得的美。因此,在健美操教学当中,体育教师应该不失时机地利用健美操运动的特点来帮助学生追求在健美操运动中所体现的那种以健为基础、舞为关键、律为归宿、力为核心的和谐美。技术动作只是教育的一种手段,绝不是教育的最终目的。健美操运动的最终教育目的,就是要通过健美操来寻找更多的途径而理解美、寻找美、确立美、追求美。并借以改变人的生活方式及生活习性,进而使自己的身心活动更接近美并达到美的要求。

(3)创造美。

创造美是获得美以后对美的升华。当人们懂得去欣赏美、追求美以后,不会因此而止步,而是会根据自身的情况创造自身需要的美和属于自己的美,并会因此而付诸行动。健美操是美的文化,它的各个组成部分都是美的化身与统一。因此,教师应该根据健美操的这一特性并结合每个学生的实际情况,来引导学生去懂得创造什么样的美,采取什么样的行动来创造美。而这种创造美的过程集中体现在教会学生根据不同的情况编排健美操、选择伴奏乐曲来达到健身、健美的目的。不同的情况主要指集体动作时人员构成情况,以及自身的身心状态。集体动作编排时,由于男性与女性在生理构造以及身体素质方面的差异采取的健美操训练内容也肯定有所不同。如男性主要采用胸部、肩部、腰部的肢体运动,而女性则主要体现在“三围”的塑造。在创编男女混合队伍的健美操动作时,就要兼顾男性与女性的生理特点,在一整套动作中既要体现男性的阳刚之美,又要流露女性的阴柔之美,使两者都能通过健美操达到健身健心的作用。针对个人的舞步编排,主要是根据个人的身心上的差异,通过有针对性的舞步编排使个人身心薄弱部位得到弥补。创造美是健美操教学的最终目标,而它又作为导向,指引着学生来欣赏美和追求美。

3 健美操教学中学的文化传承

从教育学角度来看,个性是指在一定的生理与心理素质基础上,在一定历史条件下,通过教育对象自身的认识与实践,形成与发展起来的个体独特的身心结构及其表现。个性是一个人区别于他人的根本属性,是某人之所以成为某人的特点。而张扬个性就是指在工作、生活、学习中,充分发挥自己的特点。健美操教学过程中不但使学生学会根据自己的美与个性心理特征去欣赏美、追求美以及创造美,更应该使学生懂得健美操文化中所应该包含的文化,并根据现今的历史条件对健美操的文化进行创新。

(1)个性张扬展示美。健美操的学习过程是个性张扬的过程。也就是说,在健美操教学过程中,要使学生学会依照自己的想法、坚持自己的思路、根据编排对象的实际情况,自主地选择所需要的“美”,并在此基础之上,独立选择“健”与

“力”、“健”与“舞”以及“舞”与“律”的结合方式。每一种“健”、“力”、“舞”、“律”的结合方式都有着显著不同的视觉感受及锻炼效果。学生只有掌握健美操运动的这一原则,才能真正地针对自身和他人的实际情况,编排合理的动作舞步并配以适当的音乐,将自身的美以及个性心理通过健美操动作展现出来。因此,学生在学习健美操的过程中,应该将自身的美和个性与“健”、“力”、“舞”、“律”的特征及作用相结合,真正达到欣赏美、追求美和创造美。

(2) 弥补不足和谐美。掌握健美操的学习方法也要根据个人的特点区别对待。在课堂教师传授健美操知识过程中,要根据自身的实际情况对学习内容进行区别对待。将主要精力投入到自身薄弱环节动作的学习当中。例如:自己的肩部肌肉较发达、线条较流畅,而腿部的形体不够美观,就要在课堂上进行肩部锻炼的同时,应该集中进行腿部练习,达到身体的和谐发展。与此同时,还要学会根据音乐节奏驾驭舞步以及根据舞步选择音乐的能力。而课下的学习内容主要是根据课堂所学的内容,针对自身的实际情况,独立编排健美操动作,达到强身健体、弥补不足之功效。

(3) 文化传承创造美。任何一种文化都具有传承性。健美操运动是一种文化,它也具有这种传承的特性。因此,在健美操教学过程中所应该传承的美应该是与中国文化相结合的美。这种美应该蕴含着中国几千年历史过程中流传下来的传统美,即高雅美与朴实美。此外,任何一种美都不是一成不变的,文化贵在创新,健美操运动这种文化也是如此,因此在健美操的学习过程中也应该将健美操这项运动中所包含的文化进行升华,力求体现出在新的历史条件下,全国人民在党中央的领导下,同心同德,为中华民族的再次腾飞而共同努力的拼搏美、现代美以及向上的生机与活力。

健美操教学是一种以“美”的文化形式进行教学的过程,它本身包含个性的张扬与知识、文化、形体与健、力、舞、律的完美结合。因此,教与学的过程就是文化创新的过程。在健美操教学过程中,我们要使学生从心灵上受到美的熏陶,并坚持自己的理想,选择自己的美,用自己的美来美化自己的生活,让自己的生活充满“美”。

参考文献:

- [1] 马莉,肖元来.运动美学理论研究的现状与发展[J].体育学刊,2005,12(3):138-140.
- [2] 田丽萍.健美操教学中的表现能力[J].河北体育学院学报,2004,18(3):46-47.
- [3] 黄泽英,龚焱,高文强.健美操在特定条件下的运用与研究[J].桂林电子学院学报,2002,22(2):87-91.
- [4] 习寿华,李谦.体育舞蹈教学中的音乐处理节奏[J].体育学刊,2002,9(6):89-90.
- [5] 李晓岩.时装表演的节奏韵律美——动与静[J].成都纺织高等专科学校学报,2003,20(1):18-19.
- [6] 林鲁军,原丽英.浅谈体育舞蹈的美[J].山东体育科技,2002,24(6):77-78.
- [7] 钟利.探究式健美操教学的实验研究[J].成都体育学院学报,2004,30(2):95-96.
- [8] 徐四海,徐凤珍.音乐在健美操中的作用[J].承德民族职业技术学院学报,2001(4):19-20.
- [9] 杨薇.浅析健美操教学的美育功能[J].甘肃政法学院学报,2002(2):103-105.
- [10] 魏玲.舞蹈对大学生形体美与气质美的塑造[J].安庆师范学院学报,2002,21(2):79-80.

[编辑:周威]