

大学艺术体操与健美操教学的比较

曾晓琼

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

摘 要:根据近年来高校体育教学中艺术体操的影响不断下降,健美操发展较快的情况,对这两种运动的特点及教学组织等情况进行了比较分析。艺术体操和健美操有许多相似之处,之所以会出现此长彼消的现象,主要是由于二者在动作特点、锻炼价值、教学形式以及外部条件等方面存在着一些差异,而高校体育教学并没有针对这些差异对艺术体操教学进行必要的改革。建议在保持艺术体操特色的基础上,借鉴健美操发展的成功经验,对大众艺术体操及其教学进行改革。

关 键 词:大众艺术体操; 大学体育; 大众健美操; 课程改革

中图分类号:G834;G831.3 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)05-0075-03

Comparing rhythmic gymnastics teaching with aerobics teaching in university

ZENG Xiao-qiong

(College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract: In past years, the effect of rhythmic gymnastics is growing small in physical education teaching in universities, whereas the effect of aerobics is becoming big. This article makes a comparative analysis of these two sports in terms of their characteristics and teaching organizing. Except these two sports share common at most aspects, they are different in action, exercise value, teaching form and external demand. And rhythmic gymnastics teaching in university hadn't been reformed according to such discrepancies. Thus, these difference result in the fact that rhythmic gymnastics teaching gradually withdraws from the physical education teaching in university. The author suggest to reform the rhythmic gymnastics teaching, making full use of the success of the aerobics developing based on keeping the traits of rhythmic gymnastics.

Key words: rhythmic gymnastics for mass; physical education of university; aerobics for mass; curriculum reform

1978年以来,艺术体操以其独特的风格和魅力成为高校女生体育课的主要内容之一,迅速风靡高校。但从上世纪90年代中期开始,随着健美操的兴起,艺术体操在选课人数上有所下降,艺术体操教学受到越来越大的冲击^[1]。艺术体操在中小学的开展少有人问津,普通高校艺术体操课大多名存实亡,高校公共体育选修课中健美操热而艺术体操冷的现象日趋严重^[2]。这种现象不仅不利于艺术体操的普及,也不利于大学生体育锻炼多样化的健康发展。因此,对大学体育课艺术体操和健美操的特点及教学等进行比较,找出此冷彼热的原因,对于学习和借鉴健美操发展的成功经验,促进大学艺术体操的发展,有着重要的意义。

1 艺术体操与健美操教学现状

1.1 艺术体操教学现状

(1)教学内容比较单一。艺术体操内容丰富,包括许多轻器械项目,但从教学的实际情况看,一般学校开展艺术体

操教学其内容都比较单一。多数学校艺术体操的教学内容主要是徒手动作,圈、球、带、棒的内容极少安排。究其原因,一是由于徒手动作易教易学易开展,而轻器械动作技术性较强,教学难度大;二是教师的业务水平比较低;三是学校财力有限,器械不能完全满足教学^[3]。这种情况近10年来没有什么明显的变化。

(2)学生的选课率逐年降低。目前高校体育课大多采用自由选项的形式让学生进行学习。在这种情况下,选修艺术体操课程的学生有逐渐减少的趋势。据对西北师大的学生选课情况调查显示,1996年该校选修健美操和选修艺术体操的学生人数基本相当,此后选修健美操学生的人数逐年递增,到2001年增加了近两倍,每年递增超过35%;选修艺术体操的学生虽然也有增加,但5年间仅增加了不足60%,平均每年递增10%;二者的相对比例也从1996年的1:1变为2001年的2:1。

上述情况在高校艺术体操中有一定代表性。据笔者对

广州12所高校的调查,3所开设艺术体操选修课的学校都存在着相似的情况。

(3)开设艺术体操课程的学校及专业课教师逐年减少。由于选修艺术体操的学生不多,有些学校便减少了课时安排,有些甚至取消了这门课程。根据2005年对广州地区12所高校的调查,开设艺术体操课的学校不到4所,原来从事艺术体操教学的3名教师中,有2人放弃了自己擅长的专业,转项或改行去进行其它科目的教学。因为广东省大学生运动会一直没有设艺术体操项目,影响到各高校几乎没有艺术体操队。

广东省的情况是全国的一个缩影。由于开展艺术体操的高校越来越少,从2000年起,全国大学生运动会已经取消了艺术体操比赛,这给艺术体操在大学的开展造成了更大的困难。

1.2 健美操教学现状

按不同的目的和特点,健美操可分为竞技健美操和大众健美操,当前在大学公共课的教学中进行的是介于大众和竞技之间的健身健美操。作为外来项目,在我国健美操与艺术体操走进课堂的时间都比较晚,且练习时都需要有一定的音乐伴奏,都是以徒手或者持器械完成一定的动作,二者都既有美学价值又有健身价值。

虽然二者有着许多的共同之处,但是在其发展和当前教学中所处的境遇却有着很大的差异。健美操运动诞生和进入我国课堂的时间均晚于艺术体操,但是发展却非常迅速,目前健美操已从当初比较单一的徒手操,发展成为包含水中、搏击、拉丁、跳板健美操等种类繁多的健身、健美运动。在教学中,学生学习的兴趣也非常浓厚,选课率高,各级学校对健美操老师的需求也比较高,各种有关健美操的比赛更是在全国开展得如火如荼。2000年至2005年,全国、省市级的有关大学生健美操的各项比赛就达到每年5次以上。这与大学生运动会的取消艺术体操比赛形成了鲜明的对比。

2 艺术体操与健美操之异同

2.1 相似之处

在各种体育活动中,健美操是一项与艺术体操最为接近的运动,具有许多共同的特点。艺术体操与健美操之间的共同之处首先表现在它们的运动特征上,二者都是造型艺术,都是在一定时间和空间内,以身体为主要表现工具,以动作为主要表现手段的一种人体运动。其次,二者在表现形式上有许多相似之处。艺术体操和健美操都通过动作、队形变化和造型来表现,都要求有音乐的伴奏,在动作上有许多是相同的,如转体、跳跃、高踢腿等,既是艺术体操中常见的动作,也是健美操中的难度要求。再次,它们都按竞技性和非竞技性进行分类,并按规则进行竞技比赛。竞技艺术体操和竞技健美操对运动员的心肺功能、身体素质都提出了很高的要求,而大众艺术体操和大众健美操都较普及,对各种年龄、不同健康状况的人均有锻炼身体、增进健康的效果。

同时,高度的艺术美是它们追求的共同目标,二者均融体操、舞蹈、音乐为一体,是健、力、美的完美结合^[4]。

2.1 差异之处

(1)动作特点的区别。艺术体操是一项具有高度艺术性、多变技巧性的综合性体育项目,虽然在教学中,大众艺术体操在练习的内容和难度上相对较低,对练习者的要求没有运动员那么严格,但是其动作比较细腻,每个动作都有它的自身节奏和用力分配,需要控制好不同空间和时间上的肌肉用力程度,举手投足都有一定的标准和规范。多年来高校艺术体操课教学内容主要教授一些基本动作,如走、跑、跳、转体、平衡和身体各部位的摆动,绕环、屈伸、波浪等徒手练习以及手持各种轻器械的练习。由于内容繁多,要求学生记住大量的互不相关的动作,负担无疑很重,学习和掌握动作技能时常感到吃力。在这些动作中,有大量是以身体各环节极度屈伸或扭转来完成的,要求充分表现出柔韧素质,才能增添柔美感;如果动作不到位,就会破坏它的美感。在手持绳、圈、球、棒、彩带、纱巾等轻器械练习中,由于各种器械具有不同的形态、质地和特性,因此练习时首先需要花费一定的时间来熟悉器械,才能做到器械与身体动作协调一致。

健美操的动作介于大众健美操与竞技健美操之间,它既具备大众健美操强身健体的锻炼因素,又包含多变的身体动作;动作难度虽然没有竞技健美操那么高,但却具有与竞技健美操相似的套路表演及竞技性质。同艺术体操相比,健美操的动作主要以徒手操为主,对称性强,学生在学习时比较容易掌握。此外,健美操动作的规范程度以力度、弹性和节奏等来衡量,在动作的准确性等方面对练习者的要求相对较低,学习难度相对于艺术体操要低得多,学生容易在短期内学习完整的成套动作,从而在学习中产生一定的成就感。与大众艺术体操没有相关的等级动作考核不同,大众健美操包括1~6个等级的成套动作,学生可根据自己的实际情况参加相应的等级考试,获得等级认证,这也是对学生学习成果的一种认可与评价。

在音乐上,艺术体操音乐比较优雅细腻,在韵律与节奏上变化丰富,通常是缓与急、强与弱相结合,虽然能让学生在优雅的音乐伴奏下翩翩起舞,得到一定的艺术熏陶,但却不能使学生振奋或充满激情。健美操虽然也是在音乐伴奏下完成的练习,但是,健美操的音乐多用迪士科、爵士乐等以快速的节奏衬托炽热的情感和动作,韵律感强,容易让学生迅速进入运动状态并产生兴奋的感觉。

(2)锻炼价值的区别。艺术体操和健美操都包含健身、审美、娱乐和教育等方面的锻炼价值。在健身价值上,艺术体操动作自然、协调,通过锻炼能够使练习者身体各器官、系统的功能以及各种身体活动能力得到均衡发展,使体质不断增强。在美育功能上,艺术体操是一项审美价值很高的体育运动,其动作优美,富于韵律性,每个动作的方法、要领及表现形式都蕴含美。练习者可以形成健美的形体、高雅的气质和端庄的仪表。以此提高对形体美、运动美、姿态美、音乐美的理解和表现能力。然而艺术体操的动作细腻柔美,练习强度小,短期内锻炼效果并不明显,需要长期坚持练习才能实现预期的锻炼价值,而且练习时对动作要求偏高,如果不规范则会适得其反。

健美操除了具有与艺术体操相似的锻炼价值以外,还因其练习强度大、时间长而成为时下一项典型的有氧运动。对有氧运动的健身功效目前已被大家广泛认同,特别是它对于瘦身美体的功效最引人注目。有研究证明,有氧健美操不仅可以起到陶冶情操、提高信心的作用,对于减少多余脂肪堆积、减轻体重满足女性对体形围度、苗条匀称的要求也有着独特的效果,而这也正是当前许多女大学生之所以积极参加健美操运动的主要原因之一。

(3)教学内容与教学组织的区别。在教学内容上,艺术体操包括徒手动作练习和持轻器械练习,自其传入我国并进入大学课堂以来,艺术体操的内容在自身类别上并没有进一步地丰富和发展,课堂教学所选择的艺术体操内容因为长期缺少变化而显得相对陈旧,从而不能够引起学生学习的兴趣与积极性。而健美操在我国兴起短短的二十多年里,已经发展成为种类丰富的一项健身健美运动,其中搏击健美操、拉丁健美操、踏板健美操、街舞健身操等,都是近年来由健美操与其它项目相结合产生的新兴项目。这些符合时代特点的健美操新兴项目更能够吸引那些容易对新事物产生浓厚兴趣的当代大学生。

在教学组织上,传统的艺术体操教学组织形式与教学过程比较单一,通常是教师按照单个动作、组合动作到最后成套动作的顺序进行教学,学生对于学习内容只是单纯的接受,比较被动,很难体现学生学习的主体性。由于艺术体操练习时对场地的要求和教学大纲对于考试形式的规定,教学中的组织形式多采用个人独立或少数几人配合完成相关的动作,这样在练习的过程中难免缺少相互的交流与协作,学生在学习时很难有情感方面的交流和满足。而在健美操教学中,对人数没有严格限制,练习的人数可多可少,可以集体统一练习也可分组练习,学生在学习过程中不仅学到了知识,还可以通过协作共同完成学习任务,解决学习过程中所遇到的问题与困难,增强了集体配合意识,融洽了课堂气氛。

(4)外部条件的差异。由于艺术体操对场地和器械的要求相当高,场馆高度至少8 m以上,有地毯,一块12 m²见方的场地最多能容纳20人左右,因而影响了艺术体操的普及。另外艺术体操对器械的规格和质量要求也相当高,国内生产艺术体操器械的厂家较少,很难在一般的体育用品商店买到艺术体操器械,而一般专业队或体校都采用进口器械,这样无形中也加大了成本和投资,对艺术体操的开展和普及产生了不利的影响。健美操则不同,其动作简单易学,且不一定需要持器械,对场地的要求也不高,一快平整的空地就行,同样大小的场地能容纳的人数可以达到40人,甚至更多。无论男女老少均可参加,因此它的普及率较高,现在社会上各式各样的健美操俱乐部、训练班,如雨后春笋般兴起。

此外社会对二者的关注程度也有着明显的区别。市面

上有关艺术体操方面的书籍和教材极少,在电视上也很难见到艺术体操的基础教育片,偶尔有一些艺术体操的比赛,也只能吸引少数从事艺术体操相关工作的人群观看。在比赛现场,有时运动员、教练员、裁判员及工作人员的总和比观众还多。其实绝大多数人都觉得艺术体操很美、很高雅,但又是可望而不可及,普遍的反映是看不懂、听不懂。而健美操则顺应了快节奏的生活,加上它是长时间的有氧运动,有很好的减肥功效,可以满足人们爱美的需要,因此有关健美操的书籍和音像教材随处可见,在电视上的出镜率相当高,各种类型的比赛和表演也是层出不穷。

3 结论

根据上面的分析可以看出:虽然艺术体操和健美操有许多相似的特点和功能,但二者之间也有许多重要的区别。在动作方面,艺术体操的技术要求和动作细化程度明显高于健美操;从健身价值上,健美操的有氧健身价值也优于艺术体操;在教学组织形式方面,健美操比艺术体操更加灵活,也更富有群体性;健美操对场地器材的要求也相对比艺术体操低。这些差异使健美操比艺术体操更易于满足大众的身心需求,因而也更容易受到社会包括媒体的欢迎。

那面对这种现象,我们能否说健美操繁荣和艺术体操衰退就是一种无可挽回的趋势呢?显然,作出这样的结论还为时过早。作为一名艺术体操工作者,我认为当前要振兴艺术体操这项运动,关键在于必须从更好地适应和满足大学生体育学习的心理和生理需要的角度进行艺术体操的创新、编排、教学和发展,而不是墨守成规、固步自封。

参考文献:

- [1] 郭 蕾. 普通高校艺术体操教学问题探讨[J]. 西北师范大学学报(自然科学版), 1995, 31(3): 44.
- [2] 李红艳, 刁在箴. 论我国大众艺术体操运动的开展[J]. 四川体育科学, 2003(3): 39.
- [3] 刘亚娟. 普通学校艺术体操教学现状的调查[J]. 湖北体育科技, 1995(2): 48.
- [4] 郭秀文. 西北师大公共体育选修课艺术体操与健美操选项情况分析[J]. 西北成人教育学报, 2002(1): 56-57.
- [5] 王健珍. 河南省普通高校开设艺术体操、健美操课的调研分析[J]. 西安体育学院学报, 2004, 21(4): 103.
- [6] 吴 清. 关于艺术体操与健美操的辩证思考[J]. 天中学刊, 2000, 15(2): 47.
- [7] 沈芝萍. 对健美操与艺术体操运动项目的比较[J]. 体育学刊, 2002, 9(6): 88-90.

[编辑:周威]