

大众艺术体操引入普通高校的可行性与实现路径

前言

在全民健身的背景下,大众艺术体操作为健身娱乐的体育项目,在高校颇受欢迎并被日益普及。因其具有艺术性,能够提高大学生体质和审美的同时,还可以丰富大学体育教学的内容,有利于项目的繁荣发展。本文从大众艺术体操引入普通高校的可行性分析入手,提出了相应的实现路径,根据大学生不同的身体与心理特点、教学与学习情况,开展多种教学方式激发学生浓厚的学习兴趣,采用多种方式加强宣传、加大政策支持与资金投入,培养学生向着德、智、体、美全面发展。

关键词

大众艺术体操;普通高校;可行性路径

2021年8月,国务院印发《全民健身计划(2021—2025年)》,明确指出推进全民健身融合发展,深化体教融合,完善学校体育教学模式,保障学生每天校内、校外1个小时的体育活动^[1]。大众艺术体操可以培养学生内在高雅的气质,塑造优美的体态、健康的体魄,使人的精神和形体之美达到统一。大众艺术体操作为新兴体育运动项目,其自身在高校素质教学中担任着重要的作用,并且其独特的魅力与优势促进了体教融合。大众艺术体操是当今高校不可缺少且具有特色的专业之一,如何将其更好地推进校园,深入实施全民健身国家战略是当前需要着力解决的问题。

1 大众艺术体操引入高校的必要性

1.1 体育教学的一种手段

20世纪上半叶,大众艺术体操逐渐发展成为高校体育教育的手段。苏联和莫斯科部分体育院校开设了艺术体操课程,并且将其列入了大、中、小学的体育教学大纲,逐步形成了自己的一套教学系统与理论。目前,越来越多的高校也将大众艺术体操列入教学大纲,并不断受到学生的欢迎,大众艺术体操现已成为体育与教学相结合的手段。

1.2 健身、健心的一种方式

大众艺术体操是以自然性和韵律性动作为基础、以优美性为特征的有节奏地运动^[2]。在音乐的伴奏下,通过徒手或轻器械的姿态动作,不仅使上肢、躯干、下肢各部分身体关节、肌肉得到很好地锻炼,而且有利于提高学生自信,帮助学生塑造积极的心态,促进身心健康发展。学生长期坚持练习可以提高灵敏性、协调性以及柔韧与力量等身体素质,同时塑造优美的体态,培养优雅的气质。瑞典、荷兰、日本等国家大力开展男子大众艺术体操,不断引导大众参加表演与锻炼。因此,将大众艺术体操引入普通高校是有必要的。

1.3 审美教育的一种手段

2020年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》,指出各高校要注重美育工作及其实效,同时“强化学生文化主体意识,培养具有崇高审美追求、高尚人格修养的高素质人才”,并要“初步形成大中小幼美育相互衔接、课堂教学和课外活动相互结合、普及教育与专业教育相互促进、学校美育和社会家庭美育相互联系的具有中国特色的现代化美育体系”,为

高校学生审美教育的进一步发展明晰了道路^[3]。

大众艺术体操是一项极具审美价值的运动项目,将体育与艺术融为一体,有助于学生树立正确的审美观。艺术体操的动作、音乐、服装、妆容等都与“美”息息相关,尤其是音乐的美,已不再是仅仅停留在聆听音乐的层面上,更为重要的是用音乐去创造和表达更深层次的艺术价值。音乐可使人的中枢神经兴奋,使运动的各部位节奏化,从而对培养动作节奏具有特殊作用^[4]。同时,音乐意境通过动作得到表达,使练习者陶醉其中,从美的实践中感受美;在此过程中,欣赏者也得到了美的享受,获得精神上的满足。因此,大众艺术体操有助于建立正确的审美观,提高艺术素养。

1.4 促进高校文化建设,弘扬中华优秀传统文化

大众艺术体操形式多样、风格各异,学生通过大众艺术体操的锻炼,能够产生乐观积极的情趣,从而使身心得到全面发展。大众艺术体操在集体实践的音乐和舞蹈中形成轻松和谐的环境,有助于学生相互交流,体验合作的乐趣,减少日常学习压力,达到身心愉悦的目的。

大众艺术体操从实践内容到表演的形式,都包含了丰富的文化内涵。在大众艺术体操成套动作的编排中能够运用传统特色的中国元素,充分展示中华文化。大众艺术体操一方面提供了充实学生的生活体验和文化体验环境,促进校园文化的多元化发展;另一方面通过艺术体操的编排将校园文化与中华优秀传统文化结合,通过学校庆典或各种活动进行演出宣传,让更多人了解中国悠久的传统历史文化,进而增强中国在世界文化影响力。

1.5 推动学校体育与社会体育的协调发展

2011年11月29日,习近平总书记提出“中华民族近代以来最伟大的梦想就是要实现中华民族伟大复兴”,要实现这个伟大目标,我们的目标战略重新进行定位,从“体育大国”向“体育强国”进行转变^[5]。如今,我国经济大力发展,人民的生活水平不断提高,同时也为学校体育和社会体育发展提供了新的环境。

学校体育和社会体育是我国体育的重要组成部分,学校体育具有基础的功能,对开展社会体育有着推动作用。而社会体育的观念又有助于学校体育教学内容的更新,因此两者相辅相成^[6]。大众艺术体操作为学校体育和社会体育的纽带,能够很好地促进两者之间的发展与全民健身运动的普及。近年来,广场舞在大型公共体育运动中脱颖而出,不少作品都结合了有地域特色的文化元素,比如武术、京剧、民族舞等等。艺术体操与广场舞的互通有无,不仅能够促进广场舞

的创新,提高整体的艺术价值,又有利于大众艺术体操的推广,让更多的人了解大众艺术体操并参与其中。因此,高校开设大众艺术体操课程,能够解决社会人才资源短缺的问题,同时促进全民健康和社会和谐发展和谐稳定。

2 大众艺术体操引入高校的可行性

2.1 顺应时代发展的方向

随着我国经济的不断发展和社会的持续进步,人们的物质与文化需求也不断地增长,国家对社会体育和学校体育的重视程度也随之提高。8月3日,《全民健身计划(2021—2025年)》正式发布,就促进全民健身更高水平发展、更好满足人民群众的健身和健康需求出台具体举措。如今,人民健康就是国家财富的标志,全民健身不可阻挡,健康中国昂扬向前。

2.2 提高学生的综合素质

学校体育的功能与大众艺术体操的价值有着高度的一致性,大众艺术体操的健身健美、美育和娱乐的作用,分别反映了强身健体功能、教育功能和娱乐功能。目前,我国大多数高校都有体育场馆、运动场地和基本的体育器材设施,为艺术体操课程的开展提供了一定的物质基础。

现如今,人们对美的要求越来越苛刻。大众艺术体操作为一种简单的有氧代谢运动,长期练习可以有效地消耗身体多余的脂肪,能够改善身体各个器官、系统的功能,不仅可以塑造完美的身形,还能够提高身体素质。本项目具有极高的艺术性,有助于人们提高艺术素养,培养优雅气质。

2.3 项目自身优势

大众艺术体操难度相对较低,练习强度小,对身体素质要求也不高;练习内容根据练习者的爱好、年龄、目的等随意进行选择;既不受人数、时间、场地、天气等外部因素的影响,也不受运动能力等内部因素的限制。人们可以根据自己的目的和兴趣任意选择适合自己的练习内容与形式,其简单性很大程度地降低了大众艺术体操推广的难度。其次,根据不同阶段、不同基础的学生可选择不同等级的规定套路,更加有助于大众艺术体操的发展。

3 大众艺术体操引入高校的实现路径

3.1 加强宣传力度

我国艺术体操无论是在训练、竞赛还是科研方面的宣传都相对滞后,经调查发现,大众对艺术体操的了解主要来

自新闻媒体、俱乐部以及培训课程营销宣传,这些宣传都有一定的局限性,导致推广速度慢、范围小,信息发布的系统化、标准化、创新化程度不高。为了促使大众艺术体操能够在高校得到更加广泛的宣传,笔者提出以下措施。首先,充分利用新媒体带来的便利,高校官方社交媒体账号定时发布艺术体操相关信息,大力宣传该项目的特点和优势,吸引更多学生参与其中。其次,通过开设校园公开课、俱乐部活动、校园表演等方式,从视觉上最直接地吸引学生。最后,通过设立艺术体操选修课的方式引导学习健美操、啦啦操、体操等的学生进入艺术体操课程当中,这类学生有专业上的优势,能够充分发挥自身的专项能力,以此扩大参与人群,促使大众艺术体操在高校得到更好的推广。

3.2 加大政策引导

项目开展的优劣与学校领导的重视程度息息相关,只有得到政策上的支持,项目的发展才会如鱼得水。因此,要使高校的大众艺术体操课程得到良性发展,不仅需要引起高校领导的注意,加大相应的政策支持,还需要增加资金的投入,为学生提供专业的运动场地与器械;大力开展各高校交流会,为该专业学生提供竞赛机会与实习机会。体育项目本身的发展需要一个长期稳定的机制,给予一定的政策支持与充足的物质保障都将有助于艺术体操在高校顺利开展。

3.3 完善师资队伍建设

教师是教学工作的关键,教师的整体素质决定了教学工作的水平。因此,学校应增加艺术体操优秀人才的福利待遇,放宽对专业人才的录用政策。加强与其他高校的交流学

习,为教师提供更多的学习机会;增强师资力量,教师要加强对教学的要求,提高教师的理论水平和技术水平,优化教师结构,满足教学需要,定期组织开展教学大赛。学生是发展的基础也是发展的关键,注重选材,不断完善选材机制,为人才培养注入新鲜血液。

3.4 引导教学,激发学生兴趣

良好的学习氛围能够吸引大量学生参与其中,还可以提高项目发展的可持续性,有效减少不稳定因素,充分发挥学生的积极性,以促进教育教学获得更好的效果。

高校可以通过举办各种形式的活动来营造学习氛围,比如:举办大众艺术体操校内赛、邀请专业教练员或教授举办技能指导大赛与讲座,使学生初步了解大众艺术体操,激发学生对艺术体操的兴趣。兴趣对于学生的学习有着巨大的内在驱动作用,使学习效果能够从无效到有效、从低效到高效。因此,应积极建立良好的学习氛围,引导学生积极参与,教师通过合理、科学的方式激发学生的主动参与意识,这样不仅可以提高教师教学的实际效果,还可以大大推动艺术体操教育教学的发展^[7]。

4 结语

总之,高校需根据本校大众艺术体操开展的情形,设计科学合理的教学计划与内容,对需要改良的地方全面进行优化,使大众艺术体操运动项目在校园发挥其自身良好的作用,促进学生全面发展,为大学生的身心健康做出贡献。

文/李晓媛(西安体育学院,陕西西安 710068)

作者简介:李晓媛,女,山西大同人,西安体育学院教师,研究方向:艺术体操。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国中央人民政府. 国务院关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知[Z]. 2021-07-18.
- [2] 王爱兰.《大众艺术体操》[M]. 北京:人民体育出版社,2000:7.
- [3] 赵良莉,朱炜. 审美教育融入高校师范生专业教育初探[J]. 科教文汇,2022(7).
- [4] 李晓昕. 艺术体操音乐选配的特征研究——以2016年里约奥运会艺术体操个人决赛项目音乐为例[J]. 西安体育学院学报,2018,35(5).
- [5] 王东. 新时代学校体育与社会体育协调发展研究[J]. 哈尔滨体育学院学报 2021,39(6):69-72.
- [6] 张振军. 学校体育与社会体育协调发展的探讨[J]. 黑龙江科技信息,2010(26):167.
- [7] 李赞. 论大学生主动参与意识对高校体育教改的作用[J]. 赤峰学院学报:自然科学版,2014(8):133-134.