

# 艺术体操教学中提高审美能力的策略分析

咸萍

(盐城体育运动学校 江苏 盐城 224000)

**[摘要]**艺术体操教学中的形体训练、音乐欣赏、服饰搭配等都可以使学生变得更加美丽动人、形态优美,一举一动之间无形中散发一种无可言说的魅力。体育艺术学校中专类学生学习了艺术体操后,经过二次改造,能够自觉地传递美、创造美,使之学生生活更丰富多彩。

**[关键词]**艺术体操; 教学; 审美能力

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.580

## 引言

艺术体操作为一个艺术性强的运动项目,是一个形体、舞蹈、音乐、情感相交融的专业体育学科。最近几年艺术体操蓬勃发展,高校学习艺术体操的学生逐年增多。学习艺术体操后,学生的身体素质得到了明显的提升,身姿更为优美,平衡性也有了提高。教学期间,引导学生提高动作意识,在练习中加入情感的表达,既提高了学生的乐感、美感,还有利于学生树立正确的审美观。本文主要介绍了艺术体操教学过程对体育艺术学校中专类学生美育的培养。

## 1 审美教育的优势

高校体操教学期间,引导学生了解美、欣赏美、创造美,能够提升学生综合素养。审美教育能够明显帮助学生全面发展,提升学生的审美意识,促使学生道德水准的提高,让学生的知识储备更为丰富。体操教学期间,需要将审美作为教学内容,让体操和审美相结合,既提升了学生的身体素质,也让学生掌握更多的体育知识,促使学生素养的提升,所以高校体操教育加入审美教育,优点如下:(1)促使高校学生素养的提升。艺术体操教学期间加入审美教育,能够帮助学生更快更好的掌握动作,既能减少学生掌握动作的时间,更快的实现教学目的,艺术体操的动作要求既要动作标准,还要具备美感,所以审美教育有利于这一目标的达成。(2)提升学生对体育的喜欢。艺术体操教学和别的体育项目不一样,既要有力量的展示,还需要掌握各种技巧,需要在动作中展示美感,所以审美教育能够满足体操运动的要求,审美教育能够提高学生艺术体操的热情。(3)能够提高学生的品质。艺术体操教学将审美教育涵盖其中,能够提升学生品质,增强学生自信心,促使学生积极应对生活中遇到的状况。

## 2 艺术体操教学的美育

艺术体操是一种动态的美,个人在运动中展现了刚与柔、力与美,表现了人和体育运动的审美关系。因为艺术体操的主要对象是人,是人在各种动作中展现美且表达情感。所以,艺术体操教学期间就是美的教育,帮助学生树立正确的审美观,发现美、体会美、表达美。艺术体操教学美术是以各种动作巧妙结合和团队之间相结合来表达美,提升学生对美的欣赏能力、感受能力以及创造能力。

2.1 形体锻炼有助身体塑形。拥有健康的体魄是一个人最为本质的美。利用科学的体育练习能够提高身体素质,有助于身体塑形。体育运动有利于身体器官系统的协调,肌肉更为紧实,形体美观,动作迅捷,精神高昂,体现了良好的精神面貌。

形体健美锻炼需要循序渐进,由基础动作入手。练习期间,可将多种动作结合加以锻炼,可进行循环锻炼,一般来说单次练习时长半小时左右,让心率达到每秒一百三十到一百七十次,使得血液循环加快,给予身体更多的氧气,消耗脂肪。所谓的局部肌肉训练则是以徒手、器械等方式锻炼,降低皮下脂肪,提升肌纤维的数量及增粗肌纤维横断面。柔韧练习则是可以让骨骼上的肌肉、韧带因拉伸练习而更具弹性,降低和预防肌纤维脂肪堆积,让肌肉的线条更为清晰。身体的脂肪一般于运动一小时后开始消耗,因此,通常健美锻炼时间控制在一个半小时至两个小时之间。

2.2 教学期间注重动作优美。动作优美是动态的美和静态的美相结合,既要有良好的姿态,还要有优美的动作。教学期间,一般以多种舞蹈动作让学生的表演更为丰富,使得姿态更为优美。可在艺术体操教学期间,加入阿拉贝斯、阿提秋、巴塞等动作,在进行基础练习的时候可加入芭蕾舞把杆。以上种种舞蹈动作都能够让艺术体操学员的身姿更为优美,在进行跳跃、转体等动作时增添了观赏性,更具美感。而这些舞蹈动作的加入使得艺术体操的难度加大,需要在保证平衡性的基础上更好的完成动作。老师教学期间以示范、讲解等方式帮助学生更快更好的理解动作要领,迅速掌握学习的动作。教学期间,老师要将美的体会、情感、动作教会学生,让学生能够体会动作所表达的情感,感受美表达美。

2.3 教学期间注意乐感的培养。音乐在艺术体操教学期间有着不容忽视的作用。音乐能够提高学生的节奏感、美感,还能帮助更快更好的领会动作所表达的情感,提升学生的学习主动性,提升教学效果。学生在音乐中进行艺术体操锻炼,能够帮助学生更快的进入情绪,在音乐营造的氛围中学生能够更好的运用动作表达情感。

总体来说,艺术体操锻炼期间加入音乐,可以提升学生的想象力,增强学生的乐感、美感。

### 3 将审美教育贯穿到艺术体操教学之中

#### 3.1 从姿态美、动作美教学出发, 提高学生审美能力

在艺术体操教学中, 需要打好形态美训练的基础, 确保学生能够形成良好的基本姿势, 做到头正直、肩部下沉、背部挺直等基本要求, 并在此基础上开展其他身体训练, 从而使學生能够具备一定的对身体各个部位的支配能力和感觉能力。因此, 教练在教学过程中, 可以将扶把练习与部位教学相结合, 其中, 部位教学是将人体划分为四个部位, 按照不同的部位, 将从简单到复杂的各个动作联系起来, 进行系统化的教学。各个部位的教学要点如下:

(1) 头部: 这一部位的练习主要是提升颈部关节的灵活性, 重点培养学生的神态。虽然这一部位的训练十分关键, 但长久以来都没有受到足够的重视。做好这一部分的训练, 能够帮助艺术体操学习者更好地传达和表现情绪, 增强张力。

(2) 上肢: 这一部位的练习主要是为了锻炼肩部、肘部和腕关节的灵活度和力度, 从而实现更强烈的美的表现能力。上肢可以表现十分细腻、多样的动作类型, 如波浪、摆动、屈伸等等, 在训练过程中应重视动作刚性与柔性的平衡, 确保动作能够达到较高的准确性, 力的传递应保持一定的连续性。

(3) 下肢: 这一部位的练习主要是为了提高腿部的速度、平稳度以及力度等方面的素质, 从而为整体动作打好基础。腿部需要完成伸、举、跳等多种动作, 在完成动作的过程中应当做到动作准确、干脆利落、轻盈顺畅。在实际教学中, 应当重视上下肢动作的配合, 从而达到加快学习进度的目的。

(4) 胸干: 这一部位的练习主要是为了提高腰部、胸部的柔韧性。胸干部位能够主导上下肢和头部的动作, 各个部位之间的动作应当始终保持和谐, 确保动作的统一性和稳定性。

#### 3.2 将动作美与音乐美结合起来, 培养学生的鉴赏能力

艺术体操离不开音乐, 音乐既是培养学生表现力的关键要素, 也能提升学生对艺术体操的兴趣。在艺术体操中, 运动员所做出的每一个动作都应当与音乐所呈现的节奏、表达的情感相适应。因此, 在对动作进行编排的过程中, 应当根据学生的不同特点, 选择不同的音乐和动作类型。

艺术体操的教学只有将动作美和音乐美结合起来, 才符合其造型艺术、表演艺术与运动项目多重复合的独特性质。将具体的动作与音乐结合起来, 能够帮助学生更好地掌握动作节奏, 提升其对艺术的感知能力。此外, 由于艺术体操具有很强的观赏性, 深受女性学员的喜爱, 通过参加艺术体操教学, 也能够帮助她们更好地感知这一运动的魅力, 提升其审美趣味和艺术素养。同时, 将音乐与运动充分结合的艺术体操也能为观众带来美的感受, 具有广泛的审美教育作用。

节奏是艺术体操的重要组成要素之一, 通过节奏训练, 能够帮助学生以更加简单、省力的方式完成动作。因此, 在进行艺术体操教学的过程中, 教练必须引导学生熟练地对肌肉的松

紧程度进行调节, 并通过内在与外在两种节奏对动作的速度、力度以及幅度进行调整, 从而提高自身对节奏运动美的感知能力。

#### 3.3 立足艺术体操审美能力教学, 培养学生的性格美

性格的形成与人的社会实践密切相关, 客体会通过各种意识活动影响主体性格的发展。而艺术体操作为一种极具审美性和艺术性的运动形式, 能够长期地、潜移默化地对学生的身体素质、意志情态产生影响, 因此, 它也会对学生的性格形成造成一定的影响。在艺术体操教学中重视学生审美能力的培养, 能够通过优美的、活泼的、具有现代气息的动作和音乐, 对学生的情绪、情操进行培养, 从而使学生在训练过程中产生愉悦情绪, 形成健康心理。此外, 艺术体操的集体练习形式也能够帮助学生与学生之间形成良好的人际关系, 促进彼此之间的感情交流, 培养学生团结合作、坚韧顽强等各种精神品质。

### 4 在艺术体操教学中提高审美能力所需注意的问题

将审美教育融入艺术体操教学之中时, 应当注意以下几个问题: 其一, 应当确保审美教育能够占据一定的课程时间, 具体而言, 可以通过适当压缩理论讲解课程时间来实现, 从而确保学生能够尽可能多地掌握相关知识。其二, 进行审美教育不能以牺牲正常的艺术体操教学为代价, 教练应及时关注、反馈学生的练习情况。其三, 应当将审美能力评价纳入整体的评价机制中, 以便于引起学生的重视, 并及时弥补自身不足。

### 结论

作为一项特殊的运动形式和教育内容, 在艺术体操的教学中, 教练应当重视对学生审美能力的培养, 通过音乐与动作的结合、形体与服饰的结合, 使学生能够在感受美的同时享受美, 对这项运动产生浓厚的兴趣, 使学生能够以更加积极的心态去发现美、感受美、认知美、创造美, 从而达到学生心理和生理的双重健康状态, 促进学生的健康成长。

### 参考文献

- [1] 李松. 高校体操教学中渗透审美教育分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(08): 114-116.
- [2] 徐芬芳. 浅谈艺术体操教学对实现育人目标的作用[J]. 内江科技, 2020, 41(12): 77-79.
- [3] 庞梅. 提高高校艺术体操教学效果研究[J]. 才智, 2019(20): 145.
- [4] 文巍. 艺术体操教学中审美能力的增强[J]. 吉林广播电视大学学报, 2014(02): 41-42.
- [5] 屈辉, 王翔. 艺术体操教学中提高审美能力的途径[J]. 体育科技文献通报, 2009, 17(05): 48-49.
- [6] 范文立. 浅谈艺术体操教学中的美育[J]. 山西大学师范学院学报, 2001(02): 85-86.
- [7] 周桂琴. 艺术体操教学中进行审美教育初探[J]. 宜春师专学报, 2000, 22(02): 82-84.