

体育艺术体操对中学生体适能与心理健康的影响研究

边 雨

天津市少年儿童活动中心 天津 300000

摘 要：体育艺术体操属于新型体育项目，艺术性与观赏性极强，体育艺术体操在表演中的动静结合尽显体育之美。中学生处于身体发育与心理发展的黄金时期，本研究以体育艺术体操的艺术特点为切入点，从有氧适能、身体成分、身体柔韧性和肌肉与肌肉耐力等方面阐述体育艺术体操对中学生体适能的影响，并详细探讨与分析体育艺术体操对中学生心理健康的影响。

关键词：体育艺术体操；中学生；体适能；心理健康

体育艺术体操最早起源于欧洲，属于新兴体育项目，由于其据有极高的艺术性与观赏性，深受人们的推崇与喜爱。体育艺术体操是专属于女性的运动项目，在赛场上女子的柔美身姿和身体曲线尽显其高雅的气质与动人的魅力，一动一静之间尽显体育之美和艺术之美。在音乐的伴奏下，艺术体操运动员做出有节奏的艺术造型，不仅展现了极强的身体柔韧性，同时也在良好身体形态的衬托下，将体育艺术体操的艺术魅力展现出来，韵律节奏与艺术体操运动员的服饰、妆容、器械、动作等完美结合，完美彰显了体育艺术体操的审美价值。中学生参与练习体育艺术体操活动，不仅能够有利于该体育项目的传播与发展，同时也让学生在练习体育艺术体操的过程中，其体适能和心理健康均产生积极的正面影响，让体育艺术体操的作用发挥到最大化。

1 体育艺术体操艺术特点

1.1 形式美

体育艺术体操在表演过程中强调动作整齐、对称均衡、节奏一致等。人的审美活动中对动作美的概念多为“对称”，将一条线作为中心轴，围绕这条线做上下左右的动作，对称的画面得以呈现。在体育艺术体操中，尽管艺术体操运动员的形态多有不同，但是在表演中，身体的对称性展现的淋漓尽致。看似自由的转体变化，实则围绕着固定的中心轴进行动作的转换和方位的变化，动静结合的形式美赋予了体育艺术体操表演以灵动的生机与活力。体育艺术体操强调的对称是异中求同的均衡，也是同中求异的动作对比。在艺术体操器械与服饰的选择上，需要考虑到视觉搭配与妆容的和谐统一。鲜明的对比使整个艺术体操表演更加具有体育艺术的美好意境，使观众更加容易产生情感共鸣。

1.2 静态美

体育艺术体操中的静态美一方面指的是艺术体操运

动员自身的体形姿态美，另一方面指的是运动员精致的妆容和唯美的服饰。来自艺术体操运动员的自身的艺术美感也代表了艺术体操运动员高雅的气质。艺术体操运动员流线型的肌肉跟随器械时而旋转、时而跳跃，跟随韵律节奏起舞，宛如仙境的精灵飞起又落下，将体育艺术之美淋漓展现，同时也彰显了艺术体操运动员高雅的气质之美。对于赛场上的艺术体操运动员来说，不仅需要具备一定的形象之美，同时也要在面对赛场上激烈的竞争之下不服输、勇敢拼搏的意志力，良好的心理素质才能够使艺术体操运动员更好的在赛场上发挥自己良好的比赛状态，以积极、豁达的心理展现体育艺术体操的静态之美。

1.3 动态美

体育艺术体操中的动作包含走、跳、跑、转等，在表演中既重视动作的整体性，同时也将每一个动作的连贯性作为表演的重点。艺术体操运动员的身体姿态与优美的韵律节奏相结合，共同缔造出独属于艺术体操的动态美。在艺术体操表演中，运动员的面部表情变化和肢体动作的转换，与音乐节奏相互呼应，不仅抒发了艺术体操运动员对音乐的理解，同时也带给人以美的感受，彰显了体育艺术体操独有的艺术魅力。另外，艺术体操器械在运动员的手中飘起、旋转、落地，将身体动作与韵律节奏融为一体，时而轻盈大跳，时而碎步前行，时而优雅转体，连贯的抛接、流畅的腿部动作，共同诠释了艺术体操的动态之美。

2 体育艺术体操对中学生体适能的影响研究

2.1 体育艺术体操对有氧适能的影响

有氧适能是实现人体有氧工作的基础，通过人体本身的社区、运输和利用氧的能力，实现有氧工作的最大化。有氧运动不仅会影响到人的日常生活，同时也反映了人们的工作能力和生活能力。有氧适能属于健康体适

能的一部分,有氧适能的高低取决于人体用氧和输送氧的能力。体育艺术体操属于有氧运动,该运动的特点是运动强度比较适中,单次活动时间较长,而且通过长期锻炼,对人的体重有着较为明显的改善作用。在中学,体育艺术体操的开设频次一般为一周2-3节课,运动时间为30-60分钟。胡晓娟等在研究中发现,经过一段时间的训练,肺活量明显提高。这说明体育艺术体操能够有效提升心肺功能,进而提高机体免疫力,有助于提升有氧适能。^[1]

2.2 体育艺术体操对身体成分的影响

身体成分是人体组织与器官的总成分。身体成分中包含身体脂肪组织和瘦组织,其中瘦组织中包含人体肌肉、骨骼、器官等非脂肪组织。身体成分是体适能的成分之一,也是保证人体身体健康的重要因素。当身体成分保持在正常范围之内时,不仅可以预防某些疾病,同时也对预防肥胖、提升体质健康起到较为显著的功效。中学生处于身体发育的黄金时段,但是现如今在校园中仍随处可见体型不均匀的学生。通过参与体育艺术体操运动,让学生在身心愉悦的基础上,发挥有氧运动的作用,平衡身体成分,降控体重,提高学生的体质健康。师小蕴在研究中通过实验研究得出,通过长期系统的体育艺术体操训练,能够有效改善肥胖体型,控制体重增长,体脂含量降低,身体成分日渐均衡。^[2]

2.3 体育艺术体操对身体柔韧性的影响

身体柔韧性指的是在活动时,人身体的各个关节部位能够延展到的最大活动范围。身体柔韧性与关节的骨结构、关节周围的组织体积大小以及肌肉、韧带和皮肤的伸展性有着重要的关系。另外,身体柔韧性与人体中枢神经系统对骨骼肌的主导调节功能也存在一定的关系。肌肉之间的协调功能也同样能够对身体柔韧性起到一定的指导作用。一般来说,身体柔韧性的训练包含动力拉伸和静力拉伸等方法,通过有节奏性的重复训练,使软组织在这种固定压力之下,逐渐扩展韧性程度,当肌肉拉伸到一定程度时,保持静止不动,同样能够提高关节组织和肌肉力量的延展性。中学生的年龄阶段,身体肌肉关节处于发育的黄金时期,在此阶段进行体育艺术体操训练,通过身体各部位关节组织活动和肌肉力量练习,加上伸展、踢腿、环转等动作,在潜移默化中增加身体躯干、肩部、腰部等关节的活动幅度,同时也锻炼的关节韧带的灵活性和肌肉的牵引力。杨星瑶在实验中得出,经过一段时间的体育艺术体操,提高身体的控制能力与肌肉支撑能力,进而极大的增强了机体的柔韧性。^[3]

2.4 体育艺术体操对肌肉和肌肉耐力的影响

肌肉指的是肌体肌肉产生的最大力量,肌肉年里指的是肌肉在经过刺激后持续收缩的能力,肌肉与肌肉耐力是机体正常工作的基础,也是反映机体健康的重要依据。人体肌肉力量是实现一切活动的必要条件,也是影响机体各项素质的关键因素。肌肉耐力越强,人体越不容易感到疲劳,而肌肉与肌肉耐力的训练并非一朝一夕,而是需要长期的系统的进行有计划的负荷练习,发展肌肉力量,提高肌肉伸缩速度。体育艺术体操属于竞技体育项目,动作的完成中不乏技巧动作,如跳跃、平衡、波浪形动作等,在音乐的伴奏下,看似如舞蹈动作版丝滑,实则包含诸多身体技巧。而若想要完成这些技巧性的动作,需要艺术体操运动员具有较强的身体平衡能力和较强的肌肉耐力,才能够在表演的动静结合之间切换的游刃有余。中学生参与体育艺术体操活动,虽然不及专业艺术体操运动员那般专业,但是在每周固定的训练中,需要完成多种艺术体操规定动作,如踢腿、跳跃、举腿蹬,这些动作的完成不仅能够提高学生的下肢力量,同时加上手部器械的动作,也同样使上肢力量得到一定的加强。张晶在研究中提到,通过长期的艺术体操训练,学生的大小腿肌群能够有更好的锻炼效果,其肌肉力量得到较为明显的提升。^[4]

3 体育艺术体操对中学生心理健康的影响研究

3.1 有助于缓解学习压力

体育艺术体操是一项极具美感的运动项目,体操动作在一静一动之间,是对音乐的表达,亦是对情绪的宣泄。体育中的艺术之美是抽象的,也是具体的,既能够给人带来视觉上的享受,也能够通过动人的旋律和高雅的动作让人产生情感共鸣。中学阶段的学生面临升学的压力,极容易产生消极心理和畏难心理。从生物学角度分析,人在进行体育活动时,大脑皮质产生运动,从运动感知阶段逐渐过渡到肌肉效应,实现连贯的反射活动,最终经由神经系统传输到大脑皮层,进而支配骨骼肌运动。因此,在进行体育艺术体操的过程中,学生通过身体的舞动和韵律节奏的配合,能够让其感受到艺术体操带来的愉悦感受,身体与心理的双重放松,让学生卸下学习的压力,全身心投入到艺术体操运动中,深层次的感受艺术体操带来的艺术享受。因此,参与体育艺术体操活动能够有效的缓解学生的学习压力。

3.2 增强学生自信心

体育艺术体操集形象美、形体美、动作美以及心灵美于一体,由于其具有极强的艺术性与观赏性,深受人们的喜爱。好的艺术体操表演可以称之为完美的艺术品,能让人在欣赏的过程中感受到体育的艺术之美。中

学阶段的学生对美有初步的认知,从动作与旋律之美开始了解体育艺术体操,真正进入到艺术体操练习中,便能够从更深层次的角度感知艺术体操的艺术魅力。艺术体操的动态之美包含动作的完整与流畅,学生在练习艺术体操动作和动作技巧之余,身体在动静之间尽显自信之美。伴随着艺术体操优美的韵律节奏,流畅的技巧动作展现正是学生抒发情感、展现青春魅力的手段,将艺术体操之美演绎的同时,也增强了学生发自内心的自信。

3.3 提高学生的人际交往能力

体育艺术体操具有群体性特征,因此为学生的人际交往提供较便利的平台。学生在体育艺术体操练习中,与其他同学之间增加沟通交流的机会,在团体表演中,需要动作一致、步伐一致、服饰一致、器械一致等,加上动静结合的动作编排,使整个表演达到浑然一体的艺术效果,也体现了体育艺术体操多有的体育之美。因此在体育艺术体操的练习中,学生之间的相互配合显得尤为重要。胡蝶在研究中表明,通过参与体育艺术体操运动,能够更好的协调学生之间的人际关系,在训练期间,学生之间相互沟通、相互鼓励、相互理解,在表演中相互信任、相互配合,因此体育艺术体操运动能够有效的提高学生的人际交往能力,改善学生的人际关系。^[5]

3.4 培养学生良好的意志品质

意志品质是构成人意志的诸因素的综合,包括独立性、果断性、自制性与坚韧性等。中学生处于学习阶段,良好的意志品质不仅对学习有着莫大的帮助,同时也对学生的生活和未来的学习、工作等产生较为深远的积极影响。因此,良好的意志品质是适应社会必备的素养,也是在生活中克服困难、勇往直前的助力。良好的意志品质赋予学生健康的心理,让学生以积极的心态面对生活与学习上出现的挫折。体育艺术体操属于体育运动项目之一,需要系统的、艰苦的训练才能够在赛场上完美展现其体育艺术之美。体育艺术体操的训练中不乏跳跃、旋转、翻滚等动作,同时还会包括一些技巧性的动作,对学生的上肢力量与下肢力量均有一定的要求。

体育艺术体操的展现,看似柔美、流畅,实则需要日复一日的训练,而中学生在学之余参与体育艺术体操训练,需要具备不畏艰难、勇敢拼搏、不惧辛劳的意志品质,方能够克服一切内在心理和外部环境所产生的诸多困难,不断超越自我、战胜自我,在体育艺术体操的练习中,逐渐获得成就感与愉悦感,进而促进学生心理健康朝向更加积极的方向发展。

结束语

体育艺术体操在动感中抒发情感,以形体之美展现艺术体操运动员的高雅气质,集美学价值与体育之美于一身的体育艺术体操成为炙手可热的体育项目。体育艺术体操的形体美、静态美与动态美成就了该项运动的体育艺术境界。中学生通过练习体育艺术体操,不仅能够感知美、理解美、展现美,更重要的是通过系统的训练体育艺术体操,提高了学生心肺功能、均衡身体成分、提高身体柔韧性、增加肌肉和肌肉耐力,并对学生的心理健康发展产生极为重要的正面影响,在中学开展体育艺术体操运动,也为该运动的传播与推广提供了更为有力的平台。

参考文献

- [1]胡晓娟,梁竹,文林.艺术体操专项学生身体功能性动作筛查测试结果的探讨[C]//中国体育科学学会.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(体能训练分会).第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(体能训练分会),2022:241-242.
- [2]师小蕴.艺术体操对非体育专业女大学生体适能的影响实证分析[J].文体用品与科技,2020(21):73-74.
- [3]杨星瑶.艺术体操柔韧训练对5-7岁儿童柔韧素质的对比研究[D].武汉体育学院,2023:10-12
- [4]张晶.我国优秀少年艺术体操运动员的下肢力量及稳定性训练研究[D].北京体育大学,2012[10]:2-22
- [5]胡蝶.论大众艺术体操对高校女生生理和心理健康的积极作用[J].青年文学家,2011(24):249-250.