

目 录

第一章 形体训练概述

第一节	形体训练的概念、作用与方式	1
第二节	形体训练的基本内容与要求	6
第三节	形体美的标准与评价	11
第四节	形体训练的特点及训练原则	15

第二章 形体训练基本知识

第一节	热身活动训练	20
第二节	柔韧性训练	26
第三节	腰腹力量训练	32
第四节	协调性训练	37

第三章 形体操课训练

第一节	健美操	43
第二节	瑜伽	54
第三节	拉丁舞健美操	68

第四章 形体仪态训练

第一节	修长挺拔的站姿是这样炼成的	74
第二节	自信稳健的行姿一看就懂	77
第三节	想要优雅高贵的坐姿必须这么做	80
第四节	规范标准的蹲姿一学就会	84
第五节	传情达意的手势训练就是这么简单	86
第六节	自然谦恭的致意训练一点都不难	90
第七节	如何训练温暖亲切的表情	93

第五章 减脂增肌训练

第一节	肩颈、手臂和胸部的肌肉与线条训练	99
第二节	腹部、腰背部肌肉与线条训练	110
第三节	臂部紧致提升与胯部柔韧性训练	116
第四节	腿部肌肉与线条训练	119

第六章 形体矫正训练

第一节	头、肩、胸矫正	124
第二节	脊柱矫正	128
第三节	手臂矫正	131
第四节	腿形矫正	133
第五节	脚位矫正	136

第七章 体能训练

第一节	力量素质训练	140
第二节	耐力素质训练	153
第三节	柔韧素质训练	157



第一章

形体训练概述

形体训练是塑造形体美的一门学科,本章着重介绍形体训练的概念、作用与方式以及形体训练的内容与要求、形体美的标准与评价以及形体训练的特点及训练原则。了解并掌握本章内容能使我们对形体训练有一个比较概略的认识。

● 目标导航仪

1. 初步了解形体训练的概念、作用与方式。
2. 初步掌握形体训练的基本内容与要求。
3. 了解形体美的标准与评价,培养健康的审美观念。
4. 初步了解形体训练的特点及训练原则。

第一节 形体训练的概念、作用与方式

形体是指人体结构的外在表现,它是一门艺术。人们只有在四肢、躯干、头部及五官的合理配合下才能显示出姿态优美、体型匀称的整体美。形体训练是以形态练习、姿态练习、气质练习为主要内容和手段,对练习者进行美育教育,塑造优美形体,培养高雅气质的身心培育过程。

一、形体训练的概念

形体训练,是一门塑造人体美的科学,它以强身健体、美化体型、端正姿态的独到效果,赢得社会的公认和人们的喜爱。它把音乐、舞蹈、体育融于一体,创造了一种既能锻炼身体,又能塑造形体;既能陶冶情操,又能进行艺术创造;既能健身,又能健心的综合身体运动,最终达到美的效果。

健美有两种含义:第一要健康,也就是说,人的各器官系统发育良好、功能正常,体格健壮,精力充沛,有适应自然环境和抵御疾病的能力;第二要符合人体美的标准,即骨骼发育正常,五官端正,肌肉丰满,体型匀称,仪态优美,举止稳健,肤色健康及动作协调、灵敏、准确等。坚持开展科学的形体训练,是实现健美的重要途径之一。

形体训练是以人体科学理论为基础,通过徒手或利用各种器械,运用专门的动作方式方法,以改变人的形体的原始状态,提高灵活性,增强可塑性为目的的形体素质基本练习。同时也是提高人的形体表现为目的的形体技巧训练。

形体训练可以采用各种徒手练习。如:徒手姿态操、韵律操、健美操、太极拳(图 1-1)、

按摩、健身跑以及各种舞蹈动作,也可以采用不同的器械进行各种练习。如:把杠、绳、圈带、球、助木、哑铃等,以及各种特制的综合力量练习架,也可采用现代技术开发出来的多功能健身器材。

形体训练的动作方式和内容是多种多样的,但其内容离不开基本功训练和基本形态训练。为了增加形体训练的趣味性,可进行健美操、舞蹈、野外健身跑等训练。形体训练简单易行,适用性强,能有效地增强人们的体质,增进健康,改善人们体型、体态,陶冶情操。

著名的美学家朱光潜先生说:“人体以它生动、柔和的线条与轮廓,有力的体魄与匀称的形态,滋润光泽、透明的色彩,成为大自然中最完美的一部分,标志着我们这个地球上最高级生命的尊严。”这段话精辟地表达了我们追求人体美的价值。



图 1-1 太极拳

训练小贴士:计算运动负荷来调整锻炼计划

运动负荷是指人体在从事健身锻炼、运动训练、竞赛活动时,机体在承受一定量和度的作用下所发生的生理功能的变化。客观评价可以用锻炼负荷强度指数来确定运动负荷强度的大小,其计算公式为:锻炼负荷强度指数=(运动时平均脉搏-安静时脉搏)/运动时间,其中脉搏的单位为“次/分钟”。

二、形体训练的作用

形体训练对练习者身心的健康发展具有积极的促进作用,主要表现在以下两个方面:

1. 生理功能

(1)健身功能。形体训练是以身体练习为基本手段的体育活动。这一特点,决定了它与其他体育活动一样,对人体的各主要器官系统都起着良好的锻炼和调节作用。它能够使得学生的身体机能不断加强,提高学生的身体心肺功能以及新陈代谢速率,促进学生身体健康发展。开展形体训练活动能够满足现代素质教育教学的要求,促进学生德、智、体、美、劳全面发展,能够让学生有更加充足的精力来应对今后学习与生活中的各种难题。

形体训练对人体的心血管系统、呼吸系统、消化系统和运动系统等内脏器官都有良好的作用。经常参加训练的人可以使心肌增厚,心腔容量增大,血管弹性增强,进而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力,使心搏有力,心输出量增加,提高供血能力。这有助于向脑组织供养、供能,提高大脑的思维能力。

并且由于形体训练的动作方向、路线、速度、类型、力度等的不断变化,促使人的动作记忆力和再现力得到提高,也使身体的耐受能力及肌肉的抗疲劳能力得到提高,从而使人的协调性、耐力、灵敏性、柔韧性、速度、力量等身体素质得到全面发展。

由于身体的运动,体内的需氧量增加,人的呼吸深度加深,这增加了每次呼吸时的气体交换量,使呼吸系统的功能储备量提高,呼吸系统的机能得到改善。另外,适当的运动能加强肠胃蠕动,增进消化,有助于营养物质的吸收和利用,使身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力得到提高。而且,由于加快了循环系统的功能,更快地向全身细胞提供更多的氧气和养料,故能改善新陈代谢,减少脂肪沉积,延缓血管老化,有益于健康。

此外,形体训练是在音乐的伴奏下完成的。优美的音乐,轻盈的舞姿,使人的心灵和情操得到陶冶和净化,身心得到全面地放松,经常在这样的氛围下运动,不仅能增强韵律感、节律感,同时能够提高认识美、鉴赏美、表现美、创造美的能力,对改善提高人的精神面貌和气质有很好的作用。

(2)健美功能。健美的含义有两点:一要健康,二要符合人体美的标准。也就是说,在骨骼形态、肌肉、体型、姿态等方面基本符合一定的审美要求。形体训练独特的练习内容使它在塑造健美形体方面起着其他体育活动不可取代的作用。

形体训练的独特之处在于它的各个动作能给予身体某些部位的生长发育以巨大影响,促进骨骼的生长和肌肉的锻炼,对身体的比例及各部位间的协调配合产生积极的影响。科学、系统、针对性地形体训练,可减少肌肉中的脂肪含量,达到消脂减脂的目的,从而更有效地改善人体形态,使体态变得丰满,线条优美,明朗多姿,秀丽动人。

同时,由于形体训练有许多伸展性的练习,它能使关节囊、韧带和关节周围肌肉群伸展性增大,可提高关节的灵活性,增强肌肉弹性,促使软骨韧带肌腱等结缔组织富有弹性。

对青少年来说持之以恒的形体训练对肌肉、骨骼、关节、韧带进行良好地刺激,可以促进骨骼软骨的生长,有助于青少年身体长高,促使骨骼更为紧密、结实。

人与人之间存在着客观的外在差异,每个人身上都有着不同的闪光点和不足之处,每个人都有追求美的权利,而形体训练能够通过后天训练来弥补个体自身不足,发扬其闪光点,提高个体自信心。当前,斜肩、驼背、脖子前倾等形体问题频发,很多人由此对自己的外在形象表现出自卑、不自信的负面情绪。实际上,这些外在不足能够通过一定的形体训练得以矫正。形体训练更加富有意义,也具有一定的可操作性,能够促进个体自身不足的改正以及个体自身外在优点的进一步发挥。

形体训练对增强骨的抗折、抗压和抗扭能力有很大的帮助。此外通过经常性正确的形体动作训练,能矫正不正确的身体姿势,如脊柱侧屈,含胸驼背,O型腿、八字脚等(图1-2),培养正确端正的体态,使练习者的形体和举止风度都发生良好的变化。

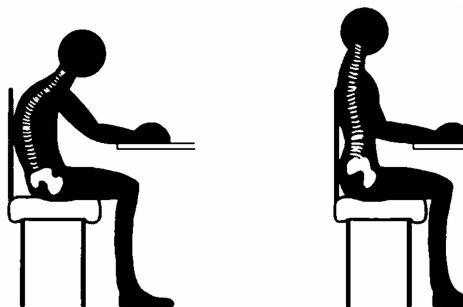


图 1-2 不正确的身体姿势

总之,通过形体训练,不仅能够增强身体素质,提高健康水平,同时还能塑造体型、姿态,使形体健美,永葆青春活力。

训练小贴士:根据运动负荷的最佳阈值调整运动计划

根据生理学家的实验证明,一般人的健身锻炼应以有氧代谢为主,中等强度为宜,一般人达到最佳效果的心率应保持在 120~140 次/分钟,占每次锻炼时间的 2/3 左右为最佳。生理学家把 110~150 次/分钟的心率区间定为运动负荷有效的价值阈,把心率为 120~140 次/分钟的心率区间确定为运动负荷的最佳价值阈。

2. 心理功能

(1)深化对生活的理解,培养健康向上的审美情趣。形体训练是由一系列的身体练习构成的。通过反复地、多样地、不间断地训练,能极大地提高练习者对各种刺激的适应能力和对信息的反应能力,以及对生活中美好事物的深刻感知能力。当你通过艰苦的努力获得了美的形体、美的表现力时,就不难领悟这样的道理:只有热爱生活、不懈追求,才能创造美,才能显示生命的价值。

(2)增强自信心,重新认识自我,从中获得新的力量。健美的身体对自己是一种良性心理刺激,会使人更加朝气蓬勃、奋发向上,并对情绪和性格产生积极的影响。由于形体训练使体魄强健、精力充沛、气度不凡,就不会再为自己形体单薄、精神萎靡而怨天尤人、自惭形秽。坚持形体训练的人一般都能正确认识和评价自己,坚信自己的力量,满怀信心地迎接各种挑战。

(3)磨炼意志,培养坚毅顽强的性格。要想坚持不懈地进行形体训练,必须时刻与自己身上可能出现的娇气、任性、散漫、脆弱、惰性等不良性格作斗争。因此,获得形体美的过程往往也就是战胜自我、品格升华的过程。

(4)愉悦精神,内外相长。形体训练是对人体外在进行的综合性训练,利用一些机械或者徒手对学生的形体进行辅助塑造,对于学生个人的仪态和气质进行针对性的训练和培养。有计划和长时间的形体训练,可以让学生及时明确自身的姿态不足并加以改正。

形体训练通过矫正学生的身体外形,增强学生的自信心,提高学生的审美意识,激发学生对自身良好身体姿态的追求,使学生能够更加自信地追求美、展现美、热爱美。将形体训

练融入到健美操舞教学当中,利用与教学结合的方式,充分展现健美操舞的魅力,能够激发学生的学习积极性与学习潜力。同时长期的形体训练也是对学生意志的磨砺,在达成训练目标后学生能够获得极大的成就感,精神上获得一定的愉悦感。

三、形体训练的方式

形体训练方式多种多样。随着《全民健身计划纲要》的颁发,全民健身的热潮正在全国各地相继涌起,形体美成了广大女性热衷的追求,形体训练是舞蹈、健美操、艺术体操、形体操、芭蕾等项目的基础,通过这些练习方式均可获得健美的形体和优雅的体态。

例如,舞蹈是一种综合性的人体动态造型艺术,它以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术手段,在一定的空间和时间内,通过连续的人体动作过程和不断流动变化的队形,结合音乐、舞台美术等艺术手段,表现人的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格和人与自然、人与社会、人与人之间以及自身内部的和谐统一,以表达人们的审美情感、审美理想,反映生活的审美属性。通过舞蹈训练不仅可以发展学生身体的协调性、柔软性、灵活性,培养良好的身体姿态,而且还可以提高学生的表现力、鉴赏力,陶冶情操,形成良好的人际关系,对促进学生身心全面发展有着重要作用。

又如健美操是以人体自身为对象,以健美为目标,以身体练习为内容,以艺术创造为手段,融体操、舞蹈、音乐于一体的一项新兴的娱乐性、观赏性体育项目。健美操顾名思义,是以健身美体为主要目的的运动项目,其内容丰富、简单易学、变化繁多,不受年龄、性别、场地、器械的限制,可使全身各关节和各部位的肌肉都得到充分的活动,各部位的肌肉得到均衡的发展,塑造出良好的体态(图 1-3)。



图 1-3 健美操

健美操作为一种运动项目,除了具有一般体育活动共有的锻炼身体、增进健康、增强体质的作用外,对改善体态,提高韵律及身体协调性有着特殊的作用。它不仅强调健而且强调美,把体育与美融为一体,可陶冶美好的情操。

综上所述,形体训练是获得形体美的主要途径。通过形体训练可以塑造最佳的自我形象,增强自信心,为今后步入社会参与竞争,展露才华创造条件。同时,还能使自己从美好自身、完善自我开始,进而去美化生活、美化社会。

任务拓展营:评价锻炼效果的简易方法——自我评价

自我评价是指参加健身运动的主体采用自我检查的方法,对健康状况及参加运动后身体反应做出的记录。由于是在活动过程中自我反应最直接的资料,所以对调整训练计划,安排运动负荷量,预防过度训练都具有重要的意义。

(1)自我感觉。自我感觉是练习者对运动负荷进行评价的一个最直接依据。练习者在锻炼后稍有疲劳感,肌肉略有酸痛感,但经过休息精神饱满、体力充沛、心情舒畅。渴望参加锻炼。相反,则说明运动负荷过大或内容安排不合理,应及时调整休息。

(2)睡眠。睡眠是生理所必需的,良好睡眠的标志是入睡快,睡醒后精力旺盛。睡眠质量的好坏对检查人体健康状况和运动负荷是否适宜具有重要意义。若经常失眠、夜间不安稳、易醒、梦多,则说明运动员负荷过大,要及时调整。

(3)食欲

由于人体在运动过程中,能量消耗很大,正常人在运动后应是食欲旺盛,食量也会相应增加;但是如果运动负荷过大,或内容安排不合理,则会在运动后产生食欲不振,甚至厌食,因此必须及时调整运动负荷,以免对身体健康造成影响。

(4)排汗量。排汗量也是对运动负荷进行评价的一项指标。在正常情况下,人体一昼夜共会排出大约700毫升的汗液,散发大约400千卡的热量;但在运动时人体的新陈代谢会增加,排汗量也会相应增加。虽然排汗多少与气温、饮水量、训练程度、个人特点及神经系统的状态有关,如运动负荷适中,人体会适量排汗,而且身体感觉良好。但如果运动负荷过大,身体过于疲劳,练习者就会出现排汗量增多,甚至出虚汗、夜间盗汗,表明运动负荷过大。

(5)情绪状况。一个人情绪好坏会对他的健康产生严重影响,若运动负荷适中,练习者会非常乐意参加锻炼,而且在锻炼后精神饱满、情绪乐观;如若在运动前缺乏热情,情绪低落,甚至厌倦运动,则是运动负荷过大。

第二节 形体训练的基本内容与要求

形体训练形式多样,训练内容丰富,包括芭蕾舞、现代舞等舞蹈,以及其他体育项目中有关身体练习内容。如古典芭蕾中的把杆系列动作,现代舞中舞姿舞态的训练,体育项目中的健身操、健美操,竞技体操及杂技中的一些小技巧动作练习等,均为形体训练提供了丰富的素材。

一、形体训练的基本内容

1. 根据形体训练的练习形式及要求分类

根据形体训练的练习形式及要求,形体训练的内容分为徒手练习和功房练习两大部分。其中,徒手练习包括把杆系列动作练习、姿态练习、步伐练习和基本动作练习;功房练习包括持器械练习和利用器械练习。

(1)徒手练习。徒手练习包括把杆系列动作练习,如下肢外开、外展等发展腿部肌肉的

柔韧性及力量练习,胸、腰部柔韧性及灵活性的练习,头部动作的练习。

通过把杆系列动作练习能有效培养练习者良好的用力习惯,能有效地控制身体;而姿态练习则是有目的地进行专门的姿态动作的培养与训练,通过专门的动作使练习者逐步学习并体会动作要求,进而达到练习的目的;步伐练习则是培养练习者灵活、敏捷的动作,培养他们对自身姿态的控制;基本动作练习则是一些专门性的有针对性的动作练习,如针对某一部位的力量性单一的练习或提高身体机能性的练习等。

通过这些专门性的动作训练,能提高练习者身体的机能能力,达到健身、健美的目的。

(2) 功房练习。功房练习是指在练习馆内利用一定的器械进行的形体练习(图 1-4)。功房练习包括持器械练习和利用器械练习两大部分。

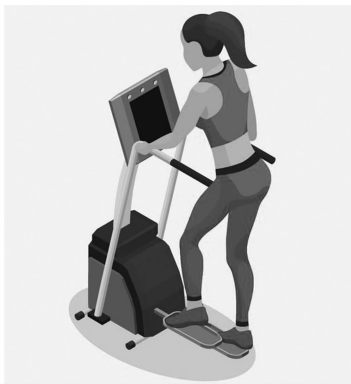


图 1-4 功房练习

持器械练习是指手持一定的器械进行有针对性的练习。此部分练习大多是对身体某一部分进行专门性的练习,如持具有一定重量的哑铃进行增强上肢力量的练习,或用拉力器进行背部肌肉及上肢肌肉的力量训练。

利用器械练习,大多选用一些大型的综合器械进行全面的身体素质及机能的训练。这些练习一般是在专业教师的指导下进行的。它要求有周密详细的训练方案和训练进度,并有针对性地进行训练,继而达到练习目标。

总之,形体训练的内容极为丰富,练习者可根据自己的情况在专业教师的指导下进行有选择的训练。

训练小贴士:设定形体训练目标时需要考虑的因素

15~20 岁的青少年正处于身体发育的最佳时期,生长发育日趋成熟。因此,在形体训练中,应根据自己身心的发展特点,有目的、有意识、有计划地选择练习内容和练习手段,促进骨骼、肌肉得到良好发育,身体各部位匀称、丰满,从而改善形体自然状态的不足。同时,应根据性别特征与专业特点,有针对性地发展相关的身体素质,提高生理机能水平,以此强健体魄;在进行姿态训练的同时,更要进行气质训练,使其具有优雅得体的气质。只有这样,才能适应当今和未来社会的需要。

2. 根据形体训练目的分类

根据形体训练的目的,形体训练分为形态训练、姿态训练和气质训练三大类。

(1)形态训练。形态训练主要是针对身体各部位的专门练习,促进骨骼的生长发育,改进身体各部位围度的比例,使身体的外部线条更趋优美、圆润。

形态练习包括头、颈、肩、上肢、下肢、胸、腰、腹、臀的训练。

头颈部练习内容:头的前、后、左、右屈,向左向右绕环。

颈部练习内容:颈部的前后移动、左右移动、左右转动。

肩部练习内容:提肩、沉肩、收肩、展肩、绕环、振肩、扭肩。

上肢练习内容:两臂交替屈伸、两臂屈、两臂屈臂转、臂摆动、手腕练习、臂中绕环、臂大绕环等。

胸部动作练习内容:含展胸、振胸、左右移胸、长跪挺胸、俯卧撑、仰卧推举等。

背部练习内容:俯卧体后屈、俯卧两头起、俯卧上举臂、体前屈举臂。

腰、腹、髋练习内容:体前后侧屈、髋部前后屈,左右送髋。

下肢练习内容:坐撑举腿、屈腿、屈踝、伸踝、踝绕环等。

(2)姿态训练。人的基本姿态是指:坐、立、行、卧。俗话说:“坐有坐相,站有站样。”一个人若是只有好的体型,而不注意自己的基本姿态,是不会让人觉得美的。我国自古以来就有“站如松,坐如钟,行如风,卧如弓”的说法,这实际就是对人基本姿态的形象比喻和健美的要求。

由于一个人的姿态具有较强的可塑性,也具有一定的稳定性。因此,通过一定的训练,可以改变诸多不良体态,如斜肩、含胸、松胯,行走时屈膝晃体、步伐拖沓等。

基本姿态及其控制练习是对练习者身体形态进行系统训练的专门练习,是改善和提高人体形态控制能力的重要内容,是通过徒手、把杆、双人姿态等大量动作的训练,进一步改变身体形态的原始状态,逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿,提高形体动作的灵活性。这部分练习比较简单,个别动作要求比较严格,训练必须从严要求,持之以恒。

姿态训练是针对人的站、立、行等各种基本动作姿态的培养,它包括各类徒手动作练习,其中以把杆系列动作及中间姿态动作的训练为主,通过操作性的动作训练来培养练习者正确的动作姿态,形成良好的姿态习惯。姿态训练的内容包括擦地、屈伸、画圈、脚尖步、柔软步、变换步、跑跳步、华尔兹步等。

(3)气质练习。气质练习是一个内化的培训过程。气质的建立依赖于练习者文化素养的积累与培养。通过气质训练能使练习者内在的素质与外在的身体形态相结合,使人内外统一,全面发展。

二、形体训练的要求

1. 保证休息和合理的膳食营养

休息是消除疲劳,使身心得到放松调整,迅速恢复精力的重要措施。休息的方式一是睡眠;二是听音乐,看电影、电视等,进行适度的娱乐性活动。多方面的实验证明,睡眠对于精力的恢复比饮食还重要。因为运动时所消耗的精力和被破坏的局部组织,可以在睡眠中得

到补偿和修复。同时,神经系统和内脏器官也可以借此得到调整。因此,练系者需要制定合理作息时间表。

营养是保证身体正常能量供应的主要来源,是人类赖以生存的基本条件。营养状况的好坏直接影响着人体的健康。训练后,只有及时摄取和补充必要的营养物质,才能保证人体的健康和正常的活动能力。青少年生长发育速度快,新陈代谢过程旺盛,因此在进行形体训练之后更需要科学、合理地选择食物,平衡膳食,全面摄取人体必需的营养素——蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水等(图 1-5)。切忌偏食、厌食,保证正常身体发育和训练所需营养物质,为形体训练提供营养保证。



图 1-5 膳食均衡

训练小贴士:判断运动量

在训练中,判断运动量的大小应根据自我感觉、完成动作的质量、动作的准确性、控制身体的能力、呼吸、面部表情,以及做练习的状态等方面来判断。训练后,也可根据饮食、睡眠,以及对练习的兴趣等方面来判断。

2. 掌握科学合理的学习方法

为了实现形体训练的教学目标,教师要采用科学的“教”的方法,练习者也要采用相应的“学”的方法。“学练法”就是在实践中得以证明的一种科学的学习方法,指在特定的学习环境中,在教师的指导下,按照一定的计划,独立地进行自学和自练的方法。

常用的学练法有以下几种:

(1)模仿法。模仿法指充分运用视、听和肌肉的本体感觉,采用阅读书刊、动作图解或者观察别人(教师、学生等)演示的动作模式,独立进行模仿,从而感知、体会和理解动作方法、要领。

(2)比较法。比较法指学生通过练习,自我观察(照镜子)和相互观察,进行对照、比较,确定正误动作,并自我矫正,不断改进和提高动作质量。

(3)重复练习法。重复练习法指按照教师布置的动作练习及其各种要求,重复进行某个练习的方法。

(4)变换练习法。变换练习法指结合自身特点和实际情况,改变练习要素,如动作速度、

速率、幅度、方向或组合方式,反复进行练习的方法。

(5)念动练习法。念动练习法指学生有意识地、系统地在脑海中重复再现已形成的动作表象,熟练和加深动作印象的记忆方法。

(6)简图强化法。简图强化法指教师通过布置课后作业,让学生把所学动作的名称、动作做法,逐步用简图表示出来。在画简图的过程中,学生对动作的名称、顺序、要领、连接等多次在脑海中重复、再现、模仿、分析,这样可强化记忆,加速学习动作的过程,形成较牢固的动力定型。同时,简图强化法能节省体力消耗,提高教学质量,熟悉成套动作,改进动作技能,提高动作协调性和运动感觉能力。

(7)手势提示法。手势提示法指在健美操教学中,教师运用各种手势指导学生完成练习的方法。其特点是直观、简单、明了,有利于学生连贯完成动作。手势提示方法主要运用于成套操的复习及巩固阶段。通过手势引导,提示学生按顺序、方向、要点完成动作,保证学生能将整套操连贯、完整地做完。

(8)只示范,不讲解。如果学生有一定基础,动作又比较简单,可只示范,提出要求即可,不必讲解。

(9)只讲解、不示范或先讲解、后示范。如果为了培养学生的独立思考能力,加深对动作的理解,可以只讲解、不示范或先讲解、后示范。

(10)先示范、后讲解。如果动作比较复杂,应首先让学生能建立起正确的动作表象,然后再讲解。

(11)一边慢动作,一边讲解。如果是初学者学习比较复杂或较困难的动作,可采用边慢示范、边讲要求、边让学生跟着模仿做的方法。

(12)健美激情法。健美激情法指教师在教学前,先在音乐的伴奏下,用优美大方、充满活力的动作把教学的内容或套路,完整地示范给学生,给学生以美的享受,激发学生的学习热情。

(12)自编、自创法。自编、自创法指在掌握单个基本动作的基础上,自编、自创组合或成套练习动作。

3. 做好训练准备

训练前必须做好准备活动。

训练者要穿有弹性的紧身服装或宽松的休闲服、体操鞋、舞蹈鞋或健身鞋。

训练时不能佩戴饰物,以免发生伤害事故。

训练要有计划、有步骤,循序渐进。要持之以恒,力求系统地掌握形体训练的有关知识和方法。

要保持训练场地的整洁和安静。

在做器械练习时,要有专人指导和帮助,特别是使用联合器械时,要注意训练的安全性。

在训练中和训练后要注意补充适当的水分,同时要注意饮食营养的合理搭配。

任务拓展营:什么是形体?

形体指人身体的形态,由体格、体型、姿态三个方面构成。

1. 体格

体格指包括人的高度(身高、坐高)、体重、围度(胸围、腰围、臀围、臂围、腿围、颈围等)、宽度(肩宽、骨盆宽等)、长度(上、下肢长度等)等。

其中,身高主要反映骨骼的生长发育情况;而体重主要反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合情况;胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。因此,身高、体重和胸围被列为人体形态变化的三项指标。

2. 体型

体型是指身体各部分的比例,如上、下身长的比例,肩宽与身高的比例,各种围度之间的比例等等。

体型主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况。达·芬奇说过:“美感完全建立在各部分之间神圣的比例。”可见,体型是否美,主要取决于身体各部分发展是否均衡与整体是否和谐。

3. 姿态

姿态是指人坐、立、行走等各种基本活动的姿势。人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度、四肢和手足以及头的部位等来体现。

姿势的正确、优美,不仅体现人的整体美,还反映出一个人的气质与精神面貌。可以说,它是展示人的“内在美”的一个窗口。

第三节 形体美的标准与评价

无论是从自然美的法则还是从人体外观判断,形体美都是一种综合的整体美。它既包含了人体外表形状、结构的美,又包含了人体在各种活动中表现出来的姿态美、动作美。然而,人不仅是自然的存在物,还是社会的存在物,人体美必定是自然美与社会美的统一。

一、形体美的标准

人的形体美,主要决定于美的基本法则。所以,对形体美的基本要求是:五官端正,肤色红润,皮肤细腻并有光泽;生长发育良好,脊柱正直,双肩对称,以骨骼为支架构成的人体各部分比例匀称、适度;肌肉均衡发达,线条清晰、富有弹性;姿态规范、端庄。

对于形体美的标准,由于时代不同,文化程度、社会经历以及职业、性别、年龄、民族等的差异,对美的看法都会有所不同,因此没有一个特定的标准。结合我国人群的体质和体型的现状,形体美的基本标准是:

(1)体型。骨骼发育正常,关节不显粗大突出;肌肉均匀,皮下脂肪适当;五官端正,头部与躯干配合协调;双肩对称,男宽女圆;脊柱正看垂直,侧看曲度正常;男性胸廓隆起,呈倒三角形;女性胸廓丰满,曲线明显,腰细而结实,微呈圆柱形,腹部扁平;男性腹肌垒块隐显,臀部圆润,腿修长,双腿能并拢,肌肉线条柔和,小腿腓肠肌稍突出,足弓高。

(2)体态。

- ①立。抬头挺胸;收颞立颈;沉肩拎腰;收腹提气;夹臀并腿;闭唇微笑(图 1-6)。
- ②走。肩松弛;摆臂自然;腰胯配合协调;步履轻盈;直线平移。
- ③坐。上体自然挺直;双腿摆放得当;优雅端庄。
- ④动。动作轻盈柔美;举止得体;衣着雅致。

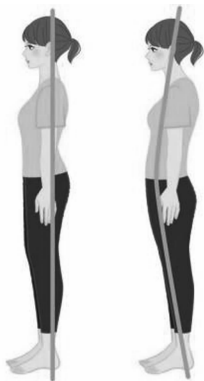


图 1-6 正确的站姿

形体本身非常讲究姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感统一的和谐美。人们在日常工作和生活中的各种姿态正确与否,直接影响着人们的工作和生活质量。形态美只有通过量力而行且持之以恒的形体训练及充足的营养和休息才可形成。

数学家笛卡尔说“恰到好处的适中与协调就是美。”在现实生活中,身体高矮,身体胖瘦,美与不美,关键是看比例是否恰当。比例失调不能产生美感,比例适中则给人以和谐匀称的美感。此外,姿态美对充分表现形体美,烘托形体美起着重要作用。

因此,在鉴别与评价形体美时,练习者必须着眼于整体,全面综合地分析。而在塑造自身的形体美时,则要根据自己的自然条件,从整体美的角度出发进行形体训练,才能实现美化形体的愿望。

训练小贴士:基本动作锻炼方法——后下腰

动作步骤:右手扶把杆,左臂向前打开,上举过头;向后下腰,尽量将双肩放平,后背部收紧。

锻炼部位:背部肌肉,起到伸展、开肩、挺胸、阔背的作用。建议有驼胸不良习惯者多练习。

动作误区:脖颈没有挺直,背部松懈,脊椎没有用力。

二、形体美的标准

普列汉诺夫曾说:“绝对的美的标准是不存在的,并且也不可能存在。”这是因为,在人类历史的发展过程中,形体美的标准是变化的,即使是同一时代的人,由于民族特点、种族差异、地理环境、审美习惯的不同,标准也不尽相同。所以,只能根据国内外专家、学者对形体美的研究成果,提出以下对形体美的评价标准。

1. 形态美

(1) 体重标准。标准体重计算公式:

男性标准体重(千克)=[身高(厘米)-100]×0.9

女性标准体重(千克)=[身高(厘米)-105]×0.95

肥胖度(%)=(实际体重-标准体重)/标准体重×100%

肥胖度在±10%范围内为标准,在11%~20%之间为过重,超过20.1%则为中度肥胖。

(2) 标准身高。标准身高计算公式:

身高指数=身高(厘米)÷体重(千克)

男性的身高指数应为109,女性的身高指数应为104。

(3) 男子以股骨大转子为中心,上下身长相等;女子以肚脐为界,上下身比例为5:8。

(4) 男女两臂侧举时的长度等于身高。

(5) 男女两肩的宽度,约等于1/4身高。

(6) 男女大腿长等于1/4身高(女子两腿长度加上足长应大于1/2身高)。

(7) 男子胸围约等于1/2身高加5厘米;女子胸围不小于1/2身高。

(8) 男子腰围约小于胸围18厘米;女子腰围不大于1/2身高。

(9) 男子臀围等于胸围;女子臀围约大于胸围2~3厘米。

(10) 男子大腿围约小于胸围22厘米;女子大腿围约小于腰围8~10厘米。

(11) 男子小腿围约小于大腿围18厘米;女子小腿围约小于大腿围18~20厘米。

(12) 男子脚腕围约小于小腿围12厘米;上臀围约等于1/2大腿围;前臀围约小于上臀围5厘米;颈围等于小腿围。

我国体育美学工作者在人体健美方面作了大量的研究,综合古今中外美学专家对人体健美的理解,结合我国民族体质和体型现状,归纳出人体健美的基本标准。

(1) 骨骼发育正常,关节不显得粗大凸出。

(2) 肌肉发达均匀,皮下有适当的脂肪。

(3) 五官端正,与头部比例配合协调。

(4) 双肩对称,男宽女圆。

(5) 脊柱正视垂直,侧视曲度正常。

(6) 胸廓隆起,正背面都略呈倒放的三角形。

(7) 女子腰略细而结实,微呈圆柱形,腹部扁平;男子有腹肌垒块隐现。

(8) 臀部圆满适度。

(9) 腿长,大腿线条柔和,小腿后面的腓肠肌稍凸出;

(10) 足弓较高。

训练小贴士:基本动作锻炼方法——压腿

动作步骤:右手扶把,右腿放在把杆上,膝盖绷直,后背挺直向下压,注意身体一定要放正。

锻炼部位:抻拉腿部韧带,使腿型更加修长。

动作误区:膝盖弯曲,脚面没有绷直,背部弯曲。

2. 姿态美

(1)立姿:男性挺拔,女性亭亭玉立。要求两腿直立并拢,双肩平而放松,两臂自然下垂;挺胸收腹,夹臀,立腰、立背、立颈,下颏微收,双目平视。

(2)坐姿:女子两膝并拢,男子双膝可稍分开,略窄于肩宽。要求腰背挺直,肩放松,挺胸,脊柱与臀部成一直线,微收下颏,两眼平视前方。

(3)走姿:自然稳健,风度翩翩,以标准立姿为基础。走时头与躯干成一直线,目视前方,步位正确,步度基本一致,双臂自然摆动,重心平稳。

3. 气质美

气质美是根据人们对性别的普遍认识所约定俗成的一种审美。我们应审慎看待和评价气质美,因为基于性别所做出的气质判断存在一定的性别刻板印象。

气质美分为男性气质美和女性气质美。前者不一定是男性的专属,后者也不一定是女性的专属。现实中,人们往往同时具备男性气质美和女性气质美。

任务拓展营:什么是健康?

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两方面的内容:

一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形均匀,人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动能力,这是对健康最基本的要求。

二是对疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化及各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。

健康具有以下几个特征:

- (1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力而不感到过分紧张。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5)能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6)体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼无炎症。
- (8)牙齿清洁、无空洞、无痛感,牙龈颜色正常,不出血。
- (9)头发有光泽、无头屑。
- (10)肌肉、皮肤有弹性,走路轻松有力。

第四节 形体训练的特点及训练原则

车尔尼雪夫斯基说：“生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人体的健康分开。”而形体训练不仅能使人获得健康美，还能使人获得形体美、姿态美、动作美和气质美。因此，形体训练越来越受到人们的重视。

一、形体训练的特点

1. 广泛的群众性和针对性

不论男女老少，不论从事何种职业，根据各自不同年龄、性别、能力、爱好，都可以参加改善和发展身体某部分的各种形式的形体训练。因为它不仅能够使机体新陈代谢旺盛，各器官功能得以改善，增强体质、延年益寿；同时也可以锻炼肌肉、去脂减肥、矫正畸形，使体形匀称、协调、优美。

2. 内容和方法

从形体训练的内容看：基本动作、器械及项目都是十分丰富的，形体训练的动作主要有用于身体局部练习的系列动作，也有用于身体整体练习的单个动作，还有用于形体练习的健身系列的成套动作以及用于矫治康复的专门动作。每个动作的设计和成套动作的编排，都是严格按照人体部位，有顺序、有目的地来设计和编排的。

从形体训练的项目看：有用来健身强体的健美型锻炼；有用来训练正确的坐、立、行走姿势的专门练习；有适合中老年人健身强体的练习；有适合瘦人发达肌肉、丰腴健美的联系；有适合肥胖人减肥的练习；也有适合疗疾康复的练习。形体训练的器械更是繁多，有专门的单项器械、联合器械，还有自制的娱乐器械。

从训练的形式上看：有单人练习，也有双人练习（图 1-7），还有集体练习；有徒手练习，也有持轻器械练习；有站姿练习，也有坐姿练习，还有垫上练习的；有柔和的慢节奏练习，也有动感很强的快节奏练习；有局部练习也有全身性练习。



图 1-7 双人运动

从形体训练的方法上看：它是在人体解剖学、运动生理学、运动训练学、运动心理学、人体艺术造型学等科学理论指导下进行的。应根据不同的训练目的和各自的运动水平、不同的年龄和不同的性别，选择不同的方法。

训练小贴士:基本动作锻炼方法——下蹲

动作步骤:右手扶把,左手向身体斜下方伸展,双脚脚跟并拢,脚尖打开呈一字线。下蹲,双膝向脚尖方向打开,臀部向前顶。

锻炼部位:抻拉大腿内侧肌肉。

动作误区:下蹲时膝盖向前弯曲,这样对膝关节有害。

3. 灵活性

形体训练大多数为徒手练习,也可广泛利用把杆辅助。可以是集体,也可以是个人;可以在统一的时间内,也可以分散安排。不同的性别、年龄、体质、体型、身体素质,以及不同的身体特点和器材均可进行。只要练习者有计划地安排,不间断地进行科学训练,目的就能达到。形体训练不受场地、器材、时间的限制。

4. 艺术性

音乐是形体训练的灵魂,它是完成形体训练动作必不可少的组成部分。它可以丰富练习者的想象力和表现力,激励练习者尽力完成形体训练计划,并帮助其完成那些枯燥的练习程序及把握动作节奏,准确地完成动作。同时也可以激发练习者的欲望和激情,使人在锻炼中更愉快、更有兴趣,达到忘我的境界。

特别是根据不同风格的乐曲,选择和创造出不同风格、形式的形体训练动作,可以提高成套形体练习的感染力,以此提高练习者的音乐素养和培养其良好气质,愉悦身心。

二、形体训练的训练原则

1. 目的性原则

形体训练的积极性来自于明确的目的和端正的动机。因此,首先进行经常性的思想教育,把形体训练的目的同提高整个中华民族的素质和国民形象联系起来,同促进身体的正确发育和增进健康联系起来。这一目标的确定,有助于产生积极情绪,自觉地克服练习过程中遇到的各种困难。其次,在形体训练的每一个阶段,要力求达到预期的目的。

各个年龄阶段进行形体训练的内容各有不同,特别是在人一生中身心发展的关键时刻青春期和青年期。在形体训练内容层次上应与练习者年龄阶段的心理和生理发展的规律、身体素质、形态控制能力发展的现状和要求相适应。

形体训练是一项长期的任务,短期内不容易产生明显的变化,因此每个练习阶段都应有明确的目的要求,这些要求应成为练习者预期达到的目标。例如腿的柔韧练习应以纵、横劈腿为目标。每个组合练习以掌握动作为目标,从而使练习者对内容产生兴趣。

兴趣本身又会促进练习者积极主动地练习,通过课上课下的结合,体力、脑力的结合,必然会对机体产生良好的影响,并随之在体型、气质上有所变化。这样练习者会感到有所收获,对调动和巩固练习者的积极性有着重要的作用。

2. 从实际出发原则

从实际出发原则是根据练习者的不同年龄、不同性别、不同的身体基础、不同的练习水平,制定出相应的练习方案,选择出相应的练习内容,使练习者在参与练习的过程中,即能对

身体各部位产生有效的刺激,又不至于产生畏难情绪或是引起疲劳。

例如,少年儿童应选择难度偏低的练习组合——以基本素质练习为主,以全面锻炼为主,并适当选择游戏性较强的内容;有一定基础的青少年,则应选择中高难度组的动作——以局部的练习为主,着重练习身体的各个部位,并将扶把、离把练习交叉进行。同时又要将一般要求与区别对待相结合,对同一水平的人的共同点提出一般要求,而对每个人的不同点加以单独要求。例如练习的次数、时间、动作感觉等。

训练小贴士:基本动作锻炼方法——前点地舞姿

动作步骤:站立,右脚前伸出,脚尖点地。右手向身体右侧打开,左手向体前伸出,呈半圆形。注意收腹、挺胸,眼睛看斜下方。

锻炼部位:收腹,使修长的腿型、挺拔的背部展现出来,有助于养成优美体态。

动作误区:膝盖弯曲,驼背,腹部过于松弛。

3. 坚持经常性原则

进行形体训练必须持之以恒,使形体训练中各种有效的方法对人体各部位产生持久的影响,并逐渐形成一种“习惯”,使举手投足都体现出一种“行为美”。青少年进行形体训练,应有足够的时间保障,有条件的学校每周至少开设两次形体教学课,保证学生在校期间有足够的时间接受全面系统地锻炼。

全面系统地锻炼不仅有助于学生在概念上正确理解形体姿态的规范要求,在实际操作上掌握形体训练的方法手段,更有助于生物节律的形成,使人体逐渐适应和有准备地参加训练,进一步提高训练效果,而且对于培养学生“终身体育”的思想有着极其重要的意义。

4. 循序渐进原则

形体训练对人体产生刺激,促使机能和形态改变,是在多次重复下逐渐适应、发展、提高的过程。或者说,它是通过形体训练,发展身体素质,增强体质,达到优美的体型、体态的过程,是有序地逐渐完成的,不可能一蹴而就。正如俗语说的“一口吃不成大胖子”。

因此,形体训练的方法、手段和运动量,必须根据身体的适应能力,依照合理的顺序,逐渐改变和提高,不能急于求成,不可“拔苗助长”;不能用训练专业运动员的方法、手段和过大的运动量,试图使他们的体能和体型在短时期内达到很高的水平。任何超越适应能力和违反运动规律的做法都不仅不能提高能力和获得实效,反而有害健康,以致使身体受到损伤。因此,循序渐进的原则是我们在进行形体训练中必须遵循的。

形体训练的教学过程中,必须遵循由易到难,由简到繁,逐步提高教学难度和要求的原則。在内容方法和运动负荷的安排上做到合理有序,应反映形体训练教学过程的客观规律。具体来说,就是训练开始前要先进行热身活动,然后再进行所要练习的内容,这样可以使练习者以最佳的状态进入练习;增强接受能力,提高练习效果,同时又能防止伤害事故的发生。训练结束部分要有放松整理活动(图 1-8)或以游戏的形式为主,使练习者尽快消除疲劳并产生快乐的情绪。对于刚参加练习的人来讲,应重视基础练习内容,随着身体素质以及动作感觉的不断提高,逐渐提出新的要求,逐渐向高一级的动作过渡。

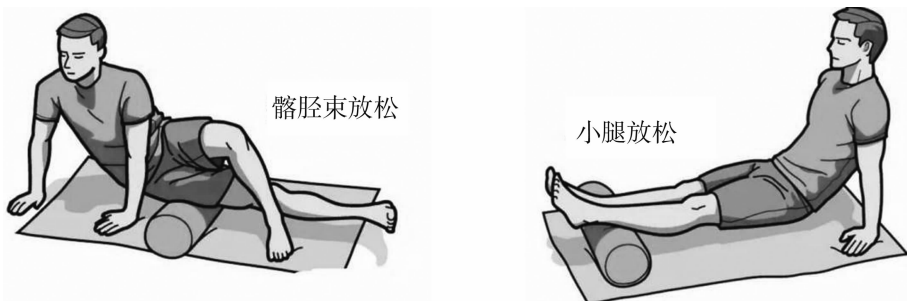


图 1-8 放松运动

5. 全面性原则

全面性原则是要求身心全面协调发展,使身体形态、机能、各种身体素质以及心理品质等方面得到和谐的发展。人体是一个完整的统一体,其各部分组织器官、系统之间,虽各有相对独立的机能;但又相互联系、相互影响、相互制约。任何局部机能的提高,必然促进机体其他部位机能的改善;当某一素质得到提高时,其他素质也会有不同程度的提高。

形体训练的目的是要使全身肌肉有弹性、匀称、丰满,内脏器官机能旺盛。在选择形体训练的内容时,只有坚持身体全面锻炼,然后再加练不足的部分,才能达到这一目的。有人单纯练一部分肌肉群,如只练胸肌不练腰背肌,或只练腹肌而不练胸、腰、臀肌,就达不到消耗脂肪、促进肌肉全面发展的目标。如只练上肢而不练下肢,则会导致头重脚轻;只练下肢而不练上肢,则会造成上细下粗。

在进行形体训练时若忽视全面性,目的与活动单一,只发展身体的某一局部,势必导致身体片面发展。造成某些部位、器官系统、身体素质和机体能力的薄弱,既影响训练水平的提高,也易发生伤害事故。这种情况如果持续下去,就会导致身体形态和机能的畸形发展。

如果形体训练内容和方法单一,机体就不能获得良好的整体效应。长期只从事力量练习,心肺系统的功能和耐力素质就不会得到较大的提高;长期只从事耐力练习,速度、力量素质以及上肢的发展就受到一定的影响;长期只从事身体一侧肢体的活动,则整个机体就不能得到匀称的发展。只有全面锻炼,才能促进整个身体的全面发展;否则,就会导致身体发展不均衡和不协调。对于正在生长发育阶段的青少年来说,这一点尤为重要。

青少年正处于生长发育阶段,形体训练既要力求全面影响人体,在各个不同阶段又要突出重点,并兼顾其他方面。同时,要把身体形态训练与内在气质的培养结合起来,使青少年通过形体训练产生正确的审美意识,既要使其形体得到良好的发展,又要使其拥有高雅脱俗的气质,在美好的艺术环境中得到健康成长,使形体训练成为提高青少年综合素质的有效手段。

6. 内容多样性原则

形体练习是艰苦的,练习者在训练时所体验到的是吃苦和流汗,接下来的是疲劳。健身目的明确,美体观念强的人,能在形体训练的苦中找到欢乐;但自控能力差的人就很难坚持下去。因此,只有坚持通过采用多种形体训练内容和方法进行训练,充分调动和激发练习者

的兴趣,培养其积极主动的参与心理,才能克服由于训练内容的单调、枯燥和困难引发的不良情绪,提高练习者的积极性,从而促进良好身体形态的确立和保持。

7. 理论与实践相结合原则

形体训练是以培养良好身体形态为主要特征,但也必须重视形体训练基础知识的学习。练习者应在初步掌握塑造良好形态的原理和方法的基础上,运用人体相关的知识,指导自己提高保持良好身体形态的能力。

任务拓展营:青少年形体训练的生理特征

形体训练是一门科学,是专门改善人体形状和质量的特有的运动项目。它通过徒手和器械的练习,锻炼身体、塑造体型,是增强青少年体质、促进青少年身体全面发展的积极手段。要使学生在形体训练中收到预期的效果,就必须使他们了解和掌握与形体训练有关的生理知识,使他们了解运动对身体健康的重要作用。

实践证明,科学从事形体训练,可以对中枢神经和内分泌系统产生良好的刺激,促进人体新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能,提高有机体适应能力,推迟生物体各组织器官结构、功能发生逆向性变化。从而使学生树立“生命在于运动”“健美在于锻炼”的信心。

青少年正处在生长发育的关键阶段,有很多与成年人不同的生理特点,形体训练必须充分考虑这些特点。

生长和发育,是个体成长过程中相互联系的两个方面。生长是指细胞的繁殖增加及细胞间质增加的结果,表现为身体的大小、长短、轻重的增加,如身体体重的变化;而发育则比较复杂,包括形态的改变与机能的完善。生长与发育两者是紧密联系的。青少年的生长是由量变到质变的复杂过程,他们不仅身高、体重等不断增加,而且器官也在逐渐分化,机能也逐渐成熟。

人的一生可以分成九个时期:胎儿期、婴儿期(出生至1周岁)、幼儿前期(1~3岁)幼儿期(3~7岁)、儿童期(6~12岁)、青春发育期(11~17岁)、青年期(17~25岁)、成年期和老年期。

生长发育水平的高低,受多种因素的影响,如气候、遗传等,后天生活环境、营养、疾病等因素都可以影响生长发育。形体训练则是能给生长发育以积极影响的一个重要行为。

本章总结

形体训练是通过徒手或持器械的练习,有目的、有计划地塑造体型,训练仪态、培养气质的过程。形体训练的目的在于塑造符合社会审美要求的形体。要实现内外美的完美融合,在现实生活中可以说是相当不易的。正因为如此,人们才不断地去追求和探索,在现实生活中人们更容易通过塑造型体来提升自信。