

XUESHENG TIYU XUNLIAN
LILUN YU FANGFA

本书在编写的指导思想上与众多形体训练读本有很大的不同，以芭蕾形体训练为教学内容，着力在通过系统的旋律与节奏的梳理、心理与肢体的交汇、意念与感觉的延伸中，使运动员在“气质”上得到培养；在文化艺术修养上得到提高……

尹长江◎著

学生体育训练 理论与方法

兵器工业出版社

学生体育训练理论与方法

尹长江 著

兵器工业出版社

内 容 简 介

本书是在学习和借鉴古典芭蕾教学法的基础上,结合我国难美性项目的基础教学实践,总结出具有共同特点的、实用价值的形体训练理论与方法!

本书在编写的指导思想上与众多形体训练读本有很大的不同,以芭蕾形体训练为教学内容,着力在通过系统的旋律与节奏的梳理、心理与肢体的交汇、意念与感觉的延伸中,使运动员在“气质”上得到培养;在文化艺术修养上得到提高;注重形体训练与生理健康、心理发展及审美理论的阐述。换言之,没有高贵、文雅、疏朗、恬静的气质,芭蕾舞表演者就不能展示出那种举世公认的、带有西方贵族品质的“芭蕾气质”。而这种“气质”正是在科学的、系统的、规范的、循序渐进的古典芭蕾舞基础训练中得以熏陶与锤炼。

图书在版编目 (CIP) 数据

学生体育训练理论与方法/尹长江著. —北京:

兵器工业出版社, 2007.11

ISBN 978-7-80172-922-4

I. 学… II. 尹… III. 体育—高等学校—教学参考资料

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 131028 号

出版发行: 兵器工业出版社

发行电话: 010-68962596, 68962591

邮 编: 100089

社 址: 北京市海淀区车道沟 10 号

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

责任编辑: 周宜今

封面设计: 揽胜视觉

责任校对: 郭 芳

责任印制: 赵春云

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 11.5

字 数: 170 千字

定 价: 25.80 元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

前 言

技能主导类表现难美项群是指竞赛所表现的高难度、高水平、高艺术表现力,动作新颖独特的项目群组。它包括竞技体操、艺术体操、蹦床运动、技巧运动、竞技健美操、自由式滑冰(空中技巧)、跳水、花样滑冰、花样游泳、武术、舞蹈等竞赛运动项目。这类项目的共同特点是以运动员所完成的动作难度、优美程度、稳定性等要素来评定成绩,其艺术表现力突出,并以评分方式确定运动成绩。我国在难美技能类体育项目中取得了一定的成绩,在国际上有较大的影响,但是如何在总结优势项目丰富的先进技术与训练经验的同时,提高运动员的文化艺术修养,积极吸取芭蕾形体训练的教学方法,促进技术的“移植”与“交流”,是提高运动员艺术欣赏能力的重要措施,向更难、更美、更稳的方向发展具有重要的现实和历史意义。

与一般人相比,舞蹈演员特别是芭蕾舞演员的体态无疑是最佳的。这源于芭蕾形体训练的教学方法,它是一种特殊的专门训练,也称为“整形”训练。由于其显著的形体美化效果,得到了广泛认可,并成为所有技能类表现难美项群的基础课。它决定着运动员的基础素养和技术素养。在教学过程中会不

断地浮现出种种问题：某一个动作的规格和要领是什么？会出现哪些常见的错误？如何克服？从人体解剖学的角度看，这个或那个动作具有什么样的特点？如何编出既有训练价值又合乎逻辑发展的成套动作？如何由浅入深组织一堂形体训练课？在不同项目、不同水平的课上如何有科学依据而不是随心所欲地调整动作顺序和运动量？……围绕这些问题，我们从科学化和系统化两个方面进行了芭蕾形体教学法的研究，予以简要的介绍：

芭蕾形体训练教学方法分成三大学派，即意大利学派、法兰西学派和俄罗斯学派。关于这三大学派，苏联舞蹈教育家塔拉索夫在他的《古典芭蕾：男子表演教程》中做过这样的描述：“法兰西学派的特点是具有高超的表演技巧，优雅的风格，柔和、轻盈、纤细，但有时动作有点过于矫揉造作。意大利学派的特点是技术娴熟，风格严谨，动作比较急速、猛烈，倾向于怪诞手法，有点紧张，甚至是见棱见角的。俄罗斯学派具有技术完美的特色，其风格完全是严格学院派的，动作质朴、适度柔和、不追求外在的效果。”

芭蕾最早的一本教学法是《舞蹈理论与实践初释》(Traile elementaire theorique et pratique l' art de la danse)，1802年出版。作者卡尔洛·勃拉齐斯(Carlo Blasis, 1795~1878)是意大利人，早年在法国学舞，1818年回国担任米兰斯卡拉剧院的独舞演员，后来成为欧洲著名舞蹈教育家和编导。1837~1850年担任米兰斯卡拉舞蹈学院院长。从以上的简历可以看出，青年勃拉齐斯作为留学生，在《舞蹈理论与实践初释》一书记录下来的正是当时“帝国风格”时期的法兰西学派的授课内容；而1837年以后的勃拉齐斯已是技术娴熟高超为主要特征的新意大利学派的代表，对芭蕾形体训练的教学产生过重大的影响。《舞蹈理论与实

践初释》明确主张双腿(脚)必须外开,认为这是娴熟技巧的首要条件;指出“真正的舞蹈家应该充分遵守规范,展现充满情感和智慧的线条,将心灵和表情放到自己的动作中去”,只有通过专门的、严格规范的训练才能达到,使人感受到他们的价值。法国浪漫主义芭蕾的杰出代表玛丽亚·塔利奥尼,她的轻盈、飘逸的仙女形象和包括“脚尖功”在内的舞蹈技巧,得益于父亲菲利浦·塔利奥尼(1777~1871)严格而又科学的训练。菲利浦的弟子列奥波得·阿迪斯撰写的《戏剧舞蹈操练的理论》(Adice L., *Theorie de la gymnastique de danse*, 1859年巴黎版),记录了老师当年授课的实况,从中可以看出繁荣时期(1827~1850)法兰西学派的教学特点。玛丽亚·塔利奥尼在教学中特别注重弹跳,要求起跳轻盈和落地无声,这在很大程度上有赖于双腿的刚劲有力。她始终如一地追求身体的稳定和四肢的协调,对“打脚”等细小动作更是千锤百炼娴熟完美。这至今仍是法兰西学派引以为荣的特色。

俄罗斯芭蕾教学法以法兰西学派为主要借鉴对象,部分地吸收了意大利学派的养料,结合本民族学生的形体特点和本国观众的审美标准,改进和丰富课堂教学的内容,培养出一批又一批优秀舞蹈人才。1934年出版的瓦冈诺娃《古典舞蹈基础》(中文译本改名为:《古典芭蕾的基础》,由北京舞蹈学院出版),标志着俄罗斯学派进入一个新的发展时期。正因为如此,瓦冈诺娃体系今天仍是俄罗斯学派的同义语。为了推广这一体系,统一和提高各地舞蹈教师的教学水平,列宁格勒舞蹈学校和列宁格勒国立音乐学院先后多次举办师资培训班,由瓦冈诺娃本人主讲芭蕾教学法。《古典芭蕾的基础》一书成为苏联舞蹈学校的统一教材。以后,这本权威教材又被翻译成西班牙文、德文、中文等多种文字。瓦冈诺娃的这本著作是她本人长期教学实践和丰富经验的总结,更重要的又是意大利、

法兰西和俄罗斯三大学派的交融结合，是对这些优秀传统的继承和发展。

瓦冈诺娃从严谨规范、华贵典雅的法兰西学派和热情奔放、技术高超的意大利学派吸取有益的养料，形成了自己的舞蹈表演风格和后来的教学风格。瓦冈诺娃丰富的教学经验，从实践中总结出来的规律性东西，成了瓦冈诺娃教学法的核心。瓦冈诺娃的教学思想可以归纳为以下几点：

1、强调身体的稳定性。认为这是所有动作的基础。从扶把练习开始，重心就要落在五指着地的支撑脚上，不许偏往大、小指上。她建议从一开始做 plie，以便保证全身轴的垂直，收紧后背，为今后的跳和转打好基础。她强调 plie 和 relevé 是“支撑古典芭蕾舞大厦的两块基石”，必须认真练习。

2、注重整个身体的协调。在训练腿脚的能力的同时，她十分注意双臂和上身的训练，设计出六种 port de bras。通过变换上身的方位、舞姿，转移头和视线等等，让“整个身体参加舞蹈”，已达到全身各个部位的充分协调，增加动作的形式美和表现力。

3、课堂教学应力求科学化、系统化，反对即兴排练组合。芭蕾形体训练要有一定的难度，但不能超过合理的限度。动作要有针对性（训练的目的性），简单明了，不追求花哨好看。对不同年龄和不同程度的学生，要从他们各自的生理、心理特点出发加以区别对待。低年级的任务是打基础，同一个动作反复多次，可以锻炼肌肉，提高韧带的柔韧度。而在高年级，则应无穷无尽地变化内容，强化学生的注意力和技艺，迫使他们始终处于紧张积极的创作状态中。

4、她要求学生自觉地对待每一个动作，不仅学会怎么做，还要懂得为什么要做这个动作。通过记课堂笔记、相互纠正动

作、自编小组，提高学生的学习积极主动精神，把感性认识提高到理想认识。不仅如此，她还要求高年级学生“用思想充实动作，使动作具有表现”。

在瓦冈诺娃的影响下，俄罗斯，尤其是莫斯科的知名舞蹈教育家写出了不少优秀芭蕾教材，其中阿萨夫·密谢列尔的《古典芭蕾课》（1967年莫斯科版）和塔拉索夫的《古典芭蕾：男子表演教程》（曾获1957年苏联国家奖金，1981年莫斯科第二版，有中译本）。它们都是作者长期教学经验的总结，为我们提供了关于俄罗斯学派的丰富资料。塔拉索夫在该教程中专门对古典芭蕾教学的目的、任务、课堂安排和成绩考核等问题作了理论性阐述，对青年教师颇有参考价值。巴扎罗娃、梅尹的《古典芭蕾初阶》、科斯特罗维次卡亚的《古典芭蕾课堂100例》、比萨列夫、科斯特罗次卡亚的《古典芭蕾基础》等更是受到普遍的推崇。这些教程兼及男女班内容，按照从简单形式到复杂形式的循序渐进原则介绍每一个动作及其变体，并且还就“教学顺序”、“做法要领”和“常见错误”等作了教法的探讨。特别是Allegro部分，作者还在每个动作的后面提供了可编组合的示例。应该说，这是目前见到的比较完备的教学法参考书。

在我国，现任北京舞蹈学院芭蕾舞系系主任兼党支部书记、副教授、硕士研究生导师、北京舞蹈学院学术委员会委员、学科带头人李春华撰写了多篇与芭蕾教学有关的论文，并参与《芭蕾基本功训练》、《性格舞教学大纲》、《北京舞蹈学院性格舞教材》（网络教材）等书的编写工作，还独立编写了《芭蕾教学法》一书。

《芭蕾教学法》系统地介绍了古典芭蕾1~7年级的教学方法。不但对法文芭蕾术语做出了精确的中文解释，而且对每个芭蕾动作的要领做出了详尽的讲解。同时还对动作的训练

目的、训练方法做了归纳和分类。尤其是对芭蕾1~7年级的教学大纲以及需要完成的教学任务做了全面、详细的分析。本书是可供芭蕾舞教师、芭蕾舞演员教学、训练使用的教材,同时也是古典芭蕾爱好者的学习参考书。

以上几本名著,一方面向我们展示了将近两百年间古典芭蕾历史发展的轨迹,另一方面也提供了可在教学中借鉴运用的技术资料,芭蕾艺术是一种国际化的多元文化现象。我们既要通过国外的教学法名著了解三大学派的历史和特点,掌握当今世界上先进的教学方法和教材,更要总结自己的教学经验,对教材教法的深入研究探讨。古典芭蕾具有完整的、规范化的科学体系,它从1661年法国皇家舞蹈学院成立时开始建立基础。经过数百年的演变合法展,古典芭蕾的基本技术更加丰富。

对于教学来说,一本优秀的教科书是必不可少的,本书是在学习和借鉴古典芭蕾教学法的基础上,结合我国难美性项目的基础教学实践,总结出具有共同特点的、实用价值的形体训练理论与方法!

本书在编写的指导思想上与众多形体训练读本有很大的不同,以芭蕾形体训练为教学内容,着力在通过系统的旋律与节奏的梳理,心理与肢体的交汇,意念与感觉的延伸中,使运动员在“气质”上得到培养;在文化艺术修养上得到提高;注重形体训练与生理健康、心理发展及审美理论的阐述。换言之,没有高贵、文雅、疏朗、恬静的气质,芭蕾舞表演者就不能展示出那种举世公认的,带有西方贵族品质的“芭蕾气质”。而这种“气质”正是科学的、系统的、规范的、循序渐进的古典芭蕾舞基础训练中得以熏陶与锤炼。

目 录

CONTENTS

第一章 难美项群理论与形体训练 / 001

第一节 难美项群理论 / 001

第二节 形体训练与芭蕾形体训练 / 004

第二章 形体训练与芭蕾形体训练教学理论 / 007

第一节 芭蕾形体训练的概念 / 007

第二节 芭蕾形体训练的内容 / 010

第三节 芭蕾形体训练的特征与要素 / 012

第三章 古典芭蕾舞艺术概述 / 015

第一节 古典芭蕾艺术的溯源 / 015

第二节 古典芭蕾艺术的形成 / 017

第三节 古典芭蕾艺术的成熟 / 020

第四节 现代芭蕾的崛起 / 021

第五节 中国芭蕾的腾飞 / 022

第六节 世界芭蕾艺术的发展趋势 / 023

第四章 芭蕾舞艺术欣赏 / 029

- 第一节 芭蕾是人体艺术 / 029
- 第二节 芭蕾是一门多媒体和综合性的艺术 / 030
- 第三节 芭蕾是规范的艺术 / 032
- 第四节 芭蕾是技术性很强的艺术 / 035
- 第五节 芭蕾是长于抒情拙于叙事的艺术 / 036

第五章 芭蕾舞的学习方法 / 038

- 第一节 教学方法在教学中的重要性 / 038
- 第二节 动作技术教学的几个重要环节 / 040
- 第三节 关节的柔韧性和应用方向 / 045
- 第四节 外开性与稳定性 / 048
- 第五节 肌肉的伸展与运动中的发力 / 056

第六章 形体训练与生理健康 / 060

- 第一节 形体训练与生理学作用 / 061
- 第二节 形体训练与生理学原理 / 072
- 第三节 形体训练的生理测量与评价 / 086

第七章 形体训练与心理发展 / 104

- 第一节 形体训练促进心理发展的原理 / 105
- 第二节 形体训练促进心理发展的内容与原则 / 120
- 第三节 形体教育促进心理发展的方案设计与要求 / 134

第八章 形体教育实施的方法 / 148

- 第一节 “天之骄子”的单一素质 / 149
- 第二节 形体教育实施的原则 / 152
- 第三节 形体教育实施的方法 / 161

第一章

难美项群理论与形体训练

内容提要:

本章主要介绍难美项群理论、形体训练的概念、内容,阐述了形体训练的特征、要旨及其意义。

教学目标:

1. 掌握形体训练的概念、内容。
2. 了解形体训练的特征与要旨。

形体,是指包括人的表情、姿态和体形在内的人的外在形象的总和。

形体训练,是以科学的理论(生理学、美学、伦理学、心理学等)为指导,旨在完善完美人的形体的科学训练。

第一节 难美项群理论

项群理论由田麦久博士(1983年)提出,项群理论根据运动能力的主导因素,将运动项目分为体能类和技能类项目。体能类项目以发展身体素质为主来提高运动成绩。技能类项目以发展技巧为重点来提高运动成绩。技能类项目又分表现性运动项目 and 对抗性运动项目。表现性运动项目中又分为准确性运动项目和观美性运动项目。

表现难美项群是以运动员技能中的表现程度和优美程度为竞技能力的主要决定因素的项目群组,它主要包括竞技体操、艺术体操、技巧运动、蹦床运动、竞技健美操、跳水、花样游泳、花

样滑冰、自由式滑雪(空中技巧)、武术等竞技体育项目。这类项目的共同特点均以运动员所完成的动作难度、优美程度、稳定性等方面来评定成绩。难美项群具有技能和美学特征。

一、难美项群的技能特征

(一) 技能的主导性

竞技项目运动员的竞技能力都是由其体能、机能、战术能力、心理能力、运动智能5个因素所决定的,而各个因素对运动员竞技能力总体所起的作用大小因项目不同而有明显的差异。在难美项群中技能因素起主导作用。因为难美项群比赛成绩的评判是以运动员所完成动作的难度、优美程度和稳定程度来评判的,讲究动作和编排上的难与新,技术和姿态上的美和准,高度的技巧性与完美的艺术性相结合是难美项群的基本特征,这一特点决定了技能训练在难美项群中的重要地位。

(二) 对时空判断的精确性

空中翻腾与转体的能力是难美项群运动员特有的技能。空翻周数和转体动作度数的增多,翻转形式的多样是难美项群训练追求的主要目标。自由体操的空翻发展到了三周,技巧单跳的空翻发展到了三周接三周转体 360° ,直体后空翻两周转体 1440° ,蹦床网上单人的空翻发展到了3个3周连接,这就要求运动员有准确的时间和空间判断能力。

(三) 内环境与外环境的协同性

由于难美项群动作技术的复杂和编排连接的多样,要求运动员的内环境与运动的外环境高度的协同。内环境主要是指运动员的本体感觉的灵敏和身体姿态的控制能力;外环境是指运动器械和规则规定的音乐和场地,以及多人运动项目的同伴等。难美项群项目竞赛要求运动员有敏锐的时间和空间的判断力,和对身体的高度控制力;要求人与器械,人与音乐,人与人之间必须高度协同。

二、难美项群的美学特征

所谓美学特征就是通过人体运动按照美的规律把丰富多彩的审美因素表现出来。作为难美项群,其审美因素和美学特征表现得更为突出。它包括形体美、姿态美、技术美、难新美、编排美和艺术表现美。其中,形体美、姿态美是基础,难新美、编排美、艺术表现美是核心。

形体美包括体型美,属于身体美的范畴,它反映的是人体外在形式的一种美。姿态美是身体各部分所呈现出来的外部形态美的一种。姿态美是难美类项目完成动作过程的审美意识和审美要求,是评分的重要依据之一,是提高动作质量的重要内容。

难新美指熟练高质量完成那些新颖高难复杂的惊险动作和连接所表现出来的震撼人心的美感。俗话说:“超常称为奇,少见谓之怪”,难新美正体现了这种“超常性”,大部分难美类项目都是有这种超常性的难美的因素。难度是难美项目的核心,是衡量运动实力的重要标志,是裁判员评分的重要内容之一,它能给观众留下极为深刻美好的印象。难新美是难美类项目最重要的一个美学特征,它存在于各个项目发展的全过程中,如竞技体操的单杠、高低杠中的许多飞行动作,脱手之后经过空翻或转体越杠后再抓杠给人留下惊心动魄而又准确到位的美感。这种难度的级别越高,动作越惊险越稳定越熟练,给人的美感越强烈。

编排美含连接美,是将各种不同类型、不同难度的动作有机组合起来,并能突出运动员的个人风格,给人以艺术享受和美感的成套动作。编排成套动作参加比赛是大多数难美类项目与其他形式的体育项目最突出的一个不同特点,而且是重要的评分内容之一,因此重视成套动作编排的审美效果是提高本项目技术水平和运动成绩的重要途径。

艺术表现美是运动员把编排的成套动作的美学价值艺术化地表现出来。它是运动员通过难度水平、技术质量、形体动作以及

音乐、舞蹈、气质等方面的综合素质充分展示自己并达到最佳效果。难度反映艺术品级,技术准确而娴熟,形式潇洒而飘逸,舞蹈与技术动作在美妙音乐旋律烘托下协调一致,融为一体,并突出个人气质和技术风格,把所有美的因素都充分的表现出来。艺术表现美越来越受到人们的重视,有些艺术性强的项目,如女子自由体操、艺术体操、健美操等项目在规则中突出了艺术表现美的要求,对提高成套动作质量和取得优异成绩是不可缺少的重要因素。

第二节 形体训练与芭蕾形体训练

一、形体训练的释义及其在难美项群中的地位

形体训练是难美项群的重要组成部分,是为提高运动员的竞技能力和运动成绩,在教练员的指导下,专门组织的有计划的体育运动。

提高运动员的竞技能力和运动成绩是形体训练活动的目的。其中,形体训练的直接目的是提高运动员的竞技能力,继而通过参加运动竞赛,将其已获得的竞技能力转化为运动成绩。

教练员和运动员是形体训练活动的主体,教练员是形体训练计划的制定者和形体训练活动的组织者与指导者。运动员既要在教练员的指导下从事训练实践,也应积极配合教练员,与教练员一起设计、组织自己的训练活动,并参与对这一训练过程的有效控制。

运动员的竞技能力和运动成绩的提高有着客观的规律,只有遵循训练规律,科学地制定并认真地执行形体训练计划,才能取得形体训练活动的成功。

二、形体训练的任务及内容

(一) 运动训练的任务

依理论研究涵盖的领域,可把形体训练分为一般形体训练、项群训练和专项训练三个层次。从理论学习的角度,人们在谈及形体训练时,通常指超出专项范围,阐明形体训练和训练过程中带有共性及普遍性问题的理论体系,即一般训练理论。形体训练与专项训练之间有着紧密的联系,一般形体训练源于专项训练,是以专项训练为基础,从各专项训练中总结出带有广泛适用性的共性规律,并使其上升为对不同项目的形体训练活动具有普遍指导意义。

形体训练研究的主要目的在于:提示形体训练活动的普遍规律,指导各专项形体训练实践,使各专项的训练活动建立在科学的训练理论基础之上,努力提高训练的科学水平。

据此,形体训练学的主要任务为:

1. 从众多专项的训练实践中总结出带有普遍意义的共性规律;
2. 深入探索尚未被人们所认识和认识还不十分清楚的形体训练规律;
3. 进一步健全形体训练学理论和内容体系;
4. 广泛吸取现代科技成果和多学科的理论与方法,应用于形体训练的理论研究与实践应用之中;
5. 运用一般形体训练学的基本理论指导各专项训练实践。

(二) 形体训练的基本内容

形体训练以形体训练的规律为自己的研究对象,因此,形体训练所涉及的有关问题便是形体训练的研究内容。国内外形体训练学教材、专著的内容体系虽各有区别,但其基本内容都是非常相近的,大多包括以下几方面的内容:竞技体育的地位和作用;形体训练的目的、任务和特点;形体训练原理和原则;形体训练

方法与手段；身体训练；技、战术训练；心理、智能训练；训练过程的计划和控制；运动员选材；负荷与恢复等。

近年来，形体训练实践有了飞速发展，现代训练理论也有了許多重大的突破，形体训练体系也在不断地发展和完善，许多新的训练理论与方法陆续充实到形体训练的理论体系之中。如项群训练理论、训练控制理论等。