



新世纪高职高专教改项目成果教材  
Xinshiji Gaozhi Gaozhuan Jiaogai Xiangmu Chengguo Jiaocai



# 形体训练

向智星 主编

11.3  
4  
1455



高等教育出版社

新世纪高职高专教改项目成果教材

# 形 体 训 练

向智星 主编

高等教育出版社

## 内容提要

本书是教育部新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目成果,是由有关教育部高职高专教育专业教学改革试点院校编写的。全书共分六章,分别是概述、形体基本素质训练、基本技能训练、健美训练、协调训练和个人仪态行为模拟训练,全书表述精炼,图文并茂,是一本新型实用的形体教学与训练的教材。

本书可作为高等职业院校、高等专科院校、成人高等院校及本科院校高职教育相关专业(如旅游、文秘等)学生的公共素质课教材,也可供五年制高职院校、中等职业学校学生使用,并可作为大众健美训练的参考书。

## 图书在版编目(CIP)数据

形体训练/向智星主编. —北京:高等教育出版社,  
2004.4

ISBN 7-04-014088-8

I. 形... II. 向... III. 形态训练-高等学校:技  
术学校-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第009019号

策划编辑 叶波 责任编辑 周素静 封面设计 王凌波 于涛  
版式设计 王莹 责任校对 杨雪莲 责任印制 韩刚

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100011  
总 机 010-58581000

购书热线 010-64054588  
免费咨询 800-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所  
排 版 高等教育出版社照排中心  
印 刷 北京市鑫霸印务有限公司

开 本 787×1092 1/16  
印 张 7.75  
字 数 170 000

版 次 2004年4月第1版  
印 次 2004年9月第2次印刷  
定 价 12.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

**版权所有 侵权必究**

**物料号: 14088-00**

## 出版说明

为认真贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，研究高职高专教育跨世纪发展战略和改革措施，整体推进高职高专教学改革，教育部决定组织实施《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》（教高[2000]3 号，以下简称《计划》）。《计划》的目标是：“经过五年的努力，初步形成适应社会主义现代化建设需要的具有中国特色的高职高专教育人才培养模式和教学内容体系。”《计划》的研究项目涉及高职高专教育的地位、作用、性质、培养目标、培养模式、教学内容与课程体系、教学方法与手段、教学管理等诸多方面，重点是人才培养模式的改革和教学内容体系的改革，先导是教育思想的改革和教育观念的转变。与此同时，为了贯彻落实《教育部关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》（教高[2000]2 号）的精神，教育部高等教育司决定从 2000 年起，在全国各省市的高等职业学校、高等专科学校、成人高等学校以及本科院校的职业技术学院（以下简称高职高专院校）中广泛开展专业教学改革试点工作，目标是：在全国高职高专院校中，遴选若干专业点，进行以提高人才培养质量为目的、人才培养模式改革与创新为主题的专业教学改革试点，经过几年的努力，力争在全国建成一批特色鲜明、在国内同类教育中具有带头作用的示范专业，推动高职高专教育的改革与发展。

教育部《计划》和专业试点等新世纪高职高专教改项目工作开展以来，各有关高职高专院校投入了大量的人力、物力和财力，在高职高专教育人才培养目标、人才培养模式以及专业设置、课程改革等方面做了大量的研究、探索和实践，取得了不少成果。为使这些教改项目成果能够得以固化并更好地推广，从而总体上提高高职高专教育人才培养的质量，我们组织了有关高职高专院校进行了多次研讨，并从中遴选出了一些较为成熟的成果，组织编写了一批“新世纪高职高专教改项目成果”教材。这些教材结合教改项目成果，反映了最新的教学改革方向，很值得广大高职高专院校借鉴。

新世纪高职高专教改项目成果教材适用于高等职业学校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校使用。

高等教育出版社  
2002 年 11 月 30 日

## 前 言

为了全面贯彻党的教育方针,推动我国高职高专教育的改革和发展,完善高职教育专业人才培养规格的课程体系,根据职业技术教育的特点及要求,我们编写了这本教材,将形体训练作为公共素质课程之一纳入教学内容,旨在大力推进校园文化建设,培养有时代特征和健康向上的新世纪人才,为学校营造活跃而文明的文化氛围。

形体艺术教育,作为人文素质教育内容之一,对当今大学生的自身修养和培养较好的行为规范极为重要。面对现代社会呈现的多元化和市场对人才的多种需求,形体艺术教育是培养人才的必备课程。为了使学生德、智、体、美全面发展,适应社会的需求,增强他们的社会竞争力和自信心,为社会营造文明优雅的环境,我们以大学生生理特点和形体美的要素为依据,综合和参考了中外形体艺术教育的方法和内容,重新确立了新的形体训练的教学体系,注重知识和能力、兴趣和爱好、理论和实践三者相结合,来达到教育目的。本书在内容结构上讲究教材的科学性、规范性与实用性;在形式上讲究图文并茂,是一套集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型艺术教育教材。大学生在健全完善人格的大学生活中,可以通过学习和掌握形体训练的基本知识和技能,使自己具备现代人的健美形体和精神面貌。正是基于这一点,我们以极大的热情,编写了这本教材。

本教材内容共分六章:第一章概述,主要阐述了形体训练的内容和意义,基本要求和方法,形体美的原则等;第二章形体基本素质训练,包括地面和中间两部分素质训练;第三章注重技能技巧的艺术训练,强化形态的塑造;第四章是中间无器械的健美训练,注重身体各种能力的提高;第五章侧重身体内外协调训练,达到美的综合表现;第六章综合个人仪态的静态训练,上升为美观优雅的表现。每章前均有“学习目标”和章节中有“教学提示”,第二至第六章以实训为主,由分解和组合两部分动作组成。教材注重技巧性和实践性,附有动作插图,使学生从感性和理性上全面掌握形体艺术教育的知识技能。

本教材场记图中“O”代表女舞伴,“H”代表男舞伴。白半是面,黑半则是背。虚线代表舞蹈方向。

本书具体编写分工是:向智星编写第一章、第二章第三节和第四节、第三章、第五章第四节。刘珊珊编写第二章第一至二节、第四章、第五章第一至三节。陈艳华编写第六章。薛理摄影制图,米双红审稿。在教材编写过程中,得到了有关方面和我校老师以及学生的大力帮助,在此一并表示感谢!

由于水平所限,书中难免有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2003年11月

# 目 录

## CONTENTS

<b>第一章 概述</b> .....	1
第一节 形体训练的目的、要求 .....	1
第二节 形体美的概念 .....	2
第三节 形体训练应遵循的原则 .....	5
第四节 形体训练的社会功能 .....	6
<b>第二章 形体基本素质训练</b> .....	9
第一节 热身操 .....	9
第二节 身体各部位动作训练 .....	14
第三节 地面素质训练 .....	24
第四节 中间基本动作小组合 .....	36
<b>第三章 基本技能训练</b> .....	40
第一节 开、绷、直、立的基本概念 .....	40
第二节 手、脚的基本位置 .....	41
第三节 把杆训练 .....	43
第四节 中间动作组合训练 .....	52
第五节 舞蹈小组合 .....	56
<b>第四章 健美训练</b> .....	61
第一节 身体局部健美训练 .....	61
第二节 形体健美操 .....	63
第三节 形体素质训练 .....	77
第四节 健美与减肥 .....	79
<b>第五章 协调训练</b> .....	81
第一节 波浪练习 .....	81
第二节 转体练习 .....	86
第三节 韵律基本动作组合练习 .....	87
第四节 现代舞厅舞 .....	92
<b>第六章 个体仪态行为模拟训练</b> .....	105
第一节 站姿要领及训练 .....	106

## II 目 录

第二节	坐姿要领及训练 .....	107
第三节	走姿要领及训练 .....	110
第四节	表情姿态要领及训练 .....	112

# 第一章 概 述

形体训练是构成动作语汇最基本的单位,是通向艺术教育的必经之路。形体训练的主要特征是以人体生理科学原理、美学原理为指导,以身体训练为主要手段,以发展专项素质为基础,以塑造健康优美的形象为核心,以提高形体的控制力与表现力为重点,以培养学生良好个性与高雅气质为目的。

形体训练是对学生进行艺术美育教育的过程,是获得形体美和心理美以及美的表现的主要途径。本课程旨在通过基本素质训练、技能技巧训练、健美协调训练和仪态训练等实训部分的练习,使学生具备现代人的健美外形和优雅的举止风范,从而培养和提高他们的审美理想和审美能力,发掘他们对美的丰富的想像力和创造力,为社会营造优雅文明的文化环境,为弘扬中华民族的传统美德奠定良好的基础。

## 第一节 形体训练的目的、要求

在大学开设形体训练课,引导学生按照美的规律塑造自己,促进身心协调、健康发展。提高审美能力和美的表现力,增强对生活的热爱和自信心,为走向社会参与竞争创造条件。

为了实现这个总目标,应从以下几个方面去要求自己:

### 形体训练使身心健美, 强化审美意识

马克思主义的美学观点强调,人类的美兼融身体健美、精神丰富和道德纯洁。其中健美的身体是美的表现的主要载体。人的身体是有生命和情感的活体,健美意味着生命的延续和情感的发展,意味着无穷无尽的美好追求与创造,是推动社会的动力。在现代社会中,热爱美、追求美,是人们共同的愿望,更是现代人们生活的一大特点。只有具备了健美的身体,才能参与社会的竞争和强化自身的创造能力。

身体的健与美是密不可分的,健是美的前提和基础,健康的身心是美的标志。美可分为内在美和外在美:内在美是指人的心灵美,即完美的精神世界和崇高的道德品质;外在美则是指人的外部形象,包括容貌、形体、服饰、发型等。人的整体美是这两方面和谐统一的表现。形体训练既培养和启发人的内在美感,又培养塑造人的外在美形态,达到和展现人的完美形象。这种美的形象是通过动作所表现出的一种外部姿态和神韵。外在美有其相对独立性,有它独特的表现形式和规律,并非用其他的物质载体所能代替的。但在我们的现实生活中,不是所有的人体都是健美的,只有积极参与有规律而科学的形体训练,才能获得健美的形体,展现优雅的风度和魅力。美国著名的好莱坞女星简·方达,虽然年龄五十多岁,由于长期的健身和形体练习,仍然保持健美的体型,焕发着明星的风采。所以说,人们在通过形体训练改造自身的过程中,培养了自身的审美意识和审美能力。



大学生在健全、完善人格的大学生活中,应通过学习和掌握形体训练的基本知识和技能,使自己具备现代人的健美形体和精神风貌。特别是20多岁的青年,生长发育日趋成熟,男女同学无论是身体形态素质,还是兴趣爱好和情感,都存在着明显的差异。因此,应根据青年身心发展规律,有目的、有计划地进行针对性练习,使身体各个部位发育良好,丰满匀称,改善自然形态的不足。另一方面应根据性别特征和专业特点,选择性地强化训练,提高生理机能水平,既具备健美的形态,又培养优雅文明的举止,从而提高他们的身体控制力和表现力,培养了审美意识,使之更加适应当今和未来社会的需要。

## 二、全面掌握形体训练的知识与技能,培养个性和能力

学习形体训练的内容,首先应掌握科学训练的方法,明确形体训练的内容、意义及原则,以形体训练理论和知识为向导,来提高自己的美学素养。

形体训练的基本手段是按照自然美的形态与发展,将集中提炼的动作元素与组合,对学生进行训练,来达到教学目的。只有这样,才能获得较好的效果。正如培根所说:“美是令人倾慕的,但创造美的劳动都是艰辛的,甚至是残酷的。”因此,在全面进行形体训练的同时,应磨砺自己的意志,养成自觉练习的习惯,培养良好的个性与独立锻炼的能力。

## 三、进行艺术美育教育,陶冶情操

形体训练课程是一个有计划、有目的的教育过程,不仅是人体的动态造型运动,更是在美的音乐旋律的感受下,引导人们去塑造美、表现美、创造美。经常参与形体训练,能起到潜移默化的作用。在这种自身的审美享受中,不但能抒发美的情感,提高自己的艺术修养水平,还能净化心灵,陶冶情操。使身体的美与心灵的美和谐一致,实现内在美和外在美的统一。

形体训练课程的内容丰富,形式新颖多样,内在联系性较强,能相互促进,不断深化提高,这是一个有机的整体。只有全面地进行形体训练的各种学习,才能实现总目标。

## 第二节 形体美的概念

人类对美的认识随着社会实践不断发展,人体美的标准,在各个历史时期,由于各阶段、阶层以及所处的生活环境的不同,对人体美的理解与界定也不尽相同。我国古代由于受统治阶级和封建礼教的影响,视女子畸形、病态和柔弱为美,导致了种种摧残妇女身体的恶劣做法,像崇尚妇女细腰、畸形的小脚被称为三寸金莲等。而作为劳动的创造者的老百姓对美的看法首先与身体好、能劳动联系在一起,因而把双颊红润、容光焕发、体格健壮、有一双大而有力的手的妇女当美女。

现代生活中,男女平等没有等级差别,每一个人都可以用自己的勤劳和智慧参与社会建设。所以,现代的人体美首先是同社会生活联系在一起,同生活实践紧密相连的,并充分地体现了丰富多彩的生活形式,特别是人的自由的、朝气蓬勃的健康发展,才是现代

社会崇尚的美的标准。

为了更好地学习和掌握训练内容,首先应该明确形体美的基本概念。

## 一、形体美的内涵

形体,指人身体的形态,由体格、体型、姿态三个方面构成。体格指标包括人的高度(身高、坐高等)、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。因而,身高、体重和胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。

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上。”由此可见,体型美,主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐。

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。姿势正确、优美,不仅体现人的形体美,还反映出一个人的气质与精神风貌。可以说,它是展示人的内在美的一个窗口。

由形体构成的要素不难看出,形体美是一种综合的整体美。它既包含了人体外表形状、轮廓的美,又包含了人体在各种活动中表现出来的体态美。所谓形体美,就是健壮体格、完美体型、优美姿态融会而成的、展现出来的和谐的美。

## 二、形体美的基本要求

衡量形体美的基本标准:五官端正,肤色红润,皮肤细腻并有光泽;生长发育良好,以骨骼为支架构成的人体各部分比例适当;肌肉均衡、发达,线条清晰,富有弹性;身体各部分围度正常;脊柱正直,双肩对称,姿态规范、端庄等。

美国艺术史家潘诺夫斯基深刻地指出:“美,不在于各种成分,而在于各个部位和谐的比例。”艺术哲学大师笛卡儿说:“恰到好处的适中与协调就是美。”在现实生活中,身材高矮、胖瘦,美与不美,关键是看身高与体重的比例是否恰当。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,环肥燕瘦就是典型的例证。此外,一个人尽管体型很美,却病态奄奄,站无站相,坐无坐姿,走起路来耸肩弓背,摇摇晃晃,又怎能让人产生美感呢?这就告诉我们,姿态美对充分表现体型美、烘托体型美起着重要作用。因此,在鉴别与评价形体美时,切不可将体格、体型、姿态三大要素孤立地割裂开来,必须全面综合分析,着眼于整体。而在塑造自身的形体美时,则要根据自身的自然条件,从整体美的角度出发,进行形体训练,方能实现美化形体的愿望。

### 三、形体美的一般评价标准

普列汉诺夫说过：“绝对的美的标准是不存在的，并且不可能存在。”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。但总有一些相对稳定的评价标准成为人们的共识。

#### （一）体格、体型

1. 标准身高：人的身高，虽然一般以高为好，但也绝非越高越美，应以适中为宜。一般应根据身高指数评定。

身高指数 = 身高(cm) ÷ 体重(kg)

高低不超过 5 公斤，在此范围属正常指数。

2. 标准体重(kg)：

标准体重计算公式：

男性标准体重(千克) = 身高(厘米) - 150

女性标准体重(千克) = 身高(厘米) - 150 - 2.5

肥胖度在“±10%”范围内为正常，在 10.1% ~ 20% 内为过重，超过 20.1% 则为肥胖。

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。

7. 男子胸围约等于 1/2 身高加 5 cm；女子胸围是身高的 49.2%。

8. 男子腰围约小于胸围 18 cm；女子腰围不大于 1/2 身高。

9. 男子臀围约等于胸围(是身高的 50.6%)；女子臀围约大于胸围 2 ~ 3 cm(是身高的 56.5%)。

10. 男子大腿围约小于胸围 22 cm；女子大腿围约小于腰围 8 ~ 10 cm。

11. 男子小腿围约小于胸围 18 cm；女子小腿围约小于腰围 18 ~ 20 cm。

12. 男子手腕围约小于胸围 12 cm，上臂围约等于 1/2 大腿围，前臂围约小于上臂围 5 cm，颈围约等于小腿围。

#### （二）姿态美

1. 立姿：男子挺拔刚健，女子亭亭玉立。要求两腿直立并拢，双肩平而放松，两臂自然下垂，挺胸收腹，收臀，立腰，立背，颈直，下颌微收，双目平视前方。

2. 坐姿：端庄，优美，温文尔雅。女子要求两膝并拢；男子双膝可稍分开，略窄于肩宽。腰背要挺直，肩放松，挺胸，收腹，脊椎与臀部成一直线，微收下颌，目视前方。

3. 走姿：男子自然稳健，风度翩翩；女子轻捷自如，优美大方。要求以标准站姿为基础，走时头与躯干成直线，目视前方。步位正确、重心平稳，步幅基本一致，双臂自然摆动。

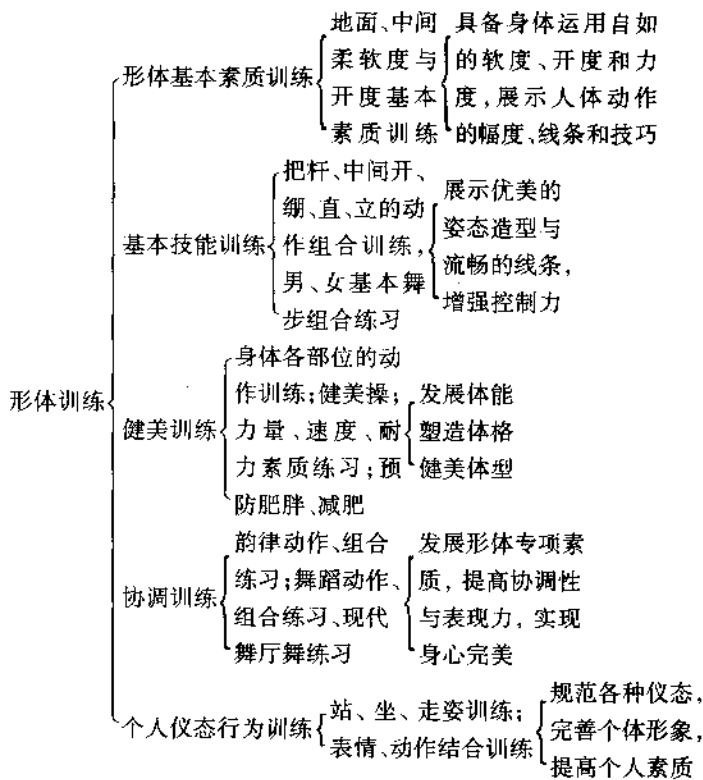
除此以外，在日常生活中动作的规范、准确、灵敏、协调也影响着形体美。

## 形体训练课的内容

根据形体美的内涵、基本要求和评价标准,确定了形体训练课程的基本内容(见下表)。

从表中可以看出,形体训练的各部分内容都只适宜于解决形体中某个方面的问题,带有一定的局限性。因此,要达到理想的境地,仅仅依靠选用某一类练习是难以奏效的,必须进行综合的、全面的训练。

形体训练课程内容一览表



## 第三节 形体训练应遵循的原则

形体训练教学应遵循以下基本原则:教学的全面性原则、循序渐进步原则、针对性原则,学习的模仿性原则、变换练习性原则,比较创新性原则。

教学的全面性原则,主要指教学内容全面、合理、实用。形体训练课是根据人体各部分组织整体的有机体特点,结合形体美的因素,制定的互相联系、互相制约、互相促进的内容体系。每一部分都在教学中起着积极促进和发展的作用。所以,应该克服单纯的兴趣爱好的偏向。

循序渐进步原则是指教学内容的推进和深入,必须符合身心发展的客观规律,由易到难,由浅到深,逐渐提高。教学方法上从单一元素到组合,从局部到整体,从原地到移

动,从慢到快,从单纯的重复模仿到变换发展的创新来达到目的。为使人体各部分机能产生良好的适应性变化,在运动量和体能的安排上,应从小到大,由弱到强逐步提升,并把握好不同体能的大、中、小负荷有节奏地交替练习,合理安排,来促进机能的提高。

针对性原则是指在全面训练的基础上,根据个人身体情况,采用相应的训练内容,达到身体各部分协调发展。如男生上身突出胸、肩、背的训练,使胸背肌健硕,肩膀宽阔,以体现男生的阳刚之美。女生则强调了胸、腰、腹、腿的柔韧性和力度的训练,展现曲线美。

学习的模仿性原则主要是在形体训练课的初级阶段运用,指学生通过课本和教学图解,结合老师的动作演示,同时配合音像教材独立进行模仿练习。使学习内容从生到熟,从感知到领会。

变化练习性原则主要是根据自身体能和基本条件,在全面学习的基础上,充分发挥主观能动性,改变练习的内在因素(动作的节奏,幅度速度的变化,动作的方向和运动路线的拓展与缩小)的不同组合方式,来反复练习。这是学习的中级阶段。

比较创新性原则是形体训练学习的高级阶段应坚持的原则。学生在全面掌握基本动作和技能的基础上,根据自身的要求自由采编内容来组合练习。不但可以强化学习的兴趣和效果,而且可以增强独立的创新意识,培养创新思维和能力。

坚持以上教学原则有利于培养学生的自学能力,挖掘他们的自创意识,培养顽强的意志和积极主动的精神。使形体训练的技术、技能不断得到强化,从中获得愉悦和成就感。

#### 第四节 形体训练的社会功能

形体训练内容是根据人体生理结构特点科学地组编连接的。有自己独特的运动规律和本质特征,在社会生活中,发挥着独特的功能和作用。所以,只有当我们认识了形体艺术训练的性质和它在社会生活中所处的地位及作用时,才不致使我们盲目地陷入这项活动,才能充分发挥自己的身体机能和创造潜力,塑造出我们所追求的身心健美。

形体美是社会生活发展的产物,随着社会生活的发展而发展,是社会生活、社会思想、社会风尚的一种反映和表现,又对社会产生作用与影响。人们对世界观的认识、道德的倾向等,与形体美的因素是分不开的,并以具体可感的美的形式表现出来。这种美的形式不是孤立的,是以它特殊的意识形态作用于社会,并以具有魅力的动态形象使人赏心悦目、陶冶性情、美化心灵,促进人们的身心健康和社会风尚的完善,推动社会主义精神文明的建设和发展。

具体来说形体美的社会功能有下列四个方面:一是增强体质,净化心灵;二是鉴赏愉悦,陶冶情操;三是增进友谊,交流情感;四是美化社会,认识世界。

#### 增强体质,净化心灵

形体训练是一门特殊的侧重于实践性的社会文化学科。首要功能是增强人们的体质,挖掘人体各种机能的潜力,加强免疫能力。早在18世纪,法国著名的思想家与哲学家伏尔泰就提出了“生命在于运动”的名言。在古代,人们在与大自然的斗争中,就以各

种各样的自娱自乐的运动形式来强身健体、消灾去病。《吕氏春秋·古乐篇》中记载:在远古阴康氏年代,天气阴霾多雨,河道壅塞不通,洪水泛滥,人们的情绪忧郁,身体也逐渐衰弱,于是,有人就创造了健美的舞蹈让大家跳,舒展人们的筋骨,增强人民的体质,排除了“潜伏”、“郁淤”的潮湿阴沉之气,使人们恢复了健康。我国的传统医学和现代医学也都一致认为,适当的运动对人体大有裨益:一是促进骨骼和肌肉的生长,使身体健康匀称地发展;二是调节心神,强化各脏腑组织的协调功能;三是增强“心主血脉”和“肺主气”的功能;四是增强脾胃功能,有助于饮食的消化和吸收;五是能促进体内的新陈代谢,是代谢功能恢复最积极的措施。这种既增强体质,又使青春常驻的功能运动,正是人们普遍追求的。

形体训练从表面上看,只是一般的健身运动,实质上是一种高级的艺术化的运动。其训练的内容,主要是由经过提炼、组织、美化、节律化的人体动态造型的一系列运动组成。参与者在优美的旋律伴奏下,自身形体在有节奏的律动中,充分感受自我的存在、生命的活力,感受到自我展示的形体之美、气质神韵之美、节律之美和力量之美。在这种内情外化的运动过程中,同时获得了自身精神和肉体的融会和美感,进入身心合一、内外交融的美妙境界。所以说,形体训练是一种美好和谐的运动,既锻炼身体又净化心灵。

### 三、鉴赏愉悦,陶冶情操

形体训练在培养人们追求美、塑造美的形体同时,在提高自身艺术修养,追求高尚的情操和培养审美趣味等方面,有着不可替代的重要作用。

在现代社会里,人们利用闲暇时光去积极投身于各种有利于健康的文化活动、健身运动中。在学校和文化公益场所,积极推广强身健体的形体训练已成为时尚。人们在亲身参加这些创造美的运动中,把内心的美好情感充分地表现出来,并给自己身心带来愉悦和审美感受。形体训练激发人们向往更高、更美好的境界,引导人们追求崇高的理想和情操,这一功能是非语言文字难以表达的。所以说,只有自己的积极参与,才能有这种感受。优美动人的外形,不但能营造一个美好的氛围,同时从外在形态直至精神内涵都能得到愉悦和陶冶,使自己变得更美好、更善良、更崇高。这种审美的感受在人们的社会实践和社会生活中起着巨大的作用,它促进人的全面发展,帮助人们改造现实,是现代人自身修养、自我娱乐的最好形式。

### 三、增进友谊,交流情感

形体训练的各个部分,从外部形态看,是各种动作和姿态的交替展现;从内部结构上看,它是一种以人体动态造型为主来表现和抒发人们美好情感的文化形式。人们在优美的音乐伴奏下,通过人体的律动,相互传达和递增情感,相互激励对美好的追求;同时加深了人与人之间的理解和融合,强化了整体的凝聚力。我国许多少数民族在他们的传统节日里举行的活动中,除了祭奠祖先、祈求和庆贺等内容外,还有诸如集体鼓、民族武术这些运动,以此沟通本民族群众、本民族与其他民族间的感情,增加了解,增进友谊,加强民族的内部凝聚力。并通过一年一度的反复,将民族精神一代传一代,使之不断得到更

新和发展。而且通过各民族运动会,突破民族和国度的界限,让世界对我国各民族有了进一步了解,增进了我国各民族与世界各民族间的友情。这种人体形象的律动文化,在传播中华民族古老文明和友好情感方面,发挥了重要作用。

#### 四、美化社会,认识世界

在当今时代,社会发展很快,对人才的综合素质要求越来越高。作为高职高专毕业生,要使自己适应社会需求,在激烈的人才竞争中得到社会的认可,除了具备一定的专业知识和技能外,还需拥有健美的形体和高雅的气质,以及具备现代人的举止礼仪风范。形体训练课程正是本着这个目标而开设的。学生在学习过程中,可以进一步了解现在丰富多彩的社会生活,以及生活中人们的情感变化,可以帮助学生正确认识现实生活,以健康的心态对待生活,以健美的身体实现自我,获得一定的社会效益,为社会营造美好的氛围。这就是形体训练的重要社会功能:在审美、创造美的活动中认识生活、了解世界、创造美好未来。

所以说,形体训练作为人体语言文化在审美愉悦性和社会功能性方面有独特的作用。它的双重性特征有:健身美仪,提高人们的精神境界;开阔视野,满足人们的审美需要;美化心灵,美化社会。形体训练不再只是宣传教化的简单形式,而是有了更为广阔的活动天地,逐渐反映出其本质功能,全面发挥了修养自身、鉴赏愉悦、情感交流、认识生活等功能。形体训练进一步密切了人和社会的关系,使人们在社会生活中寻找找到自己的立足点,闪耀出更加富有个性的光彩。



#### 思考题

1. 什么是形体训练?其特点是什么?
2. 形体美的基本要素是什么?
3. 形体训练主要包括哪几部分内容?
4. 形体美的内涵和基本标准是什么?
5. 形体训练的目的和意义是什么?

## 第二章 形体基本素质训练



### 学习目标

通过身体各部分的基本素质训练,有针对性地全面发展身体各主要部位的机能素质,使身体具备较好的软度、开度、柔韧性和灵活性,为过渡到形体技能训练奠定基础。

### 第一节 热身操

热身操是形体训练的准备部分。它的目的是活动关节,充分拉长肌肉线条,逐步增加心跳次数,为完成较复杂的练习和整套动作做好心理、生理准备,使之真正达到预期的效果。

基本动作

音乐节奏:2/4拍,中速。

动作(一)

原地踏步(四个八拍)(见动作图2-1)

动作(二)

原地跳(四个八拍)

准备:立正,两手自然下垂。

第一个八拍:

第1—2拍:左脚原地踏一步,右脚屈膝前举,两臂自然摆动(见动作图2-2)。

第3—4拍:同第1—2拍动作方向相反。

第5—8拍:同1—4拍动作。

第二个八拍:

第1—8拍:双脚原地向上跳八次,两臂侧举向前小绕环四次,向后小绕环四次(见动作图2-3)。

第三个八拍同第四个八拍动作。

第四个八拍同第二个八拍动作。

动作(三)

前踢腿跳(四个八拍)

准备:立正,两手自然下垂。

第一个八拍:

第1—4拍:左脚向前小跑四步,两臂自然摆动(见动作图2-4)。

第5—8拍:并腿双足向后退跳二次,两手指交叉翻掌,向前推伸二次(见动作图2-5)。





动作图 2-1



动作图 2-2



动作图 2-3

第二个八拍:

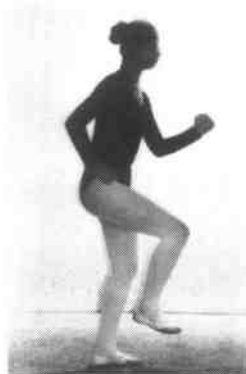
第1—2拍:右脚前踢一次,伸直绷脚右臂前举碰左脚,左臂后举(见动作图2-6)。

第3—4拍:同第1—2拍动作方向相反。

第5—8拍:同第1—4拍动作。

第三个八拍同第一个八拍动作。

第四个八拍同第二个八拍动作。



动作图 2-4



动作图 2-5



动作图 2-6

动作(四)

原地后踢跑(四个八拍)

准备:立正,两手叉腰。

第1拍:左脚原地跳一步,同时右脚绷脚后踢小腿(见动作图2-7)。

第2拍:右脚原地跳一步,同时左脚绷脚后踢小腿。

动作(五)

吸腿踢腿跳(四个八拍)

准备:立正,两手叉腰。

第一个八拍:

第1拍:左脚原地跳一次,右前吸腿,两手叉腰(见动作图2-8)。

第2拍:右脚原地小跳一次,左腿放下成直立,两手叉腰。