



高校艺术研究成果丛书  
Series of College Research Results in Arts

# 中国民间舞蹈创编技巧 与形体训练研究

丁庆 万刚 著

*Zhongguo Minjian Wudao Chuangbian Jiqiao  
Yu Xingtǐ Xunlian Yanjiu*



中国书籍出版社  
China Book Press



高校艺术研究成果丛书  
Series of College Research Results in Arts

# 中国民间舞蹈创编技巧 与形体训练研究

丁庆万刚 著

*Zhongguo Minjian Wudao Chuangbian Jiqiao  
Yu Xingti Xunlian Yanjiu*



中国书籍出版社  
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

中国民间舞蹈创编技巧与形体训练研究/丁庆,万刚著. —北京:中国书籍出版社,2013.12  
ISBN 978-7-5068-3919-8

I. ①中… II. ①丁… ②万… III. ①民间舞蹈—舞蹈艺术—研究—中国 IV. ①J722.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 306420 号



中国民间舞蹈创编技巧与形体训练研究

丁庆 万刚 著

---

丛书策划 谭鹏 武斌  
责任编辑 张彩丽 成晓春  
责任印制 孙马飞 张智勇  
封面设计 崔蕾  
出版发行 中国书籍出版社  
地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)  
电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)  
电子邮箱 chinabp@vip.sina.com  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京市登峰印刷厂  
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16  
印 张 17.75  
字 数 318 千字  
版 次 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5068-3919-8  
定 价 55.00 元

---

# 前 言

随着人们生活水平的不断提高,简单的物质生活已经满足不了人们对丰富多彩的生活的追求与向往。舞蹈作为一种艺术形式,以其连续的肢体动作、凝练的姿态表情以及不断流动变化的队形画面,结合相应的音乐、服装、道具等艺术手段,来表达或抒发自己的情感,逐渐受到广大爱好者的青睐与欢迎,成为人们生活中的重要组成部分。

舞蹈对于良好身形的塑造、姣好体态的保持具有重要意义。从某种意义上来说,舞蹈属于形体训练的重要内容之一。目前,形体训练已经成为一种时尚的锻炼方式,并且呈现出良好的发展势头。形体训练,不仅能够提升锻炼者的形体气质,还能够增强其身体素质,对道德修养和人生观的建立也是非常有益的。

民间舞蹈是舞蹈的重要组成部分。我国的民间舞蹈历史悠久,形式多样,具有非常显著的地域性、民族性特征,它不仅能够表达出一定历史时期的经济、文化背景,还能够充分表现出一个民族的精神与意志。

为了进一步促进形体训练与民间舞蹈创编的发展,我们特意撰写了《中国民间舞蹈创编技巧与形体训练研究》一书,希望能够贡献微薄之力。

本书共分为上下两篇。前四章为上篇,是对形体训练的研究。其中,第一章对形体训练的科学理论指导、基本内容以及舞蹈训练的基本知识与基本功进行了研究;第二章至第四章分别对芭蕾舞、古典舞、现代舞的形体训练进行了研究。第五章至第九章为下篇,是对民间舞蹈创编的研究,主要对舞蹈编导的相关知识、中国民间舞蹈创编的基础知识、技巧技法、音乐创作与舞台艺术以及中国各类型民间舞蹈与训练进行了详细的研究与阐述。由此可见,本书遵循理论与实践相结合的原则,结构清晰明了,内容全面丰富,

训练语言简洁凝练,寓科学性、系统性、实用性于一体。

本书在写作过程中参考、借鉴了诸多专家、学者的研究成果与观点,在此向他们表示最诚挚的感谢!另外,受时间、精力所限,书中难免存在不足之处,敬请各位专家和广大读者批评指正。

作者  
2013年11月

# 目 录

## 上篇 形体训练研究

第一章 形体训练的基本研究·····	3
第一节 形体训练的科学理论指导·····	3
第二节 形体训练的基本内容研究·····	10
第三节 舞蹈训练的基本知识与基本功训练·····	19
第二章 芭蕾舞形体训练研究·····	34
第一节 芭蕾舞概述·····	34
第二节 芭蕾舞地面热身训练·····	36
第三节 芭蕾舞把杆训练·····	50
第四节 芭蕾舞舞步训练·····	69
第三章 古典舞形体训练研究·····	73
第一节 古典舞概述·····	73
第二节 古典舞地面热身训练·····	76
第三节 古典舞把杆训练·····	83
第四节 古典舞身韵训练·····	97
第四章 现代舞形体训练研究·····	101
第一节 现代舞概述·····	101
第二节 现代舞地面热身训练·····	104
第三节 现代舞其他形体训练·····	113

## 下篇 民间舞蹈创编

第五章 舞蹈创编引论·····	133
第一节 舞蹈编导的功能与职责·····	133

第二节	舞蹈编导的素质要求·····	136
第三节	舞蹈编导专业教学的特点·····	143
<b>第六章</b>	<b>中国民间舞蹈创编的基础·····</b>	<b>144</b>
第一节	中国民间舞蹈概述·····	144
第二节	舞蹈的基本方位与队形·····	154
第三节	舞蹈的记录与常用术语·····	172
第四节	舞蹈创编中的各种要素·····	176
<b>第七章</b>	<b>中国民间舞蹈创编的技巧技法·····</b>	<b>181</b>
第一节	舞蹈创编中的一般处理手法·····	181
第二节	舞蹈结构与构图·····	187
第三节	主题与题材的选择·····	194
第四节	开头、高潮和结尾的处理·····	197
第五节	不同类型的舞蹈创编技法·····	204
<b>第八章</b>	<b>中国民间舞蹈的音乐创作与舞台艺术·····</b>	<b>210</b>
第一节	中国民间舞蹈的音乐创作·····	210
第二节	中国民间舞蹈创编的舞台艺术·····	224
<b>第九章</b>	<b>中国各类型民间舞蹈与训练研究·····</b>	<b>242</b>
第一节	汉族民间舞蹈与训练研究·····	242
第二节	傣族民间舞蹈与训练研究·····	251
第三节	藏族民间舞蹈与训练研究·····	255
第四节	蒙古族民间舞蹈与训练研究·····	259
第五节	朝鲜族民间舞蹈与训练研究·····	264
第六节	维吾尔族民间舞蹈与训练研究·····	268
<b>参考文献</b>	·····	<b>276</b>
<b>索引</b>	·····	<b>278</b>

## 上篇 形体训练研究





# 第一章 形体训练的基本研究

形体训练是以人体科学理论为基础的,通过徒手或利用各种器械,运用专门的方法,以改变人的形体的原始状态、提高灵活性、增强可塑性为主要目的的身体练习。随着社会的不断发展,人们对美的追求也越来越高,形体美就是其中的重要内容之一。在这样的形势下,形体训练得到了广泛的普及与发展。

## 第一节 形体训练的科学理论指导

进行形体训练需要有一定的科学理论作为指导,这样才能保证形体训练的科学性和有效性。下面对形体训练的理论基础、基本原则以及注意事项进行重点阐述。

### 一、形体训练的理论基础

#### (一)形体训练的生理学基础

##### 1. 形体训练的物质代谢

###### (1)糖代谢。

①运动与糖代谢的情况。糖是人体细胞的重要组成部分,在进行形体训练时,人体所需要的能量有一部分来源于糖。一般来说,人体每天所需能量的70%左右是由体内的糖提供的。糖可以为肌肉和大脑组织细胞活动提供必要的能源,对维持人体正常活动具有重要的作用。

当进行形体训练时,首先动用肌糖元,肌糖元储备最多,为350~400克。随着训练时间的不断增加,当肌糖元耗尽且血糖下降时,肌糖元就被分解而进入血液之中,因此,肌糖元储备和血糖之间有着非常密切的关系。

②补糖对形体训练的影响。在进行形体训练时,会消耗一定的能量,而

在训练前和训练过程中补充一定的糖分,能极大地增强训练的效果。据研究发现,在训练前半小时或两小时补充糖的效果较好,因为在训练开始前补糖可以直接将糖随血液运送到肌肉组织或者已经完成糖元的合成转化过程,在训练开始后,肌、肝糖元被动员进入血糖供给需要,能保持较高的血糖水平。

但需要注意的是,在训练前一小时之内最好不要补糖,这是因为此时补糖会引起血糖升高,甚至会出现胰岛素反应,从而导致运动性低血糖等不良的训练效果。

在训练过程中可以服用低浓度的含糖饮料,这样有利于人体的渗透和吸收,而高浓度的饮料则会延长胃排空的时间,对糖的吸收不利,也不利于进行形体训练。

### (2)蛋白质代谢。

①运动与蛋白质代谢情况。蛋白质主要是由氨基酸构成的,氨基酸主要用于建造、修补和重新合成细胞成分以实现自我更新,也用于合成酶、激素等生物活性物质,并可以作为机体的能源物质。人们每日都要摄取一定量的蛋白质,摄取量要与消耗量保持在同等的水平上,以维持蛋白质的平衡。

人们进行形体训练,会消耗掉一部分蛋白质,这也会破坏很多的组织细胞,从而加强蛋白质的修补和再生过程。因此,进行形体训练必须要适当地补充一定量的蛋白质,以保证形体训练的效果和人体的健康。

②补充蛋白质对形体训练的影响。形体训练者在补充蛋白质的过程中,必须考虑蛋白质的成分。研究表明,比例为2:1:1的亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸三种氨基酸的混合物为理想的营养补剂。其中的亮氨酸是肌蛋白的结构分子,它能抑制分解效应,诱发生长激素和胰岛素的分泌,非激素式地促进肌纤维内主要蛋白的新陈代谢。使用这种营养补剂可以最大限度地减少蛋白质在体内的分解和破坏,增强形体训练者的肌肉力量。

### 2. 形体训练的能量代谢

物质代谢和能量代谢之间有着密切的联系,能量代谢过程可以使糖、脂肪、蛋白质等能量物质中蕴藏的化学能充分地释放出来,以供人们在进行形体训练时利用。

(1)形体训练过程中的能量代谢。在进行形体训练时,人体能量消耗会有一定程度的增加,消耗的能量来源于ATP,它是人体和其他任何细胞活动的直接能源。形体训练主要是由肌肉活动来完成的,而使肌肉能持久的活动就是靠ATP分解供能。能量来源主要有三种:一是磷酸肌酸分解放能;二是糖元酵解生能;三是糖和脂肪氧化生能。ATP主要作用不在于它

在肌肉中的存量,而在于它的迅速合成过程是否顺畅。

(2)形体训练对能量代谢的影响。进行系统的形体训练能提高人体供能的能力,表现为在完成同样强度的训练活动时,需氧量减少,能量消耗量也减少,也就是说,在完成同样的运动负荷时,训练者消耗的能量较少。通过系统的形体训练,能让训练者熟练掌握动作技巧,提高动作技术水平,同时还能节约能量,节省下来的能量能更好地发挥在强度的保证和难度动作的开发上,使得能量的利用更加合理和经济。

### (二)形体训练的心理学基础

从心理方面来考量,人们参加形体训练的心理过程是人参与形体训练的心理活动从产生、发展变化到完善的过程。这个过程主要分为认识过程、情感过程和意志过程三个方面。

#### 1. 认识过程

(1)运动表象成熟。人们在进行形体训练时,对练习的环境、指导员的指导水平等都表现出某种程度的好奇,这种现象能在一定程度上促使人们积极地参与训练,产生正效应。经过一段时间的训练后,训练者的肌肉力量得到增强,另外肌肉的动力感、速度感、节奏感等有明显的提升,这就是运动表象成熟的具体体现。

(2)想象力丰富。人们在进行形体训练时,肌肉、神经等会受到一定程度的刺激,加上形体训练指导者的帮助,会在头脑中创造出某一些没有经历过的动作形象,从而创造出新颖的动作技术。这种在运动中产生的丰富的想象能力能促进训练者对形体训练运动的理解,激发人们参与形体训练的积极性。另外,经常参加形体训练产生的想象能力还为人们的日常工作提供一定的帮助。

(3)动作思维敏捷和形象思维丰富。在进行形体训练的过程中,训练者的四肢、躯干、头等部位都在不停地活动着,从而可以形成丰富的动作思维,这种动作思维能解决形体训练中的很多问题。另外,在形体训练中,运动的环境、场地、指导员的指导等都是以形象为特征的,能帮助训练者建立一定的形象思维,而形象思维又能帮助人们运用直观形象来解决一些问题。

#### 2. 情感过程

情感是人对事物是否符合自己的需要而产生的某种心理体验。人们在日常生活或工作中,往往会表现出各种各样的状态,遇到不如意的情況时会出现过激的心理反应,而经常参加形体训练能有效地减少这种心理反应。可以说,形体训练是情绪良好的调节剂。耶鲁大学医学院门诊部的报告中

指出,因情绪紧张而致病的占70%。另外,该医院心脏病专家通过科学研究得出的结论是:心理紧张、压抑和烦恼的生活方式是引起人们心脏病的首要危险因素。由此可见,人的情绪和精神状态对人的健康影响很大。每个人体内都有一种最有助于健康的力量,这就是良好的情绪力量。参加形体训练能使有紧张情绪的人慢慢松弛下来,使心理得到释放。在形体训练的过程中,人们有成功的喜悦,有进步的满足,精神束缚感也得到明显的消除,从而产生愉快的心境。这些对人的心理和整个机体的健康都是非常重要的。

因此,进行系统的形体训练不仅对人的生理功能有着明显的促进作用,对心理健康也具有同样的作用。

### 3. 意志过程

形体训练对人意志品质的影响表现为坚强的意志品质。坚强的意志品质是人们克服困难、完成目标和任务的重要条件。坚强的意志品质主要包括自觉性、果断性和坚持性三个方面的内容。

(1)自觉性。自觉性是指对行动目的有明确而深刻的认识,并让自己的行动符合于行动的目的。自觉性贯穿于人们意志行动的始终,是坚强的意志品质的源泉。形体训练是一种有节奏的,具有一定自觉行为的运动方式。进行形体训练不仅可以增强运动系统的功能,还能提高关节的灵活性,使肌肉的力量得到增强,使韧带、肌腱等结缔组织富有弹性。更为重要的是,进行形体训练还能使训练者通过活动让身体受益,产生良性循环,进而产生自觉性行为,这对人们的生活和工作能产生潜移默化的影响。

(2)果断性。意志的果断性在于明辨是非,并可以迅速而合理地采取决定和执行决定。果断性意志品质的特征表现为深思熟虑和当机立断。具有果断性意志品质的人,可以清醒地认识和考虑行动的目的及其达到的方法和所决定的重要性及其实现的可能性,从而更好地完成目标和任务。形体训练是由不同动作类型组成的,并在方向、路线、幅度、力度、速度等因素上有一定的变化。经常练习可以提高人的动作记忆和再现能力,提高神经系统的灵活性、均衡性,从而发展人的协调能力,并可以迅速采取行动,培养意志的果断性。

(3)坚持性。意志的坚持性是善于控制或支配自己的行动。坚持性主要表现在两个方面:一是善于用积极的态度去克服困难,解决问题;二是在行动中保持意志的坚定,运用一切手段达到行动的目的。进行形体训练能焕发人的精神面貌、陶冶人高尚的情操,使人产生积极乐观的情绪,并培养人坚持不懈的意志品质。因此,形体训练不仅能使人的身体得到全面性的发展,心灵和情操也能得到陶冶和净化,这种锻炼身心的双重功效又能催化人们以坚韧的毅力达到健美的目的。

### 二、形体训练的基本原则

#### (一)科学性原则

形体训练要具有一定的科学性,这样才能保证训练的质量和效果。不科学的训练不仅不能促进训练水平的提高,还有可能对机体造成疲劳与损伤,甚至还有可能出现人体部位发展不平衡的现象,不仅不能塑形,反而会影响美观。因此,在进行形体训练时要遵循科学性的训练原则。

#### (二)培养良好形态原则

培养良好的形态是形体训练最基本的原则之一。根据这一基本原则,在进行形体训练时要加强一些具有实用意义的基本姿态和基本功训练,对技术性较强的内容,要考虑训练本身的技术体系,又要有利于良好形态的保持,而对于有利于发展形体素质的内容,要安排在每一次训练课中。

#### (三)循序渐进原则

参加形体训练要有恰当的生理和心理负荷,这样才能产生锻炼的效果,而良好锻炼效果的产生不是一时一日而成的,需要有一个过程。因此,在形体训练中,要注意内容应由少到多,动作节奏由慢到快,负荷量由小到大,循序渐进,只有这样才能有效地提高形体训练的效果,达到健身健美的目的。

#### (四)全面锻炼原则

在进行形体训练时,选择的形体训练的内容要能全面发展人的身体,使人的身体得到全面性的锻炼,这样才能达到形体训练的目的。坚持形体训练的全面性原则要做到以下几点。

- (1)动力性和静力性练习相结合。
- (2)大肌肉群与小肌肉群相结合。
- (3)全身与局部练习相结合。
- (4)力量与速度、耐力、协调、柔韧等素质练习相结合。
- (5)负重练习与徒手练习相结合。
- (6)无氧运动与有氧运动相结合。

#### (五)针对性原则

进行形体训练要有一定的针对性,形体训练的针对性原则表现在:在内

容层次上,形体训练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。除此之外,形体训练的内容还要具有一定的系统性,能逐步提高训练者的形体素质和技能水平。

### (六)多样性原则

形体训练是艰苦的,训练者有时难免会产生一定的身体或心理疲劳,如果形体训练的内容再过于单一、枯燥,就很容易让人放弃练习。因此,只有坚持通过采用多种的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、枯燥而产生的生理和心理反应,从而提高训练的效果。

## 三、形体训练的注意事项

### (一)做好身体检查与评定

进行形体训练前最好要做身体检查与评定,一般包括身体形态检查评定、生理机能检查评定和身体成分检查评定等几项内容。

#### 1. 身体形态检查

通过身体形态检查可以更好地了解自身身体形态在生长发育的程度,经过一段时间的训练后,可以对照检查效果,进而采取更为有效的促进形体训练的手段和方法。

#### 2. 生理机能检查

通过生理机能检查能更好地了解目前身体各系统机能的水平,为制订锻炼计划提供必要的依据,另外还可以评定运动的效果,检查运动后疲劳和恢复的程度。

#### 3. 身体成分检查

通过身体成分检查可以使人更加明确自己的身体素质,针对肥胖人群,还能测定出肥胖程度,确定是否需要减肥,制定减肥运动方法。

### (二)合理安排运动负荷

进行形体训练时,要合理安排运动的负荷,总的原则是运动量要由小到大、由低到高,保持一定的时间后,再根据大、中、小有节奏地灵活处理。

在形体训练中,长时间或强度过大的训练都会使机体受到一定程度的损害,使练习者削弱甚至失去精神集中的能力,甚至还会引起不必要的运动

损伤。

### (三)做好准备与整理活动

(1)准备活动。在形体训练前,进行准备活动是必要的。通过准备活动可以使内脏器官逐渐兴奋起来,并且使全身的肌肉、韧带和关节得到充分的活动,使机体尽快进入良好的运动状态,为正式训练做好准备。

准备活动的时间一般在 15 分钟左右,做准备活动,要求轻松自如,由弱至强,每个人可根据自己的实际情况进行,不一而定。

(2)整理活动。整理活动有利于训练者减轻疲劳,促进体力恢复,使肌体由紧张状态转入轻松安静状态。因此,运动后的整理活动也是很有必要的。

在做整理活动时,应先慢跑,然后再做全身性的肌肉放松活动。整理活动量要逐渐减小,速度要逐步减慢,活动时要结合深呼吸运动。

### (四)动作与呼吸协调配合

呼吸在形体训练中起着非常重要的作用,只有呼吸和动作相互协调配合,才能使肌体摄取更多的氧气和排出更多的二氧化碳,从而增加肌肉力量,提高运动能力。在进行形体训练时,呼吸应以自然为准,一般在用力或肢体伸展时,用鼻子深深地吸气,在运动还原或肌肉放松时,用口充分地呼气。这样能使训练者机体维持平衡的状态,保证训练的效果和水平。

### (五)训练要有针对性

形体训练要有一定的针对性,应根据性别不同合理安排训练的内容。女子与男子的形体训练要有一定的区别。女子要重视胸部和腹背部肌肉的锻炼,促进胸部发育,减少腹部脂肪堆积;男子则要重视身体各部位的肌肉锻炼,促使肌肉发达。

### (六)注意饮食和睡眠

科学、合理的饮食能为形体训练者提供良好的生理基础,有利于训练效果的提高。人体需要的营养有糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水等,其中糖、脂肪、蛋白质是人体热能的三大来源,维生素是维持人体生命的不可缺少的一类有机化合物,矿物质是构成体质和调节生理机能的重要物质,这些都是进行形体训练所需要的能量来源,因此一定要注意训练中的补充。

进行形体训练,难免会产生一定程度的疲劳的产生,因此在进行训练后要注意休息。如果睡眠不好,就不会有一个好的状态来进行形体训练。



## 第二节 形体训练的基本内容研究

### 一、基本姿态形体训练

#### (一)站姿训练

##### 1. 站姿的标准

优美的站姿,关键在于脊背要挺直,立腰,收腹,收臀,提气,身体重心向上,给人一种精神振奋的感觉。

(1)颈部和躯干自然挺直,身体重心在两脚之间,头、颈、躯干和腿在同一条垂线上。

(2)身体各主要部位尽量舒展,做到头不歪,脖颈不前伸后仰,背不驼,胸不含,肩不耸,髌不松,膝不变。

(3)双脚略微分开或成“丁”字步,两脚均匀着地,双臂自然下垂或双手在体前交叉。

##### 2. 站姿的学练

(1)靠墙立。立正姿态,双腿夹紧,收腹,挺胸立腰,立背,紧臀,双肩后张下沉,下颌略回收,头向上顶,脚跟、腿、臀、肩胛骨和头紧靠墙。

(2)分腿立。两腿分开与肩同宽,双手叉腰,双肘微向前扣,收腹,挺胸,立腰,立背,双肩后张下沉。

(3)移重心站立姿势练习。预备姿势:基本站姿。

动作方法:

1×8拍:1~2拍,双腿屈膝向前移重心。3~4拍成右脚在前直立,右脚后点地姿态。5~8拍控制4拍。

2×8拍反向同1×8拍。

3×8拍:左脚1~2拍向侧擦地或侧点地,3~4拍成左脚直立,右脚侧点地,5~8拍控制4拍。

4×8拍方向相反,反复练习6~8次。

#### (二)坐姿训练

坐姿美是形体美的重要组成部分,也是一个人个性和修养的具体体现,