

二十一世纪中等职业教育系列实验教材

形体训练

XINGTIXUNLIAN

夏思永 主编



西南师范大学出版社

21 世纪中等职业教育系列实验教材

形体训练

主 编	夏思永
副主编	富嘉贞
	宛 莉
	梁 竹

西南师范大学出版社

责任编辑:杨景罡

封面设计:向海涛

21 世纪中等职业教育系列实验教材

形体训练

夏思永 主编

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

新华书店经销

重庆市梁平县三峡印刷厂 印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:163 千

1999 年 8 月第 1 版 2002 年 1 月第 3 次印刷

印数:8 001~11 000

ISBN 7-5621-2189-3/G · 1356

定价:8.00 元

21 世纪中等职业教育系列实验教材编委会

主 任	欧可平	邱玉辉	
副主任	余恢毅	宋乃庆	
编 委	张 荣	侯廷坚	王古夫
	唐果南	向才毅	周安平
	李远毅	郭昌瑜	周宝成

出版说明

为贯彻中共中央、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》提出的“积极发展职业教育和成人教育，培养大批高素质的劳动者和初中级人才”的精神，推动中等职业教育课程改革及教材建设，增强中等职业教育的规范性与科学性，我们在重庆市教委的关心下，在市教科所的指导下，与重庆青年职业教育学院等单位合作，组织编写出版了这套面向 21 世纪的中等职业教育系列实验教材。

这套教材立足中国西部经济文化欠发达地区，根据教育部颁布的职业高级中学（三年制）各科教学大纲（试用），按照注重基础、强化能力、突出重点、学以致用原则进行编写，供初中毕业后接受中等职业教育的学生使用。

在编写中，各科教材都努力体现其现代性、科学性、基础性、技能性的特点。根据素质教育将培养学生创新精神与实践能力作为教育重点的要求，各科教材在深入浅出地讲解必需的基础知识的同时，改变了以往以传授知识为中心的观念，注意激发学生学习中的非智能因素，培养学生的创新意识与创造能力。根据面向 21 世纪对中等职业教育发展的要求，各科教材尽量突破传统教材的框架，建立更为新颖合理的教学体系，并根据现代科技发展动态，补充最新的科技文化知识。

针对职业教育实际,这套教材特别强调实用性、实践性和时效性。各科均淡化了纯理论的灌输,重视实际运用,注重专业技能培养,注意理论联系实际,尤其是本地区的生产生活实际,让学生能学以致用,为将来就业打下基础。编写形式上也力求新颖活泼,图文并茂。每章设章头语,用相关的名人名言激励学生;每节有学习提要,提示学习重难点,方便学生自学;习题和复习题设计有难度不一的A、B两组(A组为基本要求,B组为较高要求),供师生灵活选用;每章末进行小结,帮助学生归纳复习,备有自测题,便于学生自我评估;课文中还配有阅读材料和插图,设置了“想一想”栏目,以增强学生学习兴趣,拓宽知识面。

为本套教材担任各科主编的均是教育部直属高校的专家学者,他们是:《计算机基础教程》——邱玉辉、张为群,《邓小平理论概论》——王长楷,《道德与法律》——傅世放,《数学》——宋乃庆,《英语》——李力、吴庆华,《语文》——刘明华、董小玉,《物理》——刘光远、沈全杰,《形体训练》——夏思永,《普通话与口语表达》——高廉平、任崇芬。他们的参与,无疑为这套教材的高水平、高质量提供了保证。同时,为使教材紧密结合中等职业教育的教学实际,各科还吸收了有丰富中等职业教育经验的在一线任教的优秀教师参与论证和编写。

由于编写任务繁重,时间紧迫,书中定有不妥之处,我们恳切希望使用这套教材的师生提出宝贵意见,以便修订,使之日臻完善。

西南师范大学出版社

1999年8月

编写说明

在1999年6月召开的第三次全国教育工作者会议上,中共中央、国务院颁布了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(简称《决定》)再一次明确指出要大力发展职业技术教育。在目前,就我国劳动者的文化素质构成状况而言,中等职业技术教育在一定时间内尚有一定的发展空间。在全面贯彻落实党中央、国务院的《决定》过程中,教材建设是个关键。《决定》第二章第十四条指出“职业教育要增强专业的适用性,开发和编写体现新知识、新技术、新工艺和新方法的具有职业教育特色的课程及教材。”“要改变课程过分强调学科、脱离时代和社会发展以及学生实际的情况。抓紧建立更新教学内容的机制,加强课程的综合性和实践性,重视实验课程教学、培养学生实际操作能力。”

《形体训练》正是实施素质教育的重要基础学科,担负着全面培养学生思想情操、思维方式、文化和审美修养的重任。

人的美分为内在美和外在美。内在美是美的核心,美的灵魂,它表现了人的思想、道德、情操、作风等最根本和最本质的东西;外在美主要给人在容貌、形体、举止等方面的感觉和印象。只有内在美与外在美的统一,才是真正的美、完善的美。

形体是人体外在美的重要组成部分,它包括形态美、姿态美和气质美。良好的形体美表现出一个人的青春活力和动人魅力。

当然,形体的美,不是与生俱来,一尘不变的。我们可以通过后天严格的、科学的训练和培养,塑造出美的形体。形体训练正是为

改变自然身体形态之不足,矫正畸形和不良姿态而进行的一种有计划、有目的的教育过程。

形体是艺术体操、健美操和各种舞蹈的基础。通过长期严格的形体训练,能充分发展练习者的柔韧性、协调性和灵活性;能培养练习者的节奏感、韵律感和表现力;更能使他们仪表端庄、举止潇洒、富于感情,表现出良好的气质美。

为此,我们编写了这本形体训练教材,主要为广大青少年进行形体训练提供科学的参考依据。本书尽可能地吸收了国内外形体训练方面的最新研究成果,同时,也对形体训练提出了新的理解和认识。具有鲜明的时代性、严密的科学性、广泛的实用性、具体的操作性。

在使用本教材时,应注意理论与实践相结合,全面培养能力;基本动作练习与组合动作练习相结合,充分展现人体美;把握教材弹性,灵活组织施教,根据实际情况,对教材内容进行适当的增删调整,以便更好地发挥教材的作用。

本书由西南师范大学体育学院院长夏思永教授任主编,由重庆教育学院的富嘉贞、西南师范大学的宛莉、成都体育学院的梁竹同志任副主编。夏思永和宛莉统稿全书。第一章第一、三、四节由富嘉贞同志编写,第二节由梁竹同志编写;第二章第一节由绵阳师范学校的王健同志编写,第二节由宛莉同志编写;第三章第一节由重庆师范高等专科学校的王玉英同志编写,第二节由宛莉同志编写;第四章由梁竹同志编写;资料介绍由王健同志编辑。

由于编写时间和水平有限,书中难免存在不足与错误,敬请广大同行和专家批评指正。

编写组

1999年7月

目	录
---	---

第一章 形体训练概论

- 第一节 形体训练的概述..... (1)
- 第二节 形体训练的内容及分类..... (5)
- 第三节 形体训练的目标及要求..... (8)
- 第四节 形体美的评价与标准 (12)

第二章 形态训练

- 第一节 形态的基本动作练习 (20)
- 第二节 形态的组合动作练习 (80)

第三章 姿态训练

- 第一节 姿态的基本动作练习 (86)
- 第二节 姿态的组合动作练习..... (147)

第四章 气质训练

- 第一节 气质的概念及类型..... (168)
- 第二节 气质训练的内容..... (171)
- 第三节 气质的专门训练..... (175)

资料介绍

- * 健美操简介 (179)
- * 现代舞简介 (188)
- * 中国民间舞蹈简介 (191)

人体美,是美中之至美,来自其生命
和自然流动。

——刘海粟

第一章 形体训练

第一节 形体训练概述

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。形体训练课是职业中学和青少年学生必修的公共素质课。

一、形体训练的特点

以人体科学原理和美学原理为指导,以特定的身体练习为基本手段,以发展形体专项素质为基础,以完善体型、姿态为重点,将培养学生良好的个性和气质贯穿于教学活动的全过程,这是形体训练的主要特点。

为了正确把握形体训练的特点,我们来比较一下它与艺术体操、舞蹈的异同。

形体训练与艺术体操、舞蹈的主要相似之处在于:

(一) 以身体活动为主要形式,都是通过反复的身体练习掌握“三基”,发展身体。

(二) 含有美育的因素,陶冶情操。

(三) 具有健身、健心的双重作用。

它们的区别在于:

艺术体操是徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的以自然性和韵律性动作为基础的体育运动项目。

舞蹈是以经过加工创造的形体动作表达人们思想感情、反映现实生活的一种艺术形式。既是身体活动,又是自身的表现。

形体训练则是通过徒手或器械等专门的、综合性练习,为达到形体美的目的而进行的有计划、有组织的教育过程。

由此可见,艺术体操具有专门性和竞技性,重在技、艺结合;舞蹈侧重娱乐性、表演性,情、动结合;形体训练则强调教育性、基础性与功利性。它们之间既有联系,又有区别,而形体训练是艺术体操和舞蹈的基础。

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:

(一) 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身体活动。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。

经常参加形体训练,可以改善中枢神经系统的功能,使神经活动过程的强度提高,使人保持旺盛的精力;经常参加形体训练,可

以提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官系统的机能,并使主要实施这些系统工作的器官——心、肺等在构造上发生有益的变化,增强机体活动能力;经常参加形体训练,还有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展,促使青少年运动系统工作能力的提高。

2. 健美功能

健美的含义有二:一要健康,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规定的审美要求。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。

长期坚持形体训练,可以使身体各部位的肌肉协调、均匀发展,可以减少体脂、控制体重;可以使青少年形成正确的身体姿势;可以克服身体自然形态的不足,矫正畸形和不良姿态……。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。

(二)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。通过反复的、多样的、不间断的训练,会极大地提高练习者对外界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,不息追求,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,从自身中获得新的力量

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。由于形体训练使你体魄强健、精力充沛、气度不凡,你就不会再为自己形单体薄、精

神萎靡而怨天忧人、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,获得形体美的过程也往往就是战胜自我,品格升华的过程。

综上所述,形体训练是获得形体美的主要途径。通过形体训练可以培养我们热爱生活,塑造最佳的自我形象,增强自信心,为今后步入社会参予竞争,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。

课后作业:学习形体训练有什么作用?

第二节 形体训练的内容及分类

一、形体训练的内容

形体训练形式多样,训练内容丰富,包括芭蕾舞、现代舞以及其他体育项目中的有关身体练习内容。如古典芭蕾中的把杆系列动作、中间舞姿舞态的训练、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等,均为形体训练提供了丰富的素材。根据形体训练的练习形式及要求,我们把形体训练的内容分为徒手练习及功房练习两大部分。见图1-1。

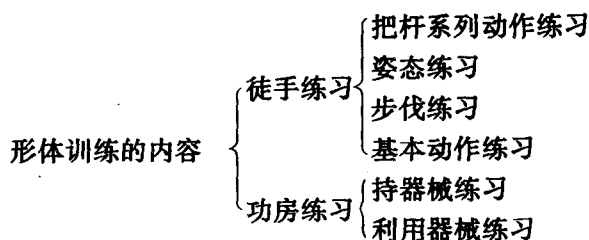


图1-1

(一)徒手练习

从图1-1中可以看到徒手练习包括把杆系列动作,如下肢外开、外展练习发展腿部肌肉的柔韧及力量练习,胸、腰部柔韧性及灵活性的练习,头部动作的练习。通过把杆训练能有效地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在各种练习中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及敏捷的动作,培养他们在行进间对自身的姿态控制;基本动作的练习则是一些专门性的有针对性的动作练习。如针对某一部位力量性单一的练习或提高身体机能性的练习等等。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。

(二) 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训练。功房练习包括持轻器械练习和利用器械进行练习两大部分。持器械练习是指手持一定的器械进行有针对性的练习。此部分练习大都是对身体某一部位进行专门化的练习,如持具有一定重量的哑铃进行增强上肢力量的训练,或用拉力器进行背部肌肉及上肢肌肉的力量训练。而利用器械的练习,大都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,继而达到练习要求。总之,形体练习的内容极为丰富,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。

二、形体训练的分类

根据形体训练的目的,我们把形体训练分为形态训练、姿态训练和气质训练三大类。从图 1-2 中可以看到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。而姿态的训练则是针对人的站、立、行等各种基本动作姿态的培养。它包括各类的徒

手动作的练习,其中以把杆系列动作及中间姿态动作的训练为主,通过操化性的动作练习来培养练习者正确的动作姿态,形成良好的姿态习惯。气质练习则是一个内化的培训过程,它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养与外在的身体形态相吻合,使人内外统一,全面发展。

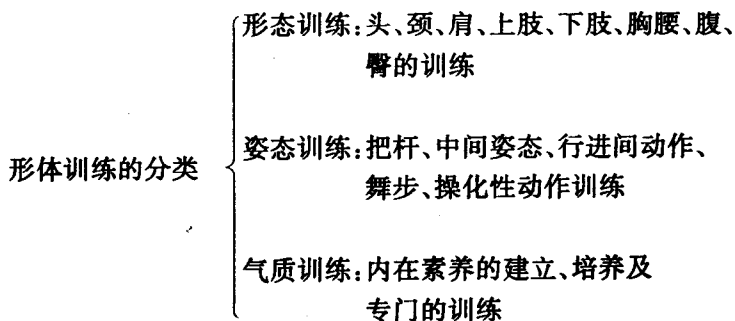


图 1-2

课后作业:简述形体训练包含哪些内容?