



俞类专业“十三五”规划教材

形体训练

吴甜甜 主编



国防工业出版社
National Defense Industry Press

业“十三五”规划教材

形体训练

吴甜甜 主编

国防工业出版社

·北京·

内 容 简 介

形体训练是一项科学的运动项目,是较为优美且高雅的健身训练。本书是针对民航运输类专业及旅游类专业形体和舞蹈课程所编写的教材。全书共六章,主要内容涉及:通过基础理论阐述什么是形体美;通过芭蕾形体训练纠正错误体态;通过中国古典舞形体训练强化舞蹈基本功;通过中国民族民间舞蹈训练培养高雅气质;通过科学健身内容学习寻求最科学及最流行的塑身项目;通过体能素质训练优化身体各部位协调发展。

本书可作为普通高等院校及高等职业院校民航运输类、旅游类、艺术类专业的相关课程教材,也可作为服务类企事业单位从业人员的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 吴甜甜主编. —北京:国防工业出版社,
2017.5

民航运输类专业“十三五”规划教材

ISBN 978-7-118-11217-7

I. ①形… II. ①吴… III. ①形体—健身运动—
教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 074308 号

※

国防工业出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

天利华印刷装订有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张 7 字数 95 千字

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—6000 册 定价 29.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)88540777

发行邮购:(010)88540776

发行传真:(010)88540755

发行业务:(010)88540717

《形体训练》

编委会

主 编 吴甜甜
副主编 李 芳 凌 玢 黄晶晶
参 编 江 山
主 审 熊娟梅 沈 斌

前言

编者们通过对民航服务行业职业岗位或岗位群所需要的职业能力进行分析,确定岗位所需知识、技能、素养,进而组织形体训练课程内容。本教材主要以职业活动为导向,围绕职业功能与综合职业能力创建“知识、技能、素质”的课程教学内容。针对形体训练课程的特点,力求将基础性、实践性和发展性协调统一,把服务行业高质量从业人员的培养需要建立在科学的培养模式及有效的教学方法上。本教材的宗旨是实现“专业知识、岗位技能、职业素质”的培养目标,体现“三以一化”(以能力为本位、以职业功能为主线、以项目为节点及模块化)的专业课程改革思想。

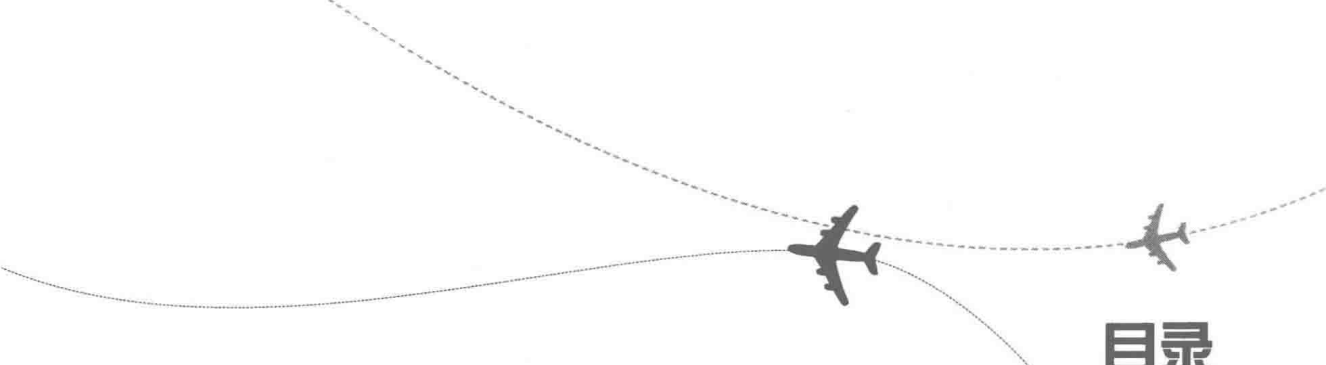
本教材采用示范教学、角色模拟等可操作性强的教学方式,以人体科学原理和美学原理为指导,以特定的身体练习为基本手段,以发展形体专项素质为基础,以完善体型、姿态为重点,通过全面的形体锻炼和美育教育使学生掌握形体训练的基本知识、基本技术与技能,培养学生良好的素质和优雅的气质。

编者们长期从事高等院校形体训练及舞蹈课程教学工作,将形体训练和专业舞蹈教学有机结合,编写了这本适合民航运输类、旅游类、艺术类等专业的职业素质课程教材。

本教材由吴甜甜担任主编,李芳、凌玢、黄晶晶担任副主编,江山参编,熊娟梅、沈斌主审。具体分工如下:第一章、第二章由吴甜甜编写;第三章由吴甜甜、李芳、凌玢编写;第四章由李芳、凌玢编写;第五章由黄晶晶编写;第六章由黄晶晶、江山编写。本教材中的图片资料由各章编写人员及相关院校学生完成。

本教材在编写过程中得到了武汉城市职业学院、武汉理工大学、火箭军指挥学院、武汉大学的大力支持与帮助,在此,表示衷心的感谢!教材在编写过程中也参考了行业前辈们的研究成果,在此向有关作者表示诚挚的谢意!由于编写人员水平有限,书中难免会有不足和错误之处,恳请广大读者批评指正。

吴甜甜



目录

第一章 形体概述	1
第一节 形体美概述	2
一、什么是形体美	2
二、形体美的标准与评价	2
三、形体美的测量方式	3
第二节 空乘人员形体美的职业要求	4
一、空乘人员应当具备的职业素质	4
二、空乘人员面试的形体标准	4
第三节 形体训练的特点及训练原则	5
一、形体训练的特点	5
二、形体训练的原则	6
第二章 芭蕾形体塑造	8
第一节 芭蕾形体的基本形态及动作要求	8
一、芭蕾的基本手形、手位	8
二、芭蕾的基本脚位	10
三、身体的方位	12
第二节 芭蕾形体的地面练习	12
一、勾绷脚练习	12
二、胯部及背部练习	13
第三节 芭蕾形体的把上训练组合	13
一、擦地组合	13
二、蹲组合	15
三、小踢腿组合	17
四、划圈组合	18
五、立半脚尖组合	19
第四节 芭蕾形体中间练习	20
一、跳跃练习	20
二、舞姿短句练习	21

第三章 中国古典舞形体塑造	25
第一节 中国古典舞形体的基本形态及动作要求	25
一、中国古典舞的基本手形、手位	25
二、中国古典舞的基本脚位	27
三、中国古典舞的基本舞姿	28
第二节 古典舞形体的把上训练组合	29
一、活动组合	29
二、蹲组合	32
三、小踢腿组合	37
四、单腿蹲组合	39
五、腰组合	42
六、舞姿短句	46
七、大踢腿组合	49
第三节 古典舞形体的身韵训练	51
一、提沉训练	51
二、旁移训练	51
三、冲靠训练	51
四、横拧与亮相训练	52
第四章 中国民族民间舞蹈训练	53
第一节 东北秧歌	53
一、民族特性、起源发展、审美特征	53
二、体态、动律及特点	53
三、基本动作分解	54
四、舞蹈组合	54
第二节 藏族舞蹈	60
一、民族特性、起源发展、审美特征	60
二、体态、动律及特点	60
三、基本动作分解	60
四、舞蹈组合	63
第三节 蒙古族舞蹈	64
一、民族特性、起源发展、审美特征	64
二、体态动律及特点	64
三、基本动作分解	65
四、舞蹈组合	66
第四节 维吾尔族舞蹈	69

一、民族特性、起源发展、审美特征	69
二、体态、动律及特点	69
三、基本动作分解	69
四、舞蹈组合	70
第五节 傣族舞蹈	76
一、民族特性、起源发展、审美特征	76
二、体态、动律及特点	77
三、基本动作分解	77
四、舞蹈组合	78
第五章 科学健身	85
第一节 运动损伤及防范	85
一、形体训练中常见的运动损伤	85
二、运动损伤后的处理	86
第二节 如何健康减肥	87
一、肥胖的定义	87
二、肥胖的判断标准	87
三、肥胖的原因	88
四、日常健康减肥训练法	89
第三节 日常健身训练内容	89
一、瑜伽基础训练	89
二、普拉提基础训练	93
三、艺术体操基础训练	95
第六章 体能训练	97
第一节 力量素质训练	97
第二节 耐力素质训练	99
第三节 柔韧素质训练	99
一、手臂和肩部的柔韧性训练	100
二、腰部的柔韧性训练	100
三、髋部的柔韧性训练	101
四、腿部的柔韧性训练	102
五、柔韧素质的训练方法及注意事项	102
参考文献	103

第一章

形体概述

爱美之心人皆有之,可谓是人的天性。人们对美的追求随着时代的进步而变化,在当今竞争日益激烈的社会环境中,形体作为夺人眼球的第一直观视觉印象,其作用及意义极为重要,因此众多的人愿意把时间花费到形体训练中来,不仅能培养气质,同时还能达到强身健体的功效。那何为形体呢?用简单形象的语言概括来说,就是身体的轮廓线条以及肢体的体态和形态,通过无声的形体语言形象生动地表现自己的内心世界、性格、情感,从而散发出自己独特的的气质、魅力及文化内涵。随着现代物质文化生活的提高,人们对健康、美丽的外形和优雅有内涵的气质越来越重视。形体训练的主要内容是通过舞蹈基本功训练、古典舞训练以及民族民间舞训练等综合课程,塑造人体优美外形,培养高雅气质,纠正错误体态,符合了人们的条件所需,属于较为优美且高雅的科学运动项目。同时,形体训练能很好地调整身体的各项指标,有效帮助身体各个部分均衡发展,重塑身体的健康之美。形体训练以科学系统的训练方法为手段,因材施教,目的在于改变体型的原始状态,提高人体运动系统的灵活性、控制力和表现力,将健身、健心融为一体。形体作为比较直观和外在的表现,其难点在于要求人体的四肢、躯干、头部及头部五官合理配合协调,显示出外部形态和内部情感的和谐统一。

针对学生,形体训练的重要性在于能够促进学生的身心健康,完善学生的个性人格,使学生感受美、评价美,并且激发学生追求美的想法。形体训练是一项需要长期坚持的训练课程,因此要想达到某个目标,必须有较强的目的行为,持之以恒。久而久之,这种长期的训练过程无形中磨练了学生的意志力与忍耐力,为形成顽强的心理素质打下坚实的基础,达到增强学生意志力的目的。对于学习过程中所涉及的多种舞蹈文化知识,在完成训练目标的同时也可以了解各国(民族)的民俗习惯,从而丰富了学生自身的文化修养。大学生大多处于身体、生理的发育与完善时期,通过形体训练能够对身形进行矫正从而调整先天的不足,还能够纠正走姿与坐姿等塑



造出形体美,给人一种精力充沛的感觉,散发出强烈的艺术气质。气质的本质是一种由内而外散发的美,它包括挺拔优雅的姿态、健康的身体以及优美的体形。想要达到这一气质,就必须具备健美的形体与高雅的姿态,形体训练能帮助学生实现这个目标。但前提是学生必须具备审美的知识和能力,掌握科学的方法和途径。因此形体训练与审美意识息息相关,不容忽视,通过内在的气质训练来增强外在的表现力,做到内外合一。在训练过程中可以同时将上述形体美的要素逐渐贯穿,真正作用于实际运动过程中,充分将形体训练外在美与心灵的内在美实际有效地结合起来,达到内外相辅,体美共育的效果。

总之,形体训练有利于身心发展,可培养我们懂得什么是美的动作、美的仪表、美的心灵,把外形优化和内涵提高完美结合,提高对美的感受力、鉴赏力、表现力和创造力。

第一节 形体美概述

一、什么是形体美

美是全人类共同的心愿,它是一种精神需求,这种需求是人类思维发展的产物。人们对形体美的追求,是人类不断发展进步的象征之一,是人类社会文明的具体表现。它是从人类生存条件得到极大改善的基础上发展而来。从心理学的观点看,对自己形体和仪表的关注及适度的自我欣赏,对自身的健康也具有积极意义。从人类审美观发展的历程来看,人类先是按照对自然美的认识和自然美的规律来改造世界、建设世界的。在对世界观和价值观的认识过程中,还以对美的形态的感悟来塑造个体形象。真正形体美是指人的整体指数合理和人体各部位之间的比例关系恰当,形成优美和谐的外观特征。在这种合理配合下方能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。形体美是世界上最一种永远新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。因此无论男女老少,都在孜孜不倦地努力追求自身形象的改善,希望自己有一个健美的身体形态,展现出健康向上的精神风貌。

二、形体美的标准与评价

从古至今,关于形体美的衡量标准有很多,在实际生活中,因不同的年龄、性别、民族差异,也不可能有一个固定不变的衡量标准。一般从三个方面来评定一个人的形体标准:一是体格指标,包括高度、体重、宽度和长度,其次是头、颈、躯干和身体其他部位的骨骼是否发育正常;二是体型,指身体各部分之间的比例适宜匀称,上下身比例符合黄金分割定律;三是姿态,指人们在坐立、行走各种运动中的动态姿势。从这三个方面不难看出,形体美属于一种综合的整体美。它既包含人体外表形状、轮



廓的美,也体现了人体在各种活动中表现出来的体态美。男性与女性的衡量标准有所区别,通常男性的衡量标准是身躯坚挺、肌肉饱满、壮实而不臃肿,身体轮廓线刚毅。女性则以体态轻盈、线条优美流畅、胸部和臀部曲线起伏适度为标准。综上所述,形体美就是健壮体格、完美体形、优美姿态、良好气质融汇出来的和谐美。

三、形体美的测量方式

1. 女性

标准体重计算公式:身高(厘米) - 110。

身体比例:以肚脐为界,上下身比例应为 5:8,符合“黄金分割定律”。

胸围:由腋下沿胸的上方最丰满处测量,胸围应为身高的一半。

腰围:腰的最细部位其标准围度比胸围小 20 厘米。

髋围:在体前趾骨平行于臀部的最大部位测量,髋围应较胸围大 4 厘米。

大腿围:在大腿的最上部位臀折线下测量,大腿围应较腰围小 10 厘米。

小腿围:在小腿最丰满处测量,小腿围应较大腿围小 20 厘米。

足颈围:在足颈的最细部位测量,足颈围应较小腿围小 10 厘米。

手腕围:在手腕的最细部位测量,手腕围应较足围小 5 厘米。

上臂围:在肩关节与肘关节之间的中部测量,上臂围应等于大腿围的一半。

颈围:在颈的中部最细处测量,颈围应与小腿围相等。

肩宽:即两肩峰之间的距离,应等于胸围的一半减去 4 厘米。

2. 男性

标准体重计算公式:身高(厘米) - 105。

身体的中心点:应在股骨大转子顶部。

身体比例:向两侧平伸两臂,两手中指尖的距离应等于身高。

胸围:应等于身高的 $1/2$ 加 5 厘米。

腰围:应较胸围小 15 厘米。

髋围:应等于身高的 $1/2$ 。

大腿围:应较腰围小 22.5 厘米。

小腿围:较大腿围小 18 厘米。

足颈围:较小腿围小 12 厘米。

手腕围:较足颈围小 5 厘米。

上臂围:等于大腿围的 $1/2$ 。

颈围:应等于小腿围。

肩宽:应等于身高的 $1/4$ 。



第二节 空乘人员形体美的职业要求

随着社会精神文明的不断提升,人们对姿态动作美的要求也在不断发展和提高,各种形体姿态动作的正确与否直接影响单位形象、个人形象和生活质量。空乘人员优秀的身体素质、娴熟的职业技能、优质的服务意识、优雅的仪容仪态、良好的心理素质和吃苦耐劳的精神等都需要经过长期的训练和积累才能够逐步形成与完善。

一、空乘人员应当具备的职业素质

1. 身体素质

空中乘务专业主要是培养空乘人员。空乘人员的工作内容,如安全演示、端茶倒水、关闭飞机舱门、搬抬饮料餐食、照顾身体不方便的乘客等体力劳动,都需要空乘人员具有一定的身体素质。空乘人员在飞国际航班时还经常会因为“时差”问题而休息不好,这需要她们拥有强健的体魄去适应。因此空乘人员需要一种较好的体能训练方式来促进其身体素质的提高,形体训练对学员的形体动作和身体素质的提高具有很好的促进作用。通过系统的形体基本功训练,可以提高学员在力量、耐力、柔韧性、控制力、协调性、灵活性与平衡能力等多方面的素质。

2. 职业技能素质

由于空乘人员担负着服务民航旅客的重要职责,因而空乘人员的职业技能素质既包括沟通协调能力,又包括语言表达能力,更包括应对突发事件的能力,这些技能能够集中体现空乘人员的职业技能素质。

3. 优质服务素质

服务在本质上是一种人际交往关系,这种关系由服务者、被服务者和服务环境三元素组成,具备优质服务素质的空乘人员应当在服务过程中同时具备责任心、耐心、爱心及包容心。

4. 个人修养素质

空乘人员应具备良好的个人礼仪修养,并按照服务礼仪要求进行操作,完成服务任务;还应具备吃苦耐劳的品质,飞机在飞行期间,由于噪声污染、高空辐射、高空缺氧、空气湿度不足等环境因素影响容易使乘客和自身感到疲倦,但只要工作没做完,不论多累,空乘人员都不能休息。

二、空乘人员面试的形体标准

结合国内外各大航空公司对空中乘务员的面试及体格要求,提出以下空乘人员面试的形体标准:



(1) 身体条件满足中国民用航空局颁布的《民用航空人员体检合格证管理规则》(CCAR-67FS-R2)中规定的体检标准。

(2) 五官端正、身材匀称,无明显内外“八”字,无“X”“O”形腿,面部、颈部、腿部无明显疤痕及斑点。

(3) 举止端庄、品行端正、心理素质好,具有一定的语言表达能力、应变能力和扎实的英语基础。

(4) 身高:女生为 163 ~ 172cm(或踮足而立时手指须触及 212 厘米);男生为 175 ~ 182cm。

(5) 视力:裸视 C 字表 0.5 以上,无色盲、色弱。

第三节 形体训练的特点及训练原则

一、形体训练的特点

1. 形体训练应遵循“先易后难”“先基础再表演”的规律

形体训练的对象一般是普通高等院校的大学生,他们一般都没有任何舞蹈、形体训练的基础,年龄在 17 ~ 21 岁之间,身体骨骼已经发育完成,韧带、肌肉都已基本定型,所以在编写形体训练教材时,应将基本功训练难度降低,以“基础性、典型性、单一性”的基本功训练为基础,再结合部分民族民间舞蹈的风格组合训练,在舞蹈律动中提高舞蹈表演性,达到锻炼形体、陶冶情操、培养气质的目的。

2. 形体训练与美育相结合

形体训练是形体美育的教育过程,更是一种体验美、感受美、姿态美、创造美、鉴赏美和动态美的行为艺术。在教学过程中,教师通过美的肢体动作训练学生身体,美的身体形态引导学生感知美,美的律动流动带领学生掌握美,不仅可以使学生形体得到良好塑造和提升,还可以陶冶情操、愉悦身心。在形体训练中,形体训练和美育相结合,教师以美的形体、美的动作、美的音乐、美的语言、美的环境等教学情境为手段,培养学生积极向上的审美观念,体验美、感受美、鉴赏美、创造美的能力,达到形体美育的效果。

3. 形体训练与健身性相结合

形体训练课程的教学内容借鉴了舞蹈训练中基本功训练的内容和方法。根据普通大学生的特点,从而寻求适合大学生的训练方式。舞蹈是一门以肢体作为表现手段的艺术,对于形体的塑造要求很高,因此舞蹈基本功的训练内容针对身体的柔韧性、肌肉控制能力、身体协调能力、旋转和跳跃等控制能力有着科学系统的训练方法,所以借鉴舞蹈训练基本功的训练内容和方法,在坚持形体训练的过程中,会达到强身健体的效果。



4. 形体训练与表演性相结合

除了基本功训练,形体训练的课程内容还会加入民族民间舞蹈的动律及组合训练。在学习民族民间舞的过程中,学生将首先深入了解该民族的民族起源、社会文化、动律特点,在情景描绘中展开对民族文化的认识。其次通过动律动作的分解学习,对人物角色的深入了解,可以更好地掌握该民族民间舞蹈的表演特点。最后,通过完整的风格组合训练,提高身体协调性、美感的同时,增强肢体表现力,学生在形体训练中不仅能锻炼身体,更能提高表演能力。

二、形体训练的原则

1. 全面性原则

1) 全面性原则的含义

全面性原则是指形体训练中要采用各种手段和方法,使身体各部分的各种机能、能力都得到全面协调的发展。

2) 全面性原则的要求

(1) 要正确认识全面性原则在形体训练中的重要意义,认识局部和整体的关系,并贯彻到形体训练的全部过程中。

(2) 要使身体各部位的肌肉都得到全面发展,必须在训练中注意上、下肢体的练习、躯干部位的练习以及形体中不足部位的练习。

(3) 要运用多种方法、内容和手段,使身体各部位都得到发展。每一种练习,对身体的作用都有一定的局限性,而内容、手段的多样化,可以保证身体训练的全面性,又可以提高学生的兴趣和积极性。

2. 从实际出发原则

1) 从实际出发原则的含义

从实际出发原则是指形体训练中从自身的身体条件和外界客观实际出发,科学地选择练习的内容、方法及练习的负荷,从而使形体训练更符合自己的实际情况,才能取得良好的效果。

2) 从实际出发原则的要求

(1) 首先需要对自己有一个正确的认识,了解自己的实际情况,这样才能发挥优势,弥补不足。

(2) 要拟定一个符合自己实际情况的目标,以便使自己在练习时目标明确,自觉刻苦训练,尽快达到拟定的目标。

(3) 选择自己喜爱的训练方法和手段,这不仅可以提高练习效果,而且可以充分体验到形体训练的快乐。

(4) 通过一段时间的形体训练,对身体的变化和运动机能的提高及时做出总结。



(5) 形体训练的内容、方法、手段的运用要有针对性,针对自己的薄弱环节,有侧重点地进行练习,这样练习的效果会更好。

3. 循序渐进性原则

1) 循序渐进性原则的含义

循序渐进性原则是指在形体训练中,目标的制定、内容的选择、方法的运用、负荷大小的安排要由易到难、由浅入深,逐步提高,从而朝着理想的方向发展。

2) 循序渐进性原则的要求

(1) 目标的制定不宜过高,应是在一定时间的训练后能够达到和实现的。这样可以强化练习的动机,提高自信心。

(2) 训练内容及方法的选择、运用安排要由易到难、由浅入深,逐步提高。

(3) 训练内容及负荷要循序渐进、区别对待、因材施教。

4. 不间断性原则

1) 不间断性原则的含义

不间断性是指要坚持多年系统和持续不断的科学性训练。在短时间获得的机能和形体发生的变化,如果中断训练,非但不能保持而且会逐渐消退。只有经过长时间训练,才能保持已经提高的机能和形体发生的良好变化。

2) 不间断性原则的要求

(1) 在选择练习的内容、方法和手段时,要考虑它们的内在联系和系统性,以保证内容、手段和方法的连贯性。

(2) 形体训练贵在坚持,非一朝一夕之事,它是人一生的追求,只有长年坚持不懈,才能收到良好的效果。

第二章

芭蕾形体塑造

芭蕾,欧洲古典舞蹈,由法语 Ballet 音译而来。芭蕾舞孕育于意大利文艺复兴时期,17 世纪后半叶开始在法国发展流行并逐渐职业化,在不断革新中风靡世界,经典作品有《天鹅湖》《仙女》《胡桃夹子》等。

芭蕾形体训练的目的是为了掌握平衡、提升气质,同时通过芭蕾基础练习,发展协调性、柔韧性、灵活性,提高学生的表达力、创造力、陶冶情操;并以培养较好的身体素质、较强的技术技巧能力、较好的表现力为主要内容和手段,对学生进行美育教育,塑造优美形体,培养高雅气质。

第一节 芭蕾形体的基本形态及动作要求

一、芭蕾的基本手形、手位

1. 芭蕾的手形

芭蕾的手形主要分为弧形手(图 2.1)和直形手(图 2.2)两种。



图 2.1



图 2.2

2. 芭蕾的手位

芭蕾有七个基本手位,分别如下:

(1) 一位手:双手自然下垂,胳膊肘和手腕处呈圆弧形,放在身体前斜下,双手中指相对,留有一拳的距离(图 2.3)。



(2) 二位手:双手保持圆弧形,向上抬起,在动作过程中,注意保持胳膊肘和手指的稳定(图2.4)。



图 2.3



图 2.4

(3) 三位手:在二位手的基础上继续向上抬起,举过头顶(图2.5)。

(4) 四位手:在三位手的基础上,左手不动,右手切回到二位,组成四位(图2.6)。

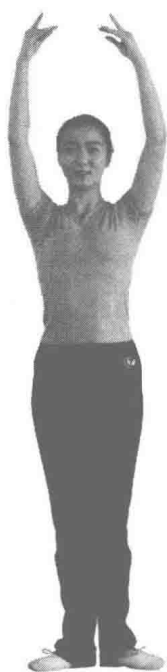


图 2.5



图 2.6