



普通高等教育“十二五”规划教材

PUTONGGAODENGJIAOYU"SHIERWU"GUIHUAJIAOCAI

形体实用 XING TI SHI YONG JIAOXUE YU XUNLIAN 教学 与 训练

主编：张 巧 曾白琳



现代教育出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

形体实用教学与训练

主 编	张 巧	曾白琳	
副主编	孙雄华	黄祁平	刘烜华
	孙建华	黎 珍	陈 重
	文平红	谭玉芳	何伟珍
	陶晓斌	谢媛媛	
编 委	刘凯进	陈运喜	何庆云
	张仕超	李定英	胡俭云
	胡 翔	梁荫冲	徐军民
	唐长青		



现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体实用教学与训练 / 张巧, 曾白琳主编. — 北京:
现代教育出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5106-1701-0

I. ①形… II. ①张… ②曾… III. ①形体-健身运
动-教学研究-高等学校 IV. ①G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 060561 号

形体实用教学与训练

主 编	张巧 曾白琳
出版发行	现代教育出版社
地 址	北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮 编	100011
电 话	(010)64251256
传 真	(010)64251256

责任编辑	魏 星
排 版	王秀清
印 刷	北京市施园印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	13.75
字 数	332 千字
版 次	2013 年 3 月第 1 版
印 次	2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号	ISBN 978-7-5106-1701-0
定 价	28.00 元

前 言

在竞争日益激烈的当今社会,形体训练和形象塑造,能彰显出个人的专业实力,已成为一种新的生产力资源,对人们产生一种良好的凝聚力、吸引力、感召力。同时它也是现今体育教学的新内容,它以人体科学理论为基础,通过各种身体练习,帮助学生增进健康、增强体质、塑造体型、训练仪态,从而培养大学生具有良好的身体形态、文明的礼仪举止和高尚的道德修养,对大学生的综合素质培养起到有效的推动作用。

本书提供了形体训练和形象设计的科学理念和有效方法,全书对形体基本素质训练、体态训练、动作协调训练以及舞蹈、健美操、瑜伽等形体训练方法和仪容、服饰、气质培养等都做了较系统的阐述,它将帮助读者训练仪态,塑造体型,使自身成长为具有高雅气质、不俗谈吐、文明礼仪和高尚道德的复合型人才。

本书作为大学生素质教育的特色教材,严格按照教育部关于“加强大学生身体素质培育”的要求,结合高校体育教学课程改革,融入了素质教育最新的教学理念,力求严谨,注重与时俱进,具有图文并茂、内容丰富、循序渐进、训练步骤清晰、注重实效、强化身体素质培育等特点,在学生树立“健康第一”观念的同时,也为学生树立了形体礼仪的标准,提供了形体训练的科学理念和有效方法,传授学生一些可以终生受益的健身运动,以提高学生的身体控制能力,达到改善形体、增进健康、外塑形象、内练修养的目的。

本书既可以作为高等院校和职业院校体育教学的首选教材,也可以作为广大读者学习健身知识和进行健身运动的参考读物。

由于编者水平有限,书中难免存在缺点和错误,敬请试用本书的师生和广大读者批评指正。

编 者

目 录

理论篇

第一章 形体训练概述	(1)
第一节 形体与形体训练	(1)
第二节 形体训练的特点	(2)
第三节 形体训练的内容	(3)
第四节 形体训练的作用	(5)
第五节 形体训练应注意的问题	(7)
第二章 形体美与营养	(11)
第一节 形体美的概念	(11)
第二节 形体锻炼与营养	(15)
第三节 形体锻炼与卫生	(19)
第三章 形体训练与卫生保健	(22)
第一节 运动损伤概述	(22)
第二节 运动损伤的预防和处理	(25)
第四章 形体与礼仪	(31)
第一节 形体礼仪的概念	(31)
第二节 个人形体礼仪的内容	(33)
第五章 形体训练的教学原则及教学方法	(36)
第一节 艺术形体训练的教学原则	(36)
第二节 艺术形体的教学特点	(40)
第三节 形体训练的教学手段	(46)
第四节 形体训练教学组合的编排	(50)
第六章 形体训练普及与项目推广	(53)
第一节 活力健美操	(53)
第二节 体育舞蹈	(61)
第三节 瑜伽运动	(68)
第四节 街舞	(77)



实践篇

第七章 基本素质训练	(82)
第一节 柔韧练习.....	(82)
第二节 专项身体素质练习.....	(85)
第八章 基本姿态控制训练	(91)
第一节 坐姿训练.....	(91)
第二节 走姿训练.....	(103)
第三节 站姿训练.....	(110)
第九章 形体姿态训练	(119)
第一节 徒手练习.....	(119)
第二节 把杆练习.....	(136)
第三节 地面练习.....	(141)
第十章 器械形体训练	(148)
第一节 利用哑铃等轻器械.....	(148)
第二节 爬绳、爬竿等运动.....	(150)
第三节 健身车运动.....	(151)
第四节 健身球运动.....	(155)
第五节 踏板操.....	(160)
第十一章 身体局部的雕塑训练	(164)
第一节 发展背部肌肉的锻炼方法.....	(164)
第二节 发展胸部肌肉的锻炼方法.....	(170)
第三节 发展颈部肌肉的锻炼方法.....	(174)
第四节 发展肩部肌肉的锻炼方法.....	(175)
第五节 发展上臂肌肉的锻炼方法.....	(178)
第六节 发展前臂肌肉的锻炼方法.....	(183)
第七节 发展腹部肌肉的锻炼方法.....	(184)
第八节 发展腰部肌肉的锻炼方法.....	(187)
第九节 发展下肢肌群的锻炼方法.....	(189)
第十二章 不良形态的矫正训练	(197)
第一节 头、颈部前伸.....	(197)
第二节 高低肩.....	(197)
第三节 驼背.....	(198)
第四节 塌腰.....	(198)
第五节 脊柱侧弯.....	(199)



第六节 “O”形腿	(199)
第七节 “X”形腿	(200)
第八节 八字脚	(200)
第九节 大腿过粗	(201)
第十三章 个体仪态行为模拟训练	(202)
第一节 护士工作中的仪态要求	(202)
第二节 旅游职业人员常用礼节训练	(205)
第三节 形体礼仪的模拟训练	(207)
参考文献	(210)



理论篇

第一章 形体训练概述

形体训练是对学生进行素质教育,培养其综合能力和塑造其优美体态的一门基础课。通过以人体科学为基础的形体动作训练,可以改善学生形体动作的状态,提高灵活性、协调性,从而达到增强形体外在表现力与内在气质的相互融合,提高个人的综合素质和综合能力。

第一节 形体与形体训练

一、形体

形体即人身体的形态。如古人说:“形体不蔽,精神不散,亦可以百数”、“七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极”。(《素问·上古天真论》)我们可以给形体下这样一个定义:形体是指人在先天遗传变异和后天获得的基础上所表现出的身体形态上的相对稳定性的特征,是包括人的表情、姿态和体型在内的人的外在形象的总和。形体是人体美的一种艺术表现形式,而艺术是指富有创造性的方式、方法。从一定意义上说,先天遗传对形体起着决定性的作用,同时形体与后天生活条件及科学训练也有密切关系。后天科学的形体训练,可以使个人的优点得到弘扬,不足得到改善,从而使形体变得更美。

二、形体训练

形体训练是一个外来语,狭义上认为形体训练是形体美训练;广义上则认为只要有形体动作的训练就可以叫做形体训练,这样各式各样的动作都可以称为形体训练,甚至有些服务行业的程式化动作,例如迎宾、礼仪姿势等,也被称为形体训练。一般情况,我们用形体美训练来定义形体训练,这也符合大多数形体训练者的意愿。形体训练是一项比较优美、高雅的健身项目和艺术项目,它起源于芭蕾、舞蹈、体操等的基本功训练,主要通过舒展优美的舞蹈基础练习(以芭蕾为基础),结合古典舞、民族民间舞蹈进行综合训练,塑造人们优美的体态,培养高雅的气质,纠正生活中不正确的姿态。

所谓形体训练是以人体科学为基础的形体动作训练,是以改变练习者形体动作的原始状态、增强可塑性为目的的形体素质的基本训练,是以提高练习者形体的灵活性和艺术表现力为目的的形体技巧训练。它既注重外在美的训练,又注重内在美的情操培养。形体训练是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。练习者在旋律优美的乐曲伴奏下,进行经常





性的形体艺术训练会使身心得到全面发展,不仅能获得健康美,还能获得体型美、姿态美和气质美,使形体更富有艺术魅力。

第二节 形体训练的特点

形体训练是以人体形态科学为基础,以美的标准进行的一项运动,所以形体训练有其区别于其他体育运动的不同特点。

一、目的性

形体训练的根本目的是培养良好的身体形态。它是以培养良好形态的身体练习为主要特征的科学。形体训练的内容多为周期性的静力性活动和控制能力的练习,而非剧烈的体育运动,形体训练是一种以其严格规范的形体控制练习和舒展优美并符合人体运动的自然规律而进行徒手练习为基础的运动形式。

二、艺术性

形体训练具有强烈的艺术性。形体训练是一种具有美的性质的运动,所以其对美的感受较于其他体育运动要强得多,可以说是一种具有艺术特征的身体运动。形体训练常以其丰富多彩的练习内容及形体美的表达形式、舒展优美的姿态、矫健匀称的体型、集体练习中巧妙变换的队形等方式展示强烈的美感。在形体训练中常加入音乐,将整个形体训练生动地组合起来,还可根据不同风格的乐曲,选择创造出不同风格、形式的形体训练动作,使整个形体训练变得生动、优美。而且在形体训练中,还提高了形体训练者的音乐素养,培养其良好的气质和修养。值得强调的是形体素质训练中多采用旋律优美的钢琴曲伴奏,而钢琴的表现力是所有乐器中最为突出的,钢琴是感受音乐美感的首选乐器,也是最好的乐器,所以形体训练对于训练音乐素养起了很大的作用。

三、多样性

形体训练的方法、形式、项目等多种多样,适用于不同水平的练习者。

从形体训练的方法上看,它是在人体解剖学、运动心理学、运动训练学、运动生理学、美学等学科理论指导下进行的。可根据不同年龄和性别、不同的体型和体质、不同的训练目的和各自的水平,选择不同的训练方法。

从形体训练的形式上看,有局部练习,也有全身性的练习;有单人练习,也有双人练习,还有集体练习;有徒手练习,也有器械练习;有站姿练习,也有坐姿练习;有节奏柔和缓慢的练习,也有节奏快、动感强的练习。

从形体训练的项目上看,有健身强体的练习;有健美体形的练习;有训练正确的站、坐、行走姿态的专门练习;有塑造形象的着装、发式、化妆及言谈、举止、礼仪等形体语言练习;有适合胖人减肥的锻炼;有适合瘦人丰腴健美的锻炼等。

四、舞蹈性

形体训练是各项以身体表现为主的舞蹈和运动项目的基础训练内容,也是培养现代礼



仪的主要手段。芭蕾、体操、艺术体操和舞蹈等运动项目的基础就是形体的训练,而这些项目又促进形体的训练,两者相辅相成,对提升个人形体美,培养个人艺术素养有着重要的作用。

第三节 形体训练的内容

形体训练包括形体素质训练、身体基本形态训练和形体综合训练。

一、形体素质训练

形体素质训练具有高密度、低强度的特点,主要是训练形体的控制力和表现力,它包括身体力量、柔韧性、协调性、耐力和灵活性的训练。

(一) 力量

力量是指人体肌肉收缩时表现出来的一种克服阻力的能力。力量的大小取决于以下几方面:肌肉的生理横断面;支配肌肉收缩的神经中枢的作用程度;肌肉组织的生化积极性;完成动作的技术。在训练中,对肌肉活动的不同形式形成了不同的力量概念,即绝对力量、速度力量和耐力力量。绝对力量取决于肌肉最大限度地任意收缩的能力;速度力量取决于肌肉迅速收缩时克服外部阻力的能力;耐力力量取决于人的肌体在做长时间的耐力活动时对抗疲劳的能力。在形体训练中,培养局部力量(如前、侧、后控腿的力量)具有特别的重要意义,但必须合理适度,其目的是发展腿部肌肉的速度力量和耐力力量。

培养力量的基本手段有极限训练法、重复训练法、动力训练法和静力训练法。极限训练法不适于形体训练,高负荷和中等负荷训练也都不适宜。对形体训练者来说,重复训练法是非常有效的。动力训练法适用于培养速度力量素质,其具体表现是弹跳力。弹跳力是一种综合素质,这种素质的基础就是在保持动作最大幅度的情况下,使肌肉收缩的力与速度相结合并在形体训练中表现出来。弹跳力有着非常重要的意义,如各种大跳动作,它是表明练习者技术水平与素质的一种指标。静力训练法就是使肌肉经受长达五六秒钟最大的、重复性紧张。为了有目的地培养人体某块肌肉群,形体艺术训练中广泛采用静力训练法,如各种控制动作和各种平衡姿势的腿部动作。

(二) 柔韧性

柔韧性一般称为“软度”,它是指肌肉、韧带的弹性和关节的活动范围及灵活性。柔韧性的好坏在形体训练中起着重要的作用。良好的柔韧性能够增加形体动作的幅度,使动作更加舒展、优美、完善,是高质量完成动作的基本保证。要使形体艺术训练的动作更加完善,须全面发展身体各部位的柔韧性,否则就无法发挥出动作的优美表现力和塑造力,也无法提高动作的技术。关节的灵活性差往往会使动作受到局限或变得僵硬,因此,在形体训练中提高脊柱的柔韧性(如腰椎、胸椎和颈椎的柔韧性)具有特殊意义。脊柱的柔韧性对掌握波浪、摆动和结环等动作非常重要。

柔韧性有主动柔韧性和被动柔韧性两种。主动柔韧性是练习者不借助外力,只靠自身的肌肉力量独立完成的关节最大可能的灵活性。被动柔韧性是靠同伴、器材或负重等外力的作用所完成的最大幅度的动作。只有同时发展主动和被动两种柔韧性,才能使身体各关





节获得适宜的灵活性。但是,发展柔韧素质要与放松练习交替进行,以利于韧带和肌肉的伸展和放松,避免损伤。

(三) 协调性

协调性是指练习者身体各部位在时间和空间上相互配合,合理有效地完成动作的能力。它是身体素质中最不好练习、最不容易提高的一项素质,但它是形体训练中必须具备的素质之一。协调性可通过各种舞蹈组合(如爵士舞组合、现代舞组合等)及形体运动和形体动作组合来提高,因为这些练习需要全身大小肌肉都参加运动,而许多肌肉是日常生活中和其他运动项目活动不到的。这些练习的动作有对称的,有不对称的,变化较多。在安排一些动作的组合练习时应选择那些需要上下肢、躯干、头等多部位相互配合,具有一定复杂性的动作,这样可锻炼大脑支配身体各部位同时参与不同运动的能力。要提高协调性,还应让练习者尽可能多地学习和掌握各种类型的动作。学习的动作越多,神经、肌肉的支配能力就越能得到锻炼和提高。

(四) 耐力

耐力就是在尽可能长的时间内,坚持完成某种规定动作的能力。耐力有一般耐力和专项耐力之分。一般耐力是指持续完成某项动作的能力,这项动作往往可使许多肌群参与活动,而且会对心血管系统、呼吸系统和中枢神经系统提出更高的要求。有了一般耐力,就能使练习者顺利完成大负荷的动作。形体的专项耐力是指完成某种非常剧烈但为时不长的动作的能力。有了这种能力,练习者就能够轻松自如、连贯流畅、动作优美和富于表现力地完成无比精彩、复杂和新颖的表演动作。

(五) 灵活性

灵活性在身体素质训练中占有特殊的位置,它与其他身体素质的联系最为广泛,是一种最综合的素质。灵活性有一般灵活性和专项灵活性之分。一般灵活性是指一种能正确协调自身动作与合理完成动作的能力。专项灵活性则是一种能根据项目的特点,合理运用该项运动技术的能力。灵活性的基础在于运动技能的灵巧、高度发达的肌肉感和神经系统的可塑性。练习者对自己所做动作的领悟能力越高、越正确,就越能更好地掌握新动作的要领。

身体素质训练的内容较多,但其中力量、柔韧性、协调性和灵活性是形体基本素质训练中最主要的内容,它们的好坏影响身体形态的控制力和表现力的提高。因此,在形体艺术训练中,每个动作都和增强形体专项素质的能力有密切的关系,练习者尤其需要加强基本体质的训练,以利于良好身体形态的形成,从而达到形体训练的目的。

二、身体基本形态训练

身体基本形态训练主要是指在音乐伴奏下进行大量的徒手练习、地面练习和把杆练习,其目的是培养练习者的正确体态和完成动作的协调性、准确性,进一步改善身体形态的原始状态,逐渐形成正确站姿、坐姿、走姿及优雅举止,提高形体动作的灵活性和表达能力。

三、形体综合训练

形体综合训练主要是通过有节奏的形体动作作为主要练习手段,一般采用基本舞步、



舞蹈组合、韵律操、健美操、体育舞蹈等多种项目进行练习。形体综合训练可提高练习者的有氧代谢能力,促进其身体全面均衡的发展,提高节奏感、音乐表现力、形态表达能力,增强练习者的兴趣,陶冶情操,培养高雅的气质和风度,提高练习者对美的感受和欣赏能力,丰富其想象力和创造力,保持健美体形,促进优美体态的形成。

第四节 形体训练的作用

一、健身

形体训练是以身体训练为基本手段,均匀和谐地发展人体,增强体质,促进人体形态更加健美的一种体育运动。通过形体训练,诸如健美操锻炼、体态训练、柔韧练习等都能增强运动系统的功能,有益于肌肉、骨骼、关节匀称与和谐地发展,有利于形成正确的体态和健美的形体,还能增强心血管系统及呼吸系统的功能,提高体能素质,实现健身的目的,为良好的形象气质的形成奠定坚实的基础。

形体训练通过基本动作和成套动作练习,对身体各关节、韧带、各重要肌肉群和内脏器官施加合理的运动负荷,对心血管功能、身体柔韧性、协调性、力量、耐力、体重、体质等的改善都有十分显著的作用。如,采用压、拉肩及下腰等练习来发展柔韧性;采用徒手及成套动作练习来锻炼大脑支配身体部位同步运动,发展身体的协调性;采用健美操中的仰卧起坐、快速高踢腿、跳步等来发展力量和弹跳力素质,提高动作的速度和力度;采用跑跳操等练习提高耐力素质,增强体能。

人的身体是由骨骼、关节和肌肉组成的,骨骼、关节和肌肉的发育正常与否,将直接影响一个人的身体基本素质情况。经常性的形体训练能使骨密质增厚,骨径变粗,骨周围的血液循环得到改善,肌肉的控制能力增强,关节更加灵活。经常进行形体训练,还将使身体变得强壮有力,改善心肺功能,提高消化系统的功能,增强皮肤的血液循环,促进新陈代谢,从而加强人体的防御能力,真正实现健身的目的。

二、健美

健美主要指人体的形体美,即人体外形的匀称、和谐。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定的。通过形体锻炼的力量练习,可使身体各部分的肌肉得到协调、匀称的发展,其主要特征是身体部分肌肉特别发达、线条清晰。通过健美操的练习,可使身体各部分脂肪减少,肌肉的协调性、灵活性增强,其主要特征是动作优美动人。进行系统的形体训练还能有良好的站姿、坐姿、走姿的培养打下坚实的基础,而且对于矫正身体的不良姿态,形成优美的体态有着特殊的功效。长期坚持形体锻炼可以使少年儿童形成正确的身体姿态;使青年人动作优美,体态矫健;使中年人延缓身体的衰老,保持良好体形。

健美的形体是通过运动锻炼出来的。通过科学、系统的形体锻炼,使身体协调发展,塑造自己理想的形体,可以达到良好的健美效果。





三、健心

形体训练的健身价值是显而易见的,而它的健心价值对青年人的健康成长更有着不可替代的作用。

(一) 增强乐感

在形体训练的过程中,我们一般根据不同的训练内容,安排一些节奏舒缓或者节奏鲜明的音乐。形体训练的教学实践也证明:初接触形体训练的学生中,大多数节奏韵律感差,听不出音乐的节奏,对于一拍一动、二拍一动更是摸不着头脑,只有少数学生能合拍有节奏地练习,而通过一段时间的形体训练后,大部分学生都能跟上音乐的节奏,较好地表达音乐的内涵。

(二) 丰富想象力、创造力

想象,是在表象重新组合的基础上,反映未直接感受过的事物新形象的过程。其在形体训练中具有一定的随意性,练习者在音乐的伴奏下可以进行各种练习,情绪随意发挥,尽情欢跳。如在韵律操的创编中,不得多次重复某个动作,音乐的选配也与动作的表现力相吻合。此时,同学们可以充分发挥自己的想象力和创造力。

(三) 锻炼顽强意志

意志是人们自觉地确定目标,并支配行动,克服种种困难而实现目的的心理过程。形体健身的意义及其锻炼身体的价值,是把它作为一项健身、健心的娱乐项目来进行身体锻炼,始终保持充沛的精力、愉快的心情,来培养良好的身体姿态,促进生理、心理健康发展。对于从未接触过舞蹈、体操的人来说,刚开始训练会遇到许多困难,如动作不协调,柔韧性差,动作无法到位,体力跟不上,姿态差等。可形体训练以其独特的魅力吸引着练习者去克服困难,咬紧牙关,坚持下去。良好的意志品质不是自发产生的,而是在教育和学习中形成的。形体训练要有成效必须有一个量的积累过程,即从量变到质变,那就需要一定的耐力和顽强的意志。这就是意志的表现,是长期训练的结果。

(四) 培养正确的审美观

形体训练不仅仅是身体素质的训练,也是精神文明教育和审美教育。人体美的表现形式是外在美,但人体美脱离不开内在美。“人的外表和纯洁应是他内心的优美和纯洁的表现。”形体训练,以自己丰富的内容和独特的形式,培养训练者正确的审美意识,陶冶美的情操,形成正确的审美观。由漂亮的木地板、宽敞的落地镜组成的体操房和舞蹈教室,优美、欢快的音乐,丰富多彩的动作,矫健匀称的体型,五颜六色的服装,构成一幅美的图画。在形体练习中,练习者不仅心情愉快,精神上得到了满足,而且可以懂得什么是美的动作、美的仪表、美的心灵,提高对美的感受、鉴赏、表现和创造能力。

总之,形体训练可以陶冶情操、美化心灵,培养热爱生活、乐观积极的品格,激发生活的自信心和进取心,形成豁达、乐观、开朗的良好心境,极大地促进身心的健康。



第五节 形体训练应注意的问题

一、科学训练原则

(一) 充分做好准备活动,注意训练安全

形体训练前充分地做好准备活动,可以有效地防止肌肉损伤和韧带拉伤。通过准备活动,使处于平静状态的关节、韧带、肌肉以及中枢神经系统迅速进入兴奋状态,以适应运动的需要,充分地发挥其活动功能,达到最佳的训练效果。

准备活动应安排轻松自如、由弱到强的适度的练习,一般以 10~15 分钟为宜。

(二) 合理安排训练内容,促进身体协调发展

力量与速度、耐力、协调、柔韧等要素相结合,促进身体素质的全面发展;动力性与静力性练习相结合,大肌肉群与小肌肉群相结合,促进全身肌肉群匀称发展;负重练习与徒手练习相结合,促进身心的协调发展;全身与局部的练习相结合,既要针对身体某部位进行强化训练,又要兼顾身体的全面发展;主动性部位运动与被动性部位运动相结合,无氧运动与有氧运动相结合,促进心肺和肌肉功能的协调发展。

(三) 科学安排训练时间,注意训练时间间隔

训练时间每次 1~1.5 小时。刚开始训练时,时间一般稍短,身体适应以后,时间逐渐延长。每周练习次数 2~4 次,间隔一天练习一次效果更好,既有利于保持训练状态,又有利于机体恢复。参加形体训练要有恰当的生理和心理负荷量,运动时最大心率保持在 70%~80% 最为合适。

餐后 1~2 小时开始训练比较适宜。晚上的练习在睡前 1~2 小时结束,既有利于机体恢复,又不会因持续兴奋而影响睡眠。

(四) 合理安排运动量,注意循序渐进

训练中,开始运动量可小一些,动作熟练后逐渐加大运动量,然后再根据学生的身体情况和训练水平采用小、中、大运动量相结合的方法训练,循序渐进。训练中运动量安排过小会起不到训练作用,运动量过大则会造成过度疲劳,甚至出现伤害事故。

(五) 重视训练后的调整

每次训练结束后,要及时进行调整,以促进血液循环,放松肌肉,减轻疲劳,使身体恢复到运动前的平静状态。

二、减肥

(一) 什么是肥胖

肥胖是指体内脂肪堆积过多或分布异常,体重超过标准的 20%。标准体重(千克) = (身高(厘米) - 105) × 0.9,超过标准体重 10% 为超重,超过 20% 为轻度肥胖,超过 30% 为中度肥胖,超过 50% 为重度肥胖。



(二) 形成肥胖的主要因素

肥胖简单地说是能量失衡的结果,能量的摄入全部来自对食物的消化和吸收,当能量的摄入超过能量的消耗,多余的能量便转化为脂肪储存在脂肪细胞之中,体重便增加了。导致身体有过多脂肪积聚的因素主要有以下几种:

1. 遗传

肥胖常常呈家族性,即父母肥胖本人也自幼肥胖。遗传因素可以通过中枢神经系统的作用,影响进食后热量的产生或日常活动的多寡而导致脂肪过度积聚。

2. 不良生活习惯

(1)暴饮暴食。众多肥胖者,自幼便形成了暴饮暴食的饱腹习惯,使下丘脑饱感中枢反应迟缓,并视进食为对佳肴的色、香、味的享受。由于这不仅能满足其生理需求,更能达到心理满足感,所以往往出现多食、不节制。另外,一些肥胖病人平日习惯性地大量进食,并不是因为有饥饿感,而只是一种习惯。因此,摄食过量是肥胖者普遍存在的问题。

(2)进食速度快。从开始进食到形成饱腹感是中枢神经系统接受胃神经末梢刺激形成的反射过程,因此在进食后 20 分钟左右,大脑的饱食中枢才会发出停止进食的信号。进食速度过快者,在饱食中枢尚未兴奋时进食量已超过人体生长与消耗所需的能量。在大量人群调查中发现,肥胖者的胃口都很好,似乎对食物怀有特殊的感情,看见食物就会有强烈的进食欲望,进食速度明显快于一般人,进食量也比一般人多。

(3)嗜好高脂食物。脂肪的产热量一般是同等重量蛋白质、碳水化合物的 1 倍多(1 克脂肪的产热量为 9 千卡,1 克蛋白质和碳水化合物的产热量为 4 千卡),而肥胖患者多偏爱肥肉、动物内脏、油炸类、奶类等高脂肪饮食,易使热量摄入增加。WHO 规定一个人每天脂肪摄入量在总热量中所占比例不超过 25%~30%。照此计算一个人每天脂肪摄入量应在 40~50 克(包括所有动物脂肪)。

(4)嗜好高糖食物。糖是由碳、氢、氧三种元素组成,统称为碳水化合物,包括单糖、双糖和多糖。日常生活中的白糖、红糖和葡萄糖属于单糖和双糖,淀粉属于多糖。肥胖者较多喜食甜食和淀粉等碳水化合物,因为碳水化合物饱腹感低、易吸收,可增加食欲。然而碳水化合物易被吸收进入血液,刺激胰岛素分泌,特别是单糖和双糖极易被吸收,迅速进入血液使血糖升高,胰岛素分泌增加。而胰岛素的急剧、大量分泌又使血糖下降,这时人又会出现饥饿感,必须依靠进食来充饥,这样就形成了恶性循环。

(5)三餐饮食能量分配不合理。一些肥胖者多早餐不吃,中餐丰盛,晚餐过饱,而人的代谢以上午最旺盛,下午逐渐减慢,到晚上最低,特别是睡前加餐易使能量储存。有的人一日三餐不按时进餐,甚至会把一日三餐集中在晚上,进食高脂肪、高蛋白且量又大,吃饭后又缺少运动,久之极易发胖。

(6)烹调方法不当。肥胖患者较偏爱油煎、炸的食品,煎炸食品含的脂肪较多,并刺激食欲,是肥胖的原因之一。

(7)吃零食。吃零食过多会造成营养过剩和营养不均衡。多种零食含热量较高,如 100 克花生、核桃仁、瓜子仁、巧克力均可产热 500 千卡,等于食用 150 克主食。吃零食使能量摄入除一日三餐外,又增加了相当一部分,也是一种不好的饮食习惯。

(8)饮酒。乙醇是高热量物质,1 毫升乙醇能产生 7 千卡的热量,仅次于脂肪(每 100



克白酒的能量为 232 千卡,每 100 克红葡萄酒的热量为 73 千卡,每 100 克啤酒的热量为 39 千卡)。乙醇还能影响脂肪代谢,如果膳食中含较高脂肪,其不良影响则更显著,加之饮酒是属于高热量菜肴的摄入,进一步加重了肝脏对能量转化障碍,久之易诱发脂肪肝。

3. 运动不足影响热能消耗

突然停止运动会影响热能消耗,导致多余的热量以脂肪形式储存在体内而导致肥胖。

4. 营养缺乏

研究结果表明,某些单纯性肥胖者体内缺乏促进脂肪转化为热量的一些营养素,导致脂肪分解受阻。当人们因偏食使这些营养物质摄入不足时,脂肪的氧化分解速度减慢。

此外,精神抑郁、不安或压力过大等心理因素也容易引起肥胖;内分泌失调等疾病或口服激素类药物均可引起肥胖。

(三) 正确的减肥方法

1. 合理控制饮食

合理安排饮食,调节饮食结构,改善不良生活习惯,既有利于满足人体正常的营养需要,又有利于有效减少脂肪,塑造良好的体型。

(1) 少吃多餐。养成吃七八分饱的习惯,严格控制每餐热量摄入量。

(2) 放慢吃饭速度。减慢进食速度,增加咀嚼次数能有效地减少摄食量。因为咀嚼能使食物与唾液充分混匀而使其体积增大,从而增加饱腹感。另外,咀嚼运动本身也使饱腹感增加。有效限制进食量的方法:每口食物应咀嚼 30 次,一餐需 20 ~ 30 分钟。

(3) 采取递减的方法减少热量供给。正常的减肥速度是一个月内体重下降 2 ~ 3 千克,不应速度过快,以免引起生理上的不良反应。

(4) 控制主食,限制纯糖和甜食。食量较大者,主食也应采用递减法。一日三餐减去 50 ~ 100 克,逐步将主食控制在 200 ~ 250 克。对含淀粉过多和极甜的食物,如马铃薯、红薯、果酱、糖果、蜜饯等尽量少用或不用。主食最好粗杂粮混用,如小米、玉米、燕麦片、黑米和杂豆等。

(5) 适当提高蛋白质的摄入量。蛋白质是人体组织的主要组成成分,为保护体内组织器官的蛋白质能够维持正常生理功能,食物中的蛋白质要充分些,每日要适当提高。可采用含蛋白质高脂肪少的肉类食品,如鱼、虾、鸡肉、牛肉、兔肉等,它们所含的热量是猪肉的 $1/7 \sim 1/4$ 。少油的豆制品也是很好的食品,而且对降低血脂有益。

(6) 严格限制脂肪摄入量。脂肪摄入过多往往是肥胖者热能摄入过高的原因之一,特别是动物脂肪,要严格限制。烹调用植物油,要在规定的限量之内。含脂肪高的食物,如黄油、奶油、油酥点心、花生、核桃、瓜子,油煎、炸食物,减肥阶段应禁用,体重恢复后也要节制。高脂血症者应限制含胆固醇高的食物,如肝脏、内脏等。

(7) 改变烹调方法,宜少用盐。在限制脂肪的同时尽量采用蒸、煮、炖、熬、拌等少油的制备方法,可以减少热量的摄入。同时也要少放盐,以清淡为好,防止太咸导致饮水过多。

(8) 多食用新鲜蔬菜、水果、魔芋和藻类食品,以增加维生素、矿物质和膳食纤维。为减少饮食控制带来的饥饿感,可在正餐中增加蔬菜量,或者两餐之间加含水分多糖分少的水果或生菜(如西红柿、黄瓜),这样可以增加饱腹感。



(9)改变不良的饮食习惯、制订合理的饮食计划。改变餐后添食、睡前吃点心、饭后立即睡眠等不良习惯。

(10)戒酒,限食含嘌呤高的食物。酒精热量高(7千卡/克),能促进脂肪在体内沉积;嘌呤可加重肝肾代谢负担,对胖人不利。

2. 增大运动支出

(1)快走、慢跑、登山、骑自行车等有氧运动。

(2)基本功、瑜伽、太极拳、交谊舞、健身操、器械练习等综合形体训练。

(3)持之以恒,长期坚持锻炼。

三、教学要求

(一)重视基础知识

通过基础知识的学习,使学生了解和掌握形体训练的基础理论,学会用正确的训练方法塑造优美形体。

(二)结合专业实践

教学中,使学生结合专业工作和实践锻炼学习,提高其职业审美素质,学会用良好的身体姿态从事职业岗位工作。

(三)课内和课外艺术实践锻炼

通过课内和课外的艺术实践活动训练,使学生在实践中增强体质,提高身体的灵活性、控制力和表现力。

(四)加强艺术欣赏的指导

让学生根据自己的兴趣爱好参加各类艺术活动,在艺术天地里吸收艺术营养,培养艺术素养和综合素质。

(五)利用配套的光盘进行教学

充分利用本教材配套的光盘进行教学,提高教育效果。