

高等学校教材


配多媒体辅学课件

形体训练

◎ 主编 马桂霞

高等教育出版社

高等学校教材



配多媒体辅学课件



形体训练

XINGTI XUNLIAN

◎ 主编 马桂霞

高等教育出版社·北京

内容简介

《形体训练(配多媒体辅学课件)》是我国高等学校体育艺术类专业(方向)核心课程教材之一。本教材是在相关形体教材基本理论体系的基础上,构建了与时代发展相符、体育与艺术相融合的新的教材内容体系,详细地介绍了芭蕾、中国古典舞、民族民间舞、体育舞蹈、艺术体操、体操、啦啦操、健美操等项目的形体、形体训练及形体美的基础理论知识、基本技术与形体训练的组合动作,同时系统地阐述了舞蹈与体育类舞蹈形体训练课程教学设计指导理论知识。为拓展学生的知识面,加强直观教学效果,随本教材附有多媒体辅学课件,收录了能够帮助学生深入学习本课程内容的大量素材,如技术图片、技术视频、名词解释、案例集锦。

本教材可作为我国高等学校体育艺术类专业(方向)和其他体育类专业选修课及专修课教材,也可作为普通高等学校和成人教育学院公共体育课教材,还可作为健身俱乐部、艺术类、服务业职业从业人员的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/马桂霞主编.--北京:高等教育出版社,2016.5

ISBN 978-7-04-043908-3

I. ①形… II. ①马… III. ①形体-健身运动-高等学校-教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 224092 号

策划编辑 易星辛
责任校对 刘春萍

责任编辑 易星辛
责任印制 朱学忠

封面设计 张楠

版式设计 童丹

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 100120
印 刷 高教社(天津)印务有限公司
开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 27.5
字 数 490 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landrace.com>
<http://www.landrace.com.cn>
版 次 2016 年 5 月第 1 版
印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价 49.00 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 43908-00

编委会名单

主任：蒋志学 杨贵仁

副主任(按姓氏笔画排序)：

马鸿韬 卢逊 张霞 洪伟 谢燕歌

成员(按姓氏笔画排序)：

马桂霞 王向宏 匡小红

李芳 李艳翎 吴晓红

本书编写人员

主 编:马桂霞 天津体育学院

副 主 编:李卫东 武汉体育学院

参编人员(排名不分先后):

马丽侠	西安体育学院	王诗云	天津体育学院
王 硕	西安体育学院	王艺瑾	天津体育学院
叶 瑛	南京体育学院	刘 沛	天津体育学院
刘雪涛	天津体育学院	刘 洋	吉林体育学院
吕园欣	南京体育学院	孙爱华	天津体育学院
孙志远	天津体育学院	李艳翎	湖南师范大学
沈明丽	北京体育大学	宋文利	哈尔滨体育学院
汪雅茜	天津体育学院	金晓阳	沈阳大学
杨巧静	天津体育学院	杨文刚	天津体育学院
贵 驰	沈阳体育学院	赵 杰	南京体育学院
饶 燕	武汉体育学院	胡 湘	湖南师范大学
崔 荔	天津体育学院	施珈玥	上海体育学院
窦 荳	天津体育学院	崔宗祥	山东体育学院
戴 兵	临沂大学		

Preface

前 言

进入 21 世纪,随着我国文化事业的多元化发展,人们对体育的需求也更趋多样化、艺术化,体育与艺术的融合已成必然。为了培养社会所需的适应经济和社会发展需要的高素质、宽口径、强能力、厚基础的从事艺术体育工作的高级专门人才,2003 年,全国部分专业体育院校、师范类和综合类大学体育院系相继开设了体育艺术类专业,为高等学校开辟了新的办学领域。在体育艺术实践领域,北京体育大学、武汉体育学院、天津体育学院、广州体育学院、成都体育学院等多所体育院校承担了 2008 年北京奥运会、2010 年广州亚运会及 2011 年世界大学生运动会的演出任务,受到社会各界的广泛关注与好评。

2006 年 10 月,在国家体育总局科教司及教育部体卫艺司领导的关怀和支持下,全国体育院校艺术类专业建设发展研讨会在武汉体育学院召开。会议讨论了体育艺术类专业的办学目的、办学指导思想、办学定位、办学理念及人才培养方案等,并对课程设置、培养计划、教学经验等方面进行了交流,旨在理顺办学思路、规范办学模式。此次会议由武汉体育学院牵头成立了“全国体育院校艺术类专业建设协作会”(以下简称“协作会”),首批入会的院校有九所,包括武汉体育学院、北京体育大学、首都体育学院、上海体育学院、西安体育学院、沈阳体育学院、南京体育学院、沈阳大学体育学院、天津体育学院。会议通过了由会员单位轮流举办协作会年会的决议。

2007 年、2009 年、2010 年协作会分别在西安体育学院、北京体育大学及天津体育学院召开了年会。2009 年,在北京体育大学的年会上,讨论通过了由协会组织编写全国体育院校艺术类专业系列通用教材的决定,并启动了首批专业教材的编写工作。2010 年 1 月各主编单位分别组织召开各册教材的编委成员会议,确定了教材的编写目标、原则和内容,明确了编写分工。全国有二十多所高等学校、一百多位体育艺术专业领域的专家和学者参与了本套教材的编写,体现了全国高校体育艺术类专业办学思想的高度统一和为了做好专业课程和教材建设工作的团结协作的局面。这是本套教材能顺利完成编写工作并在短时间内出版的重要保证。本套教材的出版填补了高等学校体育艺术类专业教材建设的空白,对推动学科发展和专业人才培养工作具有重要意义。

本套教材遵循传承与创新相结合、理论与实践相结合、健身与科学相结合、教学

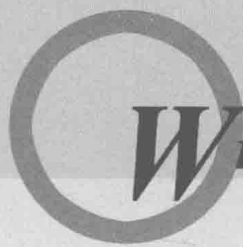
与推广相结合的编写原则,以针对性、实用性、创新性为编写指导思想,注重教育思想、项目文化内涵和学科专业理论在教材中的合理渗透,重视学科难点和重点在教材中的合理分布,并尽量体现专业学科领域最新研究成果中所取得的共识。为了拓展学生知识面,弥补传统纸质教材的局限,加强直观学习效果,本套教材全部配有多媒体辅学课件,收录了技术术语、技术图片和视频、学习案例、项目背景文化介绍等能够帮助学生深入学习专业课程的大量拓展阅读素材。本套教材加强了教学反馈环节的设计,针对每章作业题中的主观题,在课件中均设置了答题指导。为加深学生对每章重要知识点的记忆和理解,在课件中还设置了学生可以进行自测的填空题和选择题,极大地丰富了教材内容,增强了教材辅助教学的功能。

本套教材是全国高等学校体育艺术类专业(方向)的核心课程教材,同时也可作为其他体育专业相关课程教材。

最后,感谢国家体育总局科教司、教育部体卫艺司及高等教育出版社的大力支持,感谢协作会成员学校和本系列教材参编人员学校领导的大力支持与帮助。由于高等学校体育艺术类专业学科的基础理论研究尚处于探索阶段,限于编者水平,本系列教材不妥之处,恳请读者批评指正,以便再版修正。

编委会

2011年7月



编写说明

Written instructions

形体训练是我国高等学校体育艺术类专业(方向)核心课程之一,《形体训练(配多媒体辅学课件)》是对体育艺术类专业(方向)教学的完善和发展,更加凸显了体育与艺术的完美融合的特点。

形体训练融芭蕾、舞蹈、体操、艺术体操、啦啦操、健美操、体育舞蹈、音乐于一体,而本教材是编者结合多年的教学实践经验,从舞蹈与体育类舞蹈中提炼出符合现代大学生审美意向和专业价值取向最为核心的知识、技术与技能。在编写本教材时,编者本着简单、实用的原则,突出可操作性,主要体现在:系统的形体训练基础理论知识,以运动美为特征的徒手、轻器械、把上、把下、垫上等基本技术,身体素质和形体组合动作的身体练习为手段,科学合理的内容、方法及教案策划。通过以上内容的学习,达到提高高校形体训练选修课、专项课的效果,达到以健康为核心的外在形体美和内涵修养共同提升的教育理念。

本教材暗分理论和实践两部分,其内容构建突显了基础理论知识点与专项舞蹈、体育类舞蹈的技术与技能的有机联系,具体内容包括形体相关概念,形体训练目的与价值,形体训练的内容与形式,形体美的评价,舞蹈形体美特征,体育类各专项形体美特征以及舞蹈、体育类舞蹈各专项形体训练基础理论知识、基本姿态、基本技术、形体训练内容,以及形体训练教学设计指导(包括设计观点、设计总体框架、教学计划与教案的制订以及形体训练课程的教学评价等)。为拓展学生的知识面,加强自我学习和直观教学效果,本教材配售多媒体辅学课件,收录了相关理论知识、技术图片和视频等能够帮助学生深入学习本课程内容的大量素材。

本教材内容丰富,形式多样,具有较大的选择性,不仅可以作为全国高等院校体育艺术类专业(方向)和其他体育类专业必修课的教材,也适用于普通高校、中等职业学校和成人教育学院的体育选修课教学,还可作为健身俱乐部、艺术类、服务业职业从业人员的指导用书。

该书由马桂霞统稿,在本书编写过程中,参阅了兄弟院校、同行专家以及网络相

关资料,在此一并致谢。由于编者的水平和经验有限,恳请读者对本书存在的缺点与错误给予批评与指正。

编者

2015年2月18日



目 录

- 第一章 形体训练概述 /1
 - 第一节 形体相关概念 /2
 - 第二节 形体训练的目的与价值 /5
 - 第三节 形体训练的内容与形式 /8
 - 第四节 形体美的评价 /12
- 第二章 芭蕾形体训练 /37
 - 第一节 芭蕾形体训练基础理论 /38
 - 第二节 芭蕾形体训练基本姿态与基本技术 /42
 - 第三节 芭蕾形体训练内容 /50
- 第三章 舞蹈形体训练 /117
 - 第一节 舞蹈形体训练基础理论知识 /118
 - 第二节 中国舞形体训练基本姿态与基本技术 /123
 - 第三节 中国舞形体训练内容 /137
- 第四章 体育舞蹈形体训练 /217
 - 第一节 体育舞蹈形体训练基础知识 /218
 - 第二节 体育舞蹈形体训练基本姿态与基本技术 /222
 - 第三节 体育舞蹈形体训练内容 /231
- 第五章 艺术体操形体训练 /249
 - 第一节 艺术体操形体训练基础理论 /250
 - 第二节 艺术体操形体训练基本姿态与基本技术 /253
 - 第三节 艺术体操形体训练内容 /268
- 第六章 啦啦操形体训练 /279
 - 第一节 啦啦操形体训练基础理论知识 /280

第二节 啦啦操形体训练基本姿态与基本技术 /284

第三节 啦啦操形体训练内容 /300

第七章 健美操形体训练 /331

第一节 健美操形体训练基础理论知识 /332

第二节 健美操形体训练基本姿态与基本技术 /337

第三节 健美操形体训练内容 /352

第八章 体操形体训练 /363

第一节 体操形体训练基础理论知识 /364

第二节 体操形体训练基本姿态与基本技术 /368

第三节 体操形体训练内容 /375

第九章 形体训练课程教学设计指导 /391

第一节 形体训练课程教学设计观点与总体框架 /392

第二节 形体训练课程教学计划与教案的制订 /399

第三节 形体训练课程教学评价 /415

参考文献 /423

第一章

DI YI ZHANG

形体训练概述

【学习目标】

1. 了解形体训练的基本概念、目的、价值。
2. 熟悉并掌握一般形体训练和专项形体训练的内容与形式。
3. 掌握形体美的定性评价与定量评价的内容与指标体系。

【章前导言】

概念是进行领域或学科理论与实践学习的核心，是正确开启知识与技术的金钥匙，只有深刻理解概念，才能更好地把握形体训练的科学理论知识。本章对形体训练的概念、目的等进行了概述，从理论上、实践上归纳整理了形体训练的主要内容与形式，能帮助学生有针对性的、科学的进行形体训练。

形体测量与评价是形体训练的重要环节，也是判断形体训练效果的主要手段。系统学习有关形体训练、形体测量与评价基本知识和方法，有利于掌握形体训练前后形体的变化规律，为科学地分析个体或群体形体发育特征，评价形体水平的变化提供参考依据。此外，在进行形体美的评价时，不仅要遵循人的形式美学法则，还要注重形体美评价中的社会属性。只有全面理解形体美的审美特性，才能更好地把握形体美的评价标准。

第一节 形体相关概念

“形体”一词贯穿本教材的始终。要想将后面的内容、方法、手段以及专项核心技术与技能学习至极,就必须将形体、形态、专项形体、专项形体训练的概念和形体美构成的要素等知识梳理清晰。

一、形体

1. 形

大多是指形状。形状是指只有长和宽两个维度的平面体。形状可分为自然形、机械几何形、趣味形和有机形等。所有有生命的物体形象就是有机体,有生命感觉的形象叫抽象有机体。形是构成形态的必要元素,它不仅指物体外形、相貌,还包括了物体的结构形式。宇宙万物虽然千变万化,但其外形都可以构成点、线、面、体等基本要素,人体的塑形同理可依。

2. 体

乃人或动物的全身。用现代的认知理解:体是事物组成的元素,形是元素以特定序列组合而成的事物形态,所以形体就是以什么元素构成的物体形态。比如说人、树木、山石,这些都属于形体的范畴。

3. 形体

形体是指人体结构的外在表现,他是人在先天遗传和后天获得的基础上所表现出的身体形态的相对稳定的特征。人的形体所显露出的外形及体格特征,与人体的骨骼构成、肌肉发育状况及脂肪堆积程度密切相关。形体包括人的表情、姿态和体型在内的人的外在形象的总和。在日常生活中的形体一般称为“身材”,主要是指在正常情况下身体表现出来的外部形状和身体姿态,即人体的体型和体态,泛指具有长度、宽度和深度三维度的物体,如圆柱体。

形体的外在表现是人体美的一种艺术表现形式,主要反映机体外部特征的优劣。从一定意义上说,先天的遗传起着决定性的作用,同时与后天生活环境及形体训练也有密切关系。人体只有在四肢、躯干、头部及五官的合理配合下才能显示出姿态优美、体型匀称的整体美。反映人体外部形态特征的指标有高度、长度、围度和充实度等,反应内部形态的指标有肌肉的类型、形状与横断面等。形体的塑形方式主要是指三维空间内形体的组合关系。

二、形态

形态,就是形(形状)的姿态。形态是由形和态两个字组成。形指形象,是空间尺度概念;态指发生着什么。形态,作为中心词,被很多不同层次门类的学科应用着。

形态有时候被称为程式,指一种结构性要素,体现着对形态所流行的那个时代的重要观念的关注。不同元素的排列组合或者编码方式构成不同运动项目和舞蹈种类的形态。

不同运动项目与舞蹈种类形态构成一个运动项目与舞蹈种类各个形式要素,依照不同的组合方式、不同的功能指向,而最终形成运动项目与舞蹈种类的存在样态,具有相对稳定的外部形式和内在构造。

形态,就是形状神态、形状姿态,指事物在一定条件下的表现形式。

三、专项形体

符合体育运动项目的运动员、舞台表演的演员外部审美特征及专项人体内外形状结构特点的,且达到该专项内部形态指标的(肌肉的类型、形状与横断面等)和外形审美要求的形体是专项形体。

体育表演和舞蹈表演专项运动员或演员的体型特征通识性要求是:身体匀称、五官端正、女子颈部略长、锁骨和肩胛骨较平、四肢稍长、手臂较直、小腿长于大腿、膝关节平直、踝关节略细、跟腱细长清晰、手脚略大、骨盆略窄、臀部肌肉向上紧缩、肌肉呈条形。在此基础上各项目又有其特殊的手段与方法塑造符合各专项审美特点的形体。

四、形体训练

形体训练的塑形方式有强化肌肉,拉伸韧带,调适骨骼,协同长、高、宽等,以改变原有的形体结构。

形体训练是以人体科学理论为基础,通过徒手或利用各种轻器械,运用专门的运动方式、内容与方法,以改变人形体的原始状态,提高灵活性,增强可塑性为目的的形体素质、核心技术技能的基础练习,同时也是以提高人的形体表现力为目的的形体技巧训练。

形体训练起源于芭蕾的基本功训练,主要通过上下肢和身体的基础练习,结合各个舞种或其他难美项群项目的基本技术进行综合训练,塑造各舞种和难美项群各项目所需要的肌肉表现类型和舞蹈表现能力。

形体训练可以采用各种徒手练习,如各种舞蹈(芭蕾舞、中国古典舞、民族民间舞)、体育舞蹈、健美操、体操、啦啦操的动作,也可以采用不同的运动器械进行各种练习,如把杆,艺术体操的绳、圈、棒、带、球等,以及各种特制的综合力量练习器械,也可采用现代开发的多功能的健身器械。

形体训练的方式和内容是多种多样的,但其基本的内容离不开专项基本功训练和基本技术与形态训练。为了增强形体训练的趣味性,可进行芭蕾、舞蹈、健美操、艺术体操、体操、啦啦操、体育舞蹈等专项核心组合训练。形体训练简单易行、实用性强,能有效地增强各专项学生的体质,增进健康,改善各专项学生的体型、体态,陶冶情操。

形体训练是一个外来语,还未见到权威性的定义。目前比较典型的定义有两种,即狭义和广义。狭义的形体训练把它定义为形体美训练。广义的形体训练认为,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,甚至服务行业的程式化动作,比如迎宾、端菜、送菜、礼仪姿势等,也被称为形体训练。本书编者认为用形体美训练来定义形体训练比较确切。

五、专项形体训练

专项形体训练是一个完整、系统的训练体系,其内容根据所练习的部位和作用分为下列几个方面:

1. 正确的感知觉是形成和保持优美形体的必要条件之一,包括头颈、躯干、上肢、下肢感知觉和站立基本姿态。通过身体各部位的感知觉练习,可以体会保持正确身体姿态所必需的肌肉感觉,提高身体的自控能力,是专项形体训练中不可缺少的内容。

2. 基本形态包括先天形态和后天塑造的最基本的身体姿态,其练习内容包括基本方向与基本部位练习、扶把姿态练习、离把徒手姿态练习和表现力练习。在基本姿态和基本部位练习中,将脚与手的基本部位与方向认知,有规范性的要求;在扶把练习中,练习的内容是根据学生的身体条件编排的,并提出规范性的要求;离把徒手姿态练习包括各种基本步法和手臂动作,强调举手投足的优美性,练习内容丰富;表现力练习着重培养人的优美体态和以肢体动作以及面部表情表现情绪情感的能力,表现力练习是形体练习中最主要的练习内容之一。

3. 基本素质是形体姿态控制和保持的必要条件,主要对柔韧、力量、协调三项素质进行专项训练。

第二节 形体训练的目的与价值

美,是人类文明的象征。自古以来,爱美之心人皆有之。美是人们共同追求的目标,特别是在生活水平不断提高、科技飞速发展、美的观念不断改变的今天,人们的生活与美的关系越来越密切了,这使得人们不仅仅满足于身体的健康,而且还追求形体的美,这是人类文明进步的一个标志,也是社会发展的一种潮流。形体训练对于形体美的意义是不言而喻的。形体训练的意义不仅仅在于锻炼人的身体,塑造人的外在形象,而且能够提高内在修养,培养高雅的气质与风度。

一、形体训练的目的

(一) 改善体型体态,塑造美的形体

体型是对人体形状的总体描述和评定,通过身体不同部位尺寸构成的指数或比例关系反映出的身体形状。体态主要是指整个身体及各个部位的姿势和形态。美好的形体是锻炼出来的,但不是通过一两次的训练就能见效的,必须通过科学、系统的规范教学及个人的努力才能实现。形体训练需根据人体解剖学等专业理论知识,并与实践相结合,根据个人的身体条件、年龄特点,采用正确的教学和训练方法,才能有效地促进形体的正常发展。

形体训练,不但能增强体质,改善和修饰身材的不足,塑造形体,提高柔韧性,增强肌肉力量,使人体的健、力、美得到充分体现,还能充沛人的精力,使学习和生活更有节奏,从而保持高效率的工作和学习。

(二) 增强体质,促进身心健康

随着现代社会的发展,生活节奏的加快,竞争日益的激烈,个体的情绪容易处于较为紧张的状态之中,这不仅给人们的生理造成了损害,而且给人们的心理也造成了不同程度的影响。形体训练不仅仅在于促进人的身体健康,对人的心理发展也有积极的影响。

形体训练能提高消化系统机能,因为肌肉活动可加强胃肠的蠕动,消化液分泌增多,使消化和吸收能力得到提高,食欲增强;长期坚持有氧健身锻炼,能提高有氧耐力水平。形体训练还可以加速新陈代谢,提高机体的微循环,使细胞的再生能力增强,心肌力量增大,供血量充足,肺活量增大,增强对疾病的抵抗力,提高机体的免疫功能等。形体训练能够使人的身体各器官、系统的功能以及各种身体素质和身体活动能

力得到均衡发展,使人的体质不断增强。

形体训练是在音乐伴奏下进行的身體练习,通过优美舒缓或明快的音乐节奏,或活泼、舒展的形体动作,人陶醉在美的韵律中,紧张的情绪得到放松,消极的情绪得到缓解,人的心情变得愉悦起来。在改善形体的过程中,人的身心都得到了健康的发展,同时还可以磨炼意志,陶冶情操,发展情感,完善自我,从而增强自信心,充满活力。

(三) 培养个性与能力

教育的核心是培养学生的创新思维能力和发展个性。形体训练的形式多样,运动量可大可小,对场地、器材要求也不高。因此,对不同身体素质、不同技术水平的学生来说都能接受。只要掌握了一些基本的训练方法、方式,根据个人的实际水平等情况随时调整运动量和运动幅度,形体训练是一项非常好的终身锻炼项目。

形体训练的基本动作简单,在优美的音乐伴奏下进行各项动作姿态练习,使学生在宽松美好的环境中愉快地学习,从而激发学生积极主动参与和探究性学习的兴趣,拓展学生的思维空间与创造力。形体训练不仅仅是身体的练习,也是精神文明的教育和美育教育,它在全面重视学生身体形态的同时,也可以提高学生的精神素养,促进学生个性气质的形成。

(四) 提高审美能力

美育是现代人们自身建设的一个重要方面,也是学校培养德、智、体、美、劳全面发展的一代新人的重要组成部分。形体训练是一种动态美的行为艺术过程,它将美育寓于练习之中,使美育与身体锻炼得到了完美的结合。通过形体训练,不仅可以有意识地美化人的形体,而且可以帮助学生建立姿态美、动作美、形体美的正确概念,提高对美的艺术感受力、鉴赏力,从而进一步提高审美能力。

二、形体训练的价值

(一) 专业形体塑造

形体训练是集健身、健美、健心于一体,针对需要修塑的身体或局部科学地进行训练,以达到追求人的形体美为目的的一种训练手段。因此,形体训练对塑造形体美具有独特的、不可替代的作用。通过科学、系统、有针对性的形体训练,关节周围的肌肉更加强健,从而增强了关节的稳固性。形体训练中有许多伸展性练习,可以使关节囊、韧带和关节周围的肌肉群的伸展性得到改善,提高关节、肌肉的灵活性,从而有效改善人的体型体态,塑造美的形体。

(二) 气质的培养

气质是人的高级神经活动在行动上的表现,是人的相对稳定的个性特点。简而