



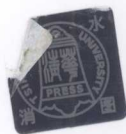
普通高校体育选项课系列教材

形体与 XINGTI YU TIYU WUDAO 体育舞蹈

黄 艳 郭玉洁 秦黎霞®主编



清华大学出版社





普通高校体育选项课系列教材

形体与 XINGTI YU TIYU WUDAO 体育舞蹈

6183

黄 艳 郭玉洁 秦黎霞®主编

226



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本教材包括形体与体育舞蹈两篇。形体篇介绍了形体训练概述、形体训练的教学指导、形体的基本素质训练、形体姿态训练、形体与形象素质的习练；体育舞蹈篇介绍了体育舞蹈概述、体育舞蹈的基本理论知识、体育舞蹈的教学指导、体育舞蹈中的两大舞蹈类别的实践学练（涉及包括伦巴舞、牛仔舞、恰恰恰、斗牛舞和桑巴舞在内的拉丁舞和包括华尔兹、探戈舞、快步舞、狐步舞、维也纳华尔兹在内的摩登舞）。本书内容全面，对人们了解相关知识有着积极的作用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

形体与体育舞蹈 / 黄艳, 郭玉洁, 秦黎霞 主编. —北京: 清华大学出版社, 2015
(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-302-40103-2

I. ①形… II. ①黄… ②郭… ③秦… III. ①体育舞蹈—高等学校—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 089464 号

责任编辑: 王桑娉 胡花蕾

封面设计: 赵晋锋

版式设计: 周玉娇

责任校对: 成凤进

责任印制: 刘海龙

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62790226

印 刷 者: 北京富博印刷有限公司

装 订 者: 北京市密云县文制本装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm

印 张: 17.25

字 数: 420 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~2500

定 价: 35.00 元

丛书编委会

主 编:赵志明

编 委(按姓氏笔画排名):

马 良	王彦旒	王晓旭	王晓军	王耀全
刘坤翔	刘积德	齐效成	孙 成	李 华
李明芝	何维彦	汪聚伟	沈 圳	迟永柏
张陶淘	张 鹏	陈志坚	苟小平	周 鹏
赵 蓉	侯邢晨	秦黎霞	高学锋	高淑艳
高 巍	郭玉洁	黄 荣	黄 艳	梁燕飞
屠建华	彭文军	覃兴耀	谢大伟	

从 书 序

教育是立国之本,强国之基,没有优良的教育,一个国家就难以获得发展。在经济和社会的快速发展下,竞争日益加剧,而这种竞争逐渐演变为人才的竞争。在这一背景下,高等教育面临着培养全面型高素质人才的历史使命。而健康的体质是人才的基础,要培养合格的人才,高校必须重视体育教学。尤其是目前我国面临着国民体质日益下降的严峻形势,如何加强高校体育教育,进行体育教育改革,成为高校体育教育的重要工作。

我国对高校体育教育非常重视。《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》中明确了体育教育工作的重要性,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也对体育课程进行了分析与定位,这些都为我国高校体育教育的发展指明了方向。高校体育教育要严格遵循“健康第一”“以人为本”“终身体育”的指导思想,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,遵循体育教育的客观规律,不断进行体育教育改革,提高体育教育质量,为实现培养全面人才的重任而努力。

高校体育教育的重要任务就是让学生获得体育运动的基本知识,掌握一两种体育锻炼的技能,从而促进自身身心健康与社会适应能力,增强体质,形成终身体育意识。基于这一任务,从高校体育教育与学生的实际情况出发,我们编写了《普通高校体育选项课系列教材》,包括《体育运动科学理论》《足球》《篮球》《排球》《乒乓球、羽毛球、网球》《健美操》《形体与体育舞蹈》《武术与养身》《跆拳道、散手及自卫防身术》《游泳救生及水上运动》《定向运动与野外生存》《休闲娱乐运动》等。

本套教材具有以下特点:

(1)内容丰富。本套教材根据高校体育教育的实际、学生体育学习的需要以及时代的发展要求,从庞大的体育系统中选择了一些对学生发展有利的、易于学生接受的、时代性强的内容进行讲解,既包含体育理论的相关知识,也包含体育运动项目的实践,编排全面、合理,能够满足高校体育教师教学与学生学习的需要。

(2)教育性强。本套教材在编写过程中突出教育性,不仅对学生进行体育文化的教育,还对学生进行体育实践的指导,更注重学生体育技能的掌握与体育意识的培养,体现出了体育在素质教育与人才培养方面的重要性。

(3)突出个性。本套教材在编写中严格遵守“以人为本”原则,内容选择上从学生的需要出发,讲解中考虑了学生的身心发展特征,并体现出了个体差异,有利于学生在学习过程中的个性培养,为终身体育奠定基础。

(4)实用性强。本套教材所选内容切合实际,编排遵循了人类认识的一般规律,语言通俗易懂,图文并茂,方便教师教学与学生学习,具有较强的实用性。



本套教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外专家和学者的研究成果和资料,并得到了清华大学出版社的大力帮助和支持,在此表示衷心的感谢。由于编写人员精力和水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正。

赵志明

湖南科技大学体育学院教授

北京体育大学体育教育训练学博士

2015 年 1 月

前 言

现代社会对人才的要求不仅仅体现在应具备系统科学的理论知识,还要具备健康的身体、优美的形体和良好的气质。对于当代大学生来讲,形体与体育舞蹈是塑造个人形体和提升个人气质的重要选项课内容,一方面,形体训练可以通过舒展优美的舞蹈基础练习帮助大学生塑造优美的体态,纠正生活中不正确的姿态;另一方面,体育舞蹈的学练对于大学生培养高雅的气质具有重要的促进作用。为了促进当代大学生成为优秀的、适应社会需要的高素质人才,特编写《形体与体育舞蹈》这一教材。

本教材的编写以“健康第一”“以人为本”“终身体育”思想作指导,以树立当代大学生的新形象为基本出发点,在严格遵循大学体育教育教学的客观规律的基础上,深入调查和分析了当代大学生体育教育教学的特点,同时结合我国大学生的体育需求,详细介绍了形体及体育舞蹈的理论知识与实践练习,有利于大学生的身心全面健康发展和良好形体、气质的养成。

本教材分上、下两篇,共十一章。上篇为形体,其中第一章和第二章为形体训练概述及相应基本理论,在阐述形体美的基础上,对形体训练的概念与分类、特点与功能及理论基础等进行了详细的介绍;第三章为形体训练的教学指导,内容包括形体训练的教学原则、教学方法和教学要求;第四章至第六章分别对形体的基本素质训练、形体姿态训练、形体与形象素质的训练实践进行了科学、细致的介绍。下篇为体育舞蹈,其中第七章为体育舞蹈概述,简要介绍了体育舞蹈的起源与发展、定义与分类、特点与功能及发展趋势;第八章介绍了体育舞蹈的基本理论知识,主要包括体育舞蹈的术语、礼仪及理论基础;第九章为体育舞蹈的教学指导,分别阐述了体育舞蹈的教学原则、特点、方法、类型与实施,并指出了体育舞蹈教学中的易犯错误,提出了纠正意见;第十章和第十一章分别对体育舞蹈中的两大舞蹈类别的实践训练进行了详细的介绍,具体内容涉及包括伦巴舞、牛仔舞、恰恰恰、斗牛舞和桑巴舞在内的拉丁舞和包括华尔兹、探戈舞、快步舞、狐步舞、维也纳华尔兹在内的摩登舞。大学生通过形体与体育舞蹈两个体育项目的学习和实践,能够有效提高其身体素质,促进其身心健康,改善个人形象。

在编写过程中,本教材突出了大学体育教学的科学性、系统性和实用性。首先,教材对形体与体育舞蹈的理论知识的阐述比较科学严谨,能使大学生正确地理解和认识形体与体育舞蹈;其次,教材的篇、章、节结构合理,并在章节内设学海导航与知识拓展,有利于教师 and 大学生系统地教和学;最后,教材的内容选择以大学生的健身需要和未来发展需求为出发点,有助于提高大学生的综合素质和社会适应能力。

本书由河南大学体育学院黄艳、北方工业大学郭玉洁和大连医科大学秦黎霞编写完成,并由3人共同统稿。具体分工如下。

第三章、第六章、第八章、第九章:黄艳;

第一章、第五章、第七章、第十章:郭玉洁;



第二章、第四章、第十一章:秦黎霞。

本教材参阅和引用了相关学者的教材和文献资料,在此衷心地表示感谢。书中难免存在不足之处,恳请广大师生给予批评指正。

编 者

2015 年 1 月

目 录

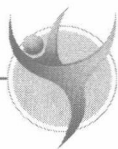
上篇 形体

第一章 形体训练概述.....	1
第一节 形体美的概念与评价.....	1
第二节 形体训练的概念与分类.....	4
第三节 形体训练的特点与功能.....	5
第二章 形体训练的基本理论.....	9
第一节 形体训练的理论基础.....	9
第二节 形体训练的常见运动损伤	24
第三节 形体训练的疲劳与恢复	30
第三章 形体训练的教学指导	35
第一节 形体训练的教学原则	35
第二节 形体训练的教学方法	38
第三节 形体训练的教学要求	47
第四章 形体的基本素质训练实践指导	51
第一节 身体各部位动作训练	51
第二节 地面素质训练	58
第五章 形体姿态训练实践指导	73
第一节 形体基本姿态训练	73
第二节 把杆练习	76
第三节 中间动作组合练习	88
第六章 形体与形象塑造的实践应用	97
第一节 形体缺陷与矫正方法	97
第二节 不同部位减肥塑身方法.....	108
第三节 个人形象的塑造方法.....	119



下篇 体育舞蹈

第七章 体育舞蹈概述·····	125
第一节 体育舞蹈的起源与发展·····	125
第二节 体育舞蹈的定义与分类·····	129
第三节 体育舞蹈的特点与功能·····	130
第四节 体育舞蹈的发展趋势·····	136
第八章 体育舞蹈的基本理论·····	139
第一节 体育舞蹈的术语·····	139
第二节 体育舞蹈的礼仪·····	146
第三节 体育舞蹈的竞赛与裁判·····	154
第四节 体育舞蹈的理论基础·····	170
第九章 体育舞蹈的教学指导·····	181
第一节 体育舞蹈的教学原则与特点·····	181
第二节 体育舞蹈的教学方法·····	187
第三节 体育舞蹈教学课的类型与实施·····	189
第四节 体育舞蹈教学中的易犯错误与纠正·····	195
第十章 拉丁舞的实践指导·····	203
第一节 伦巴舞·····	203
第二节 牛仔舞·····	212
第三节 恰恰恰·····	219
第四节 斗牛舞·····	228
第五节 桑巴舞·····	234
第十一章 摩登舞的实践指导·····	241
第一节 华尔兹·····	241
第二节 探戈舞·····	246
第三节 快步舞·····	250
第四节 狐步舞·····	254
第五节 维也纳华尔兹·····	258
参考文献·····	265



第一章 形体训练概述



在现代文明高度发展的背景下,人们对美的追求也越来越高,人们不仅需要有一副强健的体魄,而且还需要有一个完美的形体,这是人们普遍追求的目标。形体训练是一种能实现人体形体美的有效健身运动,经常参加此项运动,能塑造优美的形体,培养独特高雅的气质,使人的身心得到全面的发展。

第一节 形体美的概念与评价

形体美,主要是指人的体形美、姿态美和动作美,要想实现这样的目标,不仅需要在日常生活中保持科学的作息规律,同时还要学习和掌握形体训练的手段和方法。下面重点介绍一下形体美的概念、形体美评价的内容及标准等。

一、形体美的概念

人身体的形态、体态,就是所谓的形体。其通常是由3个方面构成的,即体格、体型、姿态。人的身高、体重、胸围等往往会被用来作为体格指标。其中,骨骼的生长发育状况主要通过身高来反映,骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合变化状况主要通过体重来反映,胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况则主要通过胸围来反映。因此,身高、体重、胸围作为3项基本指标来对人体形态变化进行衡量。

人体的形态主要是指身高与肩宽的比例,躯干上、下之间的比例,胸围、腰围、臀围之间的



比例等。骨骼的组成与肌肉的状况在很大程度上决定着体型。著名画家达·芬奇说过：“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。”由此可以看出，身体各部分发展的均衡与整体的和谐统一决定着体型是否完美。

人坐、立、行等各种基本活动的姿势，就是姿态。人体的姿势主要是从脊柱弯曲的程度、四肢、手足以及头的部位等几个方面来进行表现的。正确、优美的姿势会对人的形体美产生影响，同时，还能够将一个人的精神面貌与气质反映出来。可以说姿态是展现人的“内在美”的一个重要窗口。

从构成形体美的要素方面可以看出，不管是从自然美的法则，还是从人体外观判断，形体美都是一种综合的整体美。其包含的内容主要有两个方面：一个是人体外表形状、结构的美，一个是人体在各种活动中表现出来的姿态美、动作美。但是，人是自然的存在物的同时，也是社会的存在物，只有将自然美和社会美统一起来，才能达到人体美。如果一个女子言语粗俗、举止庸俗、态度狂傲，即使其身体匀称、亭亭玉立，也不能给人们以美的感受。著名的俄国民主主义革命者别林斯基曾说过关于这方面的观点：“人的外表的优美和纯洁，应是他内心的优美和纯洁的表现。”德国启蒙时期的思想家莱辛也曾讲过：“美丽的灵魂可以赋予一个并不优美的身躯以美感，正如丑恶的灵魂会在一个漂亮的躯体打下某种特殊的、不由得使之厌恶的烙印一样。”此外，需要注意的是，要想成功达到塑造形体美的目的，需具备3个方面的前提：第一，是动机、目标、审美标准；第二，是训练内容、方法、途径的选择；第三，是严格遵守生活作息制度、良好的生活习惯及合理的膳食结构。而这几个方面则都受内在的素质美的影响与制约。所以，在社会主义物质文明建设与精神文明建设的今天，对形体美的内外统一的强调与重视的时代性与现实意义重大。

综上所述，可以将形体美的概念归纳为：由健美体格、完美体型、优美姿态、良好气质融汇而成，并充分展现出来的和谐的整体美。

二、形体美的评价

（一）形体美评价的内容

形体美评价的内容主要包括两个方面，一个是体格、体型，一个是姿态美，具体内容如下所述。

1. 体格、体型

对体格和体型进行评价的指标和标准主要有以下几个方面。

（1）身高指数

身高指数是由身高(厘米)减去体重(千克)而获得的。我国青年中男子的身高指数应为109，女子的身高指数应为104。

（2）体重指数

由体重(克)被身高(厘米)除而获得体重指数。通常情况下，我国的男子体重指数应为348克/厘米，女子的体重指数应为335克/厘米。如果男子的体重指数超过450克/厘米，女

子的体重指数超过 420 克/厘米,就说明偏于肥胖;如果男、女的体重指数低于 300 克/厘米,则说明较为瘦弱。

(3) 胸围指数

胸围指数是由胸围(厘米)减去身高的 $1/2$ (厘米)而获得的。男、女的胸围指数大于 1 者,则表示胸廓和胸部发育良好;反之,就表示胸廓和胸部肌肉发育较差。

(4) 肩宽指数

通常将身高的 $1/4$ 作为肩宽指数。

(5) 腿长指数

通常将身高的 $1/2$ 作为腿长指数。

2. 姿态美

人体常见的姿态主要有 3 种,即站姿、坐姿以及走姿,每一种姿态都有其各自美的评价标准,具体如下。

(1) 站姿

标准:男子挺拔刚健,女子亭亭玉立。

要求:头、颈、躯干和脚的纵轴在一条垂直线上,两腿直立并拢,双肩平而放松,两臂自然下垂,挺胸收腹,收臀,立腰,立背,颈直,下颌微收,双目平视前方。

(2) 坐姿

标准:端庄,优美。

要求:女子要求两膝并拢;男子双膝可稍分开,略窄于肩宽。腰背要挺直,肩放松,挺胸,收腹,脊椎与臀部成一直线,略收下颌,目视前方。

(3) 走姿

标准:男子自然稳健,风度翩翩;女子轻捷自如,优美大方。

要求:以标准站姿为基础,行走时头与躯干成直线,目视前方。步位正确、重心平稳,步幅基本一致,双臂自然摆动。

(二) 形体美评价的标准

在人类历史的发展过程中,由于形体美的标准是变化的,时代、民族特点、种族差异、地理环境、审美习惯等方面的不同,都会对美的标准产生一定的影响,使其存在着一定的差异性。可以说,美是没有固定的标准的。普列汉诺夫就曾说过:“美的标准是不存在的,并且不可能存在。”但总有一些相对稳定的评价标准成为人们的共识。

衡量形体美的基本标准可以大致归纳为以下几个方面。

(1) 骨骼发育正常,关节灵活自然,不显粗大突出,体态丰满不显肥胖臃肿。匀称是关键。

(2) 骨骼均衡发达,皮下脂肪适当。

(3) 脊柱正视垂直,侧看曲度正常。

(4) 双肩对称,男宽阔,女圆浑。肩部不沉积脂肪,略外展下沉。

(5) 五官端正,肤色红润,皮肤细腻并有光泽。

(6) 臀部圆满适度,略上翘,有弹性。



(7)两腿修长,腿部线条柔和,小腿腓部较突出,跟腱长。

(8)踝细,足弓较高。

(9)男子胸廓隆起厚实,正面与侧面看略成“V”形;女子胸部丰满而不下垂,侧视有明显的曲线,微挺胸拔背。

(10)女子腰细而结实,微成圆柱形,腹部扁平,腰部比胸部约细小 1/3;男子有腹肌垒块隐现。直立时,腹部要上立。

第二节 形体训练的概念与分类

一、形体训练的概念

总的来说,形体训练不仅是以改变人的形体的原始状态,提高灵活性,增强可塑性为目的的形体素质基本练习,同时也是以提高人的形体表现力为目的的形体技巧训练,其在人体科学理论的基础上,通过徒手或利用各种器械,运用专门的动作方式和方法来达到上述目的。

形体训练的手段主要有两种:一种是各种徒手练习。比较常见的有徒手姿态操、健美操、太极、韵律操、按摩、健身跑以及各种舞蹈动作;另一种是采用不同的运动器械进行各种练习,比较常见的有圈带、球、把杆、绳、杠铃、哑铃、肋木、壶铃以及各种特制的综合力量练习架。另外,现代开发出来的一些多功能的健身器械也可以得到相应的运用。

形体训练的内容有很多,基本上都与基本功训练和基本形态训练有关。在进行训练时,可以通过健美操、舞蹈、野外健身跑等方法进行训练。形体训练具有简单易行、适用性强等特点,能够使人们的体质得到有效增强,同时,还能增进健康,陶冶情操,使人的体型、体态得到有效的改善。

二、形体训练的分类

形体训练有多种分类,主要包括芭蕾舞、现代舞以及其他体育项目中有关身体练习的内容。形体训练的素材主要来源于古典芭蕾中的把杆系列类动作、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。以形体训练的练习形式及要求为主要依据,可以将形体训练分为两大部分,一个是徒手练习,一个是功房练习(图 1-1)。



图 1-1

（一）徒手练习

徒手练习主要包括 4 个方面的具体内容。

第一,把杆系列动作练习。比较常见的有胸、腰部柔韧性及灵活性的练习,能够有效发展和提高腿部肌肉的柔韧及力量的下肢外开、外展练习,头部动作的练习等。通过把杆训练,能够使练习者的用力习惯得到较好的培养,从而使其能够有效地控制身体。

第二,姿态练习。具体来说,就是有目的地进行专门的姿态动作的培养与训练。通过专门的动作练习,能够使练习者在各种练习中逐步学习并体会动作要求,从而达到取得有效练习效果的目的。

第三,步伐练习。主要是对练习者灵活及敏捷的动作,以及他们在行进间对自身的姿态控制的培养。

第四,基本动作练习。具体来说,就是一些专门性的有针对性的动作练习,其中,比较具有代表性的是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。通过这些专门性的动作训练,能够使练习者身体的机能能力得到有效的提高,从而达到健身、健美的效果。

（二）功房练习

在练习馆内利用一定的器械进行的形体训练,就是所谓的功房练习。功房练习包括的内容主要有两大部分,一个是持轻器械练习,一个是利用器械进行练习。

1. 持器械练习

手持一定的器械进行有针对性的练习,就是持器械练习。通常情况下,这种练习基本上都是对身体某一部位进行专门化的练习,比较具有代表性的有: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。

2. 利用器械的练习

利用器械的练习,通常都会选用一些大型的综合器械对身体素质及机能进行较为全面的训练。一般来说,这些练习是在专业教师的指导下进行的,它对训练有着较高的要求,比如,不仅要有周密详细的训练方案和训练进度,而且还要求有针对性地进行训练,这样才能够有效达到练习要求。

第三节 形体训练的特点与功能

一、形体训练的特点

（一）群众性

形体训练的形式有很多,不论男女老少、何种职业,都可以以各自不同年龄性别、能力、爱



好为依据,选择并参加对身体某部分有改善和增强作用的形体训练。

(二)针对性

形体训练是内外结合的全身运动,运动量可大可小,动作可难可易,体力上也可自由调节。通过形体训练,不仅可以使机体新陈代谢旺盛,改善各器官功能,增强体质、延年益寿,同时还能够使身体某一部分(发达肌肉、祛脂减肥、矫治畸形)得到有针对性的改善,从而达到体形匀称、协调、优美的目的。

(三)多样性

形体训练的多样性特点主要从以下4个方面得到体现。

1. 形体训练内容的多样性

从形体训练的内容上看,有着非常丰富的基本动作、器械及项目,形体训练的动作有很多,不仅有益于身体局部练习的系列动作,也有用于身体整体练习的单个动作,同时还有用于形体练习的健身系列的成套动作以及用于矫治康复的专门动作。

2. 形体训练项目的多样性

从形体训练的项目上看,通常可以将形体训练分为以下几种:第一,用来强身健体的健美体型的训练;第二,用来训练正确的坐、立行走姿势的专门训练;第三,适合中老年人强身健体的训练;第四,适合瘦人发达肌肉、丰腴健美的训练;第五,适合胖人减肥的训练;第六,适合疗疾康复的训练。除此之外,形体训练还有繁多的器械,不仅有专门的单项器械,也有联合器械,除此之外,还有自制的娱乐器械。

3. 形体训练形式的多样性

从训练的形式上来看,往往可以将形体训练分为以下几种形式:第一,单人的训练、双人的训练、集体训练;第二,徒手的和持轻器械的,站姿和坐姿的,还有垫上的;第三,柔和的慢节奏、动感很强的快节奏训练,有局部的也有全身性的。

4. 形体训练方法的多样性

从形体训练的方法上看,形体训练与一定的科学指导有着密切的关系,主要涉及运动生理学、人体解剖学、运动心理学、运动训练学、人体艺术造型学等。以不同的训练目的和各自的水平以及不同的年龄和性别为主要依据,可以选择相应的训练方法。

(四)灵活性

形体训练不管是形式的选择还是安排上,都充分体现出了灵活性的特点。首先,形体训练大多数为徒手练习,同时也可以广泛利用把杆辅助,在形式方面,集体和个人都允许,具体看训练者的实际情况。其次,训练的时间安排较为灵活,可以在统一的时间内进行,也可以分散安

排,性别、年龄、体质、体型、素质以及地点和器材不同也都可以进行形体训练,只要训练者有计划地安排,不间断地进行科学训练,就能达到理想的训练效果。

(五)艺术性

在形体训练中,音乐是其重要的组成部分,是灵魂。音乐不仅能使训练者的想象力和表现力得到进一步的丰富,而且对训练者尽力完成形体训练的计划也有重要的激励作用,同时,还能够对其履行那些枯燥的训练程序和把握动作的节奏、准确地完成动作起到有效的帮助作用。除此之外,音乐还能够将训练者的欲望和激情激发出来,使人在锻炼中更加愉快,更有兴趣,达到忘我的境界。需要强调的是,根据不同风格的乐曲,选择和创造出不同风格、形式的形体训练动作,能够使成套形体练习的感染力有所提高,进而使训练者的音乐素养和气质得到提升,达到愉悦身心的目的。

二、形体训练的功能

不管在生理方面还是心理方面,形体训练都有着重要的作用,具体可以从以下几个方面得到体现。

(一)促进肌肉发育

肌肉广泛分布在人体内,并且与骨骼关节和韧带相连,两者共同组成了人体的运动器官,同时也使人们进行各种各样的复杂运动得以实现。人体的各器官系统的变化也是有一定规律的,具体来说,就是按生物界“用进废退”的自然规律进行变化的。通过形体训练,能够使肌肉更加发达,对骨骼肌的新陈代谢、骨骼的抗拉、抗压、抗扭等机械性能的提高起到积极的促进作用。同时,还能够对骨骼的生长、发育起到促进作用,使体内多余的脂肪得到尽快的消除,从而达到形体美的目的。

(二)矫正骨骼形态

在现代社会中,办公室人员,尤其是职业女性如果日常不能保持正确的站、走、坐姿势,往往就会导致“O”形腿、弓背、扣肩等不良现象,而这些现象会直接影响到形体美。经常进行形体训练,就可以有效改善各种不良骨形,使其向正确方向发展,矫正身体形态,健美身材。

(三)培养审美情趣

一系列的身体练习构成形体训练。只有通过反复的、多样的、不间断的训练,才能够使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得到大的提高。

(四)锻炼意志

要想取得理想的形体训练效果,需要坚持长期不懈的锻炼,时刻与自己身上可能出现的娇