

21世纪高等院校基础性核心课教材



形体舞蹈教程

XINGTI WUDAO JIAOCHENG

曾小玲 主编

湖南教育出版社

21 世纪高等院校基础性核心课教材

形体舞蹈教程

主 编 曾小玲

编 者 曾小玲 李 婷 许芸芸

杨 晴 黄 葶 金庆龄

吕晓玲

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体舞蹈教程 / 曾小玲主编. —长沙:湖南教育出版社,2006.9

ISBN 7-5355-5011-8

I .形… II .曾… III .①舞蹈—训练—教材 ②健身运动—教材 IV .①J712.2 ②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 113703 号

21世纪高等院校基础性核心课教材

形体舞蹈教程

主 编:曾小玲

责任编辑:谭琼华

湖南教育出版社发行(长沙市韶山北路443号)

网 址:<http://www.hneph.com>

电子邮箱:postmaster@hneph.com

张家界现代教育印刷厂印刷

787mm×1092mm 1/16开 印张:12.25 字数:270 000

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

ISBN7-5355-5011-8/G·5006

定价:27.50元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换

前 言

随着现代科学技术的飞速发展和人民生活水平的日益提高,人们对于形体美的认识越来越深刻,形体舞蹈作为美育手段已显得十分重要。目前许多大专院校开设了这类课程,深受学生的喜爱,而且很多师范院校将形体舞蹈课程列为学生必修课程。当前我国的师范学校已基本完成三级师范向二级师范的过渡,并开始向一级师范过渡。在高等学校的改革发展中,原有的中等师范学校教材显然已不适应当前教育改革的需要。

教师教育课程作为教师目标的具体体现,直接关系到教师培养的质量规格。为了贯彻《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》精神,落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的高等教育课程改革和教材建设规划,根据“以提高学生全面素质为目的,培养学生创新精神和实践能力为重点”的教学改革指导思想,推动职业教育课程改革和教材建设,增强职业教育的规范性与科学性,我们组织部分师范院校的教师,共同编写了《形体舞蹈教程》一书,以适应高等师范院校教育教学改革的需求。

师范院校的舞蹈课与艺术院校的专业训练不同,教会非舞蹈专业的学生形体舞蹈的基础理论知识和基本技能,主要是作为从事教师教育的职业训练,而不是培养舞蹈演员,因此本教材选编的有关形体舞蹈的理论知识和技艺,比较侧重于教育的手段,面广一些,程度稍浅一些,着重于基本训练。同时,教材图文并茂、内容丰富,易于教学和自学,教材在内容的安排上充分体现形体舞蹈训练课程教学基本要求,教师可根据不同的专业、不同的设备条件,灵活运用。

本教程分为形体舞蹈综述、形体舞蹈训练中的生理解剖学依据、形体舞蹈训练的基本知识、民族民间舞、少儿舞蹈、形体舞蹈的创编与记录六个章节,它从形体舞蹈教学的实际出发,使学生了解和掌握形体舞蹈运动的一般规律,熟识各种动作的名称、要领及各种律动的训练与实际感受,使身体的各部位受到科学系统的训练,从而克服身体的自然形态,获得正确美观的形体。舞蹈训练中所要求的舞姿的协调性、灵活性、节奏感及它的民族风格、韵律,舞蹈训练的科学性、规范性及舞蹈艺术的知识与内涵,都可以通过较系统地学习与训练而全面地掌握。内容由浅入深、循序渐进,在注重理论阐述的同时,突出了教材的实用性、实效性。练习方法以生理学、解剖学理论为依据,集形体与舞蹈的练习方法之长,并经过多年教学实践检验,适用于师范院校及其他大专院校形体舞



前 言

蹈课的教学训练,并为广大热爱形体舞蹈的练习者提供了科学的训练方法,能对他们起到指导作用,有利于形体舞蹈艺术的普及。

本书在编写的过程中,得到了参编院校领导的高度重视和支持,在此表示衷心的感谢。

在编写本教程过程中,参阅了许多教材,并参考了有关资料,在此向作者表示诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,难免会有不妥和错误之处,恳请广大读者批评指正。

作者

2006年8月

目 录

第一章 形体舞蹈综述	1
一、形体舞蹈训练的内涵.....	1
二、形体舞蹈训练的目的、任务及作用.....	1
三、形体舞蹈训练的目标.....	3
四、形体舞蹈训练的内容.....	4
五、形体舞蹈训练内容确定的原则.....	5
第二章 形体舞蹈训练中的生理解剖学依据	8
一、形体舞蹈训练中的生理解剖学知识.....	8
二、形体舞蹈训练中解剖学知识的应用.....	11
三、形体舞蹈训练的基本素质.....	18
第三章 形体舞蹈训练的基本知识	21
一、身体的基本方位.....	21
二、手型、手臂的基本形状与基本动作.....	21
三、脚型与脚的基本位置.....	29
四、身体各部位的感知觉训练.....	32
五、形体舞蹈的基本素质训练.....	48
六、把上基本动作练习.....	67
七、基本技巧动作练习.....	75
第四章 民族民间舞	80
一、汉族民间舞.....	80
二、藏族民间舞.....	89
三、蒙古族民间舞.....	95
四、维吾尔族民间舞.....	103
五、朝鲜族民间舞.....	113
六、傣族民间舞.....	121



第五章 少儿舞蹈·····	129
一、少儿舞蹈常用的舞步·····	129
二、少儿舞蹈基本形式·····	136
三、少儿舞蹈组合示例·····	137
第六章 形体舞蹈的创编与记录·····	173
一、形体舞蹈的创编·····	173
二、少儿舞蹈的创编·····	180
三、形体舞蹈教学常用术语与记录·····	182

第一章 形体舞蹈综述

一、形体舞蹈训练的内涵

舞蹈是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。舞蹈是人体的艺术，是通过人体的动作来塑造艺术形象的。如何利用人体这一“工具”，使自己的身体能够运用自如地传情达意，首先就要解决舞者的基本训练——形体训练。通过这部分训练可以掌握舞蹈所需要的正确站立形态、方向，舞蹈动作的姿态，身体各部位运动幅度、速度、灵活性，身体控制的稳定感、协调感，肌肉的力量以及由以上诸因素所构成的旋转、跳跃、翻身等技术技巧。只有动作与动作之间配合的转换连接所产生的动律、节奏、用力方法的变化，并体现特有的风格，才可真正使舞蹈成为具有空间感的艺术语言。

形体是指人体结构的外部表现，即身体的外形。人体只有在身体各个部位的合理配合下才能显示出姿态优美、体形匀称的整体美。人体舞蹈是以塑造形体美为主，由移动的线条、姿态、造型和静止的形态所构成。形体训练是以人体科学理论为基础，通过各种训练手段，改善形体的状态，提高人体良好形态的控制能力和表现能力的基本素质训练。形体训练是舞者的基础，又是达到一定专业水准的重要手段。

形体舞蹈训练的过程是一个综合能力培养的过程。众所周知，教育的核心是培养学生的创新思维，发展学生的个性。而形体舞蹈训练则具有这一核心所需要的可贵的环境和发展的土壤。因为，形体舞蹈训练不仅仅是训练学生的身体素质，也是对学生心灵与精神的培养和陶冶，它在全面调理身体形态的同时提高学生的综合能力。青少年正是人体生长发育最快的时期，如果抓住这个有利时机，积极进行形体舞蹈训练，同时注意科学的营养和饮食，对于人体匀称、和谐、健康地成长，塑造优美的体型，培养优雅的气质，有着至关重要的作用。

二、形体舞蹈训练的目的、任务与作用

（一）形体舞蹈训练的目的、任务

形体舞蹈训练是开展素质教育、培养学生综合能力和塑造优美身体形态的一门基础课。它是人体科学理论为基础的形体动作训练，目的在于改善学生形体动作的状态，提高身体的灵活性、协调性，增强其可塑性，从而提高形体的外在表现力。可见，形体舞蹈训练为良好站姿、坐姿、走姿的培养及在身体素质方面打下了坚实的基础。

通过简单的基本功训练、形态控制训练能较好地提高学生良好形态的控制能力，而



且通过形体舞蹈组合训练还能提高良好形态的表现力。形体舞蹈训练既能全面锻炼身体,又能重点训练人体的形态。不论是单个或组合动作练习,均要求动作协调、幅度大、节奏鲜明、造型美观大方,因而是培养良好身体形态的重要手段之一。

形体舞蹈训练要注重全面和重点相结合,充分反映本学科的特点和形体舞蹈训练的基本要求;掌握形体锻炼的基本方法、基本技术和基本技能;培养学生坚强意志品质、不怕苦和不怕累的精神以及团结协作的思想作风和良好的职业道德;开发学生的创新思维,不断提高个性发展水平,将形体舞蹈训练与素质教育有机地联系起来。

(二) 形体舞蹈训练的作用

形体舞蹈训练是根据青少年的生理和年龄特点,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,以完美体形、姿态为重点,同时注重培养良好的个性和气质,因而具有健身和健心的双重作用。

形体舞蹈训练对练习者身心的健康发展具有积极的促进作用,主要表现在以下几个方面:

1. 强健身体,促进青少年身体的正常发育

形体舞蹈训练同其他体育活动一样,对人体的主要器官系统起着良好的锻炼和调节作用。

经常参加形体舞蹈训练,有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展,促进青少年运动系统工作能力的提高,有利于形成正确的体态和优美的形体。

经常参加形体舞蹈训练,可使肌肉纤维变粗而且坚韧有力,使其中所含蛋白质及糖原等的储量增加,血管变丰富,血液循环及新陈代谢改变,使骨外层的密质增厚、骨质更加坚固,从而提高骨骼系统抗折断、弯曲、压拉、扭转的能力,加强关节的韧性,提高关节的弹性和灵活性。

经常参加形体舞蹈训练,可提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官的机能,增强机体活动能力,改善肾脏的血液供应,增加皮肤血液循环,促进其新陈代谢,从而加强人体的防御能力。

2. 弥补缺陷,塑造自己理想的形体

美的形体是指在健康的状态下,骨骼形态、肌肉、体形、姿态等方面基本符合规定的审美要求,即人体的形体美。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。

长期坚持形体舞蹈训练,可使青少年身体各部位的肌肉协调均匀发展,可以减少体脂,控制体重,修饰和改善身体的不足,使形体匀称优美。

长期坚持形体舞蹈训练,可以克服身体自然形态的不足,矫正畸形和不良姿态,使青少年形成正确的身体姿态。

青少年处在生长发育的旺盛时期,通过科学和系统的形体训练,能全面增强青少年的身体素质,提高健康水平,促进青少年正常的生长发育,并使之精力充沛,提高学习效率。



3. 增强自信, 培养健康向上的审美情趣

长期坚持形体舞蹈训练对练习者本人是一种良性心理刺激, 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, 帮助练习者正确认识和评价自己, 增强自信, 使之对生活 and 未来充满希望和信心。同时通过反复的、多样的、不间断的一系列的 身体练习, 能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, 丰富其想象力, 促进练习者智力和思维的发展。总之, 形体舞蹈训练在使练习者获得美的形体和美的表现力的同时, 培养了练习者健康向上的审美情趣和心灵美、行为美及高尚情操。

4. 磨炼意志, 培养坚毅顽强的性格

现在的学生大多为独生子女, 在各种主观和客观因素的影响下, 其成长过程不可避免地产生娇气、任性、散漫、脆弱、惰性等不良性格, 要想坚持不懈地进行形体舞蹈训练, 必须时刻与自己身上可能出现的不良性格作斗争, 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, 从而磨炼意志, 战胜自我, 培养坚毅顽强的性格, 使自己在获得美丽形体的过程中完善自身, 升华品格。

三、形体舞蹈训练的目标

形体舞蹈训练的目标是塑造优美形体, 提高审美能力, 促进身心协调发展。为实现这一目标, 应从以下几个方面努力。

(一) 进行全面的形体舞蹈锻炼, 使身体既健康又美丽

人的身体健康意味着生命的活力, 意味着无休止的追求与创造, 意味着生机勃勃。所以, 健与美密不可分。优美首先是健, 健是美的前提和基础。美分内在美和外在美。内在美是指人的心灵美, 即完美的精神世界; 外在美则指人的容貌、行为举止、形体、服饰、发型等。人的美应是这两方面的和谐统一。形体训练主要是培养人的形体美, 即内在美的形象展现。

青少年正处于生长发育的兴旺时期, 在形体舞蹈训练中, 应根据自己身心发展的特点, 有目的、有意识、有计划地选择练习内容和练习手段, 促使全身的骨骼、肌肉得到良好发育, 使身体各部位匀称协调, 从而改善形体自然状态之不足; 同时, 也应根据性别特征与自身特点, 有针对性地发展相关的身体素质, 提高生理机能水平, 以强健体魄; 在进行姿态训练的同时, 更要进行气质训练, 使其具有超凡脱俗的气质。只有这样, 才能适应当今和未来社会的需要。

(二) 掌握形体舞蹈训练的基础知识、基本技术与技能

形体舞蹈训练的基础知识、基本技术与技能是科学地进行训练的向导, 也是发展练习者智能的基础。通过学习, 应明确形体舞蹈训练的作用、意义和基本要求, 掌握形体舞蹈训练的基本原则与方法, 提高美学素养。

形体舞蹈训练的基本手段是身体训练, 即按照美化形体、发展体能的要求而采用的各种动作练习。练习者只有在反复的身体练习过程中才能掌握正确地完成动作的方法和



技术，并在经常练习的基础上形成动作技能，达到良好的训练效果。因此，在全面锻炼形体的同时，加强“三基”学习，掌握科学的形体训练方法，形成自觉锻炼的习惯和独立锻炼的能力，就显得格外重要。

（三）进行美育教育，陶冶情操，发展良好个性

形体舞蹈训练是有目的、有组织的教育过程。它不仅影响人的外在形象，还影响人的品格和气质。形体舞蹈训练的内容丰富，形式新颖多样，但其核心都是展示美、塑造美。因此，它本身就具有培养练习者审美趣味、审美能力、审美感受的作用。加之，形体舞蹈训练是在音乐伴奏下进行的，练习者在优美的旋律中通过自己的身体活动来感受美，从而获得情感的愉悦和美好的审美享受，日积月累，也就达到了陶冶性情，美化心灵的目的。此外，美好形体的获得是长期艰苦锻炼的结果，形体舞蹈训练的过程也就是培养毅力，磨炼意志的过程。正如培根所说：“美是令人倾慕的，但创造美的形体，也一定能够培养出常人所不及的坚强品格和精神，使身体的美与心灵的美和谐一致，实现内在美和外在美的统一。”

形体舞蹈训练各种途径之间是互相联系、互相促进、不可分割的统一整体。在形体舞蹈训练中，只有保证各个途径的顺利畅通，才能保证目标的最后实现。

四、形体舞蹈训练的内容

形体舞蹈训练是一个完整、系统的训练体系，根据形体舞蹈训练的目标和任务，可以从身体各部位正确的感知觉练习、基本形态练习、基本素质练习及基本步伐和舞蹈组合练习等方面进行训练。

（一）身体各部位正确的感知觉练习

感知觉是人的一种认识过程，是人脑对客观事物个别属性和整体属性的直接反映。在实践中，感觉和知觉总是同时出现，很难区分，所以一般称为感知觉。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。身体各部位正确的感知觉练习，使练习者能够体会到保持正确身体姿态所必需的肌肉感觉，从而提高练习者的自我判断能力和自我控制能力，克服因某些因素而产生的身体形态方面的错觉，在头脑中形成正确的记忆，使之保持正确的形体姿态，并逐渐养成习惯。

通过正确形体姿态和错误感觉的反复比较以及正确姿态的反复强化，产生相应的刺激传入大脑的相应部位，增强分化能力，形成正确的感知觉。运用这一训练手段，既能完成练习者对于正确形体姿态的认识过程，又能完成形体舞蹈训练中的主要任务。

（二）基本形态练习

基本形态是指先天形体和后天塑造的最基本的身体姿态。如生活中的坐、立、行、举手、投足的动作姿势等。基本形态练习的内容非常丰富，包括基本方向的认识、基本部位的练习、扶把部位练习。基本方向的认知，对脚和手的基本部位要进行规范的要求；在扶把练习中，练习的内容要根据少年儿童的身体条件进行编排，并提出规范性的



要求；离把徒手练习，包括各种基本步伐、手臂动作和组合练习，强调了举手投足的优美性，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。通过大量的基本形态训练，进一步改变身体形态的原始状态，逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿，提高练习者形体动作的灵活性和协调性。这部分练习必须从严要求，持之以恒，是形体舞蹈训练中主要的练习内容之一。

（三）基本素质练习

基本素质训练是形体姿态控制和保持的必备条件，也是塑造练习者优美健康的形体不可缺少的重要内容。必须采用科学的、严格的练习手段，经过长期对机体进行生物学的改造和锻炼，才能影响练习者的形态，改善机能能力。在练习中，可采用单人练习和双人配合练习两种形式。通过大量的练习，可对人体的肩、腰、腹、腿等部位进行训练，以提高人体的支撑能力和柔韧性，为塑造良好人体形态，改善形体的控制力打下良好的基础。形体基本功练习的内容较多，在训练时，应本着从易到难，从简单到复杂的原则；同时也要注意练习者的承受力，不能超负荷，以免发生伤害事故。

五、形体舞蹈训练内容确定的原则

形体舞蹈训练对人体的健康很有裨益，它可以使人体格强壮，内脏功能强健，身体自然、匀称、优美、精力充沛。众所周知，人只有在健康的基础上才有美的体形，健康可以通过各种运动获得，但优美的体形则需要进行专门的训练，并且要通过量力而行、持之以恒的形体锻炼以及适当的营养和休息才可成就。青少年正处于身体生长发育的关键阶段，并未定型，可塑性很大，是形成良好的体形和姿态、增进形体健美的关键时期，抓住这一时机，并遵循一定的练习原则，进行长期、系统、科学的形体训练，就能达到事半功倍的效果。因此，形体舞蹈训练中，基本内容的确定应遵循以下原则：

（一）自觉积极性原则

形体舞蹈训练的积极性主要来自明确的目的和端正的动机。因此首先要对青少年进行经常性的思想教育，使他们把形体训练的目的同提高整个中华民族的素质和国民形象联系起来，同促进身体的正常发育和增进健康联系起来，这一目标的确定，有助于青少年产生积极情绪，自觉地克服练习过程中遇到的各种困难；同时，积极情绪的产生，又会对人体生理产生良好的影响。据有关资料证明，在良好的情绪状态中，体内可分泌出一些有益的激素，这些物质能将血液的流量，神经细胞的兴奋调节到最佳状态，使血液中糖原的储量升高，并会增加一种有利于提高身体活动能力的化学物质，感知觉会异常敏锐，从而取得更好的练习效果。其次，在形体舞蹈练习的每一阶段，要力求达到预期的目的。形体舞蹈练习是一项长期的任务，短期内不容易产生明显的效果，因此每个练习阶段都应有明确的目的要求，这些要求应成为练习者预期达到的目标。例如腿的柔韧练习应以纵叉、横叉为目标，腰部柔韧应以下桥为目标，每个练习组合以掌握动作为目标，从而使练习者对内容产生兴趣。兴趣本身又会促使练习者积极主动地练习，通过课上课下的结合，体力、脑力的结合，必然会对机体产生良好的影响，并随之在体形、气



质上有所变化。这样练习者会感到有所收获，进而调动和巩固练习的积极性。

(二) 科学的针对性原则

科学的针对性原则是根据练习者的不同年龄、不同性别、不同的身体基础、不同的练习水平，制定出相应的练习方案，选择出相应的练习内容。特别是在人身心发展的关键时刻，在形体舞蹈训练内容层次上应与练习者年龄阶段的心理和生理发展的规律、身体素质、形态控制能力发展的现状和要求相适应。确定形体舞蹈训练内容要注重系统性，逐步提高形体舞蹈素质和技能要求，使练习者在参与练习的过程中，能对身体各部分产生有效的刺激，不至于产生畏难情绪或引起过度疲劳。例如，对待初学者应选择难度偏低的练习组合——以基本素质练习为主；对待有一定基础的青少年，则应选择中高难度组的动作——以局部的练习为主，着重雕琢身体的各部位，并将扶把、离把练习交叉进行。此外，练习内容的安排应把握在让练习者“跳起来才能摘到苹果的水平上。”同时又要将一般要求与区别对待相结合，对同一水平的人的共同点提出一般要求，而对每个人的不同点加以区别对待。例如练习的时间、次数、动作感觉等，都要从练习者实际出发，根据其个体差异而区别对待，因材施教。

(三) 持之以恒原则

坚持持之以恒的原则是指形体舞蹈训练贵在坚持，只有持久、不懈地进行形体舞蹈训练，才能有效地增强体质，改善形体。同时坚持不懈也是对学生顽强意志和良好习惯的培养。青少年进行形体舞蹈练习，必须长期坚持，持之以恒，使形体舞蹈练习中各种有效的方法对人体各部位产生持久的影响，并逐渐形成一种“习惯”，使举手投足都体现出一种“行为美”。进行形体练习，还应有足够的时间保障，有条件的话每周坚持练习两次为佳，应保证练习者有足够的时间接受全面系统的锻炼。这样不仅有助于在概念上正确理解形体姿态的规范要求，在实际操作上掌握形体舞蹈练习的方法手段，更有助于生物节律的形成，使人体逐渐适应和有准备地参加练习，进一步提高练习效果。

(四) 循序渐进原则

循序渐进原则是指形体舞蹈训练必须根据练习者生理解剖特点和该时期的心理特征，遵循体育锻炼的规律，按照超量负荷原理，在形体舞蹈训练内容、方法以及负荷等方面逐步提高要求，增强形体舞蹈训练的效果。

青少年正处在生长发育的过程，机体的承受能力也正逐步增强，因此，形体舞蹈训练必须遵循由易到难，由简到繁，动作节奏由慢到快，负荷由小到大，练习时逐步提高练习难度和要求的原則。在内容方法和运动负荷的安排上做到合理有序，反映形体舞蹈训练过程的客观规律。具体地讲，就是每次训练的内容要合理安排，要遵循系统的练习程序；练习时开始要先进行热身活动，然后再进行所要练习的内容，这样可以使练习者以最佳的状态进入练习，增强接受能力，提高练习效果，同时又能防止伤害事故的发生；结束练习前要以放松整理活动或以游戏的形式为主，使练习者尽快消除疲劳并产生快乐的情绪。对于年龄较小或刚刚参加形体练习的人来讲，应重视基础练习内容，如在基本素质练习中，多采用简单动作，在扶把或离把练习中，多采用单一动作，要把感知



觉练习部分作为重点内容。随着身体以及动作感觉的不断提高,逐步提出新的要求,逐渐向高一级的动作过渡。

(五) 身心和谐发展的原则

身心和谐发展的原则是指形体训练必须促进青少年身心和谐全面地发展,使练习者体能的发展与思维、记忆、想象等智力因素以及动机、兴趣、情感等非智力因素协调发展。根据人的生理解剖特点,形体舞蹈训练可以促进练习者的机体迅速增长,在此时期加强形体全面锻炼,使之能够协调、全面的发展是非常重要的。

形体舞蹈练习应全面发展身体的各个部位、各种身体素质和基本活动能力,认真细致地“雕琢”人体的每一部位。合理选择和搭配锻炼的内容与方法,才能保证做到扬长补短、内外结合、身心一致。形体舞蹈练习要力求全面影响人体,在各个不同阶段又要突出重点,并兼顾其他方面。同时,要把身体形态练习与内在气质的培养结合起来,使练习者通过形体舞蹈练习产生正确的审美意识,既使形体得到良好的发展,又拥有高雅脱俗的气质,在美好的艺术环境中得到健康成长,使形体舞蹈练习成为提高青少年身体素质的有效手段。

(六) 健康性原则

健康性原则是指形体舞蹈练习的内容和方法措施、手段都必须坚持有利于养护练习者的身体,促进练习者正常的生长发育,增进健康,优美体形。

形体舞蹈训练的主要目的,就是要使练习者的身体发育匀称协调、内脏器官机能旺盛。在选择形体舞蹈训练的内容时,应坚持身体全面锻炼,然后再加练不足的部分,才能达到这一目的。某一运动器官的活动,对其他部位生理机能都有促进作用。但是如果经常进行某些单调的运动练习,偏于某个部位或某一器官活动,也会造成身体的畸形发展,这样必然影响练习者的正常生长发育和身体的健美。因此,形体舞蹈训练必须注意用多种教材、多种手段和方法,有计划地、科学地安排练习内容,不断提高练习者的身体水平,抑其过;救其不足,使练习者形体均衡、匀称、优美地发展。

(七) 适量性原则

适量性原则是指形体舞蹈训练要注意合理调节生理和心理负荷量。生长发育、生长成熟的每个阶段,身体机能都有相对的负荷极限,锻炼时的生理负荷和心理负荷应力求控制在有效的范围内。锻炼的效果大小,很大程度上取决于运动刺激的强度、持续时间和频率。弱的运动负荷刺激,引不起机体的机能变化,不能够发展体能;然而,过强的运动负荷刺激,则可能不但无益于增进身体健康,反而会损害身体。只有适宜的运动强度、持续时间和频率,才能得到能量消耗和恢复过程的超量恢复和补偿,从而才能更好地发展体能、增强体质。适宜的负荷,具体应包括以下几方面:逐步提高负荷;持续负荷;周期性负荷;负荷与休息相互交替;全面负荷。这样才能更好地发展体能,塑造形体。

形体舞蹈训练要量力而行,不同的年龄、性别、身体素质和健康状况,其运动负荷要求亦不同。要把练习者的自我感觉和生理测定结合起来,避免机械地套用一种模式,影响形体舞蹈训练的效果。

第二章 形体舞蹈训练中的生理解剖学依据

形体舞蹈训练是以人体科学为基础,通过身体的各种练习,达到锻炼健康体魄,塑造优美形体,训练仪态仪表,培养道德品质的目的。从人体生理角度来看,形体舞蹈训练所需的姿态、动作和技巧,都是通过身体各部位的关节、肌肉、韧带的协同配合得以完成的。如果说训练出运用自如的身体是形体表现的基础,那么人体解剖学就是基础的基础。没有人体解剖知识作依据的形体舞蹈训练,很容易陷入盲目性或经验主义的误区,使身体的运动不符合人体结构的客观规律,而导致身体的损伤和疾病。因此,首先必须了解人体肌肉的生理解剖学知识,懂得人体肌肉的合理结构、功能和特性,才能更好地掌握形体训练的方法,为更好地安排针对性的练习打下基础。

一、形体舞蹈训练中的生理解剖学知识

(一) 形体舞蹈训练中生理学的特点

人体千变万化的各种运动,归根到底,都是在神经系统支配下肌肉收缩作用于骨骼的结果,或者说,运动是以骨为杠杆,关节为枢纽,肌肉的收缩为动力(其中包括呼吸系统、血液循环系统等密切配合)而实现的。形体舞蹈训练同其他运动一样,都是在大脑神经的支配下通过人体的运动系统去完成的。神经系统包括脑、脊髓等中枢神经系统和遍布全身的周围神经系统,而大脑皮层(大脑两半球表面的一层)则是高级中枢神经,凡记忆、分析、判断等思维活动都要通过它起作用,它是支配、调节全身各器官系统,保证人体内部各机体的统一以及人体与周围环境统一的主要机构。人体的运动系统主要是由肌肉、骨骼、关节等部分组成。人体运动器官系统只是人体活动的执行者,而发布命令则是大脑皮层中枢神经。人体运动大致要经过这么几个步骤,即中枢神经发出信号传给执行这一信号的运动神经系统,再由运动神经系统把信号传给有关肌肉部分,这些肌肉的伸展与收缩,牵动了有关骨骼、关节,促使人体按照发出的信号有节奏、有先后次序地去完成各种技巧动作。譬如,做一个简单的翻身动作,首先是中枢神经系统发出要做翻身动作的指令到运动神经系统,运动神经系统要经过暂时的“记念”过程。这种“记念”过程就是对翻身动作的要领再次确认,即完成整个动作要先动哪,后动哪,紧随哪个部位,哪块肌肉用力大,哪块肌肉用力小等,再由运动神经传给该运动的肌肉部分。由于这些肌肉的运动牵动了有关骨骼、关节有节奏、有先后次序的运动,从而完成翻身动作。一个动作的完成,由不会到会,由会到熟练,从生理学上讲,这就是“随意运动”。这种“随意运动”也就是我们要达到的形体舞蹈训练的目的,如果达不到



随意运动的程度，练习者的肢体语言也就达不到运用自如的境地。动作要达到随意运动的程度都要经过一段过程，特别是难度较大的动作要经过一个复杂的生理运动过程，在过程中又具有阶段性的变化。各阶段时间的长与短，是根据各人不同的素质条件、运动的繁难程度而划分的。掌握动作，从不会到会，从会到娴熟，反映在生理活动方面，大致要经历泛化、分化和巩固三个相互联系不可分割的阶段。

泛化阶段的各种现象，是指刚接触动作时的各种生理反应，这些反应是通过教师讲授与示范和练习者的直观感觉所获得的感性知识。练习者在做动作之前，先把这些感性知识传给神经（也叫感觉神经）渠道，再传给大脑皮层，引起大脑皮质神经细胞的强烈兴奋，在这同时大脑皮质神经也可以发生抑制。兴奋和抑制是两种不同的细胞功能，即能抑制又能兴奋，兴奋的细胞能发生抑制，抑制的细胞也能兴奋。兴奋的细胞按大脑皮层的指令调动有关肌肉去工作，该抑制的细胞就处于暂时休息状态，当需要时再去进行工作。泛化阶段经常会出现不该工作的细胞组织参加了工作，或者是不该抑制的细胞抑制了，由此导致动作的不准确、不连贯、不协调、笨拙等泛化现象的出现。这些现象的出现并不奇怪，这是初学者必然经过的一段过程，这段过程有长有短，如何设法缩短这段过程是需要认真对待的。关键是获得对动作的第一印象，往往第一印象会对以后的训练起到决定性的作用。学习动作需要一个清楚的正确认识和理解，这样对缩短泛化阶段过程会起到积极的作用并尽快地过渡到分化阶段。如果练习者所获第一感性知识不准确或不够准确，那么泛化的过程就会拖长，时间越长，动作就越不准确，或者是时好时坏反反复复，有时甚至形成毛病改也改不过来。

分化阶段是在纠正错误动作，建立正确概念的过程中，也即在神经反射过程中逐渐建立起“分化抑制”。大脑皮层的神经细胞，该产生反应的就兴奋、就去工作，不该反应的就加以抑制。这样兴抑分明，在训练中，身体就会协调一致，动作干净利落，姿态准确无误。当然还要经过严格要求、刻苦训练的过程，才能将正确的概念刻印在大脑皮层中，并使正确的痕迹逐渐加强深化，形成或初步形成技巧动作的动力定型。

巩固阶段就是在分化的基础上再经过反复的刻苦训练。对每个动作都要经过一个量变到质变的过程，才能达到巩固的目的，只有巩固了，才能运用自如。另外动力定型留在大脑皮层的痕迹并不能一劳永逸，它也会逐渐消退，而且肌肉素质能力也是不练自退。所以练习者要坚持常年不断的训练，使动作定型铭刻在大脑皮层中。

（二）骨骼系统的特点

骨骼是人体肌肉和内脏器官等的支架，它赋予人体一定的外形。一般人共有 206 块骨头，但其中只有 177 块直接参与随意运动，多数是成对的，只有少数不成对。人体骨骼包括颅骨、脊柱、肋骨、胸骨、上肢骨、下肢骨，其中躯干骨、上肢骨和下肢骨及其骨联结是决定体形最主要的因素之一，它关系到人体各部分的比例。骨骼发育完好，比例得当，是体形美的基础。脊柱处于人体中轴地位，上与头颅相连，下藉骨盆与下肢联系，具有支持体重、传递压力、增加弹性、缓冲震荡、保护脊髓和内脏的作用。脊柱整体有很大的活动范围，但相邻两块椎骨之间的运动则有限。整个脊柱可沿额状轴做前



屈、后伸运动；沿矢状轴做侧弯运动；沿垂直轴做回旋运动。脊柱各部运动性质和范围，取决于关节突关节面的方向和形状、椎体的形态、椎间盘的厚、薄等因素。这些因素在 10 岁到 25 岁之间，有较大的可塑性，青少年是提高脊柱柔韧的最好时机，只要经过全面形体舞蹈训练，整个脊柱的活动幅度明显地超过一般人。脊柱是躯干的大梁，经常加强椎骨活动，对形成正确的身体姿态有着重要作用。

长期坚持形体舞蹈训练，可使骨密质增厚、骨变粗；骨面肌肉附着处突起明显，骨小梁的排列根据张力和压力的变化更加整齐有规律。这是由于骨的新陈代谢加强，骨的血液循环得到改善，从而在形态结构上产生良好的结果。青少年时期的新陈代谢旺盛，骨质内的水分和有机质多，矿物质少，骨松质多，骨密质少，因而骨富有弹性，可塑性强，另外骨骼尚未完全骨化，有许多软骨存在，骨骼在不断地骨化和生长发育，各部分的骨处在由量变到质变的过程中。在这个时期如果不注意身体正确姿态的培养和全面的身体锻炼，脊柱会产生病理性弯曲，长时期如此则会变成固定姿势，同时由于不正确姿势下营养脊柱的血管受到挤压，从而严重影响脊柱的发育。此外，在不正确的姿势下，胸部受压迫，对心肺的活动也会产生不良影响。

（三）关节

关节为骨联结中的有腔隙骨联结。关节的主要结构为关节面及关节面软骨、关节囊、关节腔，缺少其中任何一种就不能称为关节。关节的作用主要是关节软骨具有弹性，能减缓震动和防止骨关节面的磨损。关节囊外层局部增厚形成韧带，内层滑膜能分泌滑液，可润滑关节面，减少关节运动时软骨关节面之间的摩擦，并能营养关节软骨。关节腔有加固关节的重要作用。

关节运动的幅度是指运动环节围绕某运动轴进行转动的最大活动范围。它是柔韧性素质的一个标志。关节运动幅度的大小，是肌肉工作能力能否充分发挥的前提之一。关节运动幅度大，不仅保证动作的协调性，而且对优美身体形态的形成具有重要的意义，同时还可防止运动损伤。

影响关节运动幅度的因素有：

1. 关节的结构特点。主要是关节面的大小、关节囊的厚薄与松紧度、韧带的多少与强弱。
2. 关节周围肌肉的伸展性和弹性。肌肉的伸展性和弹性良好，运动幅度较大。
3. 肌肉的力量。肌肉主动收缩发力使运动关节的肌肉体积增大，从而影响关节运动的幅度和形态的舒展程度。

此外，年龄、性别、训练水平、外界环境和时间对关节运动幅度也有影响，如儿童、少年比成年人大；女孩一般比男孩大；训练水平高比训练水平低者大；寒冷和早晚关节运动幅度较小。

形体舞蹈训练增强了关节周围的肌肉力量，加大了关节的稳固性。系统的柔韧性练习还可以增大关节囊周围肌腱、韧带和肌肉的伸展性，从而使形体舞蹈动作舒展优美。

（四）肌肉