

# 形体训练教程

XING

TI

XUN

LIAN

JIAO

CHENG

常 慧 刘渤海 常 蕓 编

北京体育学院出版社



# 形体训练教程

常薏 刘渤海 常苑 编

北京体育学院出版社

(京)新登字第146号

责任编辑：柳 之

封面设计：叶 莱

### 形体训练教程

常蕙 刘渤海 常蕊 编

---

北京体育学院出版社出版

(北京海淀区圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行

北京朝阳区小红门印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7.25 字数：120千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

ISBN 7-81003-740-4/G·577

---

印数：00001—10000

定价：3.80元

## 前 言

国家教委向中小学校发出要加强对学生进行美育教育和国家教委正式将形体课列入中等旅游服务学校教学计划以来，我国不但在中等旅游服务学校作为专业课开设了形体课，而且许多普通中学也积极的创造条件准备增设形体课。这种教育教学改革的形势，对提高中华民族的气质和风度，加强社会主义精神文明的教育是很有必要的。

开设形体课近10年来，我们对形体教学的基本训练内容和方法，在教学实战中已日趋充实和完善，基本上形成了一套中学生形体训练的教材，已被许多职业学校、普通中学、饭店宾馆培训部等作为教学和训练的参考。

本书编辑的目的，是为形体教学人员、体育教师、饭店宾馆培训部人员及广大希望身体形态更优美的青年学生，多提供一些有关形体教学方面的材料，供他们在教学实践、教学研究及自学练习中参考使用。

本书在编写过程中，曾得到中央戏剧学院形体教研室主任李志伟老师、副教授田正坤老师、北京体育师范学院体操教研室副教授詹蜀明老师和现代舞专家胡乃耀老师的具体指导和大力协助，得到国家旅游局人教司院校处部分同志的热情支持，在此表示衷心的感谢。

由于我们水平有限，书中有不当之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便进一步修改，为形体教学适应改革开放的形势做出贡献。

编 者

1993年1月

# 目 录

## 理论部分

- 第一章 中学形体教学的目的和任务及确定形体教学内容的原则..... ( 1 )
- 第二章 人体形态美的评价..... ( 3 )
- 第三章 形体训练的生理解剖依据..... ( 6 )

## 实践部分

- 第四章 基本体操..... ( 8 )
  - 第一节 徒手操的意义和教学任务..... ( 8 )
  - 第二节 编选徒手操应注意的事项..... ( 8 )
  - 第三节 教学中应注意的问题..... ( 9 )
  - 第四节 徒手操基本部位动作名称及要求 ( 9 )
  - 第五节 徒手操范例..... ( 16 )
- 第五章 基本功训练..... ( 36 )
  - 第一节 腿部力量和柔韧性练习..... ( 36 )
  - 第二节 髋部柔韧性练习..... ( 70 )
  - 第三节 腰、背部力量和柔韧性练习..... ( 81 )
  - 第四节 腹部力量练习..... ( 98 )
  - 第五节 手臂、肩、胸部力量和柔韧性练习..... ( 107 )
- 第六章 基本形态控制练习..... ( 119 )
  - 第一节 站立姿态的基本训练..... ( 119 )
  - 第二节 呼吸方法与站立形态练习..... ( 123 )

|              |                |                |
|--------------|----------------|----------------|
| 第三节          | 基本脚位、手位和头部位置练习 | ( 126 )        |
| 第四节          | 行走基本姿态训练·····  | ( 133 )        |
| 第五节          | 扶把基本形态训练·····  | ( 136 )        |
| 第六节          | 徒手姿态训练·····    | ( 151 )        |
| <b>第七章 舞</b> | <b>蹈·····</b>  | <b>( 172 )</b> |
| 第一节          | 基本舞步练习·····    | ( 172 )        |
| 第二节          | 舞蹈专门练习·····    | ( 193 )        |
| 第三节          | 舞蹈组合练习·····    | ( 206 )        |

# 第一章 中学形体教学的目的和任务及 确定形体教学内容的基本原则

形体教学是向学生进行精神文明教育和美育教育，塑造优美身体形态的一门课。是以人体科学为基础的形体动作训练、是以改变学生形体动作的原始状态，提高灵活性，增强可塑性为目的的形体素质基本训练，又是以提高学生形体表现力为目的的形体技巧训练。它为良好站姿、坐姿、走姿的培养在身体素质方面打下基础。

中学的形体教学既不同于舞蹈院校所上的舞蹈课，又不同于体育院校中的竞技性体操课，也不是单纯的健美运动，而是一门体操和舞蹈简单动作综合性的技术课。

简单的徒手体操、基本功训练、基本形态控制练习和舞蹈，一方面能全面锻炼身体，另一方面又可以有重点的锻炼人体的形态。不论单个动作或组合练习，都要求动作协调，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。

形体教学要注重全面锻炼学生身体，培养良好的身体形态，充分反映本学科的特点和形体教学的基本要求；掌握形体锻炼的基础知识、基本技能和基本技术，不仅能提高形体的美感，也是青年学生应具有的文化素养；要培养学生坚强的意志，刻苦的精神，团结协作的思想作风与良好的职业道德。

确定形体教学内容的原则：

## 一、思想性原则

形体教学内容要适应改革开放的形势，体现教育面向现

代化，面向世界，面向未来的发展趋势。要有利于向学生进行爱国主义教育；有利于培养其坚强的性格，顽强的意志，高度的组织性、纪律性；要有利于学生创造精神的开拓，有利于陶冶美的情操；培养其高雅、文明的举止。

## 二、培养良好形态的原则

确定形体教学内容时，要以有效的培养学生良好形态为准则，对于形态控制效果好和具有实用意义的基本体操、基本功的训练，应在各年级反复出现，逐步提高要求。对技术性较强的教学内容，要考虑教学本身的技术体系，又要有利于良好形态的保持。对发展形体素质有利的教学内容要课课练。

## 三、科学性原则

中学生一般年龄在14岁~19岁左右，这个阶段包括青春期、青年期，是人的一生中身心发展的关键时刻。形体教学内容的层次、系统应与学生各年级年龄阶段的生理和心理发展的规律、身体素质、形态控制能力发展的现状和要求相适应。形体教学要反映教育和形体科学发展的新内容。确定形体教学内容要注重系统性，逐年提高形体素质和技能的要求。

## 四、理论与实践相结合的原则

形体教学是以培养良好形态的身体练习为主要特征，同时要重视形体基础知识的教学。使学生初步掌握确立良好形态的原理和方法，并运用人体发展的知识，指导学生提高保持良好身体形态的能力。

## 五、教材多样性提高兴趣的原则

为满足学生的兴趣和爱好，采用多种多样的教学内容和教学方法进行形体训练。教材过于单调，不利于全面提高学生的形体素质，也容易使学生感到枯燥乏味，影响良好身体形态的确立和保持。

## 第二章 人体形态美的评价

爱美、追求美，是全人类共同的心愿，是人的天性。无论男女老少，都希望自己有一个健美的身体形态，特别是年轻人。姑娘们希望自己的形态优美动人，小伙子则希望潇洒英俊，总之都希望自己的形态能达到别人羡慕的健美最佳状态。

人类按照美的观念和规律，建设和改造世界，同样以美来塑造个体的形象。向往形体美，追求形体美，是人类不断发展进步的象征，是国家昌盛，社会文明，民族繁荣的具体表现。

人对形体美的追求是生存条件得以极大改善的基础上发展而来的一种审美需要。在市场经济繁荣，社会政治稳定的历史条件下，人处在无忧无虑的积极乐观的状态中，在与自然相互协调中获得审美享受，也必然把高级形态——人体作为审美的对象。这是健康进取的表现，是社会兴旺发达，国家经济稳定发展的标志。当然，追求形体美的程度也反映了每个人的文明水平和整个国家的文明程度。

在古人类生活洞穴中发掘的物品中有大量的石类、贝类、骨制的装饰品，在石岩壁，陶器上见到的各种图案等，都说明古人类对美的追求、向往，那时的人类就懂得什么是美和如何去美了。希腊的古雕塑艺术就是人类对人体美的发现，我国古代敦煌绘画中的女子就是形态硕长，细细的腰肢，长长的手臂，骨骼纤细，肌肉圆滑，胸部发育良好，骨盆宽、瓜子脸，人体的比例恰当、合理，这是当时人体美的

真实写照，是形态完美的概括、描述及执着的追求。

在历史发展的不同时期、不同时代、不同的民族、不同的区域、不同的阶层、不同的地位，不同的生活条件，有不同的审美观点，对美的观念亦不同。我国盛唐时期由于生产力的发展，统治阶级为显示富足，妇女以体胖为美。封建社会的妇女就曾以缠足为美，以病态为美。英国的皇室贵族为表达自己的地位，则以昂首挺胸不屑一顾的神态为美。文艺复兴时期的资产阶级受当时条件的影响好逸恶劳，常以多愁善感，面色苍白，娇柔造作为美。在不同的历史背景下形成了畸形的审美观点。

现代人则追求反应、速度、意志品质、耐力、承受能力高度结合与健康的美，以适应当今高速发展的需要。我们的青少年则需要德、智、体同步发展的美——举止大方，身姿优美，体魄健壮。

理想的人体形态美，古今中外标准不同，但也有其共性，世界各国有许许多多研究者，比较流行的观点如巴龙通学说、斯尔拉特齐学说、彻蒂斯学说等，60年代后日本掀起研究热潮如池上金、高岭、松田义之等诸学者，均从身高、三围、肌肉、骨骼、皮肤、毛发等方面有所论述。

我国专家胡小明，综合了各家对人体美的见解，根据中国的实际情况得出：骨盆发育正常。关节不粗大凸出。肌肉发达均匀，皮下脂肪适当。五官端正，与头配合协调。双肩对称，男宽女圆。脊柱正视垂直，侧视曲度正常。胸部隆起，正、背面略成“V”型；女性胸部轮廓丰满，有明显曲线。腰细而结实，微呈圆柱形。腹部扁平，男子腹有肌垒块隐现。臀部圆满适度，腿修长，大腿曲线柔和，小腿腓肠肌稍突出，足弓高的结论。

一般来说，评价人体形态美的标准是比较复杂的，涉及因素较多，因此形体美的标准应是相对的。人的美不仅仅是外表的美，还有内在的气质，是“综合美”在一个人身上的体现。健康的体魄，适度的三围，均匀、协调的体态，坐、卧、立、行姿态优美，服饰得体，仪表大方，待人有礼，情操高尚，精神饱满，思想健康，通过积极的身体锻炼改善和弥补先天的不足，才能使形态的健美不断提高。正如苏霍姆林斯基所说：“美——是道德纯洁、精神丰富和体魄健全的强大源泉。”

### 第三章 形体练习的生理解剖依据

形体教学和体育同属身体练习，在生理学分类中它的肌肉特点偏重于等长收缩。形体训练多是静力性活动和控制能力的练习，也就是通过肌肉的紧张和收缩，使身体固定于某种姿势上不动。动作结构特点，多为周期性练习和非周期性练习相结合的特点。周期性练习指的是形体练习动作比较简单，按一定顺序多次重复，连贯进行。非周期性练习指的是形体训练中有些动作比较复杂，没有显著的连贯性，每个动作可单独完成。活动强度和持续时间特点，综合教学实践和测试结论说明，形体教学属于高密度，低强度的特点。

从解剖学分析，形体基本素质概括为：一、力量。二、柔韧性。三、控制能力。四、人体的协调性、灵活性和耐力。

力量是指身体或身体某部位用力的能力，是肌肉收缩或紧张时所表现出来的。有力量的学生，练习时速度快，控制力强，易于掌握较难动作，良好的身体形态易于保持；力量差的学生腿伸不直、控制力差，不能稳健的完成动作，良好身体形态不利于确立也不利于保持。

柔韧性一般称为“软度”。柔韧性强的学生动作幅度大，有圆有伸，站姿、坐姿和走姿有棱有角。柔韧性好坏是由人体各个关节的运动幅度大小所决定的。

影响柔韧性好坏有三个因素：一、骨结构：构成关节的关节面之间的面积差越大，关节的灵活性就大，面积差越小关节的灵活性则小；二、关节周围关节囊的紧密程度和韧带

数量的多少，紧和多者柔韧性相对差些；三、关节周围的肌肉和软组织的体积大者柔韧性受限制。第一个因素主要是先天形成的，不易改变，第二、三个因素可以通过形体基本功的训练获得改进。

力量和柔韧性是形体基本素质中最主要的，它们的好坏涉及到控制力和表现力的提高。在形体教学中每个动作都和增强形体专门素质的能力有密切联系，尤其是学生正处在生长发育时期，有很大的可塑性，更需要加强基本功的训练，以利于良好身体形态的形成。

人的良好站立形态，必然是头部端正向上顶，两眼平视，下颌略回收，双肩后张下沉，挺胸、收腹、立腰、立背、紧臀、双膝伸直，双腿夹紧，脚跟并拢，脚尖开立 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。要想训练好站立形态，必须要加强腿部和膝关节的支撑力量及立腰、立背的能力和腹部肌肉收缩的力量。通过擦地、踢腿、蹲、勾绷脚等练习，加强肌肉力量、速度和柔韧性及膝关节坚固性和灵活性，做到髋关节和骨盆固定不动，增强腰、背的力量和控制能力，进而保证站立的稳定性。加强腹肌练习，同时学会胸式呼吸站立中给人以提气的感觉，增加站姿优美的程度。保持良好姿态本身就是最好的运动，并且也是体态优雅的根本，在此基础上加大训练的难度，增强形态的控制能力，长此下去形成习惯，就会终生有着年轻的身体形态，增强活力和自信心，从而达到形体训练的目的。

## 第四章 基本体操

形体教材中的基本体操主要是徒手操，内容丰富，动作简单易行，特别是手臂的基本位置，对于提高学生正确的身体形态具有重要作用。

通过系统的基本体操训练，能够发展学生身体各部位的灵敏性和协调能力，为形体训练打下良好的基础。在形体教学中应予以足够的重视，并教育学生认真练习。

### 一、徒手操的意义和教学任务

徒手操教学的主要任务，是配合形体课教学做准备练习，同时养成良好的身体姿势，促进身体正常发育，发展形体的基本素质和韵律感。

有计划地、循序渐进地变化徒手操的内容和形式，改变动作的速度、节拍、加深难度，增加重复次数，培养学生良好的身体形态。

在徒手操教学中，除了单人集体操外，还可以编选一部分双人操，培养学生在个人形态控制基础上协同完成动作的能力。

### 二、编选徒手操应注意的事项

（一）编选徒手操要有利于身体形态的培养。所选动作及其组合，除了要有上、下肢和躯干的活动外，还要包括有利于挺胸、立腰、立背的肩胛和腰部肌肉群的练习。

（二）编选徒手操要符合学生的年龄及生理特点。动作的组合力求活泼、优美、大方，避免动作太难或节奏太快。

（三）编选徒手操要根据变化的情况，决定用力的程度

和动作幅度的大小。

(四) 编选徒手操要和形体课教学内容密切配合, 起到热身作用。

### 三、教学中应注意的问题

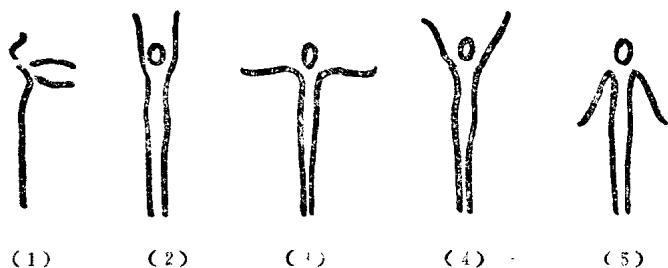
(一) 讲动作要点应简单扼要, 将示范和讲解结合起来便于学生接受。

(二) 要注意动作的准确性, 增加正确身体姿态的锻炼效果。

(三) 教师的口令要清晰、自然, 如配音乐, 节奏要清楚。

### 四、徒手操基本部位、动作名称与动作要求

#### (一) 手臂的基本位置。



1. 前举: 是指双臂向身体前与肩平的位置动作。要求两臂伸直与肩同宽, 五指并拢手心相对。(如图 1)。

2. 上举: 是指双臂向肩上在耳的两侧举。要求两臂伸直与肩同宽, 五指并拢手心相对。(如图 2)。

3. 侧平举: 是指双臂在身体侧方与肩水平部位。要求双臂伸直, 五指并拢, 手心向下。(如图 3)。

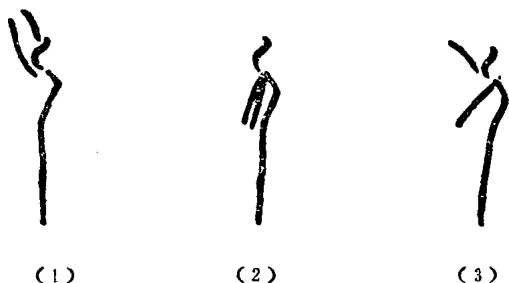
4. 斜上举: 是指双臂在上举与侧平举之间 $45^{\circ}$ 的方向。

要求两臂伸直夹角为 $90^\circ$ ，五指并拢，手心相对或另做规定。  
(如图4)。

5.斜下举：是指双臂在侧平举与体侧下举之间 $45^\circ$ 的方向。要求两臂伸直夹角 $90^\circ$ ，五指并拢，手心向下。(如图5)。

## (二) 上肢的基本动作

### 1. 振：



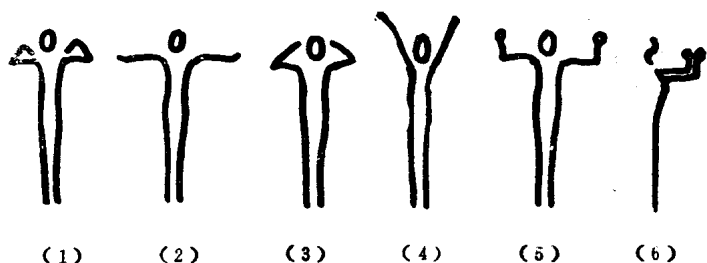
(1) 上振：是指双臂向上做小幅度的摆动借反弹力回摆的动作。要求双手臂伸直与肩同宽，五指并拢，掌心向前。(如图1)。

(2) 下振：是指双臂在体侧向后做急速小幅度的摆动，借反弹力回摆的动作。要求双手臂伸直与肩同宽，五指并拢，手心向后。(如图2)。

(3) 侧后振：是指双臂在体侧与肩水平部位，向后做急促的摆动借反弹力立即回摆的动作。要求双手臂伸直，五指并拢，手心向上。(图3)

双臂振的练习经常要伴以挺胸动作，要加强上体姿势的控制和形态的培养。

### 2. 臂屈伸：



(1) 双臂侧平举屈肘。手腕弯曲，指尖搭双肩侧，迅速还原成侧平举。(如图 1、2)。要求大臂保持侧平举位置不变，练习中不要耸肩。

(2) 双臂斜上举屈肘。五指并拢，手心向前屈小臂扶头后。(如图 3)，迅速还原成斜上举或侧平举。(如图 4、2)。要求肘关节与肩抬平或略向上的位置不变，头不要向前倒。

(3) 双臂屈肘在体侧或体前成直角姿势。双手握拳，拳心向内或向外。(如图 5、6)。要求肘关节与肩抬平或略向上，向两侧时要求有挺胸动作。

### 3. 臂绕环

