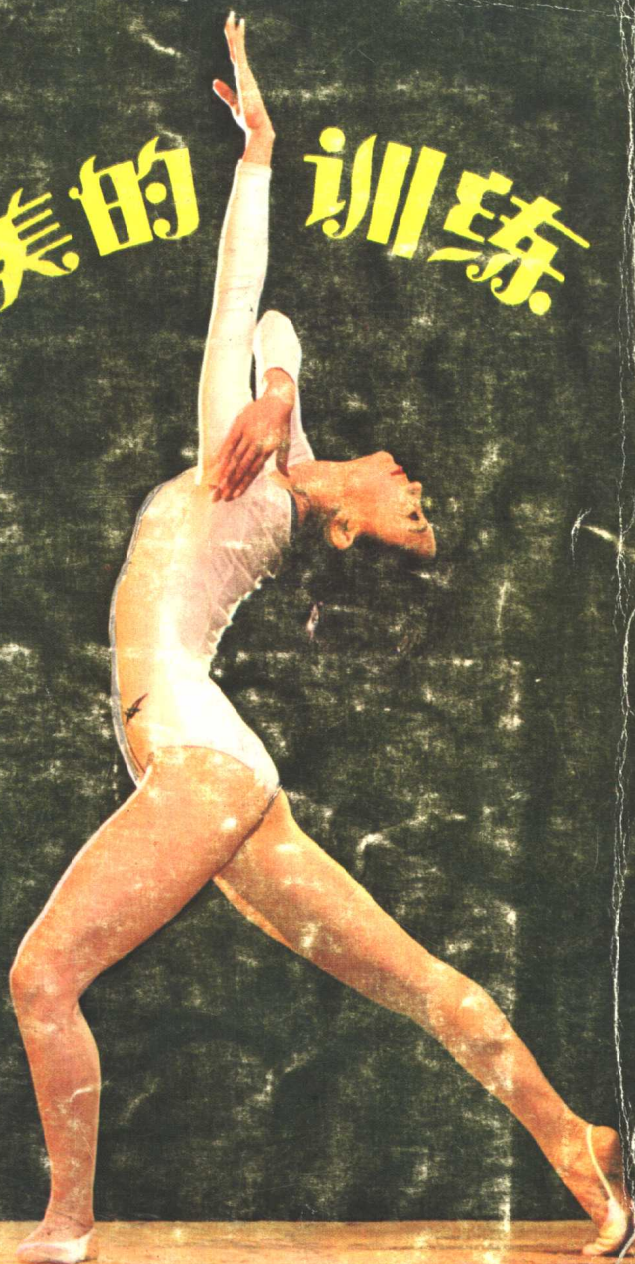


郭可愚 著

形体美的训练



71092

形体美的训练

郭 可 愚 著

人 民 体 育 出 版 社

作者的话

对体操运动员舞蹈训练的一些看法竟发展到写成一本书，这是我以前未料到的，而现在能够以这样的面目呈现于读者面前，则和许多朋友在成书过程中所给予的鼓励、帮助分不开。同时，本书还得到了国家体委训练局、北京体育馆业余体校的教练和运动员、北京舞蹈学院的老师和学员，以及宋子玉和李正一同志的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢！假如这本书能对今后的训练有点裨益，对我来说的确是莫大的宽慰。

由于一些原因，本书还存在某些不足，例如，有些图片，特别是动态动作图片所反映的姿态还欠准确……，希望继续得到大家的批评指正。

形体美的训练

郭可愚著

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 1/32 50 千字 印张 5

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数：1—30,050 册

统一书号：7015·1967 定价：1.30元

责任编辑：刘沂

写 在 前 面

一些熟悉我的过去的人，听说我在研究形体美和形体训练的问题，觉得很奇怪。“你当运动员的时候，动作并不美，怎么研究起美来了？！”这个问题提得爽快而有趣。说真的，在别人这么问我之前，我也没有认真地考虑过。我曾想说，因为爱美、爱艺术，所以……，但是，人，谁不爱美呢？我回忆过去的经历，并未找出有什么突然的“变故”使我作这样的研究，但是很多常见的、细小的动作，曾经引起我的冥思，想搞清楚其中的道理，大概是那些小问题积累多了，逐渐唤起了我研究它们的兴趣吧。

我当运动员时，动作并不很美，这个评价很客观。这个弱点是否反倒在一定程度上对目前的研究起到过积极的作用？也不能十分肯定。那时，我虽然能够评价哪个人、哪个动作是否优美，但总不能搞清楚道理，一直处于“知其然，不知其所以然”的状态中。在刚刚结束运动员生涯的一段时间，我开始回忆自己从事体操训练的全过程，并思考一些问题，对于怎样使运动员姿态优美的问题想得较多。我对着镜子做各种姿势，发现头部常用的动作是转头加低头或加抬头，这当然很不全面。并且，隐隐约约感到头部在整个身体姿态中的重要地位。这与以后对头部的研究有很直接的联系。对于舞蹈训练的内容，也觉得有些片面，着重腿部训练时，忽略了其它部位。芭蕾的腿部训练内容是体操训练主要的借鉴对象，并且是系统的、科学的，但其它部分，如手、头等，芭蕾的训练就不那么系统。只有两条合乎标准的腿，就会优美

吗？其它的就不重要了？当然不是。可是，正确的要求是什么呢？练习中国古典舞的一些内容我也一直无法接受，比如，手的基本位置“山膀”和腿部基训中的“商羊腿”等，放在体操动作中很不协调。这类与体操舞蹈不相干的内容有必要练吗？不练这些，又练什么呢？……。很多问题经常萦绕在心，我对过去的训练内容产生了怀疑。

从事教练工作后，一些想法得到了实践的机会。我教的五名运动员中，有四个人手的姿态虽不相同，但都不算好，幸而还有一个人的手我认为合乎要求。为什么这双手好看？我反复观察、比较，发现它从手腕到指尖有个不大的弧线。我又发现，有个运动员做两臂上举至侧平举的动作总不对劲，经过观察、琢磨和亲自试做之后，找到了毛病，原来她少做了个翘手腕的动作。手及手臂姿态的优美，是否由某些特定的姿态决定的呢？通过进一步的观察，证实了这个推测。以后，在无意中我又发现手腕放松下垂时，手的形状和芭蕾的基本手位的手形极相似，运用于教学中，收到了立竿见影的效果。这样入门之后，遂发现不少运动员的手及手臂的姿态有很多毛病，手臂的运动路线也不尽合理，同时，因为手及手臂动作不正确而破坏整个动作的美感的现象，比较普遍地存在着。我决心研究手及手臂的一些运动规律，并且设想使这部分训练内容成为系统、科学的规范动作，这样会大大有助于训练的进展速度。依照这个想法，我于1976年初写了关于手及手臂动作的初稿。

由于对手及手臂的研究，使我的思路渐渐开阔，深深感到人的动作是可以规范的，也是应该给以规范的。同时，我很自然地想到头部，想把头部动作也规范一下。按照转头和抬头，转头、侧倒和低头等的运动形式，搞了十来种头的位

置，但是太繁琐了，不便于教学时应用。在一次和舞蹈学院李正一老师的交谈中，我谈到规范头型的想法，她即刻表示支持。得到一位教学经验丰富、在舞蹈界有威望的老师的赞同，更使我意识到这件工作的意义，并下决心简化头型。为了既有实用价值又便于记忆和掌握，经过反复研究，我把头型概括为四种。

当教练以后，因为要教人，就要用具体而生动的、自己懂、别人也容易接受的语言，明白无误地指出动作错在哪里，为什么不美，怎样做才是正确的、美的。并且，选择合理的训练方法。要真正做到这样，很不容易。我在工作中，感到过去不以为意的一些概念有了问题。比如，“体操意识”就不是确切的概念。假如真有“体操意识”，那么，武术、跳水、花样滑冰等等，凡是讲究形体表演艺术的各种形式，都可以各有各的意识了，那岂不会把人搞糊涂了吗？！爱美是人类的天性，许多艺术的发展和人们对美的需求有极密切的关系。上述形体表演形式，其实都是追求美的心理借以表现的形式。人们一般是根据运动员动作是否优美、是否符合体操动作的一般规格和要求，使用“体操意识”这个概念给以评定的。再进一步考察那些所谓缺乏体操意识的动作，实际上是破坏了体操的美的标准，其中一些丑陋的形象，将被所有讲究形体美的表演形式所摒弃。这些形象是和“美的意识”相冲突的，因此，“美的意识”具有普遍的意义，尽管它也是抽象的语汇，但是符合科学的抽象。由于有的概念不科学、不确切，于是有了“只可意会，不可言传”的说法。很多人，包括本身动作很美的运动员，也似乎心里明白，讲不清楚。在教学中，教练员还往往使用诸如“要有感觉”、“要内在一一点”等等抽象的语言，用它们来指导运动员，收效很差。要改变这种状况，

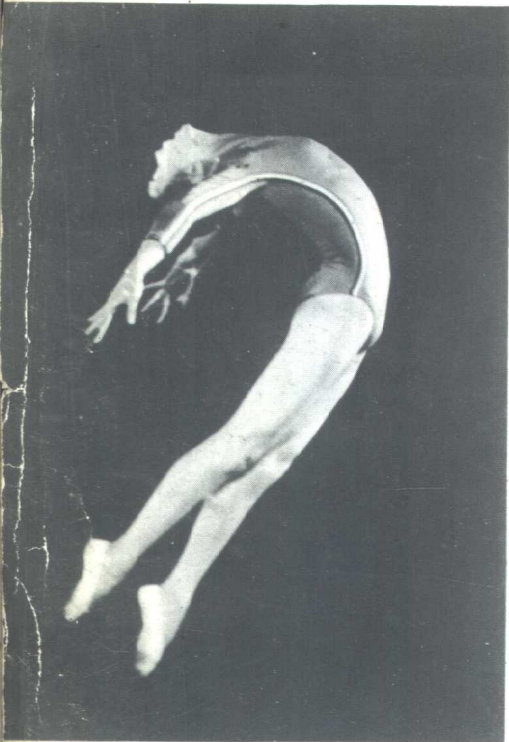
就要对许多具体的动作作具体的研究。

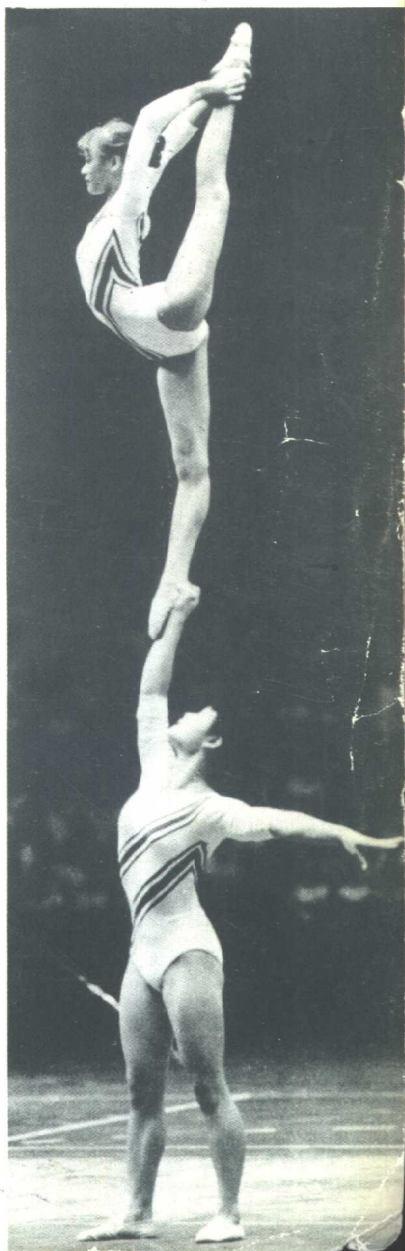
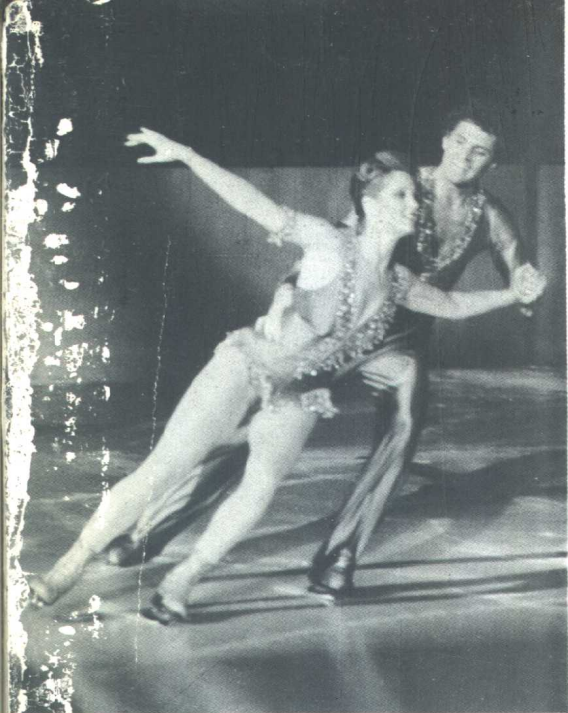
随着思考的深入、观察和对比范围的扩大，我发现我国运动员和国际体操优秀选手在形体控制上的一些差距。为什么我国只有为数不多的运动员在形体美的问题上解决得较好，而一些国家的运动员，在形体方面普遍地较为优美，使人看着就觉得心旷神怡，沉浸在艺术的享受和无穷的回味之中。就连她们出入场的走步、擦镁粉、拾东西、向裁判员与观众致意等等，姿态也都很优美，相比之下，我们有些人的动作，就显得粗俗。这些习惯的形成，必定和训练方法、训练要求有关。这使我有意识地注意各种美的动作的形体特征，并且决心总结出一些规律。

我的理论水平和实践经验是有限的，作为“千虑之一得”，肯定会有片面的乃至错误的地方。以这样一篇东西作为“引玉之砖”，希望引起讨论和重视，共同完成发展体操事业的任务。

本书从阐述形体问题在体操中的地位入手，分析与形体美有关的诸因素，探讨形体训练的训练原则，并根据对国内外一些形体造型优美的运动员的动作，进行观察和分析之所得，提出一些基本姿态的规范要求，在此基础上，进行编制基础形体训练教材的尝试。

素质和技术无疑是体操中非常重要的训练内容，为了不致引起“过正”之嫌，在此说明：本书并非论述三者的关系，在强调形体训练重要性的时候，对于上述两方面的重要性不作特别的解释。





目 录

第一章 形体训练的重要性·····	1
第二章 与形体美有关的诸因素·····	5
一、必须有符合规范的形·····	5
二、掌握正确的用力方法和适宜的力度·····	6
三、要善于调节呼吸·····	8
四、注意动作的协调、节奏、层次及平稳·····	9
五、要讲究动作的编排·····	11
第三章 对站立及身体各部分的一般性的意见·····	13
一、站立·····	13
二、腿·····	13
三、躯干·····	14
四、手臂·····	15
五、头与面部·····	16
第四章 动作的规范·····	18
一、站立·····	18
二、腿（包括脚）·····	18
三、手·····	21
四、手臂·····	24
五、头·····	29
六、腰·····	33
七、支撑·····	37
第五章 形体训练的目的及基本原则·····	39

第六章 形体训练的科目及要求	43
一、站立.....	44
二、腿部.....	44
三、手及手臂.....	65
四、头部.....	84
五、腰部及躯干.....	89
六、支撑.....	106
七、步法.....	106
八、整体练习.....	128

后记

第一章 形体训练的重要性

每个人无论何时何地，不管做不做动作，都有个姿态美与不美的问题。所谓“立如松，坐如钟，行如风”，就是古人对日常生活中立、坐、行等基本姿态提出的一个好的、科学的要求。可见，姿态问题具有普遍的意义，与日常生活息息相关，早就引起了人们的注意。如果希望人们都注意掌握正确的姿态，那么，对于体操运动员来说就更须学会掌握各种正确的姿态，因为姿态问题在体操中占有极其重要的地位。

体操是一门讲究形体艺术的运动项目。要求运动员所做的每个动作，以至她们的举止都能唤起人们的美感，愈美愈好。假如一套动作，难度虽很高，却一点也不美，那么，只能被认为是枯燥无味的动作的堆砌，这样的体操有谁爱看呢？体操动作必须要美，这是体操运动的基本宗旨之一。

姿态，可以反映运动员的精神面貌。简单的“立正”，做得快速有力，要领准确，给人以朝气蓬勃的感觉。比赛时，上器械之前向裁判员举手示意的动作做得认真准确，显得有礼貌，表现了对裁判员的尊重。动作成功了趾高气扬，失败了垂头丧气，这些情绪上的变化、作风上的问题也是由姿态反映出来的。在表演、比赛场地上出现的对一般人可能无伤大雅、无关紧要的不合度的姿态，会产生很不好的效果。控制不当和下意识的各种表情和动作，可能成为一个极严重的缺陷，反之，讨人喜欢的表情和优美的姿态，却能拨动观众

的心弦，博得人们的赞赏，它反映了运动员的艺术造诣。

姿态也是运动员“美的意识”的直接反映。检验运动员“美的意识”强弱的主要标志，就是看她是否时时、处处注意控制动作的姿态、韵律，从而给人以美的享受。对运动员“美的意识”培养的重要方法，是由掌握各种规范动作开始的。

姿态是评定技术优劣的一个方面，又是裁判员评分的依据之一，特别是规定动作比赛，裁判员将更多地关注动作的质量与姿态，姿态的优劣直接影响比赛成绩。

决定动作美不美的关键，是对姿态的控制能力（可称之为“形功”）。以简单的原地分腿跳为例：两个运动员跳的高度和腿的开度都合乎规定，其中一个运动员出现耸肩、勾脚、表情不自然等毛病，另一个身体各部控制得好，使人无懈可击，优胜肯定属于后者，即使她在“开度”和“高度”上略差于前者，仍为人们所欣赏，因为它不失为一个舞姿，能给人以美的感受。

优美的姿态是体操追求的目标。难而不美的动作，不会有持久的生命力。姿态优美，即使难度不大，也会产生百看不厌的长远的艺术效果。一些高难动作，在刚出现时往往不够完善，人们将不断地对它进行艺术加工，控制姿态的难度亦相应地提高。比如：做团身后空翻两周的动作，从力学省力的角度出发，空翻吸腿时分腿、勾脚是合理的。而并腿、绷脚是费力的，但人们还是向难、美的高峰攀登，以取得压倒群芳的优势。解决难度与优美的统一，是一项永无止境的工作。体操的发展过程，就是它们不断矛盾又不断统一的过程。

姿态问题在体操中的地位如此重要，而形体训练就是为

了使运动员提高对形体控制的能力，它的重要性就不言自明了。

一种姿态既经形成，无论其优劣，只要不去人为地改变，就能较长久地保持下去。与素质和技术相比，它属于一个稳定的因素。素质训练间断，就会出现消退的现象，势必影响技术的发挥，但解决姿态问题，却需要一定的间断。这个“间断”，乃是指要用相当长的时间观察，思考，体会动作的要领和韵味。有些老演员、老运动员在做力所能及的动作时，其韵味、风度甚至比年轻时还要好。姿态问题解决了，可以带来眼前和长远的收益。为此，必须进行形体训练，更何况许多动作不经严格的专门训练是难以完成的。比如：腰部做侧屈动作，一般说来，头部也自然地沿同一方向侧倒，而要塑造腰部侧屈、头部逆向侧倒的舞姿就十分困难，但这样的多曲线的舞姿却另有其独特、妩媚的风韵。（图一）错误的姿态不经严格的训练是改正不了的，并且，必定会出现在表演之中。如果在训练中轻视它，把它放在陪衬的、无足轻重的位置上，就会出现“难度上去，姿态难看”，而纠正这些错误的姿态，比学习、掌握难度动作更要费力气。如果以为运动员岁数大点，舞蹈动作也自然会优美起来，因而听其自然，同样不利于提高。即使确能如此，也为时太晚，因为运动员的“黄金时代”是短暂的。



图一

当前，运动员出成绩的年龄已大大提前，体操技术的竞争相当激烈，为了缩短优美姿态形成的过程，并在大范围内

解决好姿态问题，从而全面提高技术水平，就应有意识地、主动地帮助她们掌握各种规范动作，使她们在“美的意识”方面、在注重形体美的自觉性方面“早熟”起来。这已经成为一项紧迫的工作。

第二章 与形体美有关的诸因素

研究与形体美有关的诸因素，就是研究形体美之所以然，它有助于提高我们的审美能力，更是为了自觉地去创造形体的美。根据我粗浅的研究，认为一个或一套动作产生隽永的艺术魅力应包含以下诸因素。

一、必须有符合规范的形。

(一) 对人体活动的基本形式，如站、坐、卧、走、跑、跳、支撑等基本动作的要求，做到站有站像，坐有坐像。

(二) 身体各部分的基本姿态合乎要求，如腿的基本姿态为大腿旋外，脚外展，膝盖、脚背绷直，简称“开”、“绷直”。对手、手臂、头等部分也有其特定的基本姿态的要求。

(三) 身体各部分的基本位置准确，或者说它们在空间所处的位置准确。譬如举前腿时，腿的方向要正，不得偏斜；两臂侧平举时要求手臂举平，不得高于或低于肩。

(四) 运动中的身体各部分的运动路线准确、合理，经过每一部位时，姿态准确。如芭蕾基本手位变化时，由准备位至五位则必须经过二位；旋转时由六位至三位，必须经过七位。又如做两臂直臂向后绕环，必须沿大弧线运动，充分地、最大限度地运用肩关节的柔韧性，并要经过前举和上举。经上举继续向后绕环时，必须先做转腕和翘手的动作，然后还原至体侧。

上述形的规范要求，与要求写字时做到笔划匀称、横平

竖直、布局合理、笔顺正确才能使字的“体势”优美的道理是一样的，它们是应掌握的基本内容。

使基本动作符合规范，所解决的是基础性的形体问题，也可以说是广义上的美的问题。达到了规范标准，则一举手、一投足都是好看的，并且，它又是为进入更高级的表演所做的物质准备。从“没有不受约束的艺术”这种观点看，这些规范是一种约束形体的标准，也是运动员的基本功之一。如果连这些都做不好，还谈得上什么动作优美呢？

二、掌握正确的用力方法和适宜的力度。

做动作时（不论是静态或动态过程中）肌肉用力应采取对抗肌群（如屈肌和伸肌）保持相对的紧张、相对的平衡这种有控制的用力方法，这就叫运用内力。在京剧和中国古典舞中称之为“劲”。

著名京剧前辈钱宝森先生在他所著《京剧表演艺术杂谈》一书中有过关于“劲不能停”的论述，他说：“一个戏剧演员走上舞台，一个段落的舞蹈表演一经开始，劲就不能中断”，“舞蹈动作是有连贯性的，要打算使身段连贯，就必须要有身段棒儿。前一个舞蹈姿势的尾声就是后一个舞蹈姿势的前奏，一个接一个，连贯地继续下去。外形是这样，推动外形的劲也是始终不停止的，因为劲一停，形体动作一定要走神，只要你一走神，身上必然就不像样子”。“在必要的停顿和亮相的时候，从表面上看，劲好像是停止了，实际上内心的劲仍在不断地运用着，劲还在那儿拥着，所以说是劲不能停”。钱宝森先生的这些论述，对体操表演也完全是适用的。表演自由体操时，我们常看到运动员在做翻腾动作，特别是做高难度动作之前，无心将起踵站立两臂斜上举或别的姿势做到家（此动作虽十分简单，却也需要用心，用劲才能