



旅游服务与管理专业“十二五”规划系列教材
国家示范院校专业建设项目成果

形体训练

XINGTI XUNLIAN

主 编 张 强

形体训练以提高服务行业人员的体质和形体素质为主导,以改善和塑造身体形态、培养高雅气质和风度为目标,通过基础理论和实践的结合阐明形体训练的科学原理与基本姿态练习的方法、服务行业从业人员的职业形体要求。



中国商业出版社



旅游服务与管理专业“十二五”规划系列教材
国家示范院校专业建设项目成果

形体训练

XINGTI XUNLIAN

主 编 张 强
副主编 王卓识 安 涛

形体训练以提高服务行业人员的体质和形体素质为主导，以改善和塑造身体形态、培养高雅气质和风度为目标，通过基础理论和实践的结合阐明形体训练的科学原理与基本姿态练习的方法、服务行业从业人员的职业形体要求。



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 张强主编. - 北京: 中国商业出版社,
2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7777 - 4

I. ①形… II. ①张… III. ①形体 - 健身运动
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 210151 号

责任编辑:于印辉

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - book. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

涿州市华建印刷有限公司印刷

* * * *

* 开本:787×1092 毫米 1/16 印张:12.5 字数:290 千字

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定价:28.80 元

* *

(如有印装质量问题可更换)

总序

随着中国经济发展的日新月异,人们的生活方式和生活观念也在悄然发生变化,在工作之余,越来越多的人也把休闲旅游度假作为一种时尚生活。同时,人们也认识到,通过休闲旅游不仅可以让人身心放松,还可以增加见识,增长知识。正可谓:“行万里路,读万卷书”。因此,未来我国更加需要大量旅游服务管理专业人才来为人们进行专业引导和服务,旅游市场大有可为。

放眼世界,各国旅游业经历了持续快速的发展,旅游业已成了世界上最大规模的产业,越来越多的旅游目的地对旅游者开放,使旅游业成为了世界经济发展的重要推动力。即使在国际金融危机爆发的大背景下,旅游业虽然受到一定重创,但该产业的产值仍然占全球 GDP 9.4 个百分点,为世界提供了 2.35 亿个工作岗位。世界每 11.8 个工作中,就有 1 个是旅游业提供的。就全世界范围而言,旅游业已成为世界上最重要的绿色产业之一。长远来看,旅游在推动世界经济发展中保持领先的角色。同时在保障就业和消除贫困方面,旅游业必定有更大贡献。

再就我国旅游业来看,虽然起步较晚,但发展迅猛。2009 年底,国家又出台《国务院关于加快发展旅游业的意见》(国发[2009]41 号),将旅游业定为全国战略支柱产业。2012 年 10 月 1 日施行的节假日小客车高速费通行给旅游业带来良好的发展机会。再者,旅游业是关联性很强的产业,直接或间接带动相关联的产业和部门多达 100 多个,其产业关联效应明显。目前全国已有 20 多个省、区、市都把旅游定为支柱产业来优先重点发展。2013 年 10 月 1 日起中国首部《旅游法》正式施行,也有利于旅游行业整体规范健康发展,从此中国旅游业也进入依法治国,依法维权的新时代。相信,有政府的重视将使旅游业在国民经济增长和社会和谐发展方面扮演更加重要的角色。因此,我们特邀请全国部分旅游院校的领导和专家,齐聚北京,针对当前旅游业的发展和人才培养方面,进行了研讨,从而组织编写了本套教材。

本套教材在编写过程中主要突出以下几个特点:

1. 针对性

本套教材为旅游院校教材,针对当前的旅游从业人员的特点,安排教材内容和体系,采取课堂教学和实际操作、校外指导相结合的教学方式,从而使授者易教,学者易学。

2. 实用性

本套教材在编写之初就本着“必需”、“实用”为宗旨，既参考以前出版的教材内容，进行“取舍”，又参考教育部教学大纲以及国家旅游局导游资格考试的新标准设置各科内容。使学生通过系统学习之后，能在掌握基础知识同时又能在工作中发挥实际作用。

3. 创新性

本套教材在内容编排上，努力在总结专家学者经验的基础上，又吸收和借鉴如德国的双元制教学模式、澳大利亚的 TAEF 模式、加拿大的 CBE 教学模式、瑞士旅游酒店管理教学模式等国外先进的教学模式，进行编写。打破传统教材从概念到概念的写法。同时每本教材都配备 PPT 课件，以方便课堂教学。

诚然，本系列教材是示范院校教育教材改革与创新的阶段性成果，难免有不足之处，恳请广大专家、读者提出宝贵意见，以便日后修订，使之不断完善。

旅游服务管理专业教材编委会

前言

提高服务行业从业人员的体质和形体素质,改善和塑造身体形态、培养高雅气质和风度是培养旅游服务管理专业人才的基础工作之一。我们编写的这本《形体训练》,通过基础理论和实践的结合阐明形体训练的科学原理与基本姿态练习的方法、服务行业从业人员的职业形体要求,并介绍了当今最为流行的形体健身与塑身项目、器械形体训练的动作等。在练习方法的选择上力求简单易行,能使练习者根据自身的机能情况,有针对性地进行各种练习,科学地制定和采用适宜的运动方法,以改善身体各部位的围度比例,弥补形体的缺陷和不足,使身体各部位得到匀称协调发展。

本书可作为职业教育和应用型本科相关课程用书,也可作为服务行业从业人员,尤其是空乘人员、礼仪接待人员、饭店管理人员等的学习参考用书。

本书由北京市工贸技师学院张强同志任主编,北京市工贸技师学院王卓识、安涛老师任副主编。各章编写人员如下:知识篇第一、二、三、四章由张强编写;知识篇第五章及实践篇第六、七章由王卓识编写;实践篇第八、九章由安涛编写,全书最后由张强总纂。

在本书的编写过程中,我们拜读了国内外许多专家和学者的相关著作,并借鉴了其中部分内容,同时广泛听取了形体老师的意见和建议,在此对各位专家学者及形体老师表示衷心的感谢!由于时间和水平所限,书中疏漏与不当之处,敬请专家学者和广大读者批评指正。

编者

2014年9月

目 录

知识篇	(1)
第一章 形体训练概述	(3)
第一节 形体训练的概念	3
第二节 形体训练的特点	(3)
第三节 形体训练的作用	(5)
第四节 形体训练的基本内容和要求	(7)
第五节 形体训练的原则	(8)
第二章 形体美的评价标准	(10)
第一节 人体的形体之美	(10)
第二节 影响形体美的因素	(12)
第三节 形体健美的标准	(13)
第三章 形体训练的科学基础	(17)
第一节 形体训练的运动解剖学依据	(17)
第二节 形体训练的体育测量	(27)
第四章 运动营养与健康减肥	(38)
第一节 营 养	(38)
第二节 人体所需的营养素	(39)
第三节 运动与营养	(40)
第四节 健康与肥胖	(43)
第五章 形体训练的注意事项	(56)
第一节 形体训练中常见的运动损伤及其处理	(56)
第二节 形体练习的生理负荷和自我监督	(59)
第三节 形体训练的注意事项	(63)

*
形
体
训
练
*

实践篇 (69)

第六章 基本素质训练..... (71)

- 第一节 腿部力量和柔韧性练习 (71)
- 第二节 髋部柔韧性练习 (88)
- 第三节 腰背部力量和柔韧性练习 (95)
- 第四节 胸、腹部力量练习..... (104)
- 第五节 手臂、肩部力量和柔韧性练习 (111)

第七章 基本姿态控制训练 (120)

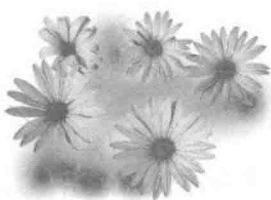
- 第一节 站立姿态 (120)
- 第二节 行走姿态 (126)
- 第三节 坐立姿态 (129)
- 第四节 蹲立姿态 (131)
- 第五节 笑容 (132)

第八章 器械形体训练 135

- 第一节 颈肩部 (135)
- 第二节 胸部 (139)
- 第三节 背部 (147)
- 第四节 臂部 (154)
- 第五节 大腿 (161)
- 第六节 小腿 (164)
- 第七节 腰腹部 (166)

第九章 形体健身操训练——有氧运动健美操 172

知识篇



形体训练

*

形体训练是以运动人体科学理论为基础的,通过徒手或利用各种器械,运用专门的动作方式和方法,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。同时也是提高人的形体表现力为目的的形体技巧训练。

形体训练可以采用各种徒手练习,如徒手体操、姿态操、韵律操、健美操、瑜伽、健身跑以及各种舞蹈动作,也可以采用不同的运动器械进行各种练习,如把杆、绳、圈带、球、踏板、肋木、哑铃,以及其他健身器械。

形体训练的动作方式和内容是多种多样的,但基本的内容离不开基本姿态练习、基本素质练习和基本形态控制训练。形体训练简单易行、适用性强,能有效增强人们的体质,增进健康,改善人们的体型、体态,陶冶情操。

著名的美学家朱光潜先生说：“人体以它生动、柔和的线条与轮廓，有力的体魄与匀称的形态，滋润、光泽、透明的色彩，成为大自然中最完美的一部分，标志着我们这个地球上最高级生命的尊严。”这段活精辟地反映了我们追求人体美的价值。

健康是美丽的基础,只有健康、充满活力、朝气蓬勃的身体,才能拥有身材美、容貌美、肤色美和气质美。形体训练具有以下特点。

自然性是指在人体自然状态下的运动规律和人体运动的自然法则。节奏性是指人体按照自然状态下的运动规律,以特定的频率和速度为主要形式的练习。以人体活动为主要形式的练习,在完成动作时,无论是上肢、下肢还是躯干动作都是根据人体运动的自然法则,从胸、腹的中线开始发力,传递到各部位来完成动作的,而且每个动作都有它的起点和终点,以及节奏和用力的分配规律。摆动、波浪和弹性动作是节奏运动的基本动作,也是形体训练的基本形式,肌肉紧张与放松是体现形体动作节奏性的关键。因此,形体训练的节奏在于内在节奏(呼吸和对音乐的理解)与外在节奏(动作大小、快慢交替、强弱)的有机统一,各种形体动

作按照音乐的速度、幅度的对比和变化,形成节奏的完美统一,并充分表现出形体训练以自然性动作为基础的协调的节奏运动这一特点。

二、全面性和针对性

形体训练内容丰富、动作变化多样,各类动作的编排都是严格地按照人体的解剖部位,有目的地为达到身体匀称、均衡、协调、健美的发展而进行的。合理地选择内容,科学地进行锻炼,能全面增强人体运动系统、内脏系统和神经系统的功能,促进人体的正常发育和身体素质的全面发展。形体训练的针对性强,选择某一动作重点地锻炼身体的某一部位或专门针对某项身体素质进行练习,能进一步提高身体的全面发展水平。

三、优美性和艺术性

形体训练是在人体解剖学、运动生理学、运动心理学、运动训练学、体育美学、人体艺术造型学等学科的理论指导下进行的。其动作内容符合人体的生理和心理特点,各类动作不仅体现出优美性和艺术性,而且充分展现协调、韵律、优美等健美气质。

形体训练是追求人的身心美的艺术运动,它不仅能提高练习者的兴趣,而且能发展练习者的想象力和表现力,培养动作的节奏感,促进身心的全面发展,同时还能使练习者在训练中达到忘我的境界。练习者根据不同的音乐节奏和风格,创编出不同风格和形式的形体动作,使形体训练更富有感染力,并得以构成完美的艺术整体。

四、丰富性和普及性

形体训练动作简单易学,练习形式简便,可根据不同的要求、不同的年龄、身体条件和训练水平,选择不同的练习内容和方法,有目的、有针对性地进行练习,以达到增强体质、促进健康美、塑造美的形体的目的,因而深受人们的喜爱,也易于普及推广。

五、实用性和价值性

形体训练的实用价值主要体现在以下三个方面。

1. 提高体能素质,为学生的终身发展打下基础

健康、长寿、智慧是人类的美好愿望。每一个人要获得健康必需有一定的体适能。健康的体适能是健康的保证。因此,我们就必须做一些特别的运动训练来增进自己的体适能,来保持我们基本的健康状况。

“生命在于运动”,但是如何从运动的角度来促进健康一直是我们需要有所突破的问题。形体训练是以身体练习为基本手段,匀称和谐地发展人体,增强体质,促进人体形态更加健美的一种体育运动。可根据个人的实际情况选择不同的运动时间来进行,通过基本动作练习和强度不同的成套动作练习,对身体各关节、韧带,各主要肌群和内脏器官施加合理的运动负荷,对心血管功能、柔韧性、协调性、力量及耐力素质、体重、体脂等身体成分有十分显著的作用。例如,采用压、拉肩、下腰,体前、侧、后屈,压、踢、控腿等练习来发展柔韧性;采用舞蹈、徒手及成套动作练习来锻炼大脑支配身体部位同步运动的能力,体会各部位肌肉运动时的不同感觉,发展身体的协调性;采用健美操中的仰卧起坐、快速高踢腿、跳步等来发展力量和弹跳力素质,提高动作的速度和力度;采用跑跳操等练习来提高耐力素质,从而增强体能,

提高人体的防御能力,使生命力更旺盛、精力更充沛,学习和生活更有节奏,从而保持工作和学习的高效率。

2. 塑造时代需要的完美的外在素质,促进人的和谐发展

人体形体是世界上最永远新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。歌德曾经说过:“不断升华自然的最后创造物就是美丽的人。”人的美丽直观的表现首先在于形体美。人类遗传学告诉我们,影响体型的因素是遗传和环境(营养、劳动、生活条件、体育锻炼)。遗传因素虽然生成了人的基本体型,但后天塑造却是完全可能的。特别在青春发育期,人体对环境因素的敏感性较强,是塑造体型的最佳时期。形体训练动作形式多,锻炼部位广泛。通过各种臂的摆动、绕环、波浪组合、姿态组合、腰腿的柔韧性组合、舞蹈组合、体育舞蹈练习,可以形成正确的身体姿态,并能发展身体的柔韧性和协调性。

健康的形体美,仅有健康美和静态美是不够的。从形体训练追求层次上看,动态美和整体协调美更能显示人的气质和魅力。动作美是形体美的一种表现形式,姿态美是通过动作表现出来的,而动作美在完成动作时应显示出姿态美。在形体训练动态美练习中强调步态、姿势、表情等形体语言,强调动作的节奏感和优美感。通过科学的形体训练,可以改变和改善不良体型,达到肌肉匀称、比例协调、举止得体、姿势优美、气质高雅的效果,可以说形体训练是一种特殊的人体雕塑艺术。

3. 塑造良好个人形象,提高职业素质

形象是当今社会的核心概念之一,人们对形象的依赖已经成为一种生存状态。个人形象主要是指容貌、魅力、风度、气质、化妆、服饰等直观的包括天生的外表感觉的东西,这是一种值得开发、利用的资源。

个人的人性特征、特质通过形象表达,并且容易形成令人难忘的第一印象。第一印象在个人求职、社交活动中会起到非常关键的作用。大学生是未来职场的主要力量,掌握职业礼仪的规范与标准,获得今后职业所需的悦目仪表和得体举止,对于各种工作和生活环境具有应变能力,才能在激烈的职业竞争中立于不败之地。

第三节 形体训练的作用

一、增强体质,净化心灵

形体训练是一门特殊的侧重于实践性的社会文化学科。首要功能是增强人们的体质,挖掘人体各种机能的潜力,加强免疫能力。早在18世纪,法国著名的思想家与哲学家伏尔泰就提出“生命在于运动”的名言。在古代,人们在与大自然的斗争中就用各种各样的自娱自乐的运动形式来强身健体、消灾祛病。《吕氏春秋·古乐篇》中记载:在远古阴康氏年代,天气阴霾多雨,河道壅塞不通,洪水泛滥,人们情绪忧郁,身体也逐渐衰弱,于是,有人就创造了健美的舞蹈让大家跳,舒展人们的筋骨,增强人们的体质,排除了“潜伏”、“郁淤”的潮湿阴沉之气,使人们恢复了健康。我国的传统医学和现代医学也都一致认为,适当的运动对人体大有裨益:一是促进骨骼和肌肉的生长,使身体健康匀称地发展;二是调节心神,强化各脏腑组织

的协调功能;三是增强“心主血脉”和“肺主气”的功能;四是增强脾胃功能,有助于饮食的消化和吸收;五是能促进体内的新陈代谢,是代谢功能恢复最积极的措施。这种既增强体质,又使青春常驻的功能运动,正是人们普遍追求的。

形体训练从表面上看,只是一般的健身运动,实质上是一种高级的艺术化的运动。其训练的内容,主要是由经过提炼、组织、美化、节律化的人体动态造型的一系列运动组成。参与者在优美的旋律伴奏下,自身形体在有节奏的律动下,充分感受自我的存在、生命的活力,感受到自我展示的形体之美、气质神韵之美、节律之美和力量之美。在这种内情外化的运动过程中,同时获得了自身精神和肉体的融会和美感,进入身心合一、内外交融的美妙境界。所以说,形体训练是一种美好和谐的运动,既锻炼身体又净化心灵。

二、鉴赏愉悦,陶冶情操

形体训练在培养人们追求美、塑造美的形体同时,在提高自身艺术修养,追求高尚的情操和培养审美情趣等方面,有着不可替代的重要作用。

在现代社会里,人们利用闲暇时光去积极投身于各种有利于健康的文化活动、健身运动中。在学校和文化公益场所,积极推广强身健体的形体训练已成为一种时尚。人们在亲身参加这些创造美的运动中,把内心的美好情感充分地表现出来,并给自己身心带来愉悦和审美感受。形体训练激发人们向往更高、更美好的境界,引导人们追求崇高的理想和情操,这一功能是语言文字难以表达的。所以说,只有自己的积极参与,才能有这种感受。优美动人的外形,不但能营造一个美好的氛围,同时从外在形态直至精神内涵都能得到愉悦和陶冶,使自己变得更美好、更善良、更崇高。这种审美的感受在人们的社会实践和社会生活中起着巨大的作用,它促进人的全面发展,帮助人们改造现实,是现代入自身修养、自我娱乐的最好形式。

三、增进友谊,交流感情

形体训练的各个部分,从外部形态看,是各种动作和姿态的交替展现;从内部结构上看,它是一种以人体动态造型为主来表现和抒发人们美好情感的文化形式。人们在优美的音乐伴奏下,通过人体的律动,相互传达和递增情感,相互激励对美好的追求;同时加深了人与人之间的理解和融合,强化了整体的凝聚力。我国许多少数民族在他们的传统节日里举行的活动中,除了祭祀祖先、祈求和庆贺等内容外,还有诸如集体鼓、民族武术这些运动,以此沟通本民族群众、本民族与其他民族间的情感,增加了解,增进友谊,加强民心的内部凝聚力。并通过一年一年的反复,将民族精神一代传一代,使之不断得到更新和发展。而且通过各民族运动会,突破民族和国度的界限,让世界对我国各民族有了进一步的了解,增进了我国各民族和世界各国民族间的友情。这种人体形象的律动文化,在传播中华民族古老文明和友好感情方面,发挥了重要的作用。

四、美化社会,认识世界

在当今社会,社会发展很快,对人才的综合素质要求越来越高。作为高职高专毕业生,要使自己适应社会需求,在激烈的人才竞争中得到社会的认可,除了具备一定的专业知识和技能外,还需要拥有健美的形体和高雅的气质,以及具备现代人的举止礼仪风范。形体训练课程正是本着这个目标而开设的,学生在学习过程中,可以进一步了解现代丰富多彩的社会

生活以及生活中人们的情感变化,可以帮助学生正确认识现实生活,以健康的心态对待生活,以健美的身体实现自我,获得一定的社会效益,为社会营造美好的氛围。这就是形体训练的重要社会功能,在审美、创造美的活动中认识生活、了解世界、创造美好未来。

所以说,形体训练作为人体语言文化在审美愉悦性和社会功能性方面有独特的作用。它的双重特征有:健身美体,提高人们的精神境界;开阔视野,满足人们的审美需要:美化心灵,美化社会。形体训练不再只是宣传教化的简单形式,而是有了更为广阔的活动天地,逐渐反映出其本质功能,全面发挥了修养自身、鉴赏愉悦、情感交流、认识生活的功能。形体训练进一步密切了人和社会的关系,使人们在社会生活中寻找自己的立足点,闪耀出更加富有个性的光彩。

第四节 形体训练的基本内容和要求

一、形体训练的基本内容

1. 基本姿态练习

人的基本姿态是指:坐、立、行。基本姿态练习就是在通过进一步改变身体形态的原始状态,提高形体动作的协调性,增强坐立姿态(坐姿)、站立姿态(站姿)、行走姿态(行姿)的规范。从而获得健康、自然、匀称、美丽的身体,当这些基本姿态呈现在人们眼前时会给人一种感觉,如身体形态所显示的端庄、挺拔与高雅,给人的印象是赏心悦目的美感(包括日常活动的全部)。俗话说,坐有坐相,站有站样。但是一个人若是光有好的体型,而不注意自己的基本姿态,也不会让人觉得健美的。自古以来就有“站如松,坐如钟,行如风,卧如弓”的说法,实则是对人基本姿态的形象比喻和健美的要求。由于一个人的姿态具有较强的可塑性,也具有一定的稳定性,通过一定的训练,可以改变诸多不良体态,如斜肩、含胸、松胯、行走时屈膝晃体,步伐拖沓等。

2. 基本素质练习

形体基本素质练习是形体训练的最重要内容之一,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、胸、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;同时也要注意自己和配合者的承受能力,不能超负荷,以免发生伤害事故。

3. 基本形态控制练习

基本形态控制练习是对练习者身体形态进行系统训练的专门练习,是提高和改善人体形态控制能力的重要内容。是通过徒手、把杆、双人姿态等大量动作的训练,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,提高形体动作的灵活性。这部份练习比较简单,个别动作要求比较严格,训练必须从严要求,持之以恒。

三、形体训练的要求

1. 训练前必须做好准备活动。
2. 训练时要穿有弹性的紧身服装或宽松的休闲服、体操鞋、舞蹈鞋或健身鞋。
3. 训练时不能佩戴饰物,以免发生伤害事故。
4. 训练要有计划有步骤,循序渐进,切忌忽冷忽热、断断续续。要持之以恒,力求系统地掌握形体训练的有关知识和方法。
5. 要保持训练场的整洁和安静。
6. 在做器械练习时,要有专人指导和帮助,特别是联合器械的运用,要注意训练的安全。
7. 在训练中和训练后要注意补充适当的水,同时要注意饮食营养的合理搭配。

第五节 形体训练的原则

一、全面性原则

1. 全面性原则的含义

全面性原则是指形体训练中要采用各种手段和方法,使身体各部分的各种机能、各种能力都得到全面协调的发展。

2. 全面性原则的要求

(1) 要正确认识全面性原则在形体训练中的重要意义,认识局部和整体的关系,并贯彻到形体训练的全部过程中。

(2) 要使身体各部位的肌肉都得到全面发展,必须在训练中注意上下肢体的练习、躯干部位的练习以及各自形体中不足部位的练习。

(3) 要运用多种方法、内容和手段,使身体各部位都得到发展。每一种练习,对身体的作用都有一定的局限性,而内容、手段的多样化,既可以保证身体训练的全面性,又可以提高练习者的兴趣和积极性。

二、从实际出发原则

1. 从实际出发原则的含义

从实际出发原则,是指形体训练中从自身的身体条件和客观外界实际出发,科学地选择练习的内容、方法及练习的负荷,从而使形体训练更符合自己的实际情况,这样才能收到良好的效果。

2. 从实际出发原则的要求

(1) 首先需要对自己有一个正确的认识,了解自己的实际情况,这样才能发挥优势,弥补不足。

(2) 要拟定一个符合自己实际情况的目标,以便使自己在练习时目标明确,自觉刻苦训练,尽快达到目标。

(3) 选择自己喜爱的训练方法和手段,这不仅可以提高练习效果,而且可以充分体验到

形体训练的快乐。

(4)通过一段时间的形体训练,对自己身体的变化和运动机能的提高及时做出总结。

(5)形体训练的内容、方法、手段的运用要有针对性,针对自己的薄弱环节,有侧重点地进行练习,这样练习的效果会更好。

三、循序渐进性原则

1. 循序渐进性原则的含义

循序渐进性原则是指在形体训练中,目标的制定、内容的选择、方法的运用、负荷大小的安排要由易到难,由浅入深,逐步提高。

2. 循序渐进性原则的要求

(1)目标的制定不宜过高,应是在一定时间的训练后能够达到和实现的,这样可以强化练习的动机,提高自信心。

(2)训练内容及方法的选择、运用、安排要由易到难,由浅入深,逐步提高。

(3)训练内容及负荷要循序渐进,区别对待,因材施教。

四、不间断性原则

1. 不间断性原则的含义

不间断性是指要坚持多年系统和持续不断的科学性训练。如果中断训练,在短时间获得的技术能力和形体变化,将会逐渐消退。只有经过长时间训练,才能保持已经提高的机能和形体发生的良好变化。

2. 不间断性原则的要求

(1)在选择练习的内容、方法和手段时,要考虑它们的内在联系和系统性,以保证其内容、手段和方法的连贯性。

(2)形体训练贵在坚持,不是一朝一夕之事,它是人一生的追求和梦想。只有长年坚持不懈,才能收到良好的效果。

*

形

体

训

练

*