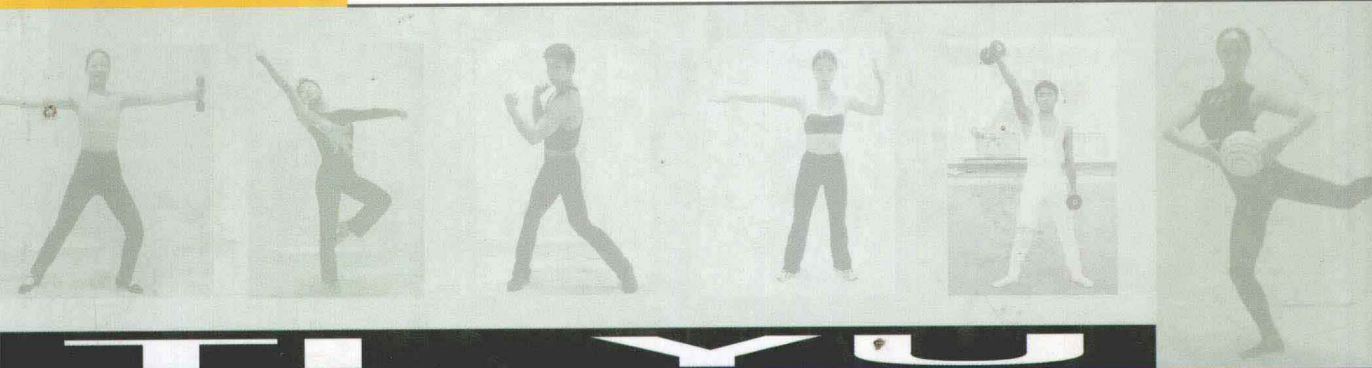


YISHU
LEI

周 兵 主审 傅雪云 主编

艺术类体育

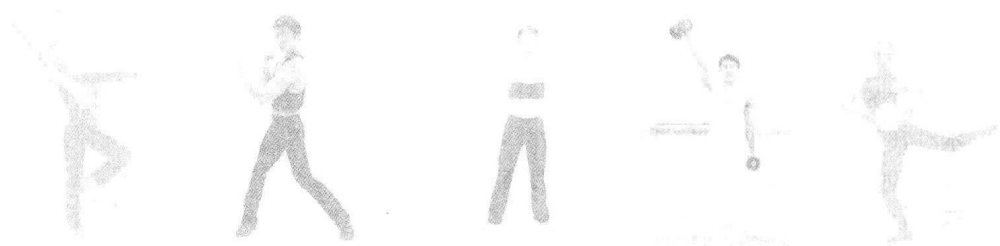


河海大学出版社

艺术类体育

YISHU LEI TI YU

主 审 周 兵
主 编 傅雪云
副主编 吴晓芳 王佳丽 江 玲
刘 理 叶 巍 唐苏丽



河海大学出版社

内 容 提 要

本书遵循科学性、知识性、现代性、实用性的原则,根据项群训练理论,把典型的技能主导类项目,如形体与舞蹈、艺术体操、健美操、体育舞蹈、团体操整合为艺术类体育课程,并分别阐述了基本概念、分类及其内容。特别是根据艺术类体育的特点,结合培养目标的要求,对健身的方法和练习的手段、练习的指导做了较为详尽的论述,并增加了目前较为流行的健身与健美操的练习组合套路。

图书在版编目(CIP)数据

艺术类体育/傅雪云主编. —南京:河海大学出版社,
2003. 8
ISBN 7-5630-1883-2
I. 艺... II. 傅... III. 体育运动 IV. G8
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 064116 号

书 名 / 艺术类体育

书 号 / ISBN 7-5630-1883-2/G·446

著作责任者 / 傅雪云 主编

责任编辑 / 铁龙海

特约编辑 / 孙 健

责任校对 / 金宇华

封面设计 / 黄 炜

出版发行 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

电子信箱 / hhup@hhu.edu.cn

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 江苏丹阳教育印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 14.75 印张 368 千字

版 次 / 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1~5000 册

定 价 / 20.00 元(册)

前言

艺术体育课程是根据基础教育《体育与健康》课程和体育教育专业课程
改革要求,从培养目标和教学要求两方面整合构建的体现“以人为本”、“健
康第一”新理念的一门综合性课程。《艺术类体育》是这门新课程建设的新
教材。

20 世纪 80 年代以来,我国高等院校体育教育专业陆续开设了艺术体
操、形体训练与舞蹈、健美操、体育舞蹈等必修课和选修课,这些课程在普
通高校体育课程中深受广大学生的喜爱。艺术体操、健美操、体育舞蹈、
形体训练与舞蹈等运动项目均属于融体育、艺术、美学为一体,在音乐的
伴奏下按一定节奏,展示人体静态美和动态美的身体练习。根据这类项
目的共性和学校体育教学改革对课程整合的要求,我们把这些项目的共
性部分进行了归类合并,同时,在单项上注重基本技术和基本能力的训
练,从而形成了具有综合性特色的这门新课程。

《艺术类体育》从实际出发,以发展的视野、新的视角着重阐述了艺术体育
的有关基本理论和方法,以及基础技术和技能。本教材共分为五个部分:第一
部分“形体训练与舞蹈”;第二部分“艺术体操”;第三部分“健美操”;第四部分
“体育舞蹈”;第五部分“团体操”。教材涵盖面较广,各篇之间既有共性,又有
各自的独立性。

根据培养目标和教学要求,本教材增加了形体训练运动处方;健身俱乐部
练习的指导;健身与健美操练习的评价;健身训练运动处方等内容。同时,针
对不同学生的实际情况和能力,创编了健身健美操的组合套路、城市舞中流
行的啦啦舞、持轻器械的组合动作,供学生选择性地
进行练习。教材打破了以纯
技术动作教学为主要特征的竞技体育教学模式,注重发展学生个性,使本教材
更具有实效性和可行性。它不仅可作为体育教育专业、社会体育专业、普通高
校大学生和中专院校学生的教学用书,还可作为健身俱乐部教学以及广大的
体育工作者的参考用书。

《艺术类体育》是南京师范大学“十五”重点建设教材,得到了学校教学委
员会和教务处的全力支持;在本书的创意、编撰大纲过程中,得到了南京师范

大学体育科学学院副院长周兵教授的悉心指导和帮助;本书图文并茂的精彩照片,是倪欣、唐苏丽、王佳丽、刘玲、龚锐、白天、俞宁清、沈宝琪等老师付出了艰苦劳动的成果,叶巍老师在照片后期制作中做出了巨大的贡献;本书的出版得到了河海大学出版社铁龙海副编审的鼎力相助。在此一并表示深深的敬意和衷心的感谢。

由于水平所限,书中如有不当之处,务请读者提出意见,以便我们将本教材建设得更好。

编者

2003年7月

目 录

第一部分 形体训练与舞蹈

第一章 形体训练概述

第一节	形体训练的定义和特点	3
第二节	形体训练的价值和作用	4
第三节	形体训练的内容和原则	6
第四节	形体训练的最佳时期	9

第二章 形体训练的技术基础

第一节	基本姿态	11
第二节	形体姿态操	13
第三节	形体训练处方	16

第三章 舞蹈概述

第一节	舞蹈发展简况	20
第二节	舞蹈的特点与分类	24
第三节	舞蹈的价值与作用	30

第四章 舞蹈的教学

第一节	舞蹈教学的方法	33
第二节	舞蹈教学组合的编排	38
第三节	舞蹈教学常用术语	39

第五章 舞蹈技术基础

第一节	舞蹈基本动作	42
第二节	把杆基本动作练习	43

第六章 舞蹈分类练习

第一节	中国古典舞	47
第二节	中国民间舞	49

第二部分 艺术体操

第一章 艺术体操概述

第一节	艺术体操发展简况	55
第二节	艺术体操的特点和分类	57
第三节	艺术体操教学组合的创编	59

第二章 艺术体操技术基础

第一节	基本步伐	62
第二节	手臂基本动作	66
第三节	复合动作组合范例	67

第三章 轻器械健身练习

第一节	绳操健身组合范例	82
第二节	球操健身组合范例	88

第三部分 健美操

第一章 健美操概述

第一节	健美操发展简况	95
第二节	健美操的特点与锻炼价值	99
第三节	健美操的双重属性与分类	101

第二章 健美操的教学

第一节	健美操基本术语	103
第二节	健美操教学方法	106

第三章 健身与健美操的练习

第一节	健身与健美操练习的指导	108
第二节	健身与健美操练习的评价	115

第四章 大众健美操技术基础

第一节	健美操基本动作与组合	119
第二节	轻器械操组合套路	139

第五章 健美操的训练与竞赛规则

第一节	健美操的课余训练	149
第二节	健美操竞赛的组织与规则简介	155

第四部分 体育舞蹈

第一章 体育舞蹈概述

第一节	体育舞蹈的历史与发展	163
第二节	体育舞蹈的分类与特点	164
第三节	体育舞蹈的作用与价值	165

第二章 摩登舞与拉丁舞

第一节	华尔兹	171
第二节	伦巴	180
第三节	恰恰恰	187

第五部分 团体操

第一章 团体操概述

第一节	团体操的发展简况	199
第二节	团体操的分类及特点	201
第三节	中小型团体操创编的原则	202

第二章 团体操的组织与创作步骤

第一节	团体操的组织机构与工作计划的制定	204
第二节	团体操总体方案的设计	205
第三节	团体操分场的设计	208
第四节	团体操坐标图的绘制与文字编写	217

第三章 团体操的训练与表演

第一节	团体操训练计划的制定	219
第二节	团体操训练的内容与方法	220
第三节	团体操场地的布置与表演	221

主要参考文献

第一部分

形体训练与舞蹈



第一章 形体训练概述

【内容提要】 本章系统介绍了形体训练的定义、特点和训练的价值及作用,较全面地阐述了形体训练的内容和训练中要遵循的原则,明确地提出了形体训练的最佳时期,为广大青少年学生积极参加形体训练提供了理论依据。

第一节 形体训练的定义和特点

一、形体的概念

形体,是指人在先天遗传变异和后天获得的基础上所表现出的身体形态上的相对稳定的特征。它重点体现有机体的外部特征的优劣,从某种意义上来说,先天的遗传对形体起着决定性的作用,但同时也与后天生活条件和环境及科学训练有着密切关系。所以只要后天坚持科学的形体训练,就能使优美的形体得到更好的展示,不足的缺憾得到明显的改善,从而使形体变得更加完美。

男子形体和女子形体有着本质上的区别。男子形体要求肌肉发达匀称,刚健有力,有阳刚之气;而女子形体则要求线条清晰,体态匀称,刚柔结合,并能反映出女性的生理解剖特征,充分体现女性所特有的曲线美、匀称美、协调美和弹性美。

二、形体训练的定义

形体训练,是以身体练习为基本手段,有目的、有意识地通过采用科学的训练方法并按照一定的客观标准和要求匀称和谐地发展人体,塑造和改善身体形态,培养正确优美的姿态和动作,增强体质,促进人体形态更加健美的一种体育运动。

三、形体训练的特点

随着现代社会的进步和发展,人们生活水平和文化素质的不断提高,人们已不再仅仅满足于生活富裕、超值享受和华丽服饰等方面的追求了,进而对自己的健康、形体提出了更高的要求。人们不惜花费许多时间和金钱来寻找“灵丹妙药”以使自己能拥有一个健美的体形。但尽管如此,效果却并不理想,最终只能是通过自己的身体运动,来达到形体健美的目的。那么,什么是形体健美呢?形体健美是指具有强壮的体魄、健美的体型、良好的姿态、高雅的气质与风度的一种综合性的美。为了实现形体健美的目的,形体训练就成为人们的首选,因为形体训练是以塑造形体健美为最终目标的一种行之有效的体育运动。

1. 健康是形体健美的基础

健康,指身体发育良好、功能正常、精力充沛、体格强壮等等。健康是形体健美的基础,而形体健美又是健康美的一个重要标志。只有在健康的基础上,采用有利于塑造形体的专门性和综合性的练习方法与手段,才能使形体更加健美。健康是形体健美的第一要

素,是形体训练所追求的首要目标。因此,只有健康的体魄才能充分展示美;只有健康的形体才能塑造美;健康是人们永远追求的目标。

2. 体型是形体健美的基础特征

体型,指人体的外形特征与体格类型,即人类身体结构的类型。体型的类型主要由人体的脂肪蓄积、肌肉发育程度遗传的影响和环境因素及性别差异等决定的。因此,体型不是一成不变的,它随着年龄的变化而变化,但人们可以通过后天的锻炼来矫正和完善。所以,良好的先天体型为形体健美训练提供了有利的条件,而良好的后天体型则是形体健美训练的必然结果,这也是形体健美的基本特征。

3. 优美的姿态为形体健美增色

健美的身材和体型美必需通过优美的姿态来表现。姿态美是指人们在长期工作、学习、生活过程中形成的一种习惯的姿势定势。它主要受后天环境、个人知识水平和文化素质的影响。我们从简单的坐、立、行、走的动作中,即可看出一个人的基本姿态和风度。人们如能做到坐如钟、站如松、行如风的话,肯定能为形体健美增添姿色。要使形体姿态美,脊柱是关键,所以,关注少年儿童脊柱形态的形成和培养正确的基本姿态是非常重要的。

4. 气质美是形体健美的核心

气质美是一种内外结合之美。它一方面包括健康的身体、优美的形体、富有弹性的肌肉、光洁无瑕的肌肤、挺拔优美的姿态,另一方面也包含了一个人的文化修养、知识水平、言谈举止、精神风貌等,是社会因素和自然因素的一种综合的高层次的评价。因此,在追求形体健美的同时绝对不能忽视心灵美的塑造,只有具备高尚的情操,不断加强自身的修养,才能形成气质美,而气质美又往往体现着一个人良好的形体姿态,可以说气质美是形体健美的核心。

第二节 形体训练的价值和作用

一、形体训练的价值

1. 它是人们追求美的有效手段

爱美、追求美,是全人类共同的心愿,是人的天性。爱美是人在体质基础上发展而来的一种心理要素,是人的一种高级需要,是现代社会一种新的三位一体,即信念、体型、气质。

无论男女老少,都希望自己拥有一个健美的身体形态。当今健康美的观念正日益风靡世界,人们越来越清醒地意识到,具有优美的体型与肌肤比发财更为重要。特别是年轻人表现得更为强烈。姑娘们希望既要使身体各部分肌肉匀称和谐地发展,又要保持女性曲线美的自然魅力,使自己的身体形态优美动人;小伙子则希望自己的身体呈“倒三角形”,既要身体魁梧、四肢发达,又要把健、力、美和谐统一于躯体,生气勃勃,威武雄壮,使自己的身体形态潇洒英俊,而这些只能通过科学系统的形体训练来实现。所以说爱美、追求美是进行形体训练的强大动力。

2. 它能不断地提高自我综合价值

在发展身体、增进健康的同时,人们不仅强调人体机能能力的提高和体质的增强,而

且更强调健美的外形与身心全面发展的协调统一。为了达到提高自我综合价值的目的,形体训练就是人们所选择的手段之一。强壮、健美的形体和健康的体质是实现、完善自我的基础,而健康的形体美、文化素养、良好的心理素质、高尚的情操、高雅的气质,都是组成综合价值的重要因素。所以,通过科学系统的形体训练,可以更有效地改善自己的形体,使形体更加健美,从而来达到提高自我综合价值的目的。

3. 有利于培养完美的个性

个性,是指区别于他人的一种特殊性,是经过长期培养所形成的一种相对稳定的特征。

每个人都有自己的个性,尤其是女性,为了充分地展示形体美、塑造形体美,就更应该具有自己的个性。个性作为个体特有的属性,是一个人魅力的本质所在,平庸总是没有魅力的。人们只有具备完美个性,才更有魅力,才能更加充分地体现出自我的价值和意义。在当今的现实生活中,每一个人都在运用各种各样的手段,试图发展自己的个性,以达到自我个性的完美。在形体训练过程中,人们又会根据自己所特有的身体条件和审美观,选择适合自己的练习方法和手段来塑造自己,改善自己的形体。这种根据自己的特点所进行科学系统的形体训练,有利于自我个性的全面发展。

4. 有利于培养正确的审美观

人们在科学系统的形体训练时,会按照形体美的客观标准,在自我练习的变化过程中,通过形体的不断完善和自己亲身的体验,不断提高着自己的审美能力。

形体训练还有助于人们实现心灵美的追求。进行形体训练时,在欢快、优美乐曲的伴奏下,人们会忘掉一切苦闷和忧伤,人们思想情感得以充分调节。在集体锻炼的环境中,人们还可以相互交流、相互学习、相互帮助,这对增强人们集体观念和培养人们的意志品质是非常有益的。

此外,由于形体训练是在人体生物学、体育美学和人体造型等科学理论的指导下进行练习的,在练习的过程中,人们会逐渐发现自己的形体正朝着理想的方向不断地改进,久之对形体训练就有了正确的认识和全面的了解,这对人们提高对美的鉴赏能力和陶冶美的情操具有十分重要的作用。

二、形体训练的作用

1. 可以起到强身健体的作用

由于形体训练的内容丰富、全面,因而经常进行形体训练能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。形体训练能使关节周围的肌肉发达,力量增强,从而增强了关节的稳固性。同时,由于形体训练有许多伸展性练习,所以可使关节囊、韧带和关节周围肌肉伸展性增大,从而提高关节的弹性和灵活性。

形体训练能使肌肉体积增大,肌纤维中线粒体数量增多,肌肉中脂肪减少、结缔组织增多,使肌肉中化学成份发生变化,肌肉中的肌糖元、肌球蛋白、肌动蛋白和水等含量增多。特别是肌球蛋白和肌动蛋白是肌肉收缩的基本物质,这些物质的增多不仅能提高肌肉的收缩能力,而且还使三磷酸腺苷(ATP)酶的活性加强,使ATP分解速度加快,及时供给肌肉能量。此外,还能使肌肉中肌纤维数量增加,毛细血管增多,改善了骨骼肌的血液供应,从而提高肌肉的工作能力。所以说,经常进行形体训练,可使身体变得强壮有力,

改善心脏的血液循环,提高消化系统的功能,改善肾脏的血液供应,增加皮肤的血液循环,促进其新陈代谢,从而加强人体的防御能力,真正达到强身健体的最终目的。

2. 可以起到健美形体的作用

健美主要是指人体形体美,即人体外形的匀称、和谐。形体美基础是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及其比例所决定的。通过形体训练的力量练习,使身体各部分的肌肉得到协调、匀称的发展,其主要表现是全身各部分肌肉发达、线条清晰,身体各部分的脂肪减少,肌肉的协调性、灵活性增加。另外,通过形体训练,还能弥补形体上的缺陷和不足,使身体协调发展,塑造理想的体形。

长期坚持形体训练能有效地促进青少年的正常发育,改善身体形态,使身体朝着更为理想的方向发展;使中年人的动作优美,体态矫健,青春永驻;使老人延缓身体的衰老,保持良好的体形,使畸形和不正确的姿态得以纠正。总之,通过科学、系统的形体训练,不仅能增强体质,提高健康水平,同时还能保持体重的相对稳定,使形体更健美,并能不断地修饰和改善身材的不足,使自己能以旺盛的生命力和充沛的精力,投身到紧张的高节奏的学习、工作中去。

3. 可以起到提高身体综合素质的作用

形体训练是一种形式多样的综合性体育锻炼方式,它可以通过专门的把杆练习来训练形体姿态,使其姿态更加优美;可以用杠铃等重物来发展身体的肌肉力量;可以通过健美操练习来发展柔韧、力量素质,以提高身体的协调性和增强心肺功能。除此之外,也可以利用日常生活用具锻炼身体或锻炼身体的某一部分。正是由于形体训练练习方式的多样性,决定了形体训练对身体具有全面性的影响,能起到提高身体综合素质的作用。

第三节 形体训练的内容和原则

一、形体训练的内容

形体训练的内容是多种多样的,除了形体训练本身外,其他很多因素都能直接影响形体训练的效果。而形体训练的效果在很大程度上取决于身体训练内容的科学性和有效性。因为各种练习对身体的作用都有各自的特殊性和局限性,所以在选择练习的内容时,必须首先弄清各种练习的特点和作用,然后再根据形体训练的原则和要求以及所要达到的目的,科学地选择练习内容。

1. 肌肉力量的训练

力量是指身体或身体某部位用力的能力,是在肌肉收缩时所表现出来的。形体训练中的肌肉力量训练,是形体训练的重要方面,它首先能够改善肌肉的形态、弹性,其次是能够增强肌肉的力量,所以说,肌肉力量是形体训练的目的之一,肌肉力量训练也是形体训练的重要内容和有效手段。

通过科学系统的肌肉力量训练,可以有效地改善自己的形体,使不十分完美的身体形态,达到自己较理想的状态。在一定情况下,可以改善和纠正不良的身体形态,使身体各部位更加匀称、协调,曲线更加优美、流畅。通过持“轻器械”练习能有效地降低肌肉的脂肪含量,特别对脂肪易堆积的腰部、腹部的训练,效果会更明显,能在较短的时间内,达到

理想的减肥效果。

2. 柔韧素质的训练

柔韧素质是指身体各关节活动的幅度及肌肉、韧带弹性的大小,它是形体训练的重要方面。影响柔韧素质好坏有三个因素:一是骨结构,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;二是关节周围关节束的紧密程度和韧带数量的多少,紧和多者柔韧素质则相对差一些;三是关节周围的肌肉和软组织的体积,大者则柔韧素质相应地受些限制。第一个因素主要是先天形成的不易改变,而其他因素都可以通过柔韧素质训练的各种手段,适当增加关节的活动范围和肌肉韧带的弹性,拉长肌纤维及韧带,从而来增加动作幅度,使身体形态更加舒展、完美。

柔韧素质训练不仅能增加关节的活动范围和动作的幅度,使身体姿态更加舒展、大方、完美,而且能增加肌肉的弹性,特别是在改变身体姿态的同时,如果使被动肌的弹性增加,可以矫正不良的身体姿态,使形体挺拔、优美。还能降低肌肉、韧带拉伤的发生率,提高训练的系统性。

3. 姿态调控能力的训练

调控能力是自我维持理想的身体姿态的一种能力,是在一定的空间范围内所进行的各种姿态造型。形体训练中姿态调控能力的训练,是为保持正确、优美、高雅的身体姿态为主要目的而采取的一种练习方法和手段。

姿态调控能力的训练,一是能使身体姿态无论在何种情况下始终都能控制在最佳状态,并能在日常生活中充分体现出来而且形成习惯。二是能不断提高肢体感知觉能力。因为姿态调控能力的练习,首先要进行身体及肢体基本位置的感知觉练习,所以通过这一部分的练习,可以促使身体各部位的感知觉能力得到提高。三是能提高神经系统对小肌肉群的支配能力。因为在做一些肢体末梢的感知觉练习中,大部分小肌肉群参与运动,所以使神经系统对小肌肉群的支配能力逐步得到提高,使动作优美、舒展、大方。四是能提高动作的优美感和自美感。姿态、造型的调控练习一般都较缓慢,会有充足的时间使肢体到位,因此,可达到陶冶情操,提高自美感的目的。五是能培养自己高雅的气质。因为在训练中要求每个动作要做到位,要有控制感,这样身体主要参与运动和协同运动的肌肉都必须紧张起来,身体各部位得到了控制,人的气质也就得到了充分的体现。

4. 协调性的训练

形体训练中的协调性训练,是通过采用各种不同步的练习方法和手段,来提高运动时身体各部位在空间和时间上密切配合的一种综合能力。

通过协调性的训练,可以改善中枢神经系统对肌肉的支配能力,使运动时大脑神经支配肌肉的运动更加协调一致。同时还能不断提高身体各部位的协调性和动作的灵敏性。

5. 把杆练习

把杆练习是要借助于把杆这一附加支撑点的作用,来维持身体的平衡所进行的各种不同类型的动作练习方法,是为离把训练做准备的一种必不可少的基础练习。

通过把杆练习,一是能够培养正确的站立姿态,有效地改善形体,并为形体训练奠定基础。二是能够有效地促进身体小肌肉群力量的发展,纠正和改善身体的不良形态。三是能够较好地掌握基本功和站立位置,在上体姿态的控制能力得到提高的同时,不断地提高下肢的离地控制能力。

6. 跑跳练习

跑跳练习是指利用日常生活技能中的跑跳等基本动作,进行形体训练的一种手段。

跑跳练习是有氧运动的主要练习方法,通过一段时间的跑跳练习,能有效地提高心肺功能。跑跳练习所参与运动的肌肉主要在于下肢,所以连续不间断的跑跳练习,可以增加肌肉用力的强度和时间的,能有效地提高腿部肌力。跑跳练习是一种全身性的运动,在节奏较快的动作中,上、下肢及躯干都要以不同的方式运动起来,这无疑对中枢神经系统提高了要求,调动运动器官的各部位肌肉参与运动,从而达到提高协调性的目的。跑跳练习也是一种运动量较大的全身性综合练习,在一定强度下要持续一段时间(20 分钟左右),是形体训练中运动量最大的部分,消耗能量较大,因此,能起到降脂减重的目的。由于跑跳练习的强度较大,能消耗体内多余的脂肪,使松弛的肌肉紧张起来,从而使肌肉线条更加清晰,形体更加挺拔、修长、健美。

7. 垫上练习

垫上练习是借助于垫子或地毯做各种不同的身体动作练习的一种方法和手段。垫上练习的动作简单易学,容易达到锻炼目的,局部减肥效果也较为突出。

垫上练习的动作一般较单一,是针对某个部位进行练习,通过单一动作的多次重复,来达到训练目的。利用垫上做各种拉、伸、踢的动作,能有效地拉长肌纤维和韧带,提高柔韧性。做腿部的伸、举、控、踢等动作,有利于提高肢体的肌肉控制能力。另外,人体的脂肪大多聚积在腹部,如果仅靠器械练习来达到降脂的目的,往往因自身的肌力不够而很难达到训练效果,所以利用垫上做一些力所能及的动作,通过多次的重复练习,可以达到减少局部多余脂肪的目的。

形体训练贵在坚持,只要我们勇敢地去追求、去探索,坚持不懈地去努力,坚持用科学的方法进行锻炼,持之以恒地朝着自己理想的目标去奋斗,一定能达到理想的效果,完美的形体将伴随您的一生。

二、形体训练的原则

1. 全面性原则

全面性原则是指形体训练中采用各种手段和方法,促使身体各种机能、能力得到全面协调的发展。

人体是一个有机的整体,各个器官系统的机能是有机联系的。每部分系统机能的发展与提高都依赖于其他各部分系统机能的提高。有的器官是由多个系统组成的,只有把它们有机地结合起来,才能更好地发挥其作用,促进整个机体的全面发展。另外影响形体训练因素的多样性,决定了形体训练的全面性;而形体训练的全面性反过来又作用于形体训练的多样性。影响人体形体的因素既有先天的,也有后天的;既有外在的,也有内在的;既有身体方面的,也有心理方面的。因此,必须从各种因素入手进行全面系统的训练,真正发挥形体训练对人体应有的作用。

2. 从实际出发原则

从实际出发原则,是指在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、手段和方法,科学制定练习的负荷,从而使形体训练更符合自己的实际,这样才能取得理想的效果。

一切从客观实际出发,这是我们要遵守的一条原则。人对自身的改造,是从自己的客观实际出发的,从内容、方法和手段的运用上,都必须符合自身的实际情况。这样才能发挥优势,弥补不足,不断地提高形体训练的效果。

3. 循序渐进原则

循序渐进原则,是指在形体训练中,目标的制定,内容和手段的选择,方法的运用,运动负荷大小的安排要由易到难,由简到繁,由浅入深,由小到大,逐步提高。从而使形体始终朝着自己理想的方向发展。

形体变化的规律性和知识技能的系统性,决定了形体训练的循序渐进性。人体有机体发生变化的进程,就是适应能力不断提高的过程。运动负荷的积累,导致了适应能力的积累,适应能力积累的进程,就是量变到质变的过程,人体机能能力得到提高,形体发生变化,形体训练的最终目的就能达到。

4. 不间断性原则

不间断性是指要坚持连续、系统的科学性训练。因为在短时间获得的技能能力和形体发生的变化,如果一旦中断训练,非但不能保持,而且还会逐渐消退。所以只有经过长期的训练,才能把已经提高的机能和形体发生的良好变化得以长久的保持。

我们知道形体变化的过程,是一个长期的过程。从本质上来讲,形体发生的变化,应该是多年训练量的积累,没有量的积累,就不可能使形体发生变化。另从条件反射原理可以看出,形体训练的知识技能掌握和形成的过程,也是建立条件反射的过程。如果长时间不通过训练进行强化刺激,已形成的条件反射就会很快地消退。因此,为了巩固已经获得的运动技能,就必须不间断地通过反复多次的练习,以求不断地提高和发展。

第四节 形体训练的最佳时期

青春期是人体一生中成长最快、体型变化最大的时期,因此,青春期为形体训练的最佳时期,它对人体匀称、和谐、健康地发展,对塑造健美的体型,有着十分重要的作用。

孩童时代,男、女生之间在体型上区别不大。但一到青春期男、女分别表现出各自的显著特点,形成了明显的两性分化。一般青春期又分为三个阶段,第一阶段(前期)以身体形态发育的突增现象为主,是人体成熟前的一个迅速生长阶段,此阶段的男孩为12~14岁,女孩为9~12岁。第二阶段(中期)以第二性征发育为主,此阶段身体形态的发育速度减慢。男孩为14~17岁,女孩为13~16岁。第三阶段(后期)是身体发育达到完全成熟阶段,男子为18~24岁,女子为17~23岁。所以说青春期是人生的黄金时代,也是身体形态发生突变的时期。按常规一般女孩到十二三岁时,青春萌动,乳房开始发育,骨盆也逐渐变得宽大,胸、肩、腹、臀部的皮下脂肪逐渐丰满。男孩到十四岁,身高、体重迅速增长,肌肉渐发达,力量渐增大,喉骨结节突出,胡须萌出。如果我们能抓住这个极为有利的时机,积极科学地对青春期少年进行系统地形体训练,同时配以科学的营养和饮食,就不难把他(她)们的体形塑造得更加健美。

青少年的体型不仅仅在于外表形体的美丑,还能反映出青少年生长发育的状态,因为体型与机体的生理功能有着密切的联系。一般说细而高瘦的人,肌肉力量不足,灵巧性差,容易驼背。如果胸廓细长,易得呼吸器官疾病。过胖的人,由于缺乏运动和营养过剩,