

21

世纪高等院校教材

# 形体训练

段黔冰 赵晓玲 主编



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

21 世纪高等院校教材

# 形体训练

主 编 段黔冰 赵晓玲  
副主编 李胜明 郭亚平  
编 委 刘俊彤 杨 健

科学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书是编者在总结多年教学实践和理论研究的基础上,收集、查阅大量的资料和文献后,结合当今国内外在形体训练方面的先进理论和实践而编写的。本书从理论上阐述了形体训练的概论、目的、意义、特点、分类和内容,论述了各种徒手基本练习和持简单器材练习的基本动作、做法与要求,尤其是把舞蹈、体操、健美操、艺术体操、瑜伽、普拉提和舍宾七大训练方法结合起来,扩展了训练的内容和手段,使形体训练方法有发展与创新。

本书适用性广,可供高校体育教师、学生和社会人员参考使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

形体训练/段黔冰,赵晓玲主编. —北京:科学出版社,2005. 8

21世纪高等院校教材

ISBN 7-03-016264-1

I. 形… II. ①段…②赵… III. 形态训练-高等学校-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第106258号

责任编辑:李国红 / 责任校对:赵桂芬

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄超 卢秋红

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2005年8月第一版 开本:787×1092 1/16

2006年11月第三次印刷 印张:12

印数:7 001-9 000 字数:276 000

定价:25.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

# 序

《形体训练》这本书今天终于和我们见面了。在我仔细研读这本书的主要内容后,欣喜之情油然而生。随着我国社会经济的迅速发展,大众生活水平的不断提高,越来越多的人群尤其是高校大学生,对自身的形体训练产生了浓厚的兴趣。据调查,目前部分大、中学校的女生体育课已逐渐开设了形体训练课,深受广大女学生的喜爱。

《形体训练》这本书在编写过程中,收集、查阅了大量的资料和文献,走访了本专业的一些专家教授,听取广泛意见。同时,编者在总结多年教学实践和理论研究的基础上,大胆创新,并结合当今国内外在形体训练方面的先进理论,开拓性地独创了一整套新颖而有效的形体训练教学方法与训练手段,具有很强的实用性,值得教师、教练员和体育工作者认真研读。

本书从理论上阐述了形体训练的概论、目的、意义、特点、分类和内容,论述了各种徒手基本练习和持简单器材练习的基本动作做法与要求,尤其是把“七合一”的训练类型结合起来,即将舞蹈、体操、艺术体操、健美操、瑜伽、普拉提、舍宾等七大类方法运用到形体训练中,这本身就是形体训练方法的发展与创新。因此,这本书不但适用性广,而且更具有独创性和针对性,是一本很好的形体训练指导书,可供高校体育教师、学生和社会学员们参考使用。

最后,希望这本书对形体训练的开展起到有益的推广与推动作用。

张丽华  
2005年5月

# 前 言

21 世纪是一个科技日新月异、社会极大发展、挑战与机遇并存的世纪,经济领域、科技领域的竞争日益激烈,人才的竞争是一切竞争的根本,国民素质的高低将决定一个国家的实力和进步。参与健身运动,加强身体锻炼,增强人的体质,不仅对提高国民素质具有重大的意义,也是现代人的一种生活方式。一种意志品质和文明行为的养成,在促进人的全面发展方面有着不可低估的作用。

随着人们生活水平的提高,越来越注重对美的追求。拥有挺拔的身姿、柔美协调的动作,以及富于表现力和良好的自我感觉,通过形体训练是可以实现的。近年来,人们尤其是女青年、学生对自身的形体要求越来越高,对形体训练课产生了浓厚的兴趣。

本书不仅从理论上阐述了形体训练的概述、目的意义、特点、分类和内容,还把舞蹈、体操、健美操、艺术体操、瑜伽、普拉提和舍宾七大训练方法运用到形体训练中,扩展了训练的内容和手段。在培养人的思想、品德、修养、情操、礼节、艺术品味以及鉴赏能力等方面也都有不可忽略的作用。

我们在书的第二章分类中对瑜伽、普拉提和舍宾的形体训练方法进行了简单的介绍,在第四、五、六、七章对舞蹈、体操、健美操和艺术体操的形体训练方法分别进行了详细的研究。

本书在编写过程中得到成都体育学院杨红老师的大力支持,在此表示衷心的感谢。

由于我们水平有限,书中难免有不当之处,敬请读者批评指正。

编 者

2005 年 5 月

# 目 录

第一章 形体训练概论 .....	(1)
第一节 形体训练概述 .....	(1)
第二节 形体训练的目的意义 .....	(1)
第三节 形体训练的特点和作用 .....	(2)
第四节 人体形态美的标准 .....	(4)
第二章 形体训练的内容及分类 .....	(7)
第一节 形体训练的内容 .....	(7)
第二节 形体训练的分类 .....	(7)
第三章 形体训练的教学原则及教学方法 .....	(24)
第一节 形体训练的教学原则 .....	(24)
第二节 形体训练的教学方法 .....	(27)
第三节 形体训练的教学要求 .....	(33)
第四章 舞蹈类形体训练 .....	(35)
第一节 基本姿态训练 .....	(35)
第二节 把上训练 .....	(37)
第三节 把下训练 .....	(50)
第四节 基本素质训练 .....	(58)
第五章 体操类形体训练 .....	(78)
第一节 人体活动的基本姿势 .....	(78)
第二节 头、颈姿势 .....	(79)
第三节 手的基本姿态 .....	(79)
第四节 手臂的基本姿态 .....	(81)
第五节 躯干的基本姿势 .....	(88)
第六节 腿脚的基本姿势 .....	(91)
第六章 健美操类形体训练 .....	(101)
第一节 健美操的基本动作要素 .....	(101)
第二节 健美操的基本步伐组合 .....	(106)
第三节 健美操成套动作 .....	(110)
第七章 艺术体操类形体训练 .....	(140)
第一节 艺术体操的基本动作 .....	(140)
第二节 艺术体操的基本步伐与基本舞步 .....	(162)
第三节 艺术体操的基本步伐、基本舞步组合 .....	(166)
参考文献 .....	(186)

# 第一章 形体训练概论

## 第一节 形体训练概述

形体训练是以身体练习为基本手段,以发展人体匀称和谐为主要目的,通过徒手或辅助器械练习,增强体质,培养正确的动作姿态,塑造良好形体,促进形成优雅气质的一项健身运动。

现代社会,形体美一直成为人们追求的目标,越来越受到人们的重视。随着人们生活质量和健康意识的提高,越来越多的人在追求和寻找美体的健身方法,形体训练就是实现形体美的有效健身运动。形体训练是以形态练习、姿态练习、气质练习为主要内容和基本手段,对练习者进行美育教育,塑造优美形体,使身体得到全面发展,培养高雅气质,改变人体的原始自然状态或矫正不良身体形态的一种身心培育过程。

## 第二节 形体训练的目的意义

### 一、形体训练的目的

形体训练是向学生进行素质教育、培养综合能力和塑造优美身体形态的一门基础课。它是以人体科学为基础的形体动作训练,是以改善学生形体动作的状态,提高灵活性、协调性,增强可塑性为目的的形体素质基本训练,又是以提高形体外在的表现力为目的的形体技巧训练。它为良好站姿、走姿的培养在身体素质方面打下基础。

### 二、形体训练的意义

形体训练在某种意义上说,和健美运动是相关联的。形体训练在一定程度上和健美运动一样,都是要求外型的优美、身体的匀称。但它们也存在着一定的区别,形体训练包括外形锻炼和内在修养、言行举止等方面,而健美则是锻炼身体的外表。从古到今“好美之心人皆有之”,这就充分说明了每一个人都有美的追求。美的形象、美的色彩和美的旋律,总是给人一种愉快的感受、美的享受,而健壮的体魄则是力的象征。

所谓形体美是指一个人的体态(包括行走、站立、坐姿、蹲姿)和体形等(外表和线条),身体是否匀称、优美而言。

形体训练的意义在于:

#### (一) 增强体质,培养美的体态及体型

形体训练既是体操美、舞蹈美、音乐美等多方面的结合体,同时也是礼仪礼节的综合

练习。因此,形体训练是丰富多彩的,有各种健美动作和组合动作,动作的节奏有快速的也有缓慢的,有柔和的也有明快的,因而它是集内外形态训练的全身运动。形体训练不仅对人体诸器官和系统有良好的影响,并且能增加体质,改进健康状况,同时还能培养优美的体形、优雅的体态,使它们朝着喜爱的健美方面发展。

## (二) 进行美的教育,提高审美能力

对学生进行审美教育,是学校教育的一项重要任务,爱美是人的天性。学生对美的向往和追求表现尤为强烈,他(她)们希望向美的方向发展,用美来点缀自己的生活,而进行形体美训练是进行美育教育的一种良好手段。

## (三) 能提高人们的内在修养

形体训练不仅是锻炼身体的外表,而且是培养一个人的谈吐、行走等礼仪的方法;通过形体训练,不但得到一个好的身体,而且会获得令人羡慕的好仪态和优美的体态。

# 第三节 形体训练的特点和作用

## 一、形体训练的特点

### (一) 形体训练的群众性

形体训练不同于其他体育项目具有竞争性特点。因此参加形体训练的人没有特别的要求。不论男女老少,根据各自不同的年龄、职业、能力、爱好都可参加,每个人都能选择适合自己身体情况的形体训练内容,达到强身健体、完善身体形态的目的。因为形体训练不仅能够使新陈代谢旺盛,各器官功能得以改善,增强体质,延年益寿,同时也可以有针对性地改善身体某一部分,使体形匀称、协调、优美。所以,各个年龄层次和不同性别的人群都可以参与到其中,根据自身的情况、特点进行有针对性的形体训练。形体训练也因此成为当今深受群众喜爱,易于推广、普及的健身方式之一。

### (二) 形体训练的长期性

形体训练对人体的健康很有裨益,它可使人的肤色润泽,体格健壮,内脏功能健康,体态优雅。预防、改善和矫正不良的身体形态,这是需要一个长期的艰苦的训练过程,并非靠十日八日的健身就可以造就的,试图通过几次形体训练要达到理想的效果是不可能的,只有通过坚持不懈的长期形体锻炼,才能逐步形成正确的身体姿态,长时间保持稳定良好的形体,并能使畸形不良的形体得以纠正。因此,要通过量力而为、持之以恒的形体锻炼及适度的营养和休息才可成就自己理想化的形体美。与此同时,形体训练的长期性也是对自身意志品质的考验和锻炼,使练习者在美体的同时得到内在美的充实。

### (三) 内容和方法的多样性

进行形体训练所选择的内容、方法和形式多种多样,内容十分丰富。训练的内容有大



量的徒手练习和持轻器械或利用器械的练习。基本体操、艺术体操、健美操等体育项目及舞蹈为形体训练提供了丰富的素材。有用于身体局部练习的单个动作或专门动作,也有用于身体全面练习的基本动作、组合动作和成套动作。从练习的形式上,教学中或健身房常采用集体练习形式,另外也可单人或双人进行练习,可站着练习、也可坐、跪或在地上进行练习。从场地器材上,由于练习形式的多样化,对场地器材没有过多过高的要求,一块空地、一台录音机都可达到练习的要求。练习内容方法、形式的多样性能激发和调动练习者的兴趣和积极性,收到理想的训练效果。

#### (四) 形体训练的艺术性

形体训练是一种健与美相结合的造型艺术。目标是追求形体美、姿态美、气质美,因此具有较强的艺术性。在训练中应遵循对称、和谐、统一、节奏和造型等形式美的法则,使身体造型优美,动作舒展而富有节奏。另外,在形体训练过程中,不论是单个动作练习,还是成套动作练习往往都是在音乐伴奏下完成,节奏明快或舒缓优美的音乐,有利于练习者把握动作的节奏感和协调性,激发练习者的练习欲望和激情,使动作更富美的表现力,并使练习者在自娱自练中陶冶美的情操,培养正确的审美观念,提高对美的感受和鉴赏能力。

## 二、形体训练的作用

### (一) 健身作用

经常进行形体训练,不仅有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展,有利于形成正确的体态和健美的形体,而且可使肌纤维变粗而有力,使其中所含蛋白质及糖原等储量增加血管变丰富。

从生理健康意义上讲,形体训练属有氧代谢运动练习。经常进行形体训练,能够促进人体的新陈代谢,改善中枢神经系统的功能,提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官系统的功能,增加机体活动的能力。

经常进行形体训练,还能有效地提高基本的形体素质,如柔韧、力量、灵敏、协调等,对全面提高身体健康素质有着明显的功能。经过系统的形体训练可使身体变得强壮有力,改变心脏本身的物质循环,提高消化系统的功能,改善肾脏的血液供应,增加皮肤血液循环,促进新陈代谢,从而加强人体的防御能力。

### (二) 健美作用

健美主要是指一要健康,二要符合人体美的标准。车尔尼雪夫斯基说:“生命是美丽的,对人来说,美丽不可能与人的健康分开。”形体训练不仅可使人获得健康美,还能使人体获得体形美、姿态美、动作美和气质美。

形体美主要是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及其比例所决定。身高在很大程度上受遗传因素所决定,但后天的体育锻炼和形体训练对身高仍有一定影响,形体的协调、匀称主要是通过形体训练,使其身体各部分的围度比例得到改善。通过控制肌肉和脂

肪这两个可变因素,消除身体的多余脂肪,强健结实必要的肌肉,从而使身体健美。

长期坚持形体锻炼可使少年儿童形成正确的身体姿势;使青年人动作优美,体态矫健;使中年人延缓身体的衰退,保持良好形体;使畸形不良和不正确姿态得以纠正。总之,健美的形体是通过运动锻炼出来的。通过科学、系统的形体锻炼,不仅能增强身体素质,提高健康水平,同时还能减肥,保持相对稳定的体重,使形体健美,并能修饰和改善身材不足,使生命力更旺盛,精力更充沛,使学习、工作、生活的节奏更清晰。

### (三) 健心作用

形体训练是集体操、舞蹈、音乐为一体的健身运动,练习者在音乐的伴奏下,有节奏地完成各种动作,能够陶冶情操,振奋精神,调节心理,产生愉快的情绪,愉悦身心,达到心理健康的目的。

形体训练是由各种身体练习构成,通过反复、不间断地训练,获得美的形体、美的姿态、高雅气质时,对自己是一种良性的心理刺激,能有效地激励自己奋发向上,并对情绪和性格产生积极的影响。另外在长期的形体训练中,还必须战胜自己身体上的惰性、娇气、任性等不良习惯,培养坚毅顽强、吃苦耐劳等意志品质,使自己的品格得到升华,逐步形成健康科学、文明的生活方式,使生活质量得到进一步的提升。

综上所述,形体训练是获得形体美的主要途径。通过形体训练可以培养我们热爱生活塑造最佳的自我形象,增强自信心,为今后步入社会参与竞争,展现才华创造条件。同时,还能使自己从美好自身,完善自我开始,进而去美化生活,美化社会。

## 第四节 人体形态美的标准

爱美、追求美是全人类的共同心愿,是人的天性。千百年来各个国家或民族,由于物质文明和精神文明的差别,由于气候、地理条件、风俗习惯、生产和生活方式的差异,都有自己传统的美的观念。

人对形体美的追求是在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,也就必然把高级形态——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。然而不同的时期、不同的时代、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,因此,评价人体形态美的标准也就不同。它是比较复杂的,涉及因素较多,因此形体美的标准也是相对的。人的美不仅是外表的美,还有内在的气质,是“综合美”在一个人身上的体现。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。”

### 一、人体的体型美

人体体型美所包含的基本要素为均衡、对称、对比、曲线。

## 1. 均衡

均衡是指身体各部分的发育要符合一定的比例。例如：头与整个身高，上、下肢与身高、躯干与身高的比例。上、下身的比例一般为5:8，这些比例关系必须符合人正常发育规律的特点。

均衡还指身体的协调。一个协调的体型会给人竖看直立，横看宽阔的感觉。这种协调不仅包含人体各部分长度、围度和体积的协调，也包含色彩、光泽、姿态动作和神韵的协调。

## 2. 对称

人体的对称是左右对称，从正面或背面看身体左右两侧要平衡发展。在正常的站姿和坐姿时，人体的对称轴一定要与地面垂直。控制人体的对称轴的重要部位是脊柱，脊柱的偏斜、扭曲必然破坏人体的对称。除此之外两肩、两髋、两膝、两外踝之间的连线都要与地面保持平行。同时，面部器官和四肢也要对称。因四肢长期从事单一工作，或不当的生活习惯形成的不良身体姿势，都会造成身体的不对称，身体的不对称容易影响人的内脏器官的正常发育，对青少年来说，尤为重要。

然而，绝对的对称往往给人以呆板和僵硬的感觉，人的细小部分的不对称，往往使人生动活泼起来，如发型、服饰等。

由此可知，对称美和不对称美是相对的，不是绝对的，人们应在社会实践中不断总结美的真谛，为美化人类行为而努力。

## 3. 对比

在人们的审美观点中，常遇到两种不同的事物并列在一起，由于它们之间的差异和衬补，使事物显得更完美。如形体上的大与小、长与短、粗与细、屈与直，节奏上的快与慢、轻与重，行动上的动与静，都可以形成鲜明的反差，相互强调、相互辉映。

人的体型也必须符合对比美的规律：①人的体型要符合性别的特征，这是一种隐形的对比。男子需符合男性的阳刚之美，女子需符合女性的阴柔之美。②对人的身体还要注意几个重要的对比：一是躯干与四肢的对比，躯干是人的枢轴，应该给人一种稳定的感觉。四肢是人的运动器官，则应给人以灵活的感觉，如果躯干不直，四肢僵硬，只会给人弱而笨的感觉。二是关节和肌肉部位的对比。肌肉部位粗说明肌肉发达，关节部位细，说明关节外附着的脂肪少，显得灵活一些。③上、下肢的对比。人的下肢是完成各种动作的支撑部位，上肢则是完成精细复杂动作的运动部位。由于功能不同，对比要求也不同，下肢要有粗线条和稳定的结构；上肢则要求有细线条和多变的结构。

## 4. 曲线

人体形态曲线美的第一个含义是流畅、鲜明、简洁；第二个含义是线条起伏对比恰到好处。人体的曲线是丰富多变的，这些曲线的起伏对比应该是生动而有节奏的。如：胸要挺、腹要收、背要拔、腰要立、肩要宽、臀要圆满适度、大腿修长、小腿腓部稍突出、脊柱正常

的生理弯曲要十分明显。

男女身体的曲线美要有所不同。女子曲线应是纤细连贯的,从整体看起伏较大,从局部看则是平滑流畅;男子的曲线应是粗犷刚劲的,从整体来看起伏较小,从局部看由于肌肉块的隐现而有隆起。总之,女子的曲线要显示出柔润之美,男子的曲线要显示出力量之美。

## 二、人体的姿态美

人的外在美,除了人体本身的静态美外,还表现在运动中的动态美。姿态美就是人体几种基本姿态所表现出来的静态和动态的美感,包括站立、行走、坐卧三方面的美感。它要求人的一举一动、一颦一笑都是协调的。坐立时,要优美挺拔,显得精力旺盛;行走时,抬头挺胸,要英姿焕发,刚劲有力;坐卧时,要姿势平稳,规矩端正,舒适大方,这样才能突出人的健康美。人们常说“站如松,行如风,坐如钟,卧如弓”,便是对人的形体美动态的审美要求。人的体型在一生中是不断变化的,相对而言,姿态美更为重要。人不是石膏塑像,是要由空间活动的变化和样式来确定其自身与周围环境的关系,稳健优雅端正的姿势,敏捷准确协调的动作,不仅本身就是一种美的造型,而且可以弥补体型的某些缺陷。

## 三、行为美

行为美与姿态既有联系,又有区别。行为美既包括了一个人的举止风度的美,更侧重于与道德意义的“善”相联系。培根说:“相貌的美高于色泽之美,雅秀合适的动作美又高于相貌的美,这是美的精华。”评价一个人的行为美与不美,主要看他是否符合社会道德规范,符合者为美,反之不为美。从这个意义上来看,行为是心灵的外在形式,反映着心灵的内容,美的行为表现美的心灵,丑的行为表现为肮脏的灵魂。

行为美要求人的行为必须符合社会规范,做到相互礼让,敬老爱幼,同情病残,讲究卫生,举止大方端正,自然豁达,不卑不亢,热情而不轻浮,勇敢而不鲁莽,豪爽而不落于粗俗,聪明而不流于油滑,自尊而不自大,谦虚而不虚伪。当人的行为充分显示出“善”时,人们就从这个行为上看到了美。

## 第二章 形体训练的内容及分类

### 第一节 形体训练的内容

#### 一、基本姿态练习

人的基本姿态是指坐、立、行、卧。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形,而不注意自己的基本姿态,也不会让人觉得是健美的。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、行时屈膝晃体,步伐拖沓等。

#### 二、基本素质训练

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。

#### 三、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。这部分练习比较简单,个别动作要求比较严格,训练必须从严要求,持之以恒。

### 第二节 形体训练的分类

从训练类型来分,可分为舞蹈类、体操类、健美操类、艺术体操类以及瑜伽类、普拉提类、舍宾类等。

## 一、舞蹈类

通过练习,使学生初步了解并掌握舞蹈类形体练习的基本风格、基本舞步、步伐、动作基本韵律的特点,提高学生动作的协调性、节奏感,培养学生的兴趣。使学生具有健美的身体姿态,而且可以锻炼、抒发和表达感情,美化生活。

### (一) 舞蹈概述

舞蹈是艺术的表现形式之一,它是通过艺术的加工及人体动作提炼来表达人们的思想情感、反映人们的生活。舞蹈起源于劳动,与文学、音乐、美术有着一定的关系,也是人类历史上最早产生的艺术形式。世界上有许多民族都有着各自不同风格的舞蹈,它能鲜明地反映人们的思想、生活和信仰。

舞蹈也可以作为现代教育的内容,可以使培养对象具有良好健美的身体姿态,增强审美情趣,提高艺术修养。

### (二) 舞蹈的分类

(1) 民间舞:民间舞一般指各国的传统舞蹈,具有鲜明的民族风格及传统特色。由于各国历史文化、地理环境、宗教信仰、生活习俗等方面的特点,造成了民间舞的样式繁多,风情醇厚。多彩多姿的民间舞,在历史的文化长河中世代生息演变,流传至今。

(2) 芭蕾舞:芭蕾舞是法语 ballet 的音译,它具有两层意思,一层是欧洲的古典舞蹈,是在欧洲各国民间舞的基础上,经过不断地加工丰富发展起来的;另一层指将哑剧、音乐剧等融为一体的,表现一段故事的戏剧艺术,称为古典芭蕾。芭蕾的特征是要求女演员穿上特制的足尖鞋,立起脚尖舞蹈。芭蕾发源于意大利,到 19 世纪初期,已成为一门独立的艺术。

(3) 古典舞:古典舞是指具有古典风格的传统舞蹈。中国的古典舞蹈大多源于戏曲艺术中,又在民间舞蹈的基础上提炼、加工,世界上许多国家、民族都有各具特色及风格的古典舞蹈。

(4) 现代舞:现代舞是创作形式具有自由思想的一种舞蹈,其舞蹈的特点是自由浪漫、不受程式的束缚,以自然的舞蹈动作表现思想情感。

### (三) 舞蹈的作用

(1) 舞蹈是一种美的教育,培养良好的审美感觉。

(2) 有利于提高身体素质,增强形体与气质美感。

(3) 能培养想像力和创造力、集体观念和竞争意识。

(4) 感染人的思想、品质、情感,影响和陶冶人的性格、情操,培养音乐素质,表现和抒发各类情感。

## 二、体 操 类

### (一) 体操概述

基本体操是一种以健康为主要目的的运动项目,通过基本体操练习,可以达到锻炼身体、增进健康、培养正确的身体姿势、发展身体素质、提高机体工作能力、促进身体全面发展的目的,是广大青少年锻炼的极好内容。

尽管基本体操有几大类,但它们有共同的特点。首先,基本体操具有内容丰富、活动形式多样的特点,能较大限度地满足不同人的锻炼目的,其次,基本体操各个项目的动作及变化非常多,有简单的,也有复杂的,能满足不同水平的人对动作难度的需求;再次,基本体操绝大部分项目对场地、器材的规格要求不高,因此,它很便于普及。

### (二) 体操的分类

基本体操的项目内容非常多,大致可把它分为以下几类:

- (1) 徒手体操:如普及性非常广泛的成人及儿童广播体操。
- (2) 轻器械体操:如深受广大少年儿童喜爱的跳绳练习,以及实心球练习、体操棍练习等。
- (3) 专门器械体操:如爬绳、爬竿及肋木练习等。
- (4) 队列队形练习。

### (三) 体操的特点

(1) 体操的内容丰富,形式多样,易于普及:它可根据不同的要求,不同的年龄、性别、身体条件、训练水平以及不同的设备,因人因地制宜,选择不同的项目与动作进行练习,以达到促进健康、增强体质的目的。尤其是基本体操便于推广,能适应广大群众和青少年的需要。

(2) 体操能全面地和有重点地锻炼人体:合理地选择项目与内容,坚持锻炼,就能全面地增强各运动器官、内脏器官和神经系统,促进人体全面发展,还可着重锻炼身体的某个部位,或发展某种身体素质,进一步提高身体全面发展水平。

(3) 体操有一定的艺术性:在体操教学训练和比赛中,对单个动作或成套动作,都要求动作准确、协调、幅度大、节奏感、姿势优美。团体操、女子自由体操和技巧必须有音乐伴奏,再加上体操运动员本身的体型美,能给观众一种美的享受。

## 三、健美操类

### (一) 健美操概述

健美操是一项融体操、音乐、舞蹈、美学为一体,通过徒手、手持轻器械和专门器械的练习,达到健身、健美和健心的目的,是具有竞技性、娱乐性和观赏性的新兴体育运动

项目。

## （二）健美操的分类

目前健美操种类繁多,分类方法也各不相同,如果以健美操活动的目的和所要解决的主要任务可分为以下几类:

(1) 健身健美操:健身型的健美操是为了提高健康水平和增强体质,达到体态优美、体型健壮等目的。

(2) 竞技健美操:以比赛取得优异成绩为主要目的的健美操。可分为单人、混双、三人、混合6人健美操。

(3) 表演健美操:目的是在表演中充分展示健美操的价值和魅力,陶冶情操、净化心灵、促进健美操运动的广泛开展。

## （三）形体健美操的作用

(1) 改善体形体态,矫正畸形:体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡、和谐,以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。我国自古以来就很重视姿态美,强调一个人要站有站相,坐有坐相。如果长时间不注意体态端正,就可能影响某些骨骼的正常生长和发育,如脊柱的侧屈、含胸驼背、缩脖端肩等,都直接影响体态美。

形体健美操能对身体某些部位的生长发育产生较大的影响,使关节周围的肌肉发达,从而加强了关节的稳固性。同时由于形体健美操有许多的伸展性练习,它可使关节囊、韧带和关节周围肌肉群伸展性增强,可提高关节灵活性。

科学、系统、针对性的形体健美操,可减少肌肉中脂肪含量,达到消脂减肥的目的,从而更有效地改善人体形态,使女性变得体态丰满,线条优美,明朗多姿,秀丽动人。

(2) 培养高雅的气质和风度:气质是人表现在活动中的强度、速度和灵活性方面的典型的稳定的心理特征,简而言之,它是一个人心理活动的动力性特征。

风度指人的言谈、举止、态度的良好表现,形体健美操不仅可以塑造人的形体,同时还可塑造美的心灵,只要具备高尚的情操,时刻注意自身的修养,就会逐渐形成一种高雅气质和潇洒的风度。

(3) 增强体质,全面提高身体素质:身体素质是指人体肌肉活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等基本能力的总称。它是人体各器官系统的功能在肌肉工作中的综合反映。良好的身体素质是体质增强的一个重要表现。为了达到形体健美的目的,通常采用多种综合性的训练手段进行锻炼。这样不仅仅使关节的柔韧性、灵活性、协调性得到发展,同时也可使内脏器官及新陈代谢得到改善,增强心肺功能。由于形体健美操的内容丰富多彩,决定了它对身体影响的全面性,可达到增强体质,全面发展素质的作用。



## 四、艺术体操类

### (一) 艺术体操概述

艺术体操是一项以自然性和韵律性为基础,在音乐伴奏下进行的徒手或持轻器械而女子所特有的运动项目。能充分展示韵律、柔美、优雅等女性健美气质。通过各类动作练习,可使女青年的身体全面发展,从而增进健康美、塑造形体美、陶冶心灵美。

### (二) 艺术体操的分类

(1) 一般性艺术体操:动作以自然和协调为基础,目的在于增进健康,发展身体素质,促进形体健美。

(2) 竞技性艺术体操:动作是在自然和协调的基础上,以更加精确、优美并具有一定难度技巧的身体与器械动作进行的成套竞技性练习。以提高运动技术水平和参加竞赛为主要目的。内容包括绳、圈、球、棒、带五种器械。

### (三) 形体艺术体操的价值

(1) 增进健康,塑造健美体形:形体艺术体操与其运动项目相比,更适应女性的生理、心理特点,它广泛采用各种动力性、造型性的动作,体现女性的气质。适合他们的爱美心理,又能充分利用和弥补女子在生理功能、骨骼肌肉等方面的优点和弱点,因此它容易被女子接受和喜爱。长期进行形体艺术体操练习,能有效地增强肌肉、韧带的弹性,使全身关节灵活、肌肉发展匀称,有利于促进它们的正常发育,增进健康,塑造健美的体形。

(2) 促进灵敏、协调素质的发展:形体艺术体操是一项非周期性的连续运动,不仅内容十分丰富,做法变化万千,而且要求各种不同性质的运作连续进行,及时衔接、快速转化,这就要练习者的相应皮质中枢不断地接受新刺激、新信息,不断地建立各种新的暂时联系,因此长期学习,能促进神经过程的灵活性。

(3) 实施美育教育,提高鉴赏能力:形体艺术体操与美育关系密切,它不仅是体育项目,也是一种通过动作进行自我表现的艺术。它具有自然美,更充满着艺术美,美妙的音乐、高雅的舞姿、雕塑般的造型,以及音乐意境通过运动得到表达,内心情感通过肌肉活动得以抒发等,这一切使练习者深深地陶醉,从美的实践中感受到美,产生美感,对美感的不断追求,又促使他们去更多更好地表现美、创造美;对于观赏者,能被优美的形体艺术体操感染,他们的精神被振奋,获得赏心悦目的艺术享受。这样,在创造美、欣赏美、在美与美感的不断熏陶和磨砺之中,逐步增强了对美的正确感受、理解,有利于提高鉴赏能力,培养高尚的审美情趣。所以,形体艺术体操是他们美的精神食粮,是实施美育教育的良好手段。

(4) 发展智力,培养观察记忆、想像、思维、创造能力:形体艺术体操是在大脑指挥下的身体练习。在传授知识技能、增进健康的同时,也按照他自己的方式影响着智力发展。形体艺术操教学具有鲜明生动的实践性和复杂多变性。在教学过程中,它要求学生不断