

中学女生 形体教育与训练

吴海宽 王淑琨 编著

东北师范大学出版社



ZHONG XUE
NÜ SHENG XING TI
JIAO YU YU XUN LIAN

中学女生形体教育与训练

吴海宽 王淑琨 编著

东北师范大学出版社

(吉)新登字 12 号

中学女生形体教育与训练

ZHONGXUE NUSHIENG XINGTI JIAOYU YU XUNLIAN

吴海宽 王淑琨 编著

责任编辑:李殿国 封面设计:刘吟龙 责任校对:田丽晖

东北师范大学出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市斯大林大街 110 号)

吉林农业大学印刷厂制版

(邮政编码:130024)

吉林农业大学印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

1993 年 9 月第 1 版

印张:7.75

1993 年 9 月第 1 次印刷

字数:156 千

印数:0 001—5 000 册

ISBN 7-5602-0824-X/G·347

(压膜)定价:4.50 元

序

现代中学生对学校体育的发展和要求在不断提高，不断变化。传统的体育项目和内容已不能满足她们的要求，她们在追求美的享受，艺术的享受，也崇拜和渴望形体美。

中学生正处在长身体、长知识的重要时期。近些年，随着人民生活水平的不断提高，一些学生出现营养过剩现象，加之缺乏常识性正确身体形态与姿势的教育和引导，在青少年学生中脊柱弯曲，“无力型”、肥胖超重及斜肩、驼背等各种不良身体形态的比重有所增加。因此，重视和加强中学生形体教育与训练势在必行。

形体教学与训练是很有发展前途的体育课的一种，它能促进身体全面发展，动作高雅而优美，能充分显示出创造性和自我表现能力，既能锻炼身体，形成健美的体态，又可陶冶情操，抒发感情，深受广大学生的喜爱。

作者在全国性体育教学竞赛中教过形体教学课，曾多次获得过一等奖，全国体育专家们给予很高的评价。作者多年来专门研究形体教育与训练，积累了丰富的资料和经验。为了适应学校体育教学改革的需要，满足中学生的愿望，使中学生终身受益，以适应现代化建设的需要，在多年体育教学改革与训练实践的基础上，吸取了国内外有关著作的精华编写了《中学女生形体教育与训练》这本书。

该书着重介绍了如何通过正确的身体形态教育与训练，使学生具有健康的体魄和健美的体态；如何矫正学生不良的身体形态，纠正不正确的身体姿势；教会学生掌握形体训练的方法、手段；培养学生的节奏感、韵律感，并为提高审美能力，再现和创造美的能力进行教育与训练。

该书图文并茂，通俗易懂、融科学性、知识性、实用性于一体，填补了我国中学生形体教育与训练领域的空白，是现代中学生的良师益友，也是广大女青年、体育爱好者和体育教师教学与训练理想的参考书。我相信，它的问世，将会受到广大读者的欢迎。

柳光植

1991年10月

前 言

为了适应学校体育教学改革的需要，促进学生身心健康发展，满足现代中学女生崇尚和渴望形体美的愿望与要求，以适应现代化建设的需要。我们在多年教学改革实验研究的基础上，编写了这本书。

本书依据理论与实践相结合的原则，既有对形体教育与训练基础知识和基本理论的阐述，也有对正确身体姿势的培养，不良身体形态预防与矫正的方法介绍。目的皆在使中学女生在长知识、长身体的重要时期打下良好的身体基础；使她们具有健康的体魄和健美的体态；掌握形体美的训练方法；提高她们欣赏、再现和创造美的能力，陶冶情操。从而使她们终身受益。

本书体现了科学性、知识性、全面性、实用性等特点。既吸收了国内近年来的科研成果，又汲取了国外的先进经验。全书配有范例插图 411 幅，基本动作和成套组合动作练习 13 套，并附有详细动作说明。

在编写过程中，作者所在的东北师范大学附属中学体育教研组的同志们给予了大力支持与协助，也得到了王香久、柳光植、刘清黎、金和德、王秀蓉、杨臣、黄丽文、陈建勋、郝显东、刘根平、王之光等同志的热情指导和帮助，在此一并致以诚挚谢意。

本书绘图：王爱瑜，摄影：吕庆海、王之光。

形体教育与训练在全国还处在初创阶段，由于作者水平有限、资料不足，从体系到内容都难免有缺点和错误，恳请读者批评指正。

本书现有《中学女生形体健美操》录像片一部、长120分钟，希望能受到欢迎。

作 者

1991年10月于长春

目 录

第一章 形体教育与训练概述	(1)
§ 1-1 形体教育与训练的意义	(1)
§ 1-2 形体教育与训练的目的任务	(3)
§ 1-3 形体教育与训练的作用	(4)
§ 1-4 形体操术语	(7)
§ 1-5 形体操编排的原则	(12)
§ 1-6 形体课教学方法	(15)
§ 1-7 形体教育与训练时应注意的问题	(20)
第二章 形体美基础知识与矫形训练	(23)
§ 2-1 形体美基础知识	(23)
一、健康是外型美的基础	(23)
二、体型分类	(24)
三、形体美标准	(24)
四、女生生理、心理特点	(25)
五、女性自然美	(26)
六、胸部美	(26)
七、四肢美	(27)
八、腰部美	(27)
九、身高的奥秘	(28)
十、束胸害处多	(29)

十一、束腰好不好	(29)
十二、吸烟影响形体美与健康	(30)
十三、饮酒影响形体美与健康	(30)
十四、运动与消除疲劳	(31)
§ 2-2 正确的身体姿势	(32)
一、正确的坐位姿势	(32)
二、正确的站立姿势	(32)
三、正确的走路姿势	(33)
四、正确的跑步姿势	(33)
五、正确的骑车姿势	(34)
六、正确的睡眠姿势	(34)
七、正确的伏案学习姿势	(35)
§ 2-3 不良身体形态的预防与矫形训练	(35)
一、防止“豆芽菜”体形	(35)
二、预防肥胖症	(37)
三、防止脊柱弯曲	(38)
四、矫正驼背	(39)
五、矫正脊柱侧弯	(40)
六、矫正“八字脚”	(40)
七、矫正“O”形和“X”形腿	(41)
八、矫治扁平足	(42)
九、矫正两肩不平	(43)
十、长高锻炼法 (一)	(44)
长高锻炼法 (二)	(44)
长高锻炼法 (三)	(46)
十一、胸部锻炼法	(47)
十二、腰腹锻炼法	(50)
十三、腿部锻炼法	(51)
十四、上肢锻炼法	(52)

第三章 形体训练——基本姿态与基本动作练习 (53)

§ 3-1 基本姿态练习 (53)

一、立 (53)

二、躯干 (54)

三、肩部与头部 (55)

四、基本手型 (56)

五、基本脚型 (58)

六、基本脚位 (58)

七、基本手位 (61)

八、基本姿态小组合练习 (63)

§ 3-2 基本动作练习 (79)

一、基本步伐练习 (79)

二、地面上基本动作和专项素质练习 (85)

三、松弛练习 (94)

四、扶把的基本动作练习 (97)

第四章 形体训练——体态综合培养练习 (117)

§ 4-1 徒手形体操 (117)

一、单人形体操 (第一套) (117)

二、单人形体操 (第二套) (127)

三、双人形体操 (136)

§ 4-2 轻器械形体操 (145)

一、木棍形体操 (145)

二、实心球形体操 (153)

三、短绳形体操 (160)

四、木哑铃形体操 (167)

五、藤圈形体操 (175)

§ 4-3 课间形体操 (183)

第五章 形体操音乐的选择与运用 (194)

§ 5-1 音乐在形体操中的作用 (194)

§ 5-2	形体操动作与音乐的表现方法	(195)
§ 5-3	形体操和音乐配合时应注意的问题	(198)
§ 5-4	形体操伴奏乐曲介绍	(200)

第一章 形体教育与训练概述

§ 1-1 形体教育与训练的意义

一、形体教育与训练，有利于青少年健康成长

青少年正处在身体生长发育的重要时期。此阶段骨骼有机盐多，无机盐少，富有弹性，可塑性强，不易折断，但易弯曲，而且关节软骨较厚，关节韧带伸展性大，关节活动范围大于成年人。她们的韧带松弛易拉长，肌肉向纵向生长，肌纤维较细，肌肉的伸展性较强。骨骼发育快于肌肉，大肌肉群发育快于小肌肉群的发育。良好的形体教育与训练，有利于学生的身体形态向正确和良好的方向发展。忽视这一方面的教育与训练，必将产生不良影响。

同时，还应看到，这个年龄阶段学生的骨骼、肌肉、韧带还没有充分发育，学生所具有的身体形态异常大多数是属于功能性的。因此，只要通过正确的形体教育与训练，可促使畸形部位肌肉的改善，能使不良的身体形态获得矫正。如果错过这个时期，待学生发育成熟后再去矫正不良形态，

则因骨骼与肌肉发育结束，此时就形成了结构性异常，将难以获得好效果。

二、目前学生的身体现状，需要在学校进行必要的身体形态与正确的身体姿势的教育与训练

根据国内的一些科学资料证明，近年来，由于体育师资、体育设施的缺乏及片面追求升学率的影响，导致不能正确地进行身体形态与姿势的教育与训练，在青少年中脊柱弯曲、“无力形”、肥胖超重及斜肩、驼背等各种不良身体形态的比例有所增加。因此，从目前学生身体现状来看，对青少年进行形体教育与训练是非常必要的，也是亟待解决的问题。

三、进行形体教育与训练，是美育的重要途径之一

从陶冶学生的情操，培养学生的审美能力、想象力和创造力出发，有必要对学生进行形体教育与训练。它不仅能使具有健康的体魄、健美的体态、体形，而且能够使学生了解身体形态、姿势美的标准，懂得什么样的形体才是美，怎样才能使形体美，通过所学习的形体训练的方法手段去创造和发展自身的美。同时，通过音乐伴奏和节奏感、韵律感的培养、训练，可以进一步陶冶学生情操，提高学生感知、欣赏、创造美的能力。

四、进行形体教育与训练是 90 年代青少年的愿望，也是时代发展的要求

从风靡世界的健美热及现代服饰的潮流，无疑的可以

看出人们崇尚身体形态的健美。人们渴望美,追求着美。90年代青少年的思想及愿望发生着巨大的变化,一些传统的体育项目已不能满足她们的要求,她们渴望得到美的熏陶,渴望身心健康,形体健美。进行形体教育与训练,不仅可以满足广大青少年的愿望,保证学生健康成长,而且也是人类精神文明建设和物质文明建设的重要组成部分,是一个国家和民族文明的重要标志。它将日益成为人们生活中的重要内容,是时代发展的要求。

§ 1-2 形体教育与训练的目的任务

中、小学体育肩负着培养、塑造学生健康体魄和健美体态的特殊任务。法国文艺理论家丹纳称赞体育教师是真正的艺术家,不仅把人体练得强壮,行动迅速,有抵抗能力,而且还求对称典雅。另据资料报道,世界许多国家都很重视青少年坐、立、走的姿势。这说明世界许多发达国家都在重视青少年的形体教育与训练。

形体教育与训练的目的主要是:

使学生具有健康的体魄和健美的体态,矫正学生身体各种自然形态的不良习惯,培养学生正确的身体形态、动作姿势,促进她们健康成长,将来为建设社会主义现代化服务。

形体教育与训练的任务是:

首先,要培养学生正确动作姿态,做到坐要端正,站

要挺直，走要自然，各种动作舒展大方。矫正脊柱弯曲、弓腰驼背、端肩缩脖、两肩不平、摇头晃脑等不良习惯，使身体各部位处于最合理的位置，并使学生身体全面、协调发展。古人讲“坐如钟、立如松、行如风”，就是对体态美的形象概括。通过形体教育与训练，还应使肥胖超重、“豆芽菜”体形等畸形发展的学生机体得到改善，使之正常发展。

其次，要教育学生懂得什么样的形体才是美，怎样才能使形体美，教给她们形体训练的一些科学的方法、手段，提高她们对健美人体的认识，养成形体锻炼的习惯。

此外，培养学生正确的审美观点。提高学生对美的感知、欣赏、再现、创造的能力，从而调节精神，愉快身心，丰富生活，陶冶情操。

§ 1-3 形体教育与训练的作用

经常有目的有计划地进行形体教育与训练，不仅能使身体骨骼均衡发展，肌肉发达，肌力增强，而且能够对循环系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官产生良好的影响，还能改善中枢神经系统的机能。

一、促进骨骼、肌肉均衡发展， 形成身体和谐的曲线美

人的形体、姿态、体质和身体素质是否符合健美标准，主要取决于骨骼的组成与肌肉的状态和机能。人体骨骼决定着身体的比例，脊柱左右不对称，体态就失去匀称。身

体的形态美与肌肉的均衡发展又有密切联系。如腰肢挺拔，背阔肌发达，胸廓丰隆，胸大肌发达等。形体训练的独特作用就在于改善人体机能，塑造完美的形体、姿态，从而展现人的形体美。

形体美主要表现为发育匀称（身高、体重、胸围、臂围、肩宽、大、小腿围等各种围度比例恰当），生理曲线明显，骨骼坚硬，肌肉发达，肤色健康等等。形体教育与训练的作用则可明显改善上述各种指标。形体训练，动作要求全面、刚柔结合，并进行有节奏变化及连续负荷刺激，对骨骼软骨有着良好的刺激作用，能促进血液循环，使骨骼的发育向良好的方向发展，为形成健美的身躯，奠定一个好的基础。

进行形体练习时，依靠骨骼、肌肉的收缩、紧张、放松等来完成动作。促使肌肉大幅度收缩，产生肌酸这种化学物质。肌酸刺激肌肉产生更多的肌球蛋白，这是肌纤维中一种收缩的蛋白质。肌纤维收缩产生肌酸，它又相应地使肌肉产生更多的肌球蛋白。如此循环往复，使肌肉工作加强，血液供应增加，蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强，使肌纤维增粗，肌肉变得结实、有力，发达丰满，富有弹性，形成身体和谐的曲线美。

二、促进内脏器官、神经系统、 呼吸系统机能的提高

经常进行形体练习，会由于体内能量消耗的增加和代谢产物的增加，使心脏机能和血液循环都得到了锻炼和促进，使心肌逐渐增强，心壁增厚，心脏容积增大，血管弹性增强，进而提高心脏的收缩力和血管舒张能力，以使心

脏的功能和储备能力得到提高,从而提高人体工作能力。同时能促使中枢神经系统及其主导部分,大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,进而改善神经过程的均衡性和灵活性,提高大脑皮层的分析、综合能力,以保证肌体对外界不断变化的环境有更大的适应能力。同时还能改善中枢神经系统对身体内脏器官的调节作用,使各个器官、系统的活动更加灵活协调。此外,形体训练,肢体经常处于活动状态,对人体的呼吸系统影响很大,能使呼吸肌增强,使胸围、肺活量增大,以保证活动时满足气体交换的需要和能量物质供应。

三、可形成正确的身体姿势,体现 出人的日常活动的行为美

人体的基本姿势包括立、坐、卧、走、跑等方面。基本姿势的正确与否,直接影响人体正常的生长发育,也影响人各种运动行为的美。

有些青少年往往忽视这一方面,在日常活动中,常出现含胸、驼背、腿弯曲、端肩缩脖、摇头晃脑、两肩不平等不良体态,久而久之,导致畸形发展。而形体教育与训练,反复强化正确动作,从基本的站立、走路等动作严格做起,并逐步达到基本要求。有助于身体正确姿势的形成和肌体的正常发育,对矫正不良的身体姿势、形态,有着重要的作用。