

形体实用

樊伟
编著

教学与训练



湖南人民出版社

形体实用教学与训练

樊 伟 编著

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体实用教学与训练/ 樊伟编著. —长沙: 湖南人民出版社,
2008.9

ISBN 978 - 7 - 5438 - 5416 - 1

I. 形… II. 樊… III. ①形态训练-体育教学②形态训练-运
动训练 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第138323号

形体实用教学与训练

编 著: 樊 伟

出 版 人: 李建国

责任编辑: 李思远

装帧设计: 张 毅

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙金鹰印务有限公司

印 次: 2008年9月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 13.75

字 数: 378 000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 5416 - 1

定 价: 23.80元

营销电话: 0731-2226732 (如发现印装质量问题请与承印厂调换)

前 言

随着现代科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,人们对精神生活有了更高的要求,现代社会人们的健身活动已在全国日趋普及,人们对形体美的认识也越来越透彻,形体训练作为美育手段已显得十分重要。作为人文素质教育的内容之一,形体训练对当今大学生的自身修养和培养较好的行为规范极为重要,目前许多高校开设了这类课程,深受学生喜爱。但是由于当前形体教学与训练的内容还不够系统和完善,因而使形体教学与训练的规范性和系统性受到影响,从而直接影响到学生从事形体训练的实际效果。本书的编撰,正是适应这一现实需要。我们从提高中华民族身体素质和健康水平的目的出发,为使学生德、智、体、美全面发展,同时考虑到大学生必须具备好的形体和旺盛健康的生理机能,以适应当前社会日渐紧张的工作和激烈竞争的需要,增强他们的社会竞争力和自信心,为社会营造文明优雅的环境,在事业和生活中获得成功。为此,从如何改善人的形体动作和原始状态,修正肌肉、脂肪的分布状况,提高他们的灵活性、协调性着手,以人体科学理论为基础,以当代大学生生理特点和形体美的要素为依据,在从事多年健美操、形体教学与训练实践的基础上,综合、参考和借鉴中外有关形体教育的研究成果,收集、创编了一套形体教学与训练的实用方法,供广大教师、学生参考使用。

本书共分为十章,图文并茂、内容丰富,易于教学和自学。第一章绪论主要介绍形体训练的概念、目的、生理价值、内容和特点及形体训练中应注意的问题;第二章重点介绍形体美的概念、营养素与形体美、主要营养素功能、素食与形体美、形体美饮食安排、形体训练与减肥、学生体质健康标准等知识;第三章介绍了形体训练的卫生常识、形体训练中损伤的处理方法等卫生保健知识;第四章介绍了形体训练的基本知识;第五章介绍了把上姿态教学与训练;第六章介绍了脱把徒手姿态与组合训练;第七章介绍了身体局部的雕塑训练;第八章介绍了健美操运动与训练的相关知识;第九章介绍了身体基本素质训练;第十章简单介绍了形体训练的普及与项目推广;附录部分收录了《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《全国健美操大众锻炼标准》第二套规定动作等指导学校体育工作的文件。内容由浅入深,循序渐进,在注重理论阐述的同时突出了训练方法的实用性、实效性。特别是在身体各部位的雕塑训练中,有针对性地对出现不同程度的身体畸形,如驼背、扣胸、拱肩、消除肢体多余脂肪、走路内、外八字脚等进行雕塑训练,对修饰、改善和矫正身体的不良姿势,形成美的形体,有着特殊的作用。要求学生掌握形体训练的基本方法、基本技术和基本技能,进而掌握科学的形体锻炼方法,真正达到培养学生养成健康第一、终身体育的思想意识的目的。

本书可作为大学形体训练、健美操教学训练的教材,同时也是形体训练工作者和热心形体美自我训练者的实用指南。

本书由樊伟老师执笔,在编撰过程中得到了湖南广播电视大学陈碧华教授和湖南女子大学体育教学部全体教师(特别是刘珊珊副教授)的精心指导,在此一并表示衷心的感谢。

在编撰本书的过程中,参阅了许多书籍,并参考了有关资料,在此向作者表示诚挚的谢

意。

由于编者水平有限,本书难免有不妥和错误之处,敬请广大读者批评指正,并提出宝贵意见,使之更加完善。

编 者

2008年5月

目 录

第一章 绪 论

- 第一节 形体训练的概念..... (1)
- 第二节 形体训练的目的与生理价值..... (1)
- 第三节 形体训练的内容与特点..... (3)
- 第四节 形体教学与训练中应注意的问题..... (5)

第二章 形体美与营养

- 第一节 形体美概述..... (8)
- 第二节 营养素与形体美 (10)
- 第三节 主要营养素功能 (11)
- 第四节 素食与形体美 (16)
- 第五节 形体美饮食安排 (20)
- 第六节 形体训练与减肥 (24)
- 第七节 学生体质健康标准 (26)

第三章 形体训练与卫生保健

- 第一节 形体训练的卫生常识 (36)
- 第二节 形体训练中损伤的处理方法 (38)
- 第三节 形体训练中疾病的产生原因、处置与预防..... (41)

第四章 形体教学与训练的基本知识

- 第一节 常用芭蕾舞的基本形态与位置 (44)
- 第二节 常用中国古典舞的基本形态与位置 (45)

第五章 把上姿态教学与训练

- 第一节 擦地训练 (52)
- 第二节 压脚跟训练 (54)
- 第三节 压腿训练 (55)
- 第四节 踢腿训练 (57)
- 第五节 向前、向后画半圆训练..... (59)
- 第六节 向前、向后绕腿训练..... (60)
- 第七节 吸腿小弹腿训练 (61)
- 第八节 吸腿大弹腿训练 (61)
- 第九节 移重心训练 (62)
- 第十节 吸腿转体训练 (64)
- 第十一节 身体前后波浪训练 (65)
- 第十二节 下腰训练 (66)
- 第十三节 一位半蹲训练 (67)

第十四节 一位全蹲训练	(67)
第十五节 组合动作训练	(68)
第六章 脱把徒手姿态与组合训练	
第一节 基本姿态训练	(72)
第二节 手臂、身体姿态及其组合训练	(74)
第三节 手臂摆动、绕环及其组合训练	(77)
第四节 波浪及其组合训练	(81)
第五节 基本舞步和徒手动作组合训练	(87)
第六节 跳跃及其组合训练	(102)
第七节 弹动组合训练	(105)
第七章 身体局部的雕塑训练	
第一节 颈部雕塑训练	(109)
第二节 肩、背和上肢的雕塑训练	(111)
第三节 胸部雕塑训练	(115)
第四节 腰腹雕塑训练	(116)
第五节 臀部雕塑训练	(120)
第六节 腿部雕塑训练	(122)
第七节 肌肉伸展训练	(125)
第八节 形体操组合训练(一)	(126)
第九节 形体操组合训练(二)	(130)
第八章 健美操运动与训练	
第一节 健美操运动概述	(143)
第二节 健美操基本动作	(146)
第三节 健美操编排的基本方法	(149)
第四节 健美操比赛欣赏	(151)
第九章 身体基本素质训练	
第一节 力量、速度、耐力训练	(153)
第二节 柔韧、灵敏训练	(162)
第三节 形体基本素质训练方法	(170)
第十章 形体训练普及与项目推广	
第一节 舍宾运动	(172)
第二节 街舞运动	(172)
第三节 瑜伽运动	(173)
第四节 体育舞蹈	(175)
附录	
学校体育工作条例	(177)
全国普通高等学校体育课程教学指导纲要	(181)
《全国健美操大众锻炼标准》第二套规定动作	(185)
主要参考文献	(214)

第一章 绪 论

第一节 形体训练的概念

形体是指人体结构的外部表现,由体格、体型、姿态三个方面构成,即身体的外形。人体只有在身体各个部位的合理、协调配合下方能显示出姿态优美、体形匀称的整体美。形体训练是一项新型的以人体科学理论为基础的体育运动项目,通过徒手或器械练习,锻炼健康体魄,改善形体的状态,塑造优美形体,训练仪态和仪表,培养道德品质,提高人体良好形态的控制能力和表现能力的综合性基本素质训练。形体训练是舞蹈的基础,同时又是舞者达到一定专业水准的重要手段和途径。

形体训练不仅仅是训练学生的身体素质,也是对学生心灵与精神的培养和陶冶,它在全面塑造身体形态的同时提高学生的综合能力。青少年正处在人体生长发育的最关键时期,身体形态可塑性极强,如果抓住这个有利时机,积极进行系统的形体训练,同时注意科学的营养和饮食,对于人体匀称、和谐、健康地成长,修塑、矫正不良的姿态,塑造优美的体形,形成健美的体态,培养优雅的气质,充分提高审美能力,有着十分重要的作用。

第二节 形体训练的目的与生理价值

一、形体训练的目的

形体训练是开展素质教育、培养学生综合能力和塑造优美身体形态的一门完整的、系统的综合性体育项目。它是以前人体科学理论为基础的形体动作训练,目的在于改善学生形体动作的状态,提高身体的灵活性、协调性,增强其可塑性,从而提高形体的外在表现力,使身体既健康又美丽。可见,形体训练为良好的站姿、坐姿、走姿的培养及身体素质方面的全面提高打下了坚实的基础。

通过简单的基本功训练、形态控制训练能较好地提高学生良好形态的控制能力,而且通过形体组合训练还能提高良好形态的表现力。形体训练既能全面锻炼身体,又能重点训练人体的形态。不论是单个或组合动作训练,均要求动作协调、幅度大、节奏鲜明、造型美观大方,因而是培养良好身体形态的重要手段之一。

形体训练要注重全面和重点相结合,充分反映本学科的特点和形体训练的基本要求;要求学生掌握形体锻炼的基本方法、基本技术和基本技能,进而科学地掌握形体训练的方法;培养学生坚强的意志品质、不怕苦和不怕累的精神以及团结协作的思想作风和良好的道德品质;开发学生的创新思维,进行美育教育,陶冶情操,不断提高个性发展水平,将形体训练与素质教育有机、紧密地联系起来。

二、形体训练的生理价值

形体训练是通过徒手或器械的练习锻炼身体、塑造体形、训练仪态、培养道德品质的一个有目的、有计划、有组织的教育过程。

形体训练以健美为基本内容。健美的含义有二：一要健康。也就是说，人的体格、体能和适应能力，均达到健康的要求；二要符合人体美的标准。即在骨骼形态、肌肉丰满、体形匀称、仪态优美、举止稳健、肤色健康、精神饱满等方面，基本符合规定的审美要求。一个疾病缠身的人，尽管身材适中，也很难表现出良好的气质和形体美。一个有健康身体的人，而体型却过胖或过瘦，也谈不上健美。所以说，健美是身健和体美的总和，两者是不可分割的。要使自己的形体健美，有两个基本途径：一是积极参加形体训练。二是合理用膳，讲究饮食营养。形体健美的两个基本途径并不是孤立的，二者相互联系、互为促进。只有采用科学的态度和方法，通过全面系统的训练，讲究科学饮食和营养，才能获得健美的形体。

形体训练的作用，不仅在于塑造学生的形体美和仪态美，而且对学生身心的健康发育，也具有积极的促进作用。形体训练的生理价值，主要表现在以下六个方面：

（一）形体训练能改善神经系统的功能

神经系统是由脑、脊髓和周围神经组成的。它是人的生命活动的主要调节机构，机体各系统的正常生理活动，都是在神经系统的统一支配下进行的。当神经系统，特别是中枢神经（脑和脊髓）系统的正常功能受到破坏时，整个机体的兴奋、抑制过程失去平衡，人就会发生疾病。

形体训练动作具有连续、协调、速度等特点，形体健美运动必须注重在规定的时间内完成动作的数量和质量。当人体处于运动状态时，中枢神经将随时随地迅速动员各器官及系统机能，使之协调配合骨髓、肌肉的工作需要。因此，经常参加形体训练，能使神经活动过程的强度得到提高，使人长期保持青春活力和旺盛的精力。除此之外，对致病因素的抵抗力和对外界各种刺激的适应力，也都有明显的增强。

（二）形体训练能使人大脑更加聪明

形体训练本身就是一项运动。运动能使大脑的调节功能、反应速度等均得到提高。譬如，较长时间的看书学习，会使人感到头昏，注意力不易集中，思考问题变得迟钝，这时只要活动一下身体，做一下形体操，再去看书学习就觉得头脑特别清醒。这是什么缘故呢？大脑是由许许多多不同形态、不同功能的神经组成的，这些神经在大脑皮层的统一指挥下，各负其责。看书学习是通过视感器官传入大脑皮层，大脑皮层立即命令眼神经、动眼神经、展神经及有关看书学习的神经细胞进行工作，而另一些神经细胞则处于安静状态。看书学习时间较长，有关神经就会产生疲劳而引起一系列反应。当参加运动时，运动神经开始工作，主管看书学习的神经得到了休息。因此，运动起到调节神经的作用。另一方面，运动加速心跳，进而促使血液循环加快，使单位时间内流过大脑的血量增多，脑细胞就可以得到更多的氧气和养料。这样不但加快神经疲劳的消除，而且大大地提高了大脑的质量和皮层的厚度。更主要的方面，运动能使脑子里的化学物质脑啡肽和内啡肽释放出来，参与到代谢中去，起到提高理解能力、思维能力和记忆力的作用，从而使大脑变得更加聪明。

（三）形体训练能提高心血管系统的功能

形体训练对人体各器官系统都有良好的作用，对心血管更是如此。经常参加训练运动

的人,由于心肌常处在激烈收缩状态,肌纤维逐渐增粗,心房及心室壁增厚,心脏体积增大,血流量增多(由一般人的700克左右,增加到1,000克左右),心跳频率可减少到每分钟60次左右(安静状态),每搏输出量可达100毫升左右,大大减轻了心脏的工作负荷,使心脏永葆青春。

形体训练运动,对血管的作用也很显著,能消耗血管壁周围多余的脂肪,使管壁富有弹性、口径增大、血流量增加,进而使心脏得到充分的氧气和营养物质,还能够起到积极预防冠心病的作用。

(四)形体训练能促使青少年长高

青少年正处在长身体的阶段,四肢骨骼的生长与身高密切相关,尤其下肢骨骼更为关键。下肢骨受运动的影响,活动非常频繁,骨的骺软骨不断地受到挤压和摩擦,加速骨细胞分裂和骨化,下肢骨就长得长。由于运动的作用,骨骼肌肉需要大量血液,而这些血液中又带有大量的氧气和养料,使得骨骼肌肉生长速度加快,还能推迟骨化期。

(五)形体训练能矫正骨骼的形态

青少年骨的软骨成分较多,骨组织内的水分和有机物质(骨胶元)多,无机盐(磷酸钙、碳酸钙)少,骨密质较差。骨富有弹性而坚固性不足,骨的形态结构易随着人体内外环境的变化而改变。日常不注意正确的站、走、坐姿势,易导致“O”型腿、弓背、扣肩等现象,而这些现象对形体美具有直接的影响。

经常接受训练,能使不良骨形在训练动作的压力和拉力作用下,向正确方向发展,矫正骨形、健美身材。长期坚持形体训练,还有利于增强骨的抗折、抗压和抗扭能力。

(六)形体训练能使肌肉丰满结实

肌肉是构成人体外表轮廓的重要因素。一个人身上的肌肉不丰满,没有力度感,是谈不上线条美的。要使全身肌肉丰满、结实、匀称,只有积极参加形体训练。形体训练对肌肉的影响,主要表现在以下三个方面:

1. 可使肌肉组织的化学成分发生变化,如肌肉中的肌糖元、肌球蛋白、肌动蛋白和肌红蛋白等含量增加。
2. 使肌肉中的毛细血管形态结构发生变化,出现囊泡状,增加肌肉血液供应量。
3. 使肌纤维内线粒体的大小和数量成倍增加。

由于形体训练对肌肉产生的特殊作用,肌纤维变粗、肌肉丰满结实,这样人体线条也就更美了。

第三节 形体训练的内容与特点

一、形体训练的内容

形体训练是一项新型的以人体科学理论为基础的、完整的、系统的综合性体育项目,其内容根据训练的形式和作用分为以下几个方面。

(一)身体各部位的基本形态与位置

了解、掌握芭蕾舞和中国古典舞中身体部位的基本形态的位置,尤其是手位、脚位和头

的位置以及舞姿的控制,对形体的感知觉训练,提高身体的自控能力有着积极的作用,是形体训练中不可缺少的锻炼内容。

(二)把上、脱把姿态及组合训练

姿态训练是形体训练中最主要的训练内容之一,通过这部分的训练可以掌握形体所需要的正确站立形态、方向、舞姿,身体各部位运动的幅度、速度、灵活性,身体控制的稳定性、协调感,肌肉的力量以及由以上诸因素所构成的专项技术动作及其组合。

动作组合训练在形体教学与训练中有着非常重要的作用。

1. 动作组合训练是形体教学与训练的常用手段

形体训练要求学生通过大量的徒手练习和器械练习,达到强身美体的目的。形体的训练过程是由易到难,由简入繁,由单个动作到组合训练的不断发展和变化的过程。

形体的组合训练是在学生掌握了基本动作的基础上进行的,在教学与训练过程中适时地安排组合训练是必要的。组合中动作数量可多可少,根据需要可灵活运用。把已经学会的各种单个动作连接起来反复练习,并在此基础上加以巩固、熟练和提高,能够取得更好的训练效果,成为最常用、最基本的教学与训练手段。

2. 运用动作组合训练可以有效地提高学生的学习和训练兴趣

如果长时间只做单个动作训练,学生便会感到枯燥无味,适时地采用多种多样的组合训练,可以有效地提高学生的学习与训练兴趣,激发学生更强烈的学习与训练动机,达到理想的学习训练效果,为终身体育打下坚实的基础。

3. 运用动作组合训练便于更好地贯彻区别对待的教学与训练原则

教学动作组合的形式比较灵活,教师可以根据学生不同的技术水平,或在动作内容上,或在动作连接上,予以区别对待,采用不同的组合,提出不同的要求,做到因材施教,提高教学与训练效果。

4. 运用动作组合训练可以有效地提高学生编排动作组合的能力

把若干不同的动作,按一定的规律连接成富有表现力的完整、统一的动作的组合,是形体的基本训练形式。在形体教学与训练中,学生通过多项不同的练习,能有效地发展按不同的结构形成、用不同的排列和连接方法,把各种基本动作组合在一起的能力。这不仅有利于学生更好地掌握技术,而且有助于提高学生未来从事教学与训练工作的能力。

5. 运用动作组合教学与训练可有效地发展学生的协调性、节奏感

由于形体教学与训练动作组合是把多个动作按不同的结构形式、不同的排练方法和连接方法组合起来进行训练的,从而增加了训练的困难程度。通过反复训练即可改善学生中枢神经系统对各运动器官的支配能力,提高协调性。

组合训练通常又都是在音乐伴奏下进行的。由于组合动作的特性不同,要求动作和音乐的节奏也有所不同,通过不同的组合训练,可以帮助学生学习分辨不同类型的音乐和音乐节拍速度及强弱的变化等,不断提高学生对音乐节奏的感知能力。

综上所述,可以清楚地看到,正确地运用动作组合训练可以明显提高形体教学与训练的效果,动作组合训练是大学形体课重要的教学与训练内容之一。

(三)雕塑训练及其组合和身体素质训练

形体训练应全面发展身体的各个部位、各种身体素质和基本能力,认真细致地“雕琢”人

体的每一部位,雕塑、矫正不正确的身体形态,力求全面影响人体;同时,要把身体形态练习与内在气质的培养结合起来,使学生通过形体训练产生正确的审美意识,既使形体得到良好的发展,又拥有高雅脱俗的气质,使形体训练成为提高学生综合素质的有效手段。

进行雕塑训练和身体素质训练时,要注意将一般要求与区别对待相结合,对同一水平的人的共同点提出一般要求,而对每个人的不同点加以区别对待,例如,练习的时间、次数、运动感觉和内容等。

二、形体训练的特点

形体训练与其他体育项目比较,具有不同的特点。只有了解这些特点,才能更充分地发挥形体训练的作用,有目的、有针对性地选择训练方法,达到有效锻炼身体的目的。

(一)适用于不同水平的锻炼者

形体训练的内容依据学生的生理、心理特点创编,考虑到训练者不同年龄的需求,依据动作的形成规律,教师和训练者可自行选择适宜的方法进行教学与训练。

(二)有效地锻炼人体各个部位

形体训练在内容上注意采用了整体练习与局部练习相结合的方法,为全面并有重点地锻炼、“雕琢”人体提供了条件,既可以使肌肉的控制能力增强,又能培养正确的感知觉、锻炼身体某部位或发展某项素质;在训练形体美的同时,进一步提高身体的健康水平。

(三)符合现代人追求美的愿望

爱美是人的天性。当今时代,人们对精神生活的追求有了更高的要求,不仅要求身体更健康,还要求更健美。形体训练就是把“美”的意蕴有意识地注入训练中去,通过各种训练手段和方法,提高动作的表现和肌肉的协调性、灵活性,从而获得健美的体态、健康的体魄,使之更符合现代人追求美的愿望。

(四)具有一定的艺术性要求

形体训练的动作要求准确、协调、幅度大、节奏感强、姿态优美,并要求在音乐伴奏下进行练习,充分体现美的韵律、美的感觉,在完成训练的过程中充分体现动态美和静态美的艺术性要求。

(五)可以培养人的内在气质

“体育造就人体美不单纯在于塑造形体,还在于通过锻炼将开朗、豁达、真诚、进取等精神灌输到人的心灵中,使人的动作和姿态富有美的韵味,从而真正展示出人体的文化素质……”(引自《体育美学》)。一般来讲,学生通过科学、系统的形体训练,除了能使身体匀称外,还表现在举止得体上,坐、立、行落落大方,能够充分展示出蓬勃向上的青春活力。通过形体训练获得美的形体,能够反映一个人的精神面貌与气质,是展现人内在美的一个窗口。

第四节 形体教学与训练中应注意的问题

形体教学与训练是在教师指导和学生参与下,按照教学计划的规定和教学大纲的要求,由教师向学生传授知识、技术和技能,改善学生身体形态、增强体质的过程,同时也是对学生

进行思想、道德、意志品质教育的过程。因此必须遵循体育教学原则,即教师主导性与学生自觉性和积极性原则、直观性原则、统一要求与因材施教原则和身体全面发展的原则等。在教学与训练实践中应注意以下几点。

一、严格地进行姿态教学与训练

正确的姿态是表现形体优美程度的关键。因此,要着力培养学生正确的身体姿态,使身体各部位的动作都做到准确、规范和优美。

二、加强专项身体素质训练

良好的专项身体素质是完成形体动作训练的基础,因此,要注意全面提高身体素质,特别是要提高肩、胸、腰、腿的柔韧性,腿部的弹跳能力和身体的协调能力。

三、柔韧训练与力量训练相结合

在做形体训练时,要注意柔韧性训练和力量性训练的结合。只有这样才能改善关节和椎间软组织的营养和血液循环。现代医学把良好的关节灵活性作为一项长寿的指标。柔韧性的训练每天都要做,并且每次做都要尽自己的最大极限去完成;而要保持已有的柔韧性,则每周需要训练3~4次。

做力量训练应注意开始姿势,准确地按要求的幅度、方向和速度完成动作,才能收到好的效果。力量训练应和柔韧训练交替进行。在做完压腿后,要立刻做几次腿的大摆动,以利于血液的回流和肌肉的功能恢复;同样在做完力量训练后,要做一下肌肉的伸展训练,达到局部放松的目的,否则肌肉会因僵硬而缺乏弹性。

四、训练时间的安排

积极活动肌肉可减少脂肪堆积,达到减肥的目的。有专家认为,人发胖是因为缺少分解脂肪的酶,而这种酶只有通过运动训练才能产生。短时间的剧烈运动只能减去水分和糖分,只有在运动半小时后,才开始消耗脂肪。还有的专家证明,为保持形体的训练效果,必须按下列方式安排训练:

每周5~6次,每次20~25分钟;

每周3次,每次35~50分钟;

每周2次,每次50~60分钟。

也就是说,周次数少的,每次训练时间要长些,周次数多的,每次练习时间可短些。这样通过4~5个月的训练,即可取得明显的效果:工作能力提高了,体重减轻了,力量和关节的灵活性增强了。

训练不一定要安排在早晨,在一天中的任何时间都可以,但最好把时间固定下来。短时间的伸展训练可安排在早晨(15~20分钟),休息20~25分钟吃早饭,但不宜吃得过饱。强度较大、时间较长的练习最好安排在饭后1~1.5小时后进行,训练后的用餐要在1~1.5小时后进行。

五、对承受的训练负荷进行自我监督

检查机体对训练负荷的反应,可以课后5~10分钟测一下脉搏的频率,因为在这段时间

里,健康人的脉搏基本上已恢复到正常水平。脉搏频率恢复得慢,说明负荷量过大,或健康状况欠佳。若属后者,则应该找医生检查、治疗。

40岁以上的人训练时,脉搏频率的波动范围为100~130次/分,这是最佳脉搏;40岁以下的人所选择的训练及强度应使脉搏频率在130~150次/分范围内。经过3~4个月的系统训练,可逐步使40~45岁的人进行130~150次/分负荷的练习,持续时间为10~15分钟,这样不仅能改善心血管系统的功能,而且能使脂肪代谢加强,从而有效地减轻体重。长时间、大负荷的跑步练习,可使脉搏频率达到170~190次/分,只有年轻和有训练基础的人才能进行此项练习。

六、形体教学与训练应在音乐伴奏下进行

形体训练是通过组合或成套的技术动作来表达对音乐的情感和意境,所以,技术动作与音乐伴奏是协调一致的。学生根据乐曲的特点和节奏,用技术动作来表达其对乐曲的理解程度和想象力。因此,在音乐伴奏下进行训练,可提高学生对音乐的欣赏力和加强对动作的理解和想象力,教师则可通过对乐曲和动作的讲解给学生以正确的引导和教育,提高学生的艺术欣赏力以及训练情趣。

七、积极参加各种课外活动

经常组织学生观摩形体专项训练或比赛,观看舞蹈、杂技,参观美术展览,欣赏音乐,以增强学生的审美能力,提高学生的艺术素养。

思考与练习

1. 什么是形体训练?其目的是什么?
2. 形体训练的生理价值表现在哪些方面?
3. 形体训练的内容与特点有哪些?
4. 形体训练中有哪些注意事项?

第二章 形体美与营养

第一节 形体美概述

人们对美的认识随着社会实践不断发展而发展。形体美的标准,在各个历史时期,由于各阶段、阶层以及所处的生活环境的不同,对人形体美的理解与界定也不尽相同。我国古代由于受统治阶级和封建礼教的影响,视女子畸形、病态和柔弱为美,导致了种种摧残妇女身体的恶劣做法,像崇尚妇女细腰、畸形的小脚被称为三寸金莲等。而作为劳动的创造者的老百姓对美的看法首先与身体好、能劳动联系在一起,因而把双颊红润、容光焕发、体格健壮、有一双大而有力手的妇女当美女。

现代生活中,男女平等没有等级差别,每一个人都可以用自己的勤劳和智慧参与社会建设。所以,现代的形体美首先是同社会生活联系在一起,同生活实践紧密相连的,并充分地体现了丰富多彩的生活形式,特别是人自由的、朝气蓬勃的健康发展,才是现代社会崇尚的美的标准。

为了更好地学习和掌握形体训练内容,首先应该明确形体美的基本概念。

一、形体美的概念

形体,指人身体的外形,由体格、体型、姿态三个方面构成。体格指标包括人的高度(身高、坐高等),体重,围度(胸围、腰围、臀围、臂围、腿围、颈围等),宽度(肩宽、骨盆宽等),长度(上、下肢长度等)。其中,身高主要反映骨骼的生长发育情况;而体重主要反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合情况;胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。因而,身高、体重和胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。

体型是指身体各部分的比例,如上、下身长的比例,肩宽与身高的比例,各种围度之间的比例等等。体型主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况。达·芬奇说过:“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。”由此可见,体型美,主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐。

姿态是指人坐、立、行走等各种基本活动的姿势。人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度、四肢和手足以及头的部位等来体现。姿势正确、优美,不仅体现了人的形体美,还反映出一个人的气质与精神风貌。可以说,它是展示人的内在美的一个窗口。

由形体构成的要素不难看出,形体美是一种综合的整体美。它既包含了人体外表形状、轮廓的美,又包含了人体在各项活动中表现出来的体态美。所谓形体美,就是健壮体格、完美体型、优美姿态融会而成的、展现出来的和谐的美。

二、形体美的基本要求

衡量形体美的基本标准:五官端正,肤色红润,皮肤细腻并有光泽;生长发育良好,以骨

骼为支架构成的人体各部分比例适当;肌肉均衡、发达,线条清晰,富有弹性;身体各部分围度正常;脊柱正直;双肩对称,姿态规范、端庄等。

美国艺术史家潘诺夫斯基深刻地指出:“美,不在于各种成分,而在于各个部位和谐的比例。”艺术哲学大师笛卡儿说:“恰到好处与协调就是美。”在现实生活中,身材高矮、胖瘦,美与不美,关键是看身高与体重的比例是否恰当。比例失调不能产生美感,比例适中则给人以和谐匀称的美感,环肥燕瘦就是典型的例证。此外,一个人尽管体型很美,却病态奄奄,站无站相,坐无坐姿,走起路来耸肩弓背,摇摇晃晃,又怎能让人产生美感呢?这就告诉我们,姿态美对充分表现形体美、烘托形体美起着重要作用。因此,在鉴别与评价形体美时,切不可将体格、体型、姿态三大要素孤立地割裂开来,必须全面综合分析,着眼于整体。而在塑造自身的形体美时,则要根据自身的自然条件,从整体美的角度出发,进行形体训练,方能实现美化形体的愿望。

三、形体美的一般评价标准

普列汉诺夫说过:“绝对的美的标准是不存在的,并且不可能存在。”这是因为,在人类历史的发展过程中,形体美的标准是变化的,即使是同一时代的人,由于民族特点、种族差异、地理环境、审美习惯的不同,标准也不尽相同。但总有一些相对稳定的评价标准成为人们的共识。

(一) 体格、体型

1. 标准身高:人的身高,虽然一般以高为好,但也绝非越高越美,应以适中为宜。一般应根据身高指数评定。

身高指数 = 身高(cm) ÷ 体重(kg)

高低不超过 5 公斤,在此范围属正常指数。

2. 标准体重(千克)

标准体重计算公式:

男性标准体重(千克) = 身高(厘米) - 105

女性标准体重(千克) = 身高(厘米) - 105 - 2.5

数据在 ±10% 范围内为正常,大于 10.1%~20% 为过重,大于 20.1% 以上为肥胖,小于 10.1%~20% 为消瘦,小于 20.1% 以上为明显消瘦。

3. 男子以股骨大转子为中心,上下身长相等;女子以肚脐为界,上、下身比例为 5:8。

4. 男女两臂侧举时的长度等于身高。

5. 男女两肩的宽度,约等于 1/4 身高。

6. 男女大腿长等于 1/4 身高。

7. 男子胸围约等于 1/2 身高加 5 厘米;女子胸围是身高的 49.2%。

8. 男子腰围约小于胸围 18 厘米,女子腰围不大于 1/2 身高。

9. 男子臀围约等于胸围(是身高的 50.6%);女子臀围约大于胸围 2~3 厘米(是身高的 56.5%)。

10. 男子大腿围约小于胸围 22 厘米,女子大腿围约小于腰围 8~10 厘米。

(二) 姿态美

1. 立姿:男子挺拔刚健,女子亭亭玉立。要求两腿直立并拢,双肩平而放松,两臂自然下

垂,挺胸收腹,收臀,立腰,立背,颈直。下颌微收,双目平视前方。

2. 坐姿:端庄,优美,温文尔雅。女子要求两膝并拢;男子双膝可稍分开,略窄于肩宽。腰背要挺直,肩放松,挺胸,收腹,脊椎与臀部成一直线,微收下颌,目视前方。

3. 走姿:男子自然稳健,风度翩翩;女子轻捷自如,优美大方。要求以标准站姿为基础,走时头与躯干成直线,目视前方。步位正确、重心平稳,步幅基本一致,双臂自然摆动。

除此以外,在日常生活中动作的规范、准确、灵敏、协调也影响着形体美。

第二节 营养素与形体美

人们说健康的身体是形体美的基础,而饮食是保证健康的重要因素之一,那么是否只要你吃想吃的食品,就会对健康有利呢?回答当然是否定的。营养素是指食物中能供给人们营养的有效成分,在众多的食物中,能具备以上条件的只有六大类,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素和水。在任何一种食物中,都不可能具有人体所需要的全部营养素(例如奶类的营养素是很丰富的了,但它缺乏维生素C),因此,要讲究营养,所食食物种类必须齐全、比例必须恰当,才能满足人体所需的各种营养素。不然,轻则影响人体健康,重则使人生病。其次,人体所需要的各种营养素,都有一定的适宜量,少了固然不好,多了也不行。例如,西欧和美国人,每人每天食用的蔗糖量已增加到100克或更多,脂肪的食用量,已达到每天总热量的40%或更多。因此,这些国家的居民动脉硬化及心脏病的发病率不断上升。又如食盐过多会诱发高血压等疾病。

有一位营养学家将人体比作一座建筑物,它需要各种各样的建筑材料——砖瓦、木材、钢筋、水泥……缺一不可,而且要搭配合理。如果“材料”不齐、配比不当,肯定会影响建筑物的质量。构成人体的建筑材料,主要来源于食物中的六大营养素,人体比建筑物更复杂,对各种营养物质的需求也更严格,合理的营养是维护身体健康的基础,也是身体发育良好、具备形体美的必要条件。

现代饮食的五大趋势是:

一、低糖 食用过量的糖,能使身体肥胖,增加心脏负担。

二、低盐 食用过量的盐,能使血管硬化,弹性降低,使心脏负担加重。

三、冷冻 冷冻食品既不破坏食品营养成分,又能长时间贮存。

四、不使用化学物质 在给食品染色时,不使用化学色素,而使用从天然植物中提炼出来的色素,这样制成的食品不仅色泽鲜艳、味道鲜美,而且对人体有益无害。

五、保持食品的自然成分 在食品的制作过程中,尽量保持食品本身的营养成分不被破坏。

由此可见,“饮食”与“营养”是两个既相关又不完全等同的概念。在我们日常的饮食中,有些物质不一定有营养功用。像甜食中的糖精、饮料中的香料、某些物品中的食色、防腐剂等等,它们确实是饮食组成的一部分,但毫无营养的作用,有些东西过多食用,甚至会对人体健康产生不利的影响。另外,每一种食物所含的营养素种类和数量是不完全相同的,例如肉、乳、蛋类含蛋白质多;谷类含碳水化合物多;肥肉含脂肪多;蔬菜、水果含维生素、矿物质多。因此只吃自己爱吃的食物,很容易出现偏食,使某些人体必须的营养素摄入不足,而另一些营养素摄入过量从而影响身体健康,甚至导致疾病,时间一长,会出现维生素B缺乏