第一图书网, tushu007.com

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787030344700

10位ISBN编号：7030344707

出版时间：2012-6

出版时间：科学出版社

作者：赵晓玲、彭波、王虹、李广学

页数：186

字数：295000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<形体训练>>

内容概要

形体训练（第3版）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。
形体训练（第3版）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。

形体训练（第3版）适用性广，可供高校体育教师、学生和社会人员参考使用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

赵晓玲、彭波、王虹、李广学

第一图书网, tushu007.com

<<形体训练>>

书籍目录

第一章 形体训练概论第一节 形体训练概述第二节 形体训练的目的意义第三节 形体训练的特点和作用第四节 人体形态美的标准第二章 形体训练的内容及分类第一节 形体训练的内容第二节 形体训练的分类第三章 形体训练的教学原则及教学方法第一节 形体训练的教学原则第二节 形体训练的教学方法第三节 形体训练的教学要求第四章 舞蹈类形体训练第一节 基本姿态训练第二节 把上训练第三节 把下训练第四节 基本素质训练第五章 体操类形体训练第一节 人体活动的基本姿势第二节 头、颈姿势第三节 手的基本姿态第四节 手臂的基本姿态第五节 躯干的基本姿势第六节 腿脚的基本姿势第六章 健美操类形体训练第一节 健美操的基本动作要素第二节 健美操的基本步伐组合第三节 健美操成套动作第七章 艺术体操类形体训练第一节 艺术体操的基本动作第二节 艺术体操的基本步伐与基本舞步第三节 艺术体操的基本步伐、基本舞步组合参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

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。

第一图书网, tushu007.com

（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，美丽不可能与人体的健康分开。
”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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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.、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.；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，反之为不美。
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。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com