

# 第一章 形体训练

形体训练形式多样,训练内容丰富,包括芭蕾舞、现代舞以及其他体育项目中的有关身体练习内容。如古典芭蕾中的把杆系列类动作,中间舞姿舞态的训练,体育项目中的健身操、健美操、竞技体操及杂技中的一些小技巧动作练习等,均为形体训练提供了丰富的素材。

## 第一节 形体训练概述

### 一、形体训练的概念

形体训练是一种高雅的健身项目,具有美感和动感,主要通过舞蹈的基础训练达到塑造完美形体的效果。它集健身、健美、健心为一体,其本质是内化道德情操,外化行为气质。它以芭蕾舞的基本训练

为基础,结合了中国古典舞、中国民族民间舞、现代舞、瑜伽与礼仪训练等进行综合练习,以塑造优美的形体,培养高雅的气质。

形体训练以人体科学理论为基础,通过各种肢体练习增进健康,增强体质,塑造形体,训练仪态,提高修养,陶冶情操。它是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,它是所有运动项目的基础。

形体训练是外环境对机体的一种刺激。这种刺激具有连续、协调、迅速、有力量等特点,使肌肉处于一种运动状态。经常参加形体训练能使神经活动得到相应的提高。形体训练要求动作迅速、准确,而迅速、准确的动作又要在大脑的指挥下完成。

形体训练有广义和狭义之分,广义的形体训练是指有形体的训练,狭义的形体训练是指形体美训练。

## 二、形体训练的基本内容

在形体训练教学中,形体训练分为形体芭蕾训练(地面、中间、扶把训练)、形体素质训练(基本舞姿训练、能力训练)、形体健身操、形体活动操、姿态训练、舞蹈(中国古典舞、中国民族民间舞、现代流行舞和趣味双人舞)训练、礼仪训练和模拟训练等。

学生通过这些形体训练,可以逐渐提高身体的柔软性与灵活性,增强自身的体能,陶冶艺术情操,有利于其在日常活动的交往中充满自信与快乐。

### 三、形体训练的特点

形体训练具有以下几个特点。

(1) 高度艺术性。形体训练有其独特的魅力,但又区别于艺术体操、健美操和舞蹈的学习,它不需要扎实的基本功,每个人都能接受这种艺术训练的熏陶。它将各种有效的健身训练艺术化,让人们身体具有柔韧性与协调性,使人们在训练中展现身体姿态的造型美。

这些训练内容不仅使练习者锻炼了身体,增强了体质,还使其从中得到了美的感受,提高了艺术修养。因此,形体训练具有很高的艺术性。

(2) 广泛适用性。形体训练不是一种高难度的技术型训练,而是适合不同年龄阶段人群的健身方法。它为练习者提供了多种多样的练习内容与科学的健身方法,不同年龄阶段的人可以根据锻炼目的,选择适合自己的练习内容。因此,形体训练具有普遍性。

(3) 健康娱乐性。形体训练使人们在轻松愉快的氛围中强身健体,丰富情感,调节情绪,塑造形体。它结合了舞蹈、瑜伽、健身操等健身项目。这种具有针对性、由多种有效项目组合的健身方式相对于传统的、单一的舞蹈训练更具娱乐性。