

1

模块一

形体美与形体训练

学前导读

形体在日常生活中一般被称为“身材”，是人体在正常情况下的体形状态和身体姿态。形体美是人体在先天遗传性和后天获得性的基础上完善的结果，是良好的体形、体姿及心理状态共同显现出来的自然美。形体训练即以人的身体练习为基本手段，根据人体结构和运动规律，通过系统、有针对性的练习塑造体形，培养良好的身体姿态。



 教学目标

- ◎了解形体美的含义及其评价标准,树立健康的形体审美观。
- ◎掌握形体训练的含义、目的和分类。
- ◎掌握形体训练的心理、生理特征,以及体形标准和自测的方法。
- ◎懂得科学的训练原则和方法,从思想上做好形体训练的准备。

学习单元一 认识形体美学

一、形体美的含义

形体美是指人的体形美,是一种具体可感的外部形象。人体由头、颈、躯干和四肢构成,美的体形体现在身体各个部位的和谐、对称、线条与健康之中。形体美还指人的体态美,表现在人体处于坐、立、走、跑、跳等基本状态时身体所显示的端庄、挺拔与高雅的状态,也就是日常生活中人们常说的“站有站相,坐有坐相”和“举止得体”。身体姿态具有较为丰富的内涵,它能反映出一个人的精神面貌、气质、文化修养和审美层次,具有较强的可塑性。良好的身体姿态不是随人体的生长和发育而自然形成的,虽然伴有一定的遗传因素,但关键在于后天的训练和培养。

总之,形体美是一个人外与内、身与心的综合反映,它不仅从人体的结构外观上体现出美感,还蕴含着旺盛的活力,洋溢着时代精神,反映着一个人的健康状况、精神面貌和文化素养。

二、影响形体美的因素

(一) 先天遗传

遗传是影响形体美的因素之一,对子代的形态、机能及生长和发育速度有着较大的影响。在日常生活中,有的孩子体形像父母,或胖或瘦;有的孩子则在某一年龄段像父母,显现出身高的优势,这就是遗传。

人的体形主要取决于身高与体重的比例。从遗传角度看,身高依赖于遗传的因素较多,而体重则主要受后天环境的影响。在身高方面,男性出现的差异有75%是遗传造成的,女性则达到92%。其中,在腿长方面,男性遗传度为77%,女性则高达92%;在臂长、坐高等方面,遗传造成的差异也占较高的比例。在体重方面,男性遗传度为68%,女性仅为42%。以上数据说明,身高受先天遗传的影响较大,而体重受到的影响相对较小。因此,塑造形体美需遵循遗传规律和人体生长、发育规律,在遗传因素所允许的范围内根据



自身的条件进行科学锻炼,有效改善形体。

(二) 饮食营养

营养是构成机体的物质保证。营养过剩或营养不良,尤其是营养过剩而运动不足造成的体重超重或肥胖,是目前影响人们健康和体形变化的主要原因。体重是形体改变较为直观的指标和反映。人的体重是一个高度可变的指标,体重及受体重影响的胸围、腰围、臀围、腿围等身体各部位围度受遗传影响较小,主要受后天营养和运动锻炼的影响。在人的生长、发育和体形发展过程中,受营养因素直接影响的体重,通过科学合理的膳食结构和营养补充,并配合具有一定运动量和强度的体育锻炼或形体训练,将能够得到良好而有效的控制。

(三) 形体训练

形体训练也是影响形体美的主要因素之一。形体训练包括体形和姿态两方面系统而科学的训练。体形改善训练的目的是使全身各部位的比例匀称、平衡,主要肌肉群具有健美的线条;而体态改善训练的目的在于使整个身体及各个部位的姿势端正、舒展。在形体训练中,丰富多样的拉伸、控制、表现及较大强度的有氧体操等练习,不仅能有效地促进身体各相关部位骨骼、肌肉和韧带的协调发展,提高身体控制能力,形成舒展挺拔的形态,还可有效降低身体的脂肪含量,增强肌力,改善肌肉和脂肪的比例,达到降脂减肥、改善体形和体态的目的。舒展、健美而优雅的形体一般需要通过较长时间、科学而系统的专门化训练方可获得。许多体育艺术类运动员及舞蹈、形体训练爱好者,无论是坐、立、行还是自然的举手投足都显得舒展,就是专门化的形体训练塑造出来的。因此,形体训练是影响形体美的主要因素之一。

学习单元二 形体美的基本要求与评价标准

一、形体美的基本要求

人体的形体美主要取决于美学的基本规则。因此,对形体美的基本要求是:五官端正,肤色红润,皮肤细腻并有光泽;生长和发育良好,脊柱正直,双肩对称,以骨骼为支架构成的人体各部分比例匀称、适度;肌肉均衡发达、线条清晰、富有弹性;姿态规范、端庄。

美国艺术史学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。”数学家、艺术大师笛卡儿也说:“恰到好处的适中与协调就是美。”在现实生活中,身材高矮,身体胖瘦,美与不美,关键是看比例是否恰当。比例失调不能产生美感,比例适中则会给人和谐匀称的美感。此外,一个人尽管体形很美,却病态恹恹,站无站相,坐无坐相,走起路来耸肩弓背、摇头晃脑,又怎能让人产生美感呢?这就告诉我们,姿态

美对充分表现、烘托形体美起着重要作用。因此,在鉴别与评价形体美时,必须着眼于整体,全面综合地进行分析;而在塑造自身的形体美时,则要根据自己的自然条件,从整体美的角度出发进行形体训练,以实现美化形体的愿望。

二、形体美的评价标准

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,以及气候、地理条件、风俗习惯、生产和生活方式的差异,都有自己传统的审美观念。

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化水平和整个国家的文明程度。然而不同的时期、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和对美的观点,也就有不同评价人体形态美的标准。因此,形体美的标准是相对的。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。

(一) 形态美

人体形态美所包含的基本要素为均衡、对称、对比和曲线。

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,头与身高及上、下肢与身高的比例,上、下身的比例(一般为5:8),这些比例关系必须符合人的正常发育规律。

均衡还指身体的协调。一个协调的形体会给人竖看直立、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,还包含色彩、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下,人体的对称轴一定要与地面垂直。控制人体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。长期从事某单一工作或不当的生活习惯形成的不良身体姿势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,对青少年来说尤为严重。

然而,绝对的对称往往给人呆板和僵硬的感觉,人体细小部分的不对称,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,人们应在社会实践中不断总结美的真谛,为美化人类生活而努力。



3. 对比

在人们的审美观点中,当两种不同的事物并列在一起时,会觉得它们之间的差异和衬补使事物显得更完美,如形体方面的大与小、长与短、粗与细、曲与直,节奏方面的快与慢、轻与重,行动方面的动与静,都可以形成鲜明的反差,相互强调、辉映。

人的体形也必须符合对比美的规律,具体如下:

(1) 人的体形要符合性别的特征,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躯干与四肢的对比及关节与肌肉部位的对比。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,应给人灵活的感觉。躯干不直,四肢僵硬,会给人弱而笨的感觉。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工作的运动部位。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

人体形态曲线美包含流畅、鲜明、简洁,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生动而有节奏,如胸要挺、腹要收、背要拔、腰要立、肩要宽、臀要圆满适度、大腿要修长、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,从局部看平滑流畅;男子的曲线应粗犷刚劲,从整体来看起伏较小,从局部看由于肌肉块状的隐现而有隆起。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。

普列汉诺夫说过:“绝对的美的标准是不存在的,并且也不可能存在。”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、审美习惯不同,审美标准也不尽相同。因此,只能根据国内外专家、学者对形体美的研究成果提出以下相对的评价标准:

(1) 标准体重(千克)。标准体重的计算公式为:

$$\text{男性标准体重(kg)} = [\text{身高(cm)} - 100] \times 0.9$$

$$\text{女性标准体重(kg)} = [\text{身高(cm)} - 105] \times 0.95$$

$$\text{肥胖度(\%)} = [(\text{实际体重} - \text{标准体重}) / \text{标准体重}] \times 100\%$$

肥胖度在“ $\pm 10\%$ ”范围内为正常,10.1%~20%为过重,超过20%则为中度肥胖。

(2) 男子以股骨大转子为中心,上下身长相等;女子以肚脐为界,上下身的比例关系为5:8。

(3) 男女两臂侧举时的长度等于身高。

(4) 男女两肩的宽度约等于身高的1/4。

(5) 男女大腿的长度约等于身高的1/4(女子两腿长度加上足高应大于身高的1/2)。

- (6) 男子的胸围约等于身高的 $1/2+5$ cm, 女子胸围不小于身高的 $1/2$ 。
- (7) 男子腰围约比胸围小 18 cm, 女子腰围不大于身高的 $1/2$ 。
- (8) 男子臀围约等于胸围, 女子臀围约比胸围大 2~3 cm。
- (9) 男子大腿围约比胸围小 22 cm, 女子大腿围约比腰围小 8~10 cm。
- (10) 男子小腿围约比大腿围小 18 cm, 女子小腿围约比大腿围小 18~20 cm。
- (11) 男子脚腕围约比小腿围小 12 cm, 上臂围约等于大腿围的 $1/2$, 前臂围约比上臂围小 5 cm, 颈围约等于小腿围。

(二) 姿态美

1. 立姿

立姿要挺拔, 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, 夹臀, 立腰, 立背, 立颈, 下颏微收, 双目平视。

2. 坐姿

坐姿要端庄优美, 温文尔雅。女子两膝并拢, 男子双膝可稍分开, 但要略窄于肩宽。要求腰背挺直, 肩放松, 挺胸, 脊柱与臀部呈一条直线, 下颏微收, 两眼平视前方。

3. 走姿

走姿要自然稳健, 风度翩翩, 以标准立姿为基础。走时头与躯干呈一条直线, 目视前方, 步位正确, 步度基本一致, 双臂自然摆动, 重心平稳。

(三) 气质美

男性的气质美主要表现为阳刚气概——壮美。阳刚气概的主要特征是刚毅、顽强、善于自制, 勇敢沉着、当机立断, 胸襟开阔、豁达大度, 粗犷豪放、待人诚恳, 勇于进取。

女性的气质美主要表现为阴柔之美。阴柔之美的主要特征是优雅娴静、温和、柔顺、体贴、细腻、深情、宽容、纯真、善良等。

聪慧、机智越来越成为男女共有的气质美的核心。

(四) 行为美

行为美与姿态美既有联系又有区别。行为美不仅包含人的举止风度的美, 还侧重于与道德意义上的“善”的联系。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。



学习单元三 形体训练的基础知识

一、形体训练的含义

形体训练是以人体科学理论为基础,通过各种身体练习,以增进健康、增强体质、塑造体形、训练仪态、陶冶情操为目的的有计划、有组织的教育过程。

形体训练是一门塑造人体美的科学,它以强身健体、美化体形、端正姿态的独到效果,赢得了社会公众的喜爱。它把音乐、舞蹈、体育融为一体,创造了一种既能锻炼身体又能塑造形体,既能陶冶情操又能进行艺术创造,既能健身又能健心的综合身体活动,最终达到美的效果。

健美的含义有两个:一是健康,即人的各器官系统发育良好、功能正常,体格健壮,精力充沛,有适应自然环境和抵御疾病的能力;二是符合人体美的标准,即骨骼发育正常,五官端正,肌肉丰满,体形匀称,仪态优美,举止稳健,肤色健康,动作协调、灵敏、准确等。坚持开展科学的形体训练是实现健美的重要途径之一。

二、形体训练的目的

(一) 健身

形体训练是以身体训练为基本手段,均匀和谐地发展人体,增强体质,促进人体形态更加健美的一种体育运动。形体训练(如健美操锻炼、体态训练、柔韧练习等)能增强运动系统的功能,有益于肌肉、骨骼、关节匀称、和谐地发展,有利于形成正确的体态和健美的形体,还能增强心血管系统及呼吸系统的功能,提高体能素质,实现健身的目的,为良好的形象气质的形成打下坚实的基础。

形体训练通过基本动作和成套动作练习,对身体各关节、韧带、各重要肌肉群和内脏器官施加合理的运动负荷,对心血管功能、身体柔韧性和协调性、力量、耐力、体重、体质等的改善都有十分显著的作用。例如,采用压、拉肩及下腰等练习来发展柔韧性;采用舞蹈、徒手及成套动作练习来锻炼大脑支配身体部位同步运动,锻炼身体的协调性;采用健美操中的仰卧起坐、快速高踢腿、跳步等来提高力量和弹跳力素质,增强动作的速度和力度;采用跑跳操等练习提高耐力素质,增强体能。

人的身体是由骨骼、关节和肌肉组成的,骨骼、关节和肌肉的发育情况会直接影响一个人基本的身体素质情况。经常进行形体训练能使骨密质增厚,骨径变粗,骨周围的血液循环得到改善,肌肉的控制能力增强,关节更加灵活;还能使身体变得强壮有力,改善心肺功能,提高消化系统的功能,增强皮肤的血液循环,促进新陈代谢,从而加强人体的防御能力,真正实现健身的目的。

（二）健美

健美的目的是实现人体的形体美,即人体外形匀称、和谐。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定的。通过形体锻炼的力量练习,可使身体各部分的肌肉得到协调、匀称的发展,其主要特征是身体部分肌肉特别发达、线条清晰。通过进行健美操的练习,可使身体各部分脂肪减少,肌肉的协调性、灵活性增强,其主要特征是动作优美动人。进行系统的形体训练还能有良好的站姿、坐姿、走姿的培养打下坚实的基础,而且对于矫正身体的不良姿态、形成优美的体态有着特殊的功效。长期坚持形体练习可以使少年儿童形成正确的身体姿态,使青年人动作优美、体态矫健,使中年人延缓身体的衰老,保持良好的体形。

健美的形体是通过运动锻炼出来的。科学、系统的形体锻炼可使身体协调发展,塑造出理想的形体,达到良好的健美效果。

（三）健心

形体训练的健身价值是显而易见的,而它的健心价值对青年人的健康成长更有着不可替代的作用。

1. 增强乐感

在形体训练过程中,音乐的选配直接影响形体训练的效果。形体训练的音乐要旋律优美、格调高雅、富于动感、符合形体动作特点且易于被人理解和接受。形体训练的教学实践证明,初接触形体训练的学生中,大多数节奏韵律感差,听不出音乐的节奏、韵律,对于一拍一动、二拍一动更是摸不着头脑,只有少数学生能合拍有节奏地练习,而通过一段时间的形体训练后,大部分学生都能跟上音乐的节奏,较好地表达音乐的内涵。

2. 丰富想象力、创造力

想象是在表象重新组合的基础上反映未直接感受过的事物新形象的过程。其在形体训练中具有一定的随意性,练习者在音乐的伴奏下可以进行各种练习,想象力随意发挥,尽情欢跳。例如,在韵律操的创编中,不得多次重复某个动作,音乐的选配要与动作的表现力相吻合,此时便可以充分发挥自己的想象力和创造力。

3. 锻炼顽强意志

意志是人们自觉地确定目标、支配行动并克服种种困难而达到目的的心理过程。形体训练的意义及锻炼身体的价值是把它们作为一项健身、健心的娱乐项目来进行身体锻炼,始终保持充沛的精力和愉快的心情,以培养良好的身体姿态,促进生理和心理健康发展。对于从未接触过舞蹈、体操的人来说,刚开始训练会遇到许多困难,如动作不协调,柔韧性差,动作无法到位,体力跟不上,姿态差等。但形体训练以其独特的魅力吸引着练习者去克服困难,咬紧牙关,坚持下去。良好的意志品质不是自发产生的,而是在教育和学习中形成的。形体训练要有成效必须有一个量的积累过程,即从量变到质变,这就需要一定的耐力和顽强的意志。



4. 培养正确的审美观

形体训练不仅仅是身体素质的训练,也是精神文明和审美的教育。人体美的表现形式是外在美,但人体美离不开内在美。“人的外表和纯洁应是他内心的优美和纯洁的表现”。形体训练以其丰富的内容和独特的形式,培养训练者正确的审美意识,陶冶其美的情操,使其形成正确的审美观。漂亮的木地板及宽敞的落地镜组成的体操房和舞蹈教室、优美欢快的音乐、丰富多彩的动作、矫健匀称的体形、五颜六色的服装等构成了一幅美的图画。在形体训练中,练习者不仅心情愉快,精神上得到满足,而且可以懂得美的动作、美的仪表和美的灵魂,提高对美的感受、鉴赏、表现和创造能力。

总之,形体训练可以陶冶情操、美化心灵,培养练习者热爱生活、乐观积极的品格,激发其生活的自信心和进取心,使其形成豁达、乐观、开朗的良好心境,极大地促进身心的健康发展。

三、形体训练的分类

根据形体训练的目的不同,形体训练可分为形态训练、姿态训练和气质训练三大类,如图 1-1 所示。

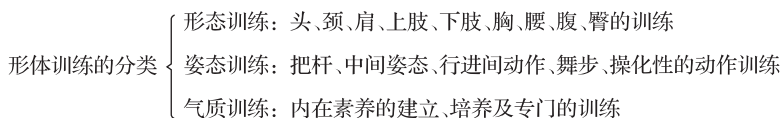


图 1-1

形态训练主要是针对身体各部位的专门练习,可促进骨骼的生长和发育,改进身体各部位围度的比例,使身体的外部线条更趋优美、圆润。姿态训练是针对人的站、立、行等各种基本动作姿态的培养,它包括各类的徒手动作练习,其中以把杆系列动作及中间姿态动作的训练为主,通过操化性的动作训练来培养练习者正确的动作姿态,使其形成良好的姿态习惯。气质训练则是一个内化的培训过程,气质建立依赖于练习者文化素养的积累与培养。气质训练能使练习者内在的素养与外在的身体形态相吻合,使人内外统一,全面发展。

学习单元四 形体训练的心理及生理特征

一、形体训练的心理特征

形体训练既是身体活动又是心理活动。形体训练与心理健康是相互作用、相互制约的关系,心理健康对于个体学习、掌握动作技能、提高训练效果和培养坚持锻炼的毅力具

有重要的作用;反过来,形体训练也有助于增进人的心理健康。

健康不仅是人们生活的需要,也是建设物质文明和精神文明的基础,还是国富民强的重要标志之一。一个人怎样才算得上健康呢?现代医学研究表明,人体无疾病并不等于健康。世界卫生组织将“健康”定义为:没有身体的缺陷和疾病,有良好的生理、心理状态和社会适应能力。可见,只注重生理或躯体健康是不够的,应该既注重生理健康,又注重心理健康,并且增强人的社会适应能力。

国外学者对心理健康的解释有多种。国外学者英格里士认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,当事者在这种状况下能得到良好的适应,具有生命力,而且能充分发挥身心的潜能,这乃是一种积极、丰富的状况,不仅是免于心理疾病而已。”日本体育心理学家松田岩男指出:“心理健康是以预防心理疾病和各种不健康心理状态,以及维护和增进心理健康为目的的实践和理论。”

由于学者们对心理健康所下的定义不同,因此他们确定的心理健康标准也迥然不一。尽管学者们所定的心理健康的标准不一,但基本观点是一致的。这里可以归纳为:心理健康的人应智力正常,有充沛的精力和稳定的情绪状态,对自己能做出恰当的评价,并能保持良好的人际关系。

(一) 心理健康对形体训练的作用

事实表明,在形体训练中,练习者在身体素质、技术水平和训练条件等方面的差距越来越小,形体训练的有效性越来越取决于他们的心理健康水平。换言之,心理健康水平高的练习者更容易掌握动作技能,更容易从形体训练中获得乐趣,也更容易持之以恒地参加形体训练。

1. 智力对形体训练的作用

人的智力和身体活动有复杂的关系。在婴幼儿身上可以发现,智力的发展与身体活动之间存在着较程度的相关。其原因之一是智力的发展与身体活动的发展尚未明显分化,智力的强弱直接影响着身体活动的强弱。智力发展明显落后的婴儿,身体活动能力的发展也明显迟滞。随着年龄的增长,智力的发展与身体活动能力的发展逐渐分化开来,它们之间的关系变得不再明显,这时智力与身体活动能力之间的相关度很低。但是,智力的发展与身体活动能力的发展不是毫无关系的。研究表明,智商在 75 以下的低能儿童的身体活动能力比同龄正常儿童低得多;一个智力落后的 14 岁少年立卧撑的成绩只等于一个 7 岁正常儿童的成绩,纵跳和平衡的成绩仅仅稍优于 7 岁的正常儿童,但与 12 岁的正常儿童相比,却有很大的差距。

此外,形体训练要求练习者有敏锐的观察能力、精确的记忆能力、丰富的想象能力及快速的思维能力,这些都是智力成分。这表明个体的智力对形体训练起着重要的作用。

2. 情绪对形体训练的作用

情绪对形体训练影响很大。心理学研究表明,良好的情绪可以明显提高人的活动能力,起到“增力”的作用,使人精神焕发、干劲儿倍增、积极主动并坚韧不拔地坚持下去;不



良的情绪会起到“减力”的作用,使人精神不振、心灰意冷、做事无精打采。

在形体训练过程中,如果情绪不稳定、自控能力很差、心慌意乱、忧心忡忡,就很难掌握好新动作,也很难在表演中发挥自己应有的水平。相反,如果情绪稳定并以饱满的精神投入到训练中去,就能取得好的学习效果。

3. 意志对形体训练的作用

形体训练能够培养坚强的意志品质,同样,坚强的意志品质对于掌握动作、提高形体训练的效果都有重要的作用,主要表现在以下几个方面:

(1) 肌肉紧张时的意志努力。在形体训练中,肌肉紧张程度超过日常生活中的紧张程度,并且还需要在不同困难条件和情景下完成各种动作,这就要求通过意志努力使肌肉的紧张程度达到动作需要的水平。

(2) 注意力集中时的意志努力。在形体训练中,听教师讲解和看教师示范及练习动作时都需要注意力高度集中,这就需要意志努力。在体育锻炼过程中常常会受到外部和内部刺激的干扰,只有通过意志努力才能克服不良刺激的影响。

(3) 面临危险时的意志努力。有些动作完成起来有一定的难度,经常会使练习者在练习中产生畏惧和恐慌心理,要克服这些消极心理需要一定的意志努力。

(4) 克服疲劳和运动损伤时的意志努力。进行长时间的肌肉活动常常会感到肌肉酸痛、身体疲乏,还可能导致不同程度的运动损伤。意志坚强者能够克服由于疲劳和运动损伤而产生的消极情绪,并坚持参加形体训练。

4. 人际关系对形体训练的作用

人际关系和谐的人能更好地掌握动作技能,原因有两点:一是这样的人既能得到教师更多的指导,也能得到其他练习者的帮助;二是这样的人在学习过程中能与其他练习者友好相处、相互合作,能体验到良好的课堂团体心理氛围,从而使自己心情舒畅,享受到训练的学习乐趣,积极性也就随之提高。

(二) 形体训练对心理健康的影响

研究和实践表明,形体训练有助于保持人的心理健康,可以提高心理满足感和生活质量。形体训练对心理健康的影响主要表现在以下几个方面:

1. 振奋精神

心境很差、精神不振的人常常从形体训练中获益。这是因为人在活动过程中,各种感觉信息输入机体内会引起唤醒水平的提高,继而实现精神振奋。一般来说,在一个舒适愉快的情景中散步,只能产生放松效果,不能提高唤醒水平,只有身体活动达到一定的运动量时才能导致唤醒水平的提高。因而,在学习和生活中,当遇到困难和挫折而产生烦恼与压抑情绪时,可以通过形体训练摆脱烦恼、振奋精神。

2. 缓解焦虑反应

形体训练可以缓解焦虑反应,这是因为形体训练可以降低肾上腺素能受体的数目或

敏感性。此外,经常进行运动可降低心率和血压,从而减轻特定的应激源对生理的影响。形体训练可以锻炼人的意志,增强人的心理坚韧性。学生常常因为名目繁多的考试而产生持续的焦虑反应,经常参加运动可使焦虑反应有所缓解。

3. 提高智力水平

经常参加形体训练能提高智力水平,不仅可以使人的注意力、记忆力、反应速度及思维和想象等能力得到提高,还可使人情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等。这些非智力成分对人的智力功能具有促进作用。

4. 建立良好的自我概念

自我概念是指一个人对自己的身体、思想和情感等的整体评价,它是由许多的自我认识组成的,包括我是什么人、我主张什么、我喜欢什么等。经常坚持进行形体训练可使体形优美、体格强健、精力充沛,因此,形体训练对改善人的自我概念的作用是毋庸置疑的。身体的自我概念是自我概念的重要组成部分,主要包括个人对自己能力的评价,对自己身体外貌(吸引力)的评价,对自己身体的抵抗力和健康状况的评价。研究表明,经常参加运动的人比不经常参加运动的人对自己的评价更为积极。建立一个良好的身体自我概念,将有助于提升对自我价值的认知和增强自尊心。

5. 培养坚强的意志品质

意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制力及勇敢顽强和主动独立等精神。意志品质在克服困难的过程中表现出来,又在克服困难的过程中培养起来。在形体训练过程中要不断克服客观困难(如气候条件的变化、动作的难度及意外的障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤等),练习者越能努力克服主、客观方面的困难,也就越能培养良好的意志品质。这种坚强的意志品质能够使日常的学习、生活和工作受益。

6. 消除疲劳

疲劳是一种综合性症状,与人的生理和心理因素有关。当一个人的情绪消极或任务超出个人的能力时,生理上和心理上都会很快地产生疲劳。如果进行形体训练时能保持良好的情绪状态和中等强度的运动量,就能减轻疲劳。学生持续、紧张的学习极易造成身心疲劳和神经衰弱,形体训练可以使他们的身心得到放松。

7. 增加社会联系

随着社会的发展及生活节奏的加快,人与人之间的社会联系越来越少。形体训练是一种增加人与人之间相互接触的好形式。通过与他人的接触,可以忘却烦恼与痛苦,消除孤独感。

一系列的研究表明,增加与社会的联系会带来心理上的益处。在社会联系中,女性比男性在心理上受益更多。性格内向的人需要更多地从事身体运动,以增加与他人联系的机会。不难看出,形体训练对于消除人的孤独感和人际关系障碍具有显著的作用。



二、形体训练的生理特征

形体训练是一门科学,也是专门改善人体形状和质量的特有的运动项目。它通过徒手和器械的练习锻炼身体,塑造体形,是增强体质、促进身体全面发展的积极手段。若想在形体训练中收到预期的效果,必须要了解运动对身体健康的重要作用。实践证明,科学地进行形体训练,可以对中枢神经和内分泌系统产生良好的刺激,促进人体新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能,延缓有机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官结构、功能发生逆向性变化,对于树立“生命在于运动”“健美在于锻炼”的决心和信心具有很大帮助。

(一) 形体训练能促进身体正常发育

青少年正处在生长和发育的旺盛阶段,在进行形体训练时必须充分注意这些特点。

生长和发育是个体成长过程中相互联系的两个方面。生长是细胞繁殖及细胞质增加的结果,表现为身体的大小、长短、轻重的增加,如身体体重等变化;而发育则比较复杂,包括形态的改变与机能的完善。生长和发育是紧密联系的。

青少年的生长是由量变到质变的复杂过程。他们不仅身高、体重等不断增加,器官也在逐渐分化,机能也逐渐成熟。

生长和发育水平受多种因素的影响,如种族、遗传等。后天生活环境、气候、营养、疾病等因素也都可以影响生长和发育。形体训练是能给生长和发育以积极影响的一个重要因素。

身高的增长主要是由于四肢不断发育加长。在四肢发育的骨干与骨髓(长骨两端膨大的部分)之间,青少年时期有一层骺软骨,这层软骨不断变成硬骨,又不断生成新的软骨,这样,骨头就不断加长,青少年时期这个生长过程十分旺盛,一般要到20~25岁骺软骨才完全骨化形成一条骨髓线,这时骨就不再加长。在骨头生长的旺盛时期,合理的运动能促进血液循环,增加对骨的血液供应,而这些血液中含有大量的氧气和养料,从而可以加速造骨过程,使得骨骼的生长速度加快。同时,跑跳等运动可使骺软骨不断地受到挤压和摩擦,加速骨细胞的分裂和骨化,下肢骨就长得长。因此,加强形体训练能促进身高的增长。

(二) 形体训练能改善神经系统的功能,促进智力发展

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、抑制过程就会失去平衡,人就会发生疾病。

形体训练动作具有连续、协调、快速等特点,训练注重在规定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,使之协调配合肌肉的工作。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,

使人长期保持旺盛的精力。除此之外,对致病因素的抵抗力和外界各种刺激的适应力也都有明显的增强。

良好的身体素质是促进智力发展的物质基础。因为智力的发展和知识的获得所依赖的是思维器官,即脑或神经中枢。体质的强弱与脑的发育关系十分密切。在活动中,视觉、听觉、触觉等器官都能得到训练,不断提高脑中枢的传导速度,从而使思维敏捷,记忆力增强,智力水平提高。

此外,运动能使大脑的调节功能、反应速度得到提高。例如,较长时间地看书学习,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,再去看书学习就会觉得头脑清醒。这是因为大脑是由许多不同形态、不同功能的神经组成的,这些神经在大脑皮层,大脑皮层命令视神经及有关看书学习的神经进行工作,而另一些神经细胞则处于休息状态,看书学习时间长后,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就得到了休息。因此,运动可起到调节神经的作用。另一方面,运动可使心跳加速,进而促进血液循环,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。这样不但能加快神经疲劳的消除,而且可以大大地提高大脑的质量,增加皮层的厚度。更主要的是,运动能使大脑中的化学物质脑啡肽和内啡肽释放出来,参加到代谢中去,起到提高理解能力、思维能力和记忆力的作用。

(三) 形体训练能改善心血管系统的功能

形体训练对人体各器官都有良好的作用,对心血管系统更是如此。青少年时期心脏的发育进入了第二次高峰期,经常参加训练运动的人,心肌常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,血容量增大(由一般人的 700 g 左右增加到 1 000 g 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 mL 左右,大大减轻了心脏的工作负荷,使心脏保持青春。

青少年时期也是数亿肺泡渐趋成熟及迅速发展的时期,运动能使肺泡充分张开,对肺泡的生长和发育及弹性的维持都十分有益,可以加大肺活量。

形体训练对血管的作用也是很显著的,它能消耗血管壁周围多余的脂肪,使血管壁富有弹性,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,起到积极预防冠心病的作用。

(四) 形体训练能矫正骨骼的形态

青少年的骨骼中软骨成分较多,骨组织的水分和有机物质(骨胶原)多,无机盐(磷酸钙、碳酸钙)少,骨密度较差。骨富有弹性且坚固性不足,骨的形态结构易随着人体内外环境的变化而改变。日常生活中不正确的站、走、坐姿势易导致 O 形腿、弓背、扣肩等现象,而这些现象对形体美都有直接的影响。

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。



（五）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,就要积极参加形体训练。

形体训练可使肌肉中的毛细血管大量开放,其开放的数量可达安静状态时的 20~50 倍,此时肌肉可获得比平时多得多的氧气和养料,增加肌肉的血液供应量,促进肌肉的生长。此外,运动还使肌肉组织的化学成分发生变化。例如,可使肌肉中的肌糖原、肌球蛋白、肌动蛋白和肌红蛋白等含量增加,使肌纤维内线粒体的大小和数量成倍增加。

形体训练对肌肉产生的特殊作用使肌纤维变粗、肌肉丰满结实,这样人体线条也就变得更加优美。

三、生理负荷的自我评价

每个人的身体状况不同,因而对运动负荷适应能力也有所不同。在形体训练中,一方面应避免运动负荷过大而造成身体不适;另一方面也应防止运动负荷太小而达不到训练效果。因此,每位练习者都应掌握判断运动负荷是否适度的方法,以便及时加以调整。

（一）自我感觉

1. 训练后的心情

训练后,如果感觉良好、精力充沛、心情愉快、渴望继续锻炼,说明运动负荷适度;如果浑身无力、精神萎靡、情绪不稳定、对锻炼失去兴趣,甚至厌倦,说明运动负荷过大,应注意减小运动量。

2. 训练后的食欲

训练后,如果食欲良好,说明运动负荷适宜;若食欲减退,甚至厌食,则为疲劳过度,需减少运动负荷;若练习前后食欲无变化,则可能是运动负荷偏小,需适当增加运动量。

3. 训练后的睡眠

运动负荷适宜则入睡快、梦少、睡得沉稳,起床后精力充沛;运动负荷过度则失眠、多梦、屡醒,起床后仍感困乏。

4. 其他不良感觉

运动负荷过大还会伴有头痛、头晕、恶心、气喘、上腹部疼痛、四肢无力、肌肉酸痛等症状,以及脸色苍白等表现。只要及时调整运动负荷,适当休息,这些症状及不良表现将很快消失。

（二）测量脉搏的变化

形体训练应以有氧代谢为主,中等强度为宜。脉搏能反映运动负荷的大小及身体机能的状况。训练前应测出安静时的脉搏,并记录下来。训练结束后,迅速测出脉搏,再与安静时的脉搏对照。一般来说,小强度训练后的脉搏频率为 120 次/min 以下,中强度训

练后的脉搏频率为 120~150 次/min,大强度训练后的脉搏频率为 150~180 次/min。

若训练后较长时间不能恢复到安静时的脉搏频率,或经过一个阶段的训练后安静时的脉搏频率反而增加,则说明运动负荷过大,机体反应不良。

(三) 测量呼吸频率的变化

一般正常呼吸频率为 12~18 次/min。若锻炼后 10 min 内还未恢复到正常值,则说明运动负荷过大。

(四) 定期全身测量

每周在相同时间、相同条件下,运用同一测量方法进行体重及身体各部分围度的测量,并记下数据,与训练前测量的数据相对照,以此检查身体变化的情况,进而调整运动负荷或训练方案。

学习单元五 形体训练应注意的问题

青少年正处在身体形态迅速发育期,这个时期形体的可塑性最强,因此是形体训练的最佳时期。但是如果训练不当,也易使形态受到损害。

青少年时期骨骼正处在生长和发育阶段,而肌肉细嫩、体积小、力量较弱,内脏器官又未发育成熟,形体训练时应多以徒手练习、地面练习、扶把练习为主,重点是良好形态的培养和动作协调性及准确性的练习,避免剧烈跳跃和过多的负重练习。

一、合理安排形体训练

(一) 做好准备活动

进行形体训练前要进行适宜的准备活动,以防止训练中出现肌肉和韧带的损伤,使支配内脏器官的神经系统迅速兴奋起来,以适应训练的需要。

有人认为形体训练出现外伤的可能性很小,不需要做准备活动。这种看法是不对的。形体训练中需要做大幅度的动作,肌肉和韧带的柔韧性要好,如果参与训练活动的肌肉和韧带预先没有舒展、拉长,关节也没活动好,训练中就会感到不适,严重的会出现拉伤,影响训练效果。此外,形体训练前的准备活动可以使内脏器官逐渐兴奋起来,克服内脏器官的惰性,使肌肉、韧带、关节得到充分启动,尽快进入适宜、协调的运动状态,为进行正式形体训练做好准备,并减轻心慌、气喘、动作变形、思想不集中等生理反应。

因此,训练前必须做好充分的准备活动,唤醒神经、肌肉与韧带。准备活动动作要轻松自如、由弱到强,一般以 10~15 min 为宜。训练时要穿有弹性的紧身服装或宽松的休闲服,以及体操鞋、舞蹈鞋或健身鞋,并注意保持整洁。



（二）合理安排训练时间

一般来说,合理的训练时间以每次1~1.5 h为最佳,每次训练时间的长短和训练的强度有直接关系。刚开始训练时,每次可保持在1 h左右,坚持两三个月后,身体情况良好,可增至1.5 h。

如果在晚上进行形体训练,建议在饭后1.5~2.5 h进行,因饭后胃肠中充满食物,此时横膈上顶,影响呼吸,不利于训练;同时,血液集中于消化器官,如果此时进行形体训练会直接影响消化和吸收。需注意的是,应在临睡前1.5~2.5 h结束训练。

形体训练的各种方法要求不同、目的不同,训练的间隔时间也不同。形体素质训练、舞蹈训练等徒手练习主要是为了加强身体各部位的协调性,减少多余脂肪,改善形体,因此,每天训练一次为佳。器械训练一般隔一天训练一次为好,且要有专人指导和帮助,注意训练的安全,这样可以消除运动造成的机体疲劳,补充机体消耗的能量,但间隔时间不能过长,若48~72 h不训练,上次训练对肌肉产生的作用就会逐渐减弱以至消失;如果安排过密,消耗过多,也会使身体疲劳过度,甚至造成损伤。

训练中和训练后要注意补充适当的水。同时要注意糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等饮食营养的合理搭配,以保证足够的营养和营养之间的平衡。

形体训练要遵循人体发展和适应环境的基本规律,根据练习者身体的实际情况来确定训练方法,有计划、有步骤地循序渐进,逐步提高;不能急于求成,更不能虎头蛇尾,要持之以恒,较完整地掌握形体训练的有关知识和方法。

（三）训练后的调整

参加形体训练要具有恰当的生理和心理负荷,运动时达到最大心率的70%~80%效果最好,训练结束后要做调整。每次训练结束不能马上席地而坐,因为人体在运动状态下,氧气的输送往往供不应求,肌肉收缩是在缺氧情况下进行的,待运动过后还要如数补偿,所以在训练停止后一段时间内,仍会气喘吁吁,实际是不自觉的深呼吸来保持肺部的通气量。

另外,在训练中血液加速流动使静脉血很快流回心脏,一旦训练结束,由于内脏器官具有生理惰性而不能及时调整,仍在继续用力工作,会使血压下降,出现头晕现象。

训练后的调整通过肌肉放松、有节律地收缩改善肌肉的血液循环,使缺氧和积聚的代谢产物迅速消散,减轻疲劳,促进体力恢复,使身体由紧张运动状态转入轻松安静状态。

调整活动的最佳强度是训练强度的50%,这样有利于促进血液循环,使呼吸功能保持一定的水平,加速代谢产物的消耗。然后活动量逐渐减小,速度逐渐减慢,再结合深呼吸运动,加大肺的通气量,提高气体交换能力。当自我感觉呼吸和心脏跳动稳定、身体觉得轻松时就可结束调整活动。

二、形体训练与营养和肺功能的关系

（一）形体训练与营养的关系

形体训练的目的在于改善形态、保持健康,而营养是人体健康和形体健美的基础,两者

是相互影响、相互促进的。在进行形体训练的同时必须根据自身形体健美的要求和各类食物的营养成分及所含热量,科学、合理地制定与调整个人的饮食结构,这样才能更好地达到形体训练的要求。

形体训练中所消耗的能量应与该时间段内机体物质代谢过程中所产生的总能量相等。一般情况下,男子每千克体重每天需能量 2.19×10^5 J,女子需要 1.52×10^5 J。但进行形体训练时则需要更多的能量。据测定,参加形体训练的年轻人每天要比平时多消耗 1.25×10^6 J 的能量。

人体能量的来源主要是食物中的糖、脂肪和蛋白质。糖和脂肪主要作为能源物质被人体利用。蛋白质则是生命的物质基础,是建造、修补和再生人体组织的主要材料。参与人体代谢的各种酶、调节生理活动的各种激素和运送氧气的血红蛋白等都是由蛋白质构成的;肌肉蛋白质的损耗会使肌肉萎缩,身体出现消瘦、皮肤弹性下降等现象,这说明蛋白质对形体训练具有很大影响。但是,蛋白质也不是供给越多越好,过剩部分会在肝脏内代谢为尿素和氨盐排出体外,加重肝、肾的负担,增加尿中钙的排出量。糖、脂肪和蛋白质三大营养素所占的比例应分别为 58%、30% 和 12%。

蛋白质所含氨基酸种类和数量不同,其生理价值也不同。动物性蛋白质含氨基酸种类和比例与人体接近,其生理价值及被人体利用的效率也就高。而谷物蛋白质的生理价值则相对偏低。在我国饮食结构中,人体所需蛋白质大部分来源于谷物,也就是说 60%~70% 的蛋白质来自主食。因此,对于形体训练者来说,若不能保证动物性优质蛋白质的摄入,可以多吃些豆类食品。因为重量相同时,大豆中蛋白质的含量是瘦肉的 2 倍,是鸡蛋的 3 倍,是牛奶的 12 倍,并且有较高的人体利用率。

形体训练还要保证水、维生素和无机盐的充分供给。水有参与物质代谢和调节体温等功能。维生素 A 具有促进生长和发育、增强免疫力的作用。维生素主要来自食用新鲜绿色蔬菜和水果,如黄瓜、橘子、萝卜、山楂、冬瓜、山药、菜花、芹菜、苹果等。

(二) 形体训练与肺功能的关系

呼吸在形体训练中有非常重要的作用。在训练中动作和呼吸协调配合才能摄取更多氧气,排出更多二氧化碳,进而保证形态的稳定和肌肉力量的增强。否则,会造成形态表现疲劳、气喘、肌肉无力,影响形体训练。

在练习中,凡用力和肢体伸展时,均用鼻深吸气;在动作结束时或肌肉放松时,用口充分地呼气。呼吸要深,要有节奏。在形体训练中,需要自然呼吸与动作有节奏地协调配合。

但在做仰卧动作和发力动作时需要憋气,这种情况多在动作前深深地吸气,然后随着用力程度的加强,使肺部气体借助呼吸肌和腹肌的收缩有节制地呼出。憋气时,胸内压升高,腹内压也随之升高,胸廓和骨盆得到固定,为形体动作创造了稳固的基础。长期进行形体训练会增大肺活量,提高肺部的调节功能。

三、循序渐进地进行形体训练

每个人均想拥有匀称的身材、美好的体态和优雅的举止。但人的体形和气质不是一



朝一夕形成的,有时经过一段训练后也看不出明显的改变,这时如果放弃训练,就不能达到形体训练的目的。

人体是一个有机的整体,在神经中枢的指挥下,全身各组织器官之间都有着密切的联系,身体任何局部功能的改善和提高都是全身协调及共同运动的结果。如果急于求成而盲目训练,就会使心脏的活动超出正常负荷的限度而疲劳过度,就不能向全身输送足够的血液来充分满足运动时肌肉对氧气和养料的需求,代谢产物就会堆积在肌肉里不能及时排出,从而使肌肉过早疲劳。长此下去,会损害身体健康。因此,开始进行形体训练时不能承受太大的运动强度,而需要一个较长的过程,一点一点地增加运动量,使身体逐渐能适应承受更大的运动强度。只有这样才能使心血管系统和呼吸系统等的内脏器官功能同肌肉运动能力相适应,才能更有效地供给肌肉更多的氧气和营养物质,肌纤维才能增长。经过长时期的形体训练,内脏器官的功能会逐渐加强,这样才能达到形体健美和增强体质的目的。练习者要有坚强的毅力,持之以恒,根据个人的身体条件,练习由简到繁、由易到难,运动量由小到大,强度逐渐增加;只有循序渐进地进行练习,才能塑造出形态优美的体形。



思考与练习

1. 什么是形体? 形体训练的定义是什么?
2. 形体训练的目的是什么?
3. 通过哪几个步骤可实现形体美?
4. 形体训练应注意哪些问题?

2

模块二

形体素质训练

学前导读

柔韧、力量、耐力等素质是空乘服务专业学生身体素质发展的基本要求,也是形体训练的重要内容之一。它通过对学生身体肩、胸、腰、腿、胯等各部位进行训练,提高身体的柔韧性和挺拔的力度,塑造优美形体,增强体质,同时为提高形体的综合素质打下良好的基础。

在形体素质训练中应遵循由易到难、由简单到复杂、循序渐进的原则,还应做到因材施教、持之以恒,注意培养学生吃苦耐劳、克服困难的优良品质和团结协作的精神,以提高学生的综合素质。





教学目标

- ◎掌握发展柔韧素质的练习方法,增强身体的柔韧性和动作的舒展性。
- ◎掌握轻器械的科学健身方法,有效发展身体的力量素质,健美体形。
- ◎学会应用组合练习发展身体的协调性、灵敏性和有氧耐力。

学习单元一 柔韧训练

柔韧是指人体关节活动幅度的大小及韧带、肌腱、肌肉的弹性和伸展能力。柔韧训练可使全身舒展,但须持之以恒才能见到效果。柔韧性较差的人在运动时要减小动作幅度。

一、压腿

压腿分为地面压腿和把杆压腿。

(一) 地面压腿

1. 压前腿

(1) 动作要领及注意事项。第一,直角坐,保持膝盖直、脚背绷的状态;第二,向下压时,上身如一块板向下压,用胸去贴腿,双手尽量碰脚尖;第三,向上抬时,头和脊柱保持一条直线,向上、向远延伸。

(2) 训练步骤。

①单一压腿。

②组合训练。

音乐:4/4 拍,中速。

准备姿态:坐在地面上,双腿并拢伸直,绷脚背,双手旁伸,指尖触地,如图 2-1 所示。



图 2-1

第一遍音乐:

1×8:第1~4拍,双手弧形臂上举(三位),如图2-2所示;第5~8拍,身体前压,右手伸向脚尖,左手侧平举,如图2-3所示。



图 2-2



图 2-3

2×8:腰发力一拍一次向下振。

3×8:控制。

4×8:控制。

5×8:动作同1×8,方向相反。

6×8:动作同2×8。

7×8:控制。

8×8:控制,最后两拍身体直立,双手三位。

第二遍音乐:

1×8:身体前压,双手伸向脚尖,如图2-4所示。



图 2-4



2×8:腰发力一拍一次向下振。

3×8:动作同 2×8。

4×8:动作同 2×8。

5×8:控制。

6×8:控制。

7×8:控制。

8×8:第 1~4 拍,控制;第 5~8 拍,回到准备姿态。

2. 压旁腿

(1) 动作要领及注意事项。第一,分腿坐,保持膝盖直、脚背绷的状态;第二,身体水平侧压,用肩去贴腿,手抱脚尖;第三,直立时,头和脊柱保持一条直线,向上、向远延伸。

(2) 训练步骤。

①单一压腿。

②组合训练。

音乐:4/4 拍,中速。

准备姿态:分腿坐(到最大限度),保持膝盖直、脚背绷的状态,双手放腿上或三位,如图 2-5 和图 2-6 所示。



图 2-5



图 2-6

第一遍音乐：

1×8：身体水平右侧压，左手抱右脚，右手扶地旁伸，如图 2-7 所示。



图 2-7

2×8：直立，左手三位，右手扶地，如图 2-8 所示。



图 2-8

3×8：动作同 1×8。

4×8：动作同 2×8。

5×8：左侧压四次。

6×8：动作同 5×8。

7×8：控制。

8×8：第 1~6 拍，控制；第 7~8 拍，直立。

第二遍音乐：

1×8：身体水平左侧压，右手抱左脚，左手扶地旁伸。

2×8：直立，右手三位，左手扶地。

3×8：动作同 1×8。

4×8：动作同 2×8。

5×8：右侧压四次。

6×8：动作同 5×8。

7×8：控制。

8×8：第 1~6 拍，控制；第 7~8 拍，直立。



（二）把杆压腿

1. 压前腿

（1）动作要领及注意事项。第一，双腿伸直，把杆上的腿绷脚背；第二，向下压时，上身如一块板向下压，用胸去贴腿，控制好上身姿态；第三，向上抬时，头和脊柱保持一条直线，向上、向远延伸。

（2）训练步骤。

①单一压腿。

②组合训练。

音乐：4/4 拍，中速。

准备姿态：正步位，身体斜向 45°面对把杆，右腿吸前腿后伸直放在把杆上，左手扶把杆，右手三位，如图 2-9 所示。



图 2-9

1×8：第 1～2 拍，上体前倾下压到最大限度；第 3～4 拍，直立；第 5～8 拍，动作同 1～4 拍。

2×8：动作同 1×8。

3×8：动作同 1×8，速度加快一倍，下压四次。

4×8：动作同 3×8。

5×8：第 1 拍，下压；第 2～8 拍，控制。

6×8：控制。

7×8:控制。

8×8:第1~4拍,控制;第5拍,直立;第6拍,右腿下把杆;第7拍,向左转体90°,换右手扶把;第8拍,左腿吸前腿后伸直腿放在把杆上,左手三位。

换左腿练习。

2. 压旁腿

(1) 动作要领及注意事项。第一,双腿伸直,主力腿一位打开,把杆上的动力腿绷脚背;第二,向旁压时,双肩水平侧倒旁压,用肩去贴腿,控制立腰、拔背的姿态;第三,向上起时,头和脊柱保持一条直线,向上、向远延伸。

(2) 训练步骤。

①单一压腿。

②组合训练。

音乐:4/4拍,中速。

准备姿态:一位脚,身体面对把杆,与把杆成30°夹角,右腿旁吸腿后伸直放在把杆上,右手扶把,左手三位,如图2-10所示。

1×8:第1~2拍,上体侧倒旁压到最大限度,如图2-11所示;第3~4拍,直立;第5~8拍,动作同1~4拍。



图 2-10



图 2-11

2×8:动作同1×8。

3×8:动作同1×8,速度加快一倍,旁压四次。

4×8:动作同3×8。



5×8:第1拍,旁压;第2~8拍,控制。

6×8:控制。

7×8:控制。

8×8:第1~4拍,控制;第5拍,直立;第6拍,右腿下把杆;第7拍,向右转体120°,换左手扶把,双脚一位;第8拍,左腿旁吸腿后伸直放在把杆上,右脚保持一位,右手三位。

换左腿练习。

3. 压后腿

(1) 动作要领及注意事项。第一,胯部正对前方,不能晃动;第二,把杆上的动力腿要膝盖直、脚背绷,主力腿保持一位脚;第三,上身保持立腰、拔背的姿态。

(2) 训练步骤。

①单一压腿。

②组合训练。

音乐:4/4拍,中速。

准备姿态:身体侧对把杆,与把杆成30°夹角,同侧左手扶把,异侧右手三位,外侧腿右腿后伸放把杆上,左脚一位,如图2-12所示。

1×8:第1~2拍,左腿屈膝半蹲,如图2-13所示;第3~4拍,伸直;第5~8拍,动作同1~4拍。



图 2-12



图 2-13

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8,速度加快一倍,屈伸四次。

4×8:动作同 3×8。

5×8:第 1 拍,屈膝;第 2~8 拍,控制。

6×8:控制。

7×8:控制。

8×8:第 1~4 拍,控制;第 5 拍,伸直;第 6 拍,右腿下把杆;第 7 拍,向左转体 240°,换右手扶把,双脚一位;第 8 拍,左腿后伸放在把杆上,右脚保持一位,左手三位。
换左腿练习。

二、压胯

(一) 单人练习

1. 动作要领及注意事项

第一,控制好上身立腰、拔背的体态;第二,大小腿折叠,尽量靠近身体;第三,双手用适当的力向下压,逐渐加力下振。

2. 训练步骤

音乐:4/4 拍,中速。

准备姿态:坐在地面上,侧屈膝,两脚心相对而坐,双手抱脚,如图 2-14 所示。

1×8:双膝一拍一次下振。

2×8:动作同 1×8。



3×8:动作同1×8。

4×8:动作同1×8。

5×8:双手按膝盖下压到最大限度,如图2-15所示。

6×8:控制。

7×8:控制。

8×8:第1~4拍,控制;第5~8拍,放松回准备姿态。



图 2-14



图 2-15

(二) 双人练习

1. 仰卧开胯

(1) 动作要领及注意事项。第一,控制好上身立腰、拔背的体态;第二,大小腿折叠,尽量靠近身体;第三,协助者用适当的力向下压,逐渐加力下振。

(2) 训练步骤。

音乐:4/4拍,快速或口令。

准备姿态:练习者仰卧在地面上,双腿旁吸,脚心相对,双臂上举。协助练习者跪立在练习者的对面,用双手按住练习者的双膝,如图2-16所示。



图 2-16

1×8:双手按住膝部一拍一次下振。

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 1×8。

5×8:双手按住膝部下压到最大限度。

6×8:控制。

7×8:控制。

8×8:第 1~4 拍,控制;第 5~8 拍,放松回准备姿态。

两人交换练习。

2. 蛙式开胯

(1) 动作要领及注意事项。第一,控制好上身立腰、拔背的体态;第二,大小腿折叠,尽量靠近身体;第三,协助者用适当的力向下压,逐渐加力下振。

(2) 训练步骤。

音乐:4/4 拍,快速或口令。

准备姿态:练习者俯卧在地面上,双腿旁吸,双臂屈肘,协助练习者跪立在练习者的身后,身体前倾,双手按住对方髋部,练习者保持大腿与身体成 90° 夹角,膝盖与小腿应尽量呈一条直线,如图 2-17 所示。



图 2-17

1×8:双手按住髋部一拍一次下振。

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 1×8。



5×8:双手按住髋部下压到最大限度。

6×8:控制。

7×8:控制。

8×8:第1~4拍,控制;第5~8拍,放松回准备姿态。

两人交换练习。

三、吸、伸腿

(一) 动作要领及注意事项

第一,吸腿要收紧,绷脚背,脚尖点地;第二,以膝盖为轴,大腿不动,用脚面带动小腿伸直;第三,胯要正。

(二) 训练步骤

(1) 单一吸、伸腿。

(2) 组合训练。

音乐:4/4拍,行板。

准备姿态:仰卧在地面上,双腿并拢伸直、绷脚背,双手臂放于斜下方、手背向下。

第一遍音乐:

1×8:第1~2拍,左腿向前吸起,绷脚背,脚尖点地,如图2-18所示;第3~4拍,伸直腿,与地面成90°,如图2-19所示;第5~6拍,左小腿落下,呈前吸腿;第7~8拍,左腿伸直。



图 2-18

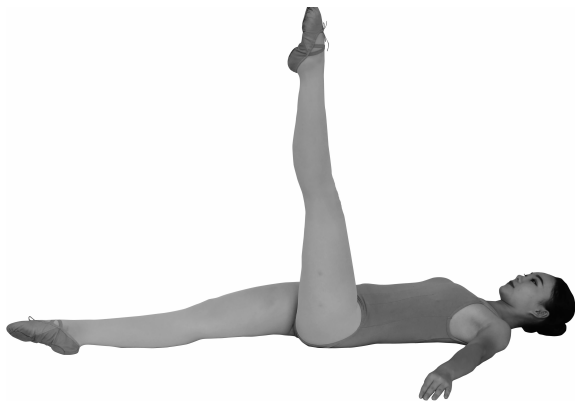


图 2-19

2×8:动作同 1×8。

3×8:第 1~2 拍,左腿前吸;第 3~4 拍,伸直成 90°;第 5~6 拍,控制;第 7~8 拍,落下回原位。

4×8:动作同 3×8。

5×8:动作同 1×8,方向相反。

6×8:动作同 5×8。

7×8:动作同 3×8,方向相反。

8×8:动作同 7×8,最后两拍转成左侧位。

第二遍音乐:

1×8:第 1~2 拍,右腿旁吸,脚背绷,脚尖点在左腿内侧,如图 2-20 所示;第 3~4 拍,伸直腿,与地面成 90°,如图 2-21 所示;第 5~6 拍,右小腿落下,呈旁吸腿;第 7~8 拍,右腿伸直。



图 2-20



图 2-21

2×8:动作同 1×8。

3×8:第 1~2 拍,右腿旁吸;第 3~4 拍,伸直成 90°;第 5~6 拍,控制;第 7~8 拍,落下回原位。

4×8:动作同 3×8,最后两拍向右转体,呈右侧位。

5×8:动作同 1×8,方向相反。

6×8:动作同 5×8。

7×8:动作同 3×8,方向相反。



8×8:第1~2拍,左腿旁吸;第3~4拍,伸直腿,与地面成90°;第5~6拍,落下;第7~8拍,向左转体,呈仰卧姿态。

四、后抬腿

(一) 动作要领及注意事项

第一,抬腿主要动力在大腿,腿拉长,膝盖直、脚背绷;第二,后抬腿时,胸、腹部不要离开地面;第三,落地时要有控制地轻放于地面。

(二) 训练步骤

(1) 单一抬后腿。

(2) 组合训练。

音乐:4/4拍,慢板。

准备姿态:俯卧,双腿并拢伸直,双臂前伸。

1×8:第1~2拍,左腿向后抬起45°,如图2-22所示;第3~6拍,控制;第7~8拍,落下。



图 2-22

2×8:动作同1×8。

3×8:动作同1×8,方向相反。

4×8:动作同3×8。

5×8:左后抬腿45°两次。

6×8:动作同5×8。

7×8:动作同5×8,方向相反。

8×8:动作同7×8。

五、踢腿

(一) 踢前腿

1. 动作要领及注意事项

第一,身体要保持正直,不能掀胯;第二,两腿要膝盖直、脚背绷;第三,踢腿时要有速

度和力度,回落要有控制;第四,主力腿不能随动力腿的动作而改变,要保持绷直伸长的状态。

2. 训练步骤

(1) 单一踢前腿。

(2) 组合训练。

音乐:2/4 拍,进行曲速度。

准备姿态:仰卧,双腿并拢伸直,两脚转开,双臂上举。

1×8:第1拍,踢右腿,如图2-23所示;第2拍,落下;第3~4拍,静止;第5~8拍,动作同1~4拍。

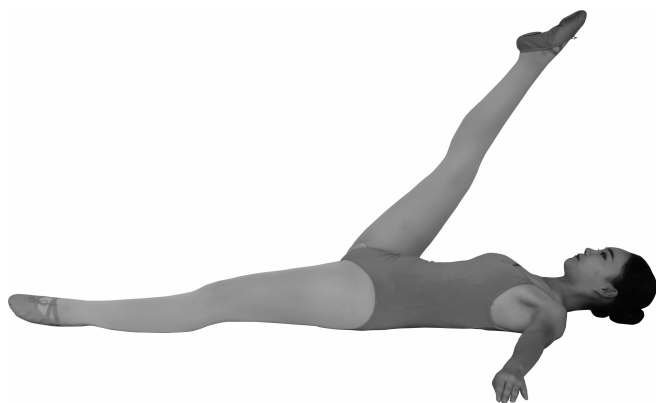


图 2-23

2×8:动作同1×8。

3×8:动作同1×8,踢左腿。

4×8:动作同3×8。

5×8:第1拍,踢右腿;第2拍,落下;第3~8拍,动作同1~2拍。

6×8:动作同5×8。

7×8:动作同5×8,踢左腿。

8×8:动作同7×8。

(二) 踢旁腿

1. 动作要领及注意事项

第一,身体要保持正直,侧卧的支撑用力点在后背,盆骨要保持正直;第二,两腿要膝盖直、脚背绷,动力腿始终转成开位;第三,主力腿要绷直伸长,保持身体的直立感;第四,踢腿时要有速度和力度,回落要有控制。

2. 训练步骤

(1) 单一踢旁腿。



(2) 组合训练。

音乐:2/4 拍,进行曲速度。

准备姿态:左侧位,双腿并拢伸直、绷脚外开,左手臂伸直,右手臂屈肘胸前撑地。

1×8:第1拍,踢右腿,如图 2-24 所示;第2拍,落下;第3~4拍,静止;第5~8拍,动作同1~4拍。



图 2-24

2×8:动作同1×8。

3×8:第1拍,踢右腿;第2拍,落下;第3~8拍,动作同1~2拍。

4×8:动作同3×8,最后两拍右转,呈右侧位。

5×8:动作同1×8,方向相反。

6×8:动作同5×8。

7×8:动作同3×8,方向相反。

8×8:动作同7×8,最后两拍左转,呈左侧位。

(三) 踢后腿

1. 动作要领及注意事项

第一,踢腿时不要掀胯;第二,后踢腿要伸直,头略后仰,塌腰;第三,踢腿时要有速度和力度,回落要有控制。

2. 训练步骤

音乐:2/4 拍,进行曲速度。

准备姿态:左膝跪撑,大腿垂直于地面,右腿直膝后点地,双臂垂直撑地。

1×8:第1拍,踢右腿,如图 2-25 所示;第2拍,落下;第3~4拍,静止;第5~8拍,动作同1~4拍。



图 2-25

2×8:动作同 1×8。

3×8:第 1 拍,踢右腿;第 2 拍,落下;第 3~8 拍,动作同 1~2 拍。

4×8:第 1 拍,踢右腿;第 2 拍,落下;第 3~4 拍,动作同 1~2 拍;第 5~6 拍,右腿收回跪地位置;第 7~8 拍,左脚向后伸出。

5×8:动作同 1×8,方向相反。

6×8:动作同 5×8。

7×8:动作同 3×8,方向相反。

8×8:动作同 4×8,方向相反。

六、压肩

(一) 动作要领及注意事项

第一,面向把杆站立,两脚、两手相距与肩同宽,双臂伸直搭在把杆上;第二,最大限度地做体前屈,挺胸、塌腰、抬头(或低头);第三,上体向下振动,利用自身体重进行拉肩,也可两人互压肩;第四,协助练习者双手用适当的力下压练习者的肩背部,拉开肩关节韧带。

(二) 训练步骤

音乐:4/4 拍,慢板。

准备姿态:面向把杆站立,两脚、两手相距与肩同宽,双臂伸直搭在把杆上,最大限度地做体前屈,挺胸、塌腰、抬头(或低头)。

1×8:上体一拍一次下振。

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8。



4×8:动作同1×8。

5×8:上体下压到最大限度,如图2-26所示。



图 2-26

6×8:控制。

7×8:控制。

8×8:第1~4拍,控制;第5~8拍,换两人一组练习。

两种方式练习:第一种是练习者双臂伸直放在把杆上,挺胸、塌腰,协助练习者用适当的力压练习者的肩背部,如图2-27所示;第二种是两人面对面站立,双脚开立,上体前倾,双臂伸直互相搭肩,如图2-28所示。



图 2-27



图 2-28

学习单元二 腹背肌训练

一、仰卧两头起

(一) 动作要领及注意事项

第一,控制好挺胸、立腰、拔背的体态;第二,控制好双腿伸直、绷脚背的姿态;第三,上体和双脚尽量抬高。

(二) 训练步骤

音乐:4/4 拍,慢板。

准备姿态:仰卧,双臂上举,手心向上,双腿并拢伸直,绷脚背。

1×8:第 1~2 拍,上体和双腿同时抬起 45°;第 3~6 拍,控制;第 7~8 拍,还原准备姿态。

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 1×8。

5×8:第 1~2 拍,上体和双腿同时抬起,在最高点用双手接触脚背,如图 2-29 所示;第 3~8 拍,控制。

6×8:第 1~6 拍,控制;第 7~8 拍,还原。

7×8:动作同 5×8。

8×8:动作同 6×8。



图 2-29

二、俯卧两头起

（一）动作要领及注意事项

第一,上体和双腿尽量抬高,呈最大反背弓姿态;第二,注意全身协调用力,较好地控制姿态。

（二）训练步骤

音乐:4/4 拍,慢板。

准备姿态:俯卧地面,双腿伸直略分开,绷脚背,双臂侧平举,手心向下。

第一遍音乐:

1×8:第 1~2 拍,上体和双腿两头起,如图 2-30 所示;第 3~6 拍,控制;第 7~8 拍,回落。

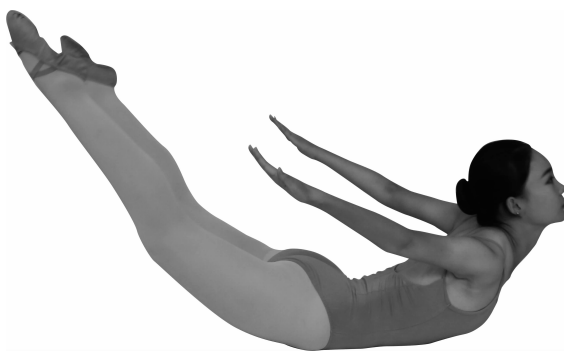


图 2-30

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同1×8。

5×8:第1~2拍,上体和双腿两头起;第3~8拍,控制。

6×8:第1~6拍,控制;第7~8拍,回落。

7×8:动作同5×8。

8×8:第1~6拍,控制;第7~8拍,回落,呈俯卧姿势,双臂前伸,手心向下。

第二遍音乐:

1×8:第1~2拍,左臂和右腿抬起,如图2-31所示;第3~6拍,控制;第7~8拍,回落。



图 2-31

2×8:动作同1×8。

3×8:动作同1×8,方向相反。

4×8:动作同3×8。

5×8:第1~2拍,左臂和右腿抬起;第3~8拍,控制。

6×8:第1~6拍,控制;第7~8拍,回落。

7×8:动作同5×8,方向相反。

8×8:动作同6×8,方向相反。

第三遍音乐:

1×8:第1~2拍,双臂和双腿两头起,如图2-32所示;第3~6拍,控制;第7~8拍,回落。

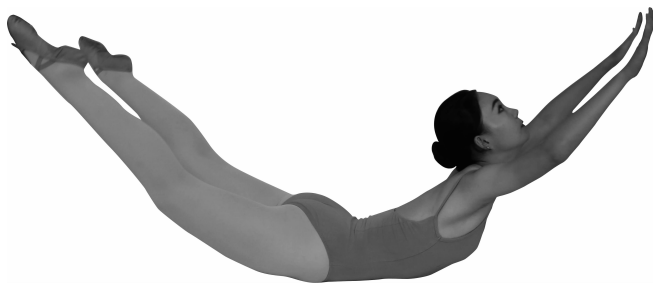


图 2-32



2×8:动作同1×8。

3×8:动作同1×8。

4×8:动作同1×8。

5×8:第1拍,双臂和双腿两头起;第2~8拍,控制。

6×8:第1~6拍,控制;第7~8拍,回落。

7×8:动作同5×8。

8×8:动作同6×8。

三、仰卧起坐

(一) 动作要领及注意事项

第一,上身稍起时,上背部离开地面,下背部仍紧贴地面;第二,上身全起时,身体起到最大限度;第三,动作要稍停,慢慢地使脊柱逐渐伸展、还原;第四,两手的位置对腹部收缩的压力大小有直接的影响,可根据个人情况选择手放的位置,如两手自然伸直平放在体侧(易)、两手交叉互抱于胸前(中)、两手置于颈后或抱头(难)。

(二) 训练步骤

音乐:2/4拍,进行曲速度。

准备姿态:仰卧,双手抱头,双腿并拢,膝部屈成90°,双脚掌着地。

1×8:第1~4拍,上体起到离地6~12 cm;第5~8拍,还原到仰卧姿态。

2×8:动作同1×8。

3×8:第1~2拍,上体起到离地6~12 cm;第3~4拍,还原;第5~8拍,动作同1~4拍。

4×8:动作同3×8。

5×8:第1拍,上体起到最大限度,如图2-33所示;第2拍,还原;第3~8拍,动作同1~2拍。



图 2-33

6×8:动作同 5×8。

7×8:动作同 5×8。

8×8:动作同 5×8。

四、俯卧拽腿

(一) 动作要领及注意事项

第一,后弯腰时,先仰头,头再随上体向后仰;第二,后弯腰时,大腿要紧压在地面上,双腿伸直,呼吸均匀;第三,双吸腿后弯腰,双手用力拽腿,用力仰头,呈最大反背弓姿态。

(二) 训练步骤

音乐:4/4 拍,慢板。

准备姿态:俯卧,双手臂屈肘撑地,双腿伸直略分开,绷脚背,如图 2-34 所示。



图 2-34

1×8:双臂撑直,上体向后做后弯腰动作,如图 2-35 所示。



图 2-35

2×8:第 1~6 拍,控制;第 7~8 拍,身体还原准备姿态。

3×8:第 1~2 拍,头向左侧屈;第 3~4 拍,还原;第 5~8 拍,动作同 1~4 拍,方向相反。

4×8:第 1~2 拍,头前屈;第 3~4 拍,还原;第 5~6 拍,头后屈;第 7~8 拍,还原。

5×8:头经前屈向左环绕一周。

6×8:动作同 5×8,方向相反。



7×8:第1~2拍,俯卧,双臂侧平举;第3~4拍,双手拽腿做双吸腿后弯腰动作,如图2-36所示;第5~8拍,控制。



图 2-36

8×8:第1~6拍,控制;第7~8拍,还原准备姿态。

五、仰卧抱腿

(一) 动作要领及注意事项

第一,仰卧时双腿并拢、伸直,绷脚背;第二,上体直立时,要保持抬头、挺胸、立腰、拔背的体态;第三,吸腿时要收紧,头用力上顶。

(二) 训练步骤

音乐:4/4拍,慢板。

准备姿态:仰卧,双臂上举,手心向上,双腿并拢、伸直,绷脚背。

1×8:第1拍,上体迅速直立,双腿前吸腿,双手抱膝,双脚脚尖点地,如图2-37所示;第2~4拍,控制;第5~8拍,还原准备姿态。



图 2-37

- 2×8:动作同 1×8。
 3×8:动作同 1×8,速度加快一倍。
 4×8:动作同 3×8。
 5×8:动作同 1×8
 6×8:动作同 1×8。
 7×8:动作同 3×8。
 8×8:动作同 3×8。

六、仰卧顶髋

(一) 动作要领及注意事项

第一,吸腿要收紧,全脚掌着地;第二,向上顶髋到最大限度;第三,顶髋时,头、颈、肩着地,展腹顶髋。

(二) 训练步骤

音乐:4/4 拍,慢板。

准备姿态:仰卧,双腿开立,吸腿,全脚掌着地,双臂上举,手心向上,如图 2-38 所示。



图 2-38

1×8:第 1 拍,向上顶髋到最大限度,如图 2-39 所示;第 2~4 拍,控制;第 5~8 拍,还原准备姿态。



图 2-39

- 2×8:动作同 1×8。
 3×8:动作同 1×8。
 4×8:动作同 1×8。
 5×8:第 1 拍,向上顶髋到最大限度;第 2~8 拍,控制,双脚起踵,如图 2-40 所示。



图 2-40

6×8:第1~4拍,控制;第5~8拍,还原。

7×8:动作同5×8。

8×8:动作同6×8。

学习单元三 力量训练

力量是指机体某部分肌肉的爆发力,力量训练可分为上肢训练和下肢训练。锻炼上肢力量可选择引体向上、俯卧撑等运动,也可借助哑铃、拉力器等器械;锻炼下肢力量可选择蹲起、跳台阶、快速跑等。此处主要介绍哑铃健身操。

哑铃是一种经济、方便、实用、有效的用来健美的锻炼器械,经常使用可以增加人体肌肉的力量,提高新陈代谢的水平。即使在不运动时也能多消耗能量,成就一个不容易胖而且充满活力的身体。

一、动作要领及注意事项

第一,练习前要先选择好合适重量的哑铃;第二,练习的目的是增肌,最好选择65%~85%负荷的哑铃;第三,练习的目的是减脂,建议练习时应做到每组15~25次甚至更多,每组间隔控制在1~2 min。可以配合自己喜欢的音乐练习,或跟随音乐做哑铃健身操;第四,练习时要保持好挺胸、收腹、立腰、拔背的体态;第五,注意安全,防止出现伤害事故。

二、训练步骤

(一) 仰卧上推举

音乐:2/4 或 4/4 拍,中速。

准备姿态:仰卧,双腿开立,吸腿,全脚掌着地,双手握哑铃,双肘支撑地面,如图2-41所示。



图 2-41

1×8:第 1~4 拍,右臂向上推举,如图 2-42 所示;第 5~8 拍,收回。



图 2-42

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8,方向相反。

4×8:动作同 3×8。

5×8:第 1~4 拍,双臂向上推举,如图 2-43 所示;第 5~8 拍,收回。



图 2-43

6×8:动作同 5×8。

7×8:动作同 5×8。

8×8:动作同 5×8。

(二) 仰卧开腿起坐

音乐:2/4 或 4/4 拍,中速。



准备姿态:仰卧,双腿并拢伸直,双手合握哑铃放在腹部,如图 2-44 所示。



图 2-44

第一遍音乐:

1×8:第 1~4 拍,双腿抬起,与地面成 90° ,如图 2-45 所示;第 5~8 拍,双腿向旁打开到最大限度,如图 2-46 所示。



图 2-45



图 2-46

2×8:双腿控制。第 1~4 拍,上身抬起,双手向两腿间推出,如图 2-47 所示;第 5~8 拍,上身还原仰卧姿态。



图 2-47

3×8:动作同 2×8。

4×8:动作同 2×8。

5×8:上身抬起,双手向两腿间推出。

6×8:上身还原仰卧姿态。

7×8:动作同 5×8。

8×8:上身还原仰卧姿态,手臂屈肘放于体侧,手拿哑铃。

第二遍音乐:

1×8:双腿控制。第 1~4 拍,右手向前去接近左脚,如图 2-48 所示;第 5~8 拍,上身还原仰卧姿态。



图 2-48

2×8:动作同 1×8。

3×8:第 1~6 拍,上身仰卧,双腿向上做控制动作;第 7~8 拍,双腿落地。

4×8:动作同 3×8,第 7~8 拍,上身还原仰卧姿态,右手肘撑地,换右手为动力手。

5×8:动作同 1×8,方向相反。

6×8:动作同 5×8。

7×8:动作同 3×8,方向相反。

8×8:第 1~6 拍,控制;第 7~8 拍,还原准备姿态。

(三) 侧卧单臂练习

音乐:2/4 或 4/4 拍,中速。

准备姿态:侧卧,双腿并拢伸直,左手臂屈肘撑地,右手握哑铃放于体侧,如图 2-49 所示。



图 2-49



1×8:第1~4拍,右臂垂直上举哑铃,如图2-50所示;第5~8拍,回落。



图 2-50

2×8:动作同1×8。

3×8:动作同1×8。

4×8:第1~4拍,右臂垂直上举哑铃;第5~8拍,左臂伸直,上身下落,右臂胸前屈肘,右脚踩在左腿前方,如图2-51所示。



图 2-51

5×8:第1~4拍,右臂向上打开,如图2-52所示;第5~8拍,回落。



图 2-52

6×8:动作同5×8。

7×8:动作同5×8。

8×8:动作同5×8。

换另一侧练习。

(四) 跪立后倾

音乐:2/4 或 4/4 拍,中速。

准备姿态:两腿稍开离,双膝跪立,双手握哑铃,直臂下垂于体侧,如图 2-53 所示。



图 2-53

1×8:第 1~4 拍,双臂向前平举,手心向下,如图 2-54 所示;第 5~8 拍,身体后倾,双臂比肩稍高,如图 2-55 所示。



图 2-54



图 2-55

2×8:第 1~4 拍,控制;第 5~8 拍,还原准备姿态。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 2×8。

5×8:动作同 1×8。



6×8:保持第1×8动作不动。

7×8:动作同2×8。

8×8:保持准备姿态,调整呼吸。

(五) 椅上练习

音乐:2/4 或 4/4 拍,中速。

准备姿态:后背直立坐在凳子或椅子上,两手合握一个哑铃置于两腿间,双膝并拢,大小腿成90°。

第一遍音乐:

1×8:第1~4拍,身体前倾,把哑铃放在脚踝上,双腿勾脚,如图2-56所示;第5~8拍,身体直立,如图2-57所示。



图 2-56



图 2-57

2×8:第1~4拍,小腿上抬,双腿伸直,如图2-58所示;第5~8拍,回落。



图 2-58

3×8:动作同 2×8。

4×8:动作同 2×8。

5×8:小腿上抬,双腿伸直。

6×8:第 1~6 拍,控制;第 7~8 拍,回落。

7×8:动作同 5×8。

8×8:第 1~4 拍,回落;第 5~6 拍,身体前倾拿哑铃;第 7~8 拍,身体直立,双腿还原准备姿态,双手合握哑铃屈肘于胸前,如图 2-59 所示。

第二遍音乐:

1×8:身体、手臂控制姿态。第 1~4 拍,双脚起踵,如图 2-60 所示;第 5~8 拍,回落。



图 2-59



图 2-60

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 1×8。

5×8:动作同 1×8,速度加快一倍,起踵两次。

6×8:动作同 5×8。

7×8:动作同 5×8。

8×8:动作同 5×8,最后两拍还原准备姿态。

(六) 开立蹲

音乐:2/4 或 4/4 拍,中速。

准备姿态:身体直立,双脚开立、比肩稍宽,双手握哑铃,直臂下垂于体侧。

第一遍音乐:

1×8:第 1~4 拍,双膝屈,双臂屈肘向上弯,如图 2-61 所示;第 5~8 拍,双腿和双臂均伸直,如图 2-62 所示。



图 2-61



图 2-62

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 1×8。

5×8:第 1~4 拍,双膝屈,双臂侧平举,如图 2-63 所示;第 5~8 拍,双腿伸直,双臂下垂于体侧。



图 2-63

6×8:动作同 5×8。

7×8:动作同 5×8。

8×8:动作同 5×8。

第二遍音乐:

1×8:上身保持直立姿态。第 1~4 拍,双膝屈,双臂向前平举,如图 2-64 所示;第 5~8 拍,双腿伸直,双臂下垂于体侧。

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 1×8。

5×8:第 1~4 拍,双膝屈伸一次,右臂上举后振,左臂体侧后振,如图 2-65 所示;第 5~8 拍,动作同 1~4 拍,方向相反。



图 2-64



图 2-65

6×8:动作同 5×8。

7×8:动作同 5×8。

8×8:动作同 5×8,最后两拍双腿直立,双臂下垂于体侧。

第三遍音乐:

1×8:上身保持直立姿态。第 1~4 拍,双臂体侧屈肘;第 5~8 拍,双臂控制姿态,双膝微直,如图 2-66 所示。

2×8:第 1~4 拍,双臂胸前交叉,双膝屈,如图 2-67 所示;第 5~8 拍,屈伸腿,还原准备姿态。



图 2-66



图 2-67

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 2×8。

5×8:动作同 1×8。

6×8:动作同 2×8。

7×8:动作同 1×8。

8×8:动作同 2×8。

第四遍音乐:

1×8:第 1~4 拍,上身保持直立姿态,双臂变弧形,如图 2-68 所示;第 5~8 拍,双膝屈。



图 2-68

2×8:双膝、手臂保持姿态,身体左转,如图 2-69 所示。



图 2-69

3×8:动作同 2×8,方向相反。

4×8:动作同 2×8。

5×8:动作同 3×8。

6×8:动作同 2×8。

7×8:动作同 3×8。

8×8:身体转向 1 点,最后两拍还原准备姿态。

(七) 体后上举

音乐:2/4 或 4/4 拍,中速。

准备姿态:身体直立,双脚开立、与肩同宽,双手握哑铃,双臂下垂于体侧。

1×8:第 1~4 拍,双膝屈,双臂屈肘向上弯,如图 2-70 所示;第 5~8 拍,身体前屈 90°,双手直臂向体后上举,如图 2-71 所示。

2×8:动作同 1×8。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 1×8。

5×8:动作同 1×8。

6×8:第 1~6 拍,控制;第 7~8 拍,双腿伸直,双臂下垂于体侧。

7×8:动作同 5×8。

8×8:动作同 6×8。



图 2-70



图 2-71

(八) 侧弯

音乐: 2/4 或 4/4 拍, 中速。

准备姿态: 身体直立, 双脚开立, 与肩同宽, 双手握哑铃, 双臂下垂于体侧。

1×8: 右臂侧屈肘, 身体向左侧弯曲, 如图 2-72 所示。



图 2-72

2×8:还原准备姿态。

3×8:动作同 1×8。

4×8:动作同 2×8。

5×8:动作同 1×8。

6×8:控制,最后两拍还原。

7×8:动作同 5×8。

8×8:动作同 6×8。

换右侧练习。

(九) 上举转体

音乐:2/4 或 4/4 拍,中速。

准备姿态:身体直立,双脚开立,与肩同宽,双手握哑铃,右臂上举,左臂下垂于体侧,如图 2-73 所示。

1×8:保持双脚开立,右臂上举状态;原地向左侧转体 90°,右膝弯曲,如图 2-74 所示。



图 2-73



图 2-74

2×8:还原准备姿态。

3×8:第 1~4 拍,向左侧转体 90°;第 5~8 拍,还原。

4×8:动作同 3×8。

5×8:动作同 1×8,方向相反。

6×8:动作同 2×8。

7×8:动作同 3×8,方向相反。

8×8:动作同 7×8,最后一拍左臂下垂于体侧。



学习单元四 耐力训练

对紧张体力活动的耐久能力是人体长时间进行持续肌肉工作的能力,即抗疲劳的能力。耐力包括两个方面,即肌肉耐力和心血管耐力。耐力的提高不仅取决于人的发育成熟度,还和负荷要求有关。合乎规律的耐力性负荷训练可使肌肉、器官、心肺、血液、免疫系统及物质代谢调节出现适应现象。

发展耐力素质的基本途径有两个:一是增强肌肉力量,进行提高肌肉耐力的训练;二是提高心肺的功能。可安排室外较长时间的走、跑、跳绳,以及爬山、游泳、滑冰和各种球类运动等。同时应注意量力而行,循序渐进,避免过度疲劳。

耐力包括一般耐力、肌肉力量耐力、速度耐力和静力耐力四种。

一、纵身跳

(一) 动作要领及注意事项

第一,单腿或双脚连续跳;第二,起跳速度要快,起跳高度要尽量高;第三,跳时身体保持挺胸、收腹、立腰、拔背的直立感,头顶上悬。

(二) 训练步骤

音乐:2/4拍,节奏感较强的快板。

准备姿态:正步位站立,双臂体侧下垂。

1×8:双脚一拍一次跳起,手臂随上跳而屈肘于胸前。

2×8:动作同1×8。

3×8:动作同1×8。

4×8:动作同1×8。

5×8:左脚一拍一次跳起,手臂随上跳而屈肘于胸前。

6×8:动作同5×8。

7×8:右脚一拍一次跳起,手臂随上跳而屈肘于胸前。

8×8:动作同7×8。

二、原地间歇高抬腿跑

(一) 动作要领及注意事项

第一,上体直,重心高,头顶上悬;第二,高抬腿到最大限度;第三,速度快。

(二) 训练步骤

准备姿态:正步位站立,双臂体侧下垂。

原地高抬腿跑,每组 100 次,做 5 组,每组间歇 2~3 min。

三、吸、踢腿跳

(一) 动作要领及注意事项

第一,上体直,重心高,头顶上悬;第二,吸腿到最大限度;第三,踢腿伸直,脚背绷。

(二) 训练步骤

音乐:2/4 拍,节奏感较强的快板。

准备姿态:正步位站立,双手叉腰。

1×8:第 1 拍,右腿前吸腿,左脚跳跃一次;第 2 拍,右腿向前踢出,左脚跳跃一次;第 3~4 拍,动作同 1~2 拍,方向相反;第 5~8 拍,动作同 1~4 拍。

2×8~8×8:动作同 1×8。

反复 5 遍,做 5 组,每组间歇 2~3 min。

四、跳绳

(一) 动作要领及注意事项

第一,练习前一定要做好身体各部位的准备活动;第二,跳绳时,膝盖尽量抬高,用前脚掌起跳和落地,切记不可全脚或脚跟落地,以免脑部受到震荡;第三,当在空中跃起时,不要极度弯曲身体,应为自然弯曲的姿势;第四,绳甩动时,手腕一定要远离身体;第五,呼吸要自然、有节奏;第六,遵守循序渐进的原则,由慢到快,由易到难,先学单人跳绳的各种动作,然后再学较复杂的多人跳绳或团体跳绳动作。

(二) 训练步骤

1. 热身

慢跑 30 s 或只跳 30 下,以后逐步延长时间,直至连续跳 3 min。

2. 双腿跳绳

双脚并拢,进行弹跳练习 2~3 min(弹跳高度为 3~5 cm)。

开始跳绳,注意手腕做弧形摆动。跳 100 次,休息 1 min,重复跳 10 组。

3. 单脚屈膝跳绳

右腿屈膝,向前抬起,踮起脚尖,单脚跳 10~15 次,换左腿重复上述动作。休息 30 s,每侧各做 5 组。

4. 花样跳绳

试跳一组花样跳绳(绳在头顶时双手交叉,绳在脚下时回归原位),然后双脚并拢,跳 3 下。此组动作反复做足 20 次,休息 1 min,重复跳 5 组。

5. 双人跳绳

双人跳绳对跳绳者集中注意力和协调一致的能力要求比单人跳绳高得多。



(1) 采取并排站立的姿势,每人用外侧的一只手握住绳柄,两人先同时用双脚跳绳,然后练习同时用单脚跳绳。

(2) 采取一前一后的站立姿势,身高者站在后面,并挥动跳绳。

学习单元五 身体协调性训练

形体训练中的协调性训练主要是以动作组合的“操化”练习形式,采用有氧健身操中各种不同形式的步伐、移动、转体和小跳动作,配合上肢动作的协调运动来提高运动时身体各部位在空间和时间上配合的一种综合能力,从而改善中枢神经系统对肌肉的支配能力,使身体各部位运动逐渐协调一致,动作更富节奏感和灵敏性。

一、基本步伐

基本步伐动作是有氧健身操动作中最基础的练习内容,是有效发展锻炼者的协调性、节奏韵律感和平衡能力的有效方法。基本步伐动作形式多样,简单易练,且不受场地、性别等因素的影响,随时随地都可进行练习。

有氧健身操的基本步伐主要包括踏步类、点地类、迈步类及跳步类等动作。每套有氧健身操或动作组合中的移动、变向、转体等变化均是通过不同的基本步伐、跑跳等基本动作来实现的。有氧健身操基本步伐的动作说明、动作要领及变化形式见表 2-1。

表 2-1 有氧健身操基本步伐的动作说明、动作要领及变化形式

步伐类别	步伐名称	动作说明	动作要领	变化形式
踏步类	踏步、走步、一字步、V 字步	两脚依次抬起,稍离地,再依次有弹性地下落;上体直立,两臂屈肘前后自然摆动	膝关节带动腿,脚跟先离地抬脚,下落前脚掌先着地再过渡到全脚	原地踏步;向前、向后走步(V 字步、一字步)等
点地类	脚尖点地、脚跟点地	两腿有弹性地屈伸,动作腿伸出点地,同时支撑腿稍屈,上体直立	动作腿点地时,重心控制在支撑腿上,另一只脚虚步点地,同时收腹立腰;侧点地时腿伸直,脚面向前	脚尖或脚跟向前;脚尖或脚跟向侧、向后点地
迈步类	迈步吸腿、并步、侧交叉步	一只脚先迈出一大步,同时移动身体重心至支撑站立,另一只脚抬起或点地、并步	迈步时,身体重心及时跟进;迈步方向明确,侧交叉步向侧前方迈步;迈步吸腿时,膝关节领先,大腿抬平	向前、向斜前方或向侧、向后方迈步

续表

步伐类别	步伐名称	动作说明	动作要领	变化形式
跳步类	开合跳、弓步跳、吸腿跳、后屈腿跳、侧并小跳、弹踢腿跳	单脚或双脚蹬地跳起,经短暂腾空,单脚或双脚落地	脚后跟先离地蹬地跳起,前脚掌先落地至全脚落地,同时稍屈膝缓冲。跳起或落地时收腹拔腰、提气,落地轻巧	前后、左右开合跳,前后、左右并步小跳,前、侧、后弹踢腿跳

二、基本步伐组合

(一) 练习目的

掌握不同形式的基本步伐,发展动作节奏感和身体协调性。

(二) 训练步骤

准备姿态:两腿并拢站立,两臂放于体侧,握拳。

1×8:第1~4拍,从右脚开始踏步,一拍一动,两臂屈臂在腰间前后自然摆动,如图2-75所示;第5拍,右脚向右侧迈步,两臂提至胸前平屈,双手握拳,如图2-76所示;第6拍,右脚并于左脚侧,同时双手握拳下压,渐渐伸直两臂,如图2-77所示;第7~8拍,同第5~6拍动作,动作方向相反。



图 2-75



图 2-76



图 2-77

2×8:第1拍,右脚向右斜前方迈一步,同时右臂向右侧平举,如图2-78所示;第2拍,左脚向左前方迈一步,同时下蹲,左臂向左侧平举,如图2-79所示;第3拍,右脚回到原始位



置,两臂胸前平屈,如图 2-80 所示;第 4 拍,左脚还原,两臂还原;第 5~8 拍,同第 1~4 拍动作。



图 2-78



图 2-79



图 2-80

3×8:第 1 拍,右脚向右前一步,脚跟先着地,两臂摆至前平举,如图 2-81 所示;第 2 拍,右脚收于左脚后,两膝稍弯曲,两臂屈肘向后摆动,如图 2-82 所示;第 3 拍,右脚继续向右侧迈步,两臂摆至前平举,如图 2-83 所示;第 4 拍,右小腿向后折叠踢腿,两臂屈肘向后摆动,如图 2-84 所示;第 5~8 拍,动作同第 1~4 拍,但方向相反。

4×8:动作同 3×8。

5×8:第 1~3 拍,从右脚开始向右走三步,两臂自然摆动;第 4 拍,向上吸左腿,同时双手胸前击掌或握拳交叉,如图 2-85 所示;第 5~7 拍,从左脚开始向左走三步,两臂自然摆动;第 8 拍,向上吸右腿,同时双手胸前握拳交叉。



图 2-81

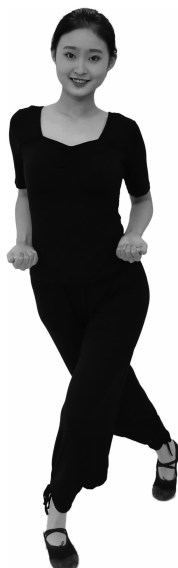


图 2-82



图 2-83



图 2-84



图 2-85



6×8:动作同5×8,方向相反。

7×8:第1拍,左脚向左侧迈步,两臂摆至前平举,和图2-83动作相同;第2拍,右脚收于左脚侧点地,双手收回到腰间握拳,如图2-86所示;第3拍,动作同第1拍,方向相反;第4拍,动作同第2拍,方向相反;第5~8拍,动作同第1~4拍。

8×8:第1~2拍,向右小马跳,右臂上举,左臂下垂,如图2-87所示;第3~4拍,动作同第1~2拍,方向相反;第5~6拍,动作同第1~2拍;第7~8拍,还原成准备姿势。

9×8:第1拍,左腿向上提膝跳,两臂向上摆至左臂侧平举,右臂胸前平屈,拳心向下,如图2-88所示;第2拍,左脚落地还原,两臂摆至上举,拳心向前;第3拍,右腿向上提膝跳,两臂向下至右臂侧平举,左臂胸前平屈;第4拍,右脚落地还原,两臂放下至体侧;第5~8拍,动作同第1~4拍。

10×8:动作同9×8,呈立正姿势结束。



图 2-86



图 2-87



图 2-88

学习单元六 不良身体形态矫正训练

每个人都希望自己的体形端庄健美,体态挺拔优美。但是遗憾的是,有些人由于种种原因造成了体形有这样或那样的缺陷和畸形。什么是畸形呢?畸形是指人体由于遗传或后天营养不良及长时间不正确的姿势所导致的骨骼变形和肌肉发育不平衡的现象。