

## 形体课教学对学生终身受益的影响与价值

王慧丽

(北京机械工业学院 军事体育教学部,北京 100085)

**摘 要:**形体应是现今体育教学课的一种形式,它的开展有利于普通高校体育教学课的改革与发展,符合当今女大学生的生理和心理特点,对培养学生良好气质、良好体形以及综合素质有积极影响,对学生树立终身体育锻炼的观念有积极的促进作用。

**关键词:**体育教学;形体课;综合素质;终身体育

中图分类号:G831.32 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2003)03-0086-02

### The lifetime beneficial effect and value of shaping classes to students

WANG Hui-li

(Department of Military and Physical Education, Beijing Institute of Machinery, Beijing 100085, China)

**Abstract:** Shaping classes should be one of the modern physical education physical education class types. The development of shaping classes will benefit the reform and development of physical education classes in general higher education. In the mean time, it goes in agreement with the physiological and psychological characteristics of modern college girl students. It brings beneficial effect in cultivating good temperament, figure, and integrated qualities and, positively promotes students' concept of lifetime physical exercises.

**Key words:** physical education teaching; shaping classes; integrated qualities; lifetime physical education

全日制普通高校体育教学课在全面推进素质教育中占有重要的地位。但是,随着社会的进步以及社会形态的变化,对高校体育教学的要求也处在变化和变革之中,体育教学的思想、内容、形式也应做到与时俱进。近年来,在体育教学中,除传统的体育教学内容和形式之外,新的体育教学内容、方法和手段不断涌现,给了体育教学课以活力,受到学生的欢迎,形体教学课就是其中之一。

形体课是以形体训练为主要内容,以人的心理和生理特征为基础,以塑造人的优美身体形态为目的,以舞蹈基本功训练的内容和方法为主要手段,借鉴舞蹈、艺术体操、健美操等的动作,辅以合适的音乐进行的一种技术教学方式。通过形体课的训练,使学生改变动作的原始状态,提高灵活性,增强可塑性以及形体的技巧性,形成良好的站姿、坐姿和走姿以及良好的综合素质和身体素质。

本文通过对形体课教学中身体素质和心、肺功能等各项指标及教学效果评定进行数理统计,论述形体课教学对学生终身受益的影响与价值。

### 1 训练方法

主要采用了低强度、长时间、不中断、有节奏、方便易行、

容易坚持的训练方法。在形体课教学中根据不同的内容、方法、手段等特点,着重培养学生规范的体态和动作。

(1)站姿:学生初学时可练习把杆进行站位,起踵,压脚跟,下蹲,擦地,小踢腿,大踢腿,弹腿,小跳,划圆,压、搬、耗、控腿等练习。站立挺胸拔背,收腹立腰,收臀提胯。正确的站姿对增强身体重心的控制、提高平衡能力非常有效,显示出人体曲线美和高雅的气质。

(2)坐姿:在坐姿的基础上可进行脚的勾、绷、开,腿的举、控、屈、伸、踢和压腿等动作。坐立时控制好上体姿势,提高肌肉感觉和表现力。良好的坐姿对学生发展健美的体形和保护视力有好处。

(3)走姿:步伐练习可进行柔软步、足尖步、变换步、弹簧步、华尔兹、波尔卡等动作练习。走姿要做到移动正直、平稳、不僵硬呆板;两臂自然下垂,协调摆动;膝盖正对前方,脚尖微外侧;两脚交替前移的弯曲程度不要太大,步伐稳健均匀。行走时控制好重心位置,看上去有挺拔、轻盈感,增强身体控制能力,给人以美感。

(4)行为举止:通过练习体会以形体动作抒发内在情感的正确方式,增强学生的表现力,使身体姿态更加细腻,并赋予艺术情感和韵味。

## 2 训练结果

开设形体课之前与一个学期形体课结束之后的测验效果对比分析,说明通过形体课教学使学生的800 m跑、立定

跳远、1 min仰卧起坐等身体素质和心率、肺活量等心肺功能均得到全面提高(见表1)。

表1 形体训练前、后各项指标变化情况

时 间	800 m跑时间/s	立定跳远/m	1 min仰卧起坐/次	心率/(次·min <sup>-1</sup> )	肺活量/mL
训练前	236	1.74	31	78	2 350
训练后	228	1.90	39	74	2 650
差 值	+8	+0.16	+8	-4	+300

对参加形体课训练后的学生进行教学效果评定问卷调查,认为培养学生的审美能力、表现力及塑造形体美的占95%;提高学生对音乐的鉴赏力和节奏感的占88.3%;使学生掌握锻炼方法,树立终身体育锻炼观念的占81.7%;愉悦身心、提高学生健康水平的占80.0%;改变外在形体和气质的,占78.3%。学生从不同角度对形体课教学效果进行评定,但是可以看出形体课教学对学生的影响是积极的,学习并掌握健身的方法使学生达到终身锻炼的意义是深远的,作用是积极的。

## 3 结论

(1)当代女大学生喜爱形体训练,这是女生心理和生理特点所决定的,它不仅具有时代特点,而且还具有健身和保健的功效。实践已证实,它较高的身体锻炼功效及广泛的社会价值。

(2)形体课教学的全过程,对女大学生掌握关于形体美的相关知识及正确的审美理念有着积极的促进作用,使学生树立终身体育锻炼的观念,掌握健身的基本方法去指导形体训练的实践活动。

(3)保持形体美要有合理的饮食习惯,持之以恒的形体锻炼,把教学目标与培养学生的内在气质结合起来,使形体练习成为提高大学生综合素质的有效手段。

(4)形体课能改善学生的基本姿态,有利于肌力的发展和多余脂肪的消除,使形体匀称健美。培养学生高雅的情操与品位,激发学习热情,改变学生精神面貌。

(5)形体课符合体育教学改革的发展趋势,有利于提高教学效果和教学质量,有助于引导学生把健身健美的思想贯彻终身,对学生终身受益具有深远的影响与价值。因此,在高等院校女生中开设形体课很有必要。

## 参考文献:

- [1] 杨 斌. 形体训练纲论[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2002.
- [2] 蒋玉梅. 身体姿势和形体练习文献综述[J]. 西安体育学院学报, 2000, 17(1): 31-33, 50.
- [3] 刘志红. 学校形体教学课程体系的研究与实验[J]. 体育学刊, 2000, 7(5): 62-65.
- [4] 王玉英. 女大学生形体美的塑造[J]. 山东体育学院学报, 2000, 16(2): 53-55.
- [5] 邓 芳. 论高校形体韵律课的创新教学[J]. 上海体育学院学报, 2001, 25(4): 92-94.

[编辑:邓星华]