

高校女生形体课引入舍宾运动模式的研究

汪敏

(辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029)

摘 要:通过几年来将舍宾运动模式引入高校女生形体课教学中的实践表明,舍宾运动能更全面、更科学地改善和提高女大学生的身体外形结构,对女大学生的形体静态美、动态美、气质美有良好的促进作用,并能贯彻终身体育思想打下良好的基础。

关键词:舍宾运动; 教学模式; 女生; 形体美

中图分类号:G807.4;G831.32 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)01-0088-02

The function of shaping exercise model for university female students in shaping class

WANG Min

(Institute of Physical Education Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

Abstract: Recent years the author adopts shaping exercise into teaching practice. The result show that shaping exercise can improve the body shape of the university students all round and make them more beauty at static and moving condition, and can make a solid foundation for them to get the idea of doing exercise during their lives.

Key words: shaping exercise; teaching model; female students; shape beauty

大学生正处于青春后期,是人生的黄金时期,也是形体发生突变的敏感期。虽然决定体型的前提是遗传因素,但环境、体育锻炼可在一定程度上弥补遗传带来的不足和缺陷。为此,本文对如何合理地进行形体教学来完成培育形体、塑造形体的教学目标,在明确形体教学课程的基本任务、确定形体教学的基本内容、注意形体教学的完整性和系统性的同时,将舍宾运动模式引入高校女生形体教学课中,使形体课真正体现出育体、育心的效应。本研究以辽宁师范大学1998级、1999级、2000级公共任意选修形体课(每年级60学时,共计3轮)的268名女大学生进行了抽样调查,并进行了分析研究。

1 正确理解形体、形体课、舍宾的含义

1.1 形体的概念

形体指的是身体形态和体态。构成形体的三要素是:体格(身高、体重、胸围)、体型(身体各部分的比例)、姿态(坐、立、行等各种基本活动的姿势)。体型是表现人的静态形体美,姿态是表现人的动态形体美。总之,形体的美是一种综合的整体美。

1.2 形体课的概念

形体运动是以身体练习为基本手段,匀称和谐地发展人体、塑造体型,培养正确优美的姿态和动作,增强体质、促进

人体形态更加健美的一种体育活动。形体运动和体育同属身体练习,是通过身体练习来完成,以身体各部位姿态训练为基础,经过简单的徒手体操、基本功训练、基本形态控制练习以及舞蹈、艺术体操等各种形式的综合练习,不仅改变了身体形态的原始状态,增强坐、立、行动作的规范化,而且提高身体各部位的灵敏性和协调能力,因此,形体课是以人体科学为基础,改变学生形体动作的原始状态,提高身体灵活性、形体表现力,增强可塑性为目的的形体动作训练。

1.3 舍宾的概念

舍宾是“SHAPING”这项运动的中文名称,其英文含义就是“雕塑”或“造型”,是一种全新的形体雕塑运动体系。它虽来自英文的音译,却发源于前苏联,是前苏联多年科学研究的成果。舍宾训练的吸引人之处最主要的是设计了形体舞蹈训练和姿态训练,它的内容能全面、科学地塑造优美体型,能表现现代女大学生的魅力,从而达到了现代女大学生对人体美的高层次追求的目的,即健康美、形体静态美、动态美、气质美、整体美,弥补了形体训练中仅有健康和静态的外形美,而忽略了动态美的不足。

2 舍宾运动引入形体课与培育形体的关系

学生选修形体课的最终目的是培育形体,这就要求教师在形体课整体实施过程中要使动作美首先要有一个规范的

“形”,这是形体课的核心和基础,比如人体最基本的动作是站立,可派生走、跑、跳等流动的大幅度的形体动作,如果站立时出现不良姿势(含胸、伸颈、塌腰等),这些不良姿势就必然会在其他动作中反映出来,破坏动作的美感,即使掌握了难度较高的形体动作,也失去了训练的价值。站立贯穿于形体训练的始终,各种千姿百态的人体动作都是属于形体的变化,但这些改变只有通过形体课才能实现,形体课的最终目标是培养形体,不是单纯性的减肥。实际上只减不增并不是我们形体课的教学目的。而将舍宾运动模式引入形体课教学中,才是完成这一目标的操作过程(见图1)。

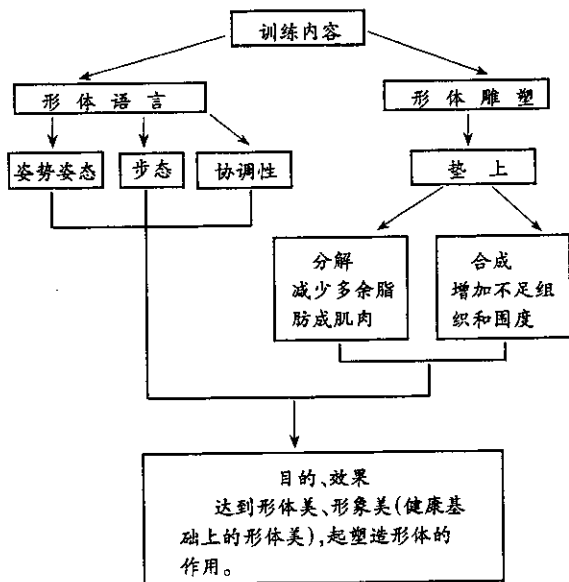


图1 舍宾运动模式图

3 女大学生对形体课作用价值的认识和感受

3.1 女大学生对形体课作用价值的认识

正处于青春发育后期的女生,虽然从身体形态的发育上已基本定型,但是其身体机能的发育还蕴藏着不少的潜在空间,她们不仅渴求自己有一个比较匀称、线条优美的身躯,还要求自己具有心灵、气质、才学的内在美。调查表明(见表1):舍宾运动模式引入形体课之中,正迎合了现代大学生的需求,使学生从主观上对形体课有更深刻、全面的认识。

在舍宾运动模式引入形体课训练之前,学生对形体课的作用认识主要体现为:第1位:减脂、使体型健美、匀称;第2位:身体动作姿态优美;第3位:影响气质。通过将舍宾运动模式引入形体课教学中,学生有了重新的认识:影响气质、雕塑身体,使动作更具有协调性占居首位,其次使身体动作姿态优美、使体型健美匀称的选择有明显提高。

3.2 女大学生对形体课的感受

将舍宾运动模式引入形体课,对辽宁师范大学1998~2000级公共自选课268名女生进行调查,学生参加形体训练后大多数感到比较满意,在注意自己的形态方面最明显,占96.4%,其次是对形体美的认识有了变化占82.9%,认为掌握训练方法、身体姿态优美、气质有改变、感觉健美、身体总

体变瘦的分别占66.8%、62.4%、56.9%、44.5%、25.2%。学生在形体课作用内容的不同方面各自感受虽不相同,但形体训练对学生的影响还是积极的。

4 舍宾运动模式引入形体课对形体美的功效

4.1 健身、塑造形体的功效

舍宾形体运动训练动作形式多样化,锻炼部位广泛。通过各种臂的摆动、绕环、波浪组合、姿态组合、腰腿的柔韧性组合、舞蹈组合练习能够形成正确的身体姿态。从舍宾运动模式系统的角度看,姿态是风度的语言,优美的姿态与动作就像一首诗将人的内部与外在世界娓娓道出,流芳千古的倾国倾城之佳丽乃至优秀的雕像作品,没有优美的动态是不可思议的。因而仅有健康和静态的外形美是不够的,与静态的美相比,动态的美(包括步态、姿势、表情、动作优美协调等等)更显人的气质与魅力。动态的训练在舍宾动态美的练习中专门设计了“形体语言教程”,这种教程特别强调步态、姿态、表情及形体训练的性别感、节奏感和优美感。在形体雕塑程序训练中,为女子设计的形体雕塑动作均注意拥有女性化动态魅力,使学生不仅锻炼了身体,增强了体质,而且从中得到了“美”的享受,提高了艺术的修养,这些都符合现代大学生生理和心理特点与要求。因此,将舍宾运动引入形体课,可以使身体各关节得到充分活动,各部位的肌肉得到均衡发展,使人变得匀称健美,保持健美的体型。

4.2 美的功效

舍宾运动是一项综合性艺术性很强的体育运动项目,融体操、舞蹈、音乐于一体,具有丰富的美学内容。健康、力量、美丽是人类有史以来所追求的身体状况的最高境地,通过舍宾的学习可以使女大学生懂得什么是美,提高她们的审美能力,陶冶她们的情操,使她们对自己充满信心,从而能够正确地审视自己的优缺点,扬长避短,有助于树立正确的人生观和世界观,为实现远大的理想而努力奋斗。

4.3 终身体育的功效

舍宾运动练习的形式多样,运动量可大可小,容易掌握控制,对场地、器材要求也不高。因此,对不同身体素质、不同技术水平的学生来说都比较适应,只要掌握了一些基本的训练方法、方式,根据自己的实际水平等情况随时调整运动量和运动幅度,是一项非常好的终身体育运动项目。

舍宾运动模式引入形体课,它的训练内容对女大学生掌握形体美的相关知识及正确的审美追求有积极的影响,有助于其形成正确的形体美认识;可促使女大学生身体均衡发展,更好地促进现代女大学生对人体美高层次的追求;能够引导女大学生对美育的追求,陶冶学生的情操,使之树立正确的审美观;同时为终身体育打下良好的基础。

参考文献:

- [1] 杨晓美. 形体运动[M]. 北京:人民体育出版社,1997.
- [2] 常 蕙. 形体训练教程[M]. 北京:高等教育出版社,1996.

[编辑:邓星华]