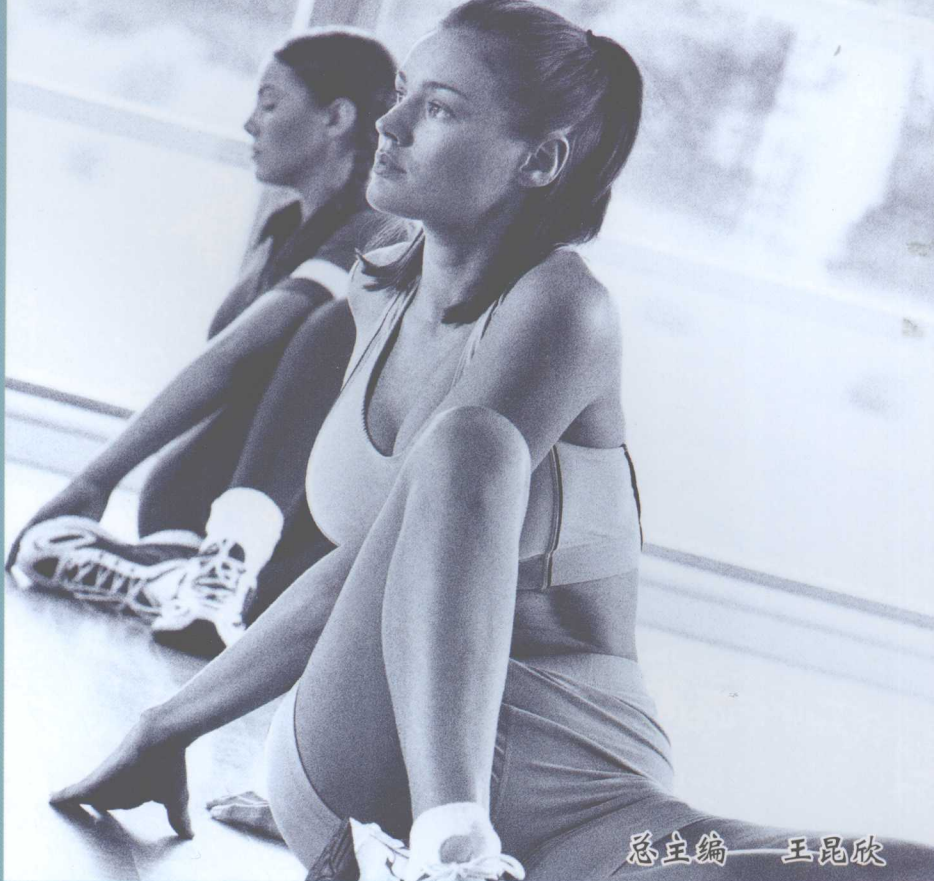
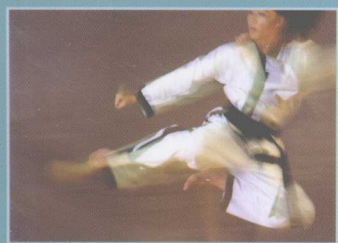
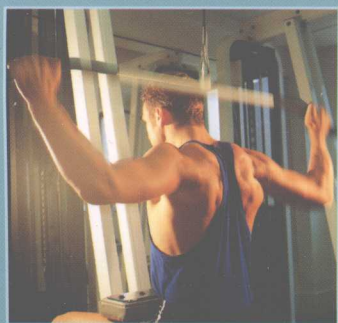
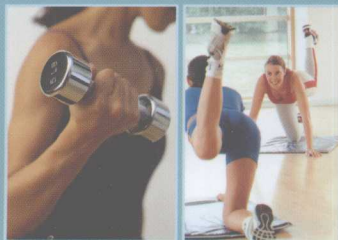




总主编——王昆欣

高 职 高 专 旅 游 类 专 业 精 品 教 材

形体训练与形象塑造

陈宝珠 主编

童建民 洪丽敏 副主编



清华大学出版社

高职高专旅游类专业精品教材

教材系列

形体训练与形象塑造是旅游类专业必修课程之一,旨在培养学生良好的形体姿态和形象塑造能力。本书根据《国家旅游类职业院校专业教学标准》和《旅游类职业院校专业教学大纲》的要求,结合旅游类专业教学实际,精心编写而成。本书可作为旅游类专业及相关专业的教材,也可供从事旅游工作的从业人员参考。

总主编 王昆欣

形体训练与形象塑造

陈宝珠 主编

童建民 洪丽敏 副主编

本书由清华大学出版社出版,北京清华大学出版社,2008.9

清华大学出版社出版

ISBN 978-7-302-18086-9

本书可作为旅游类专业及相关专业的教材,也可供从事旅游工作的从业人员参考。

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第100320号

责任编辑:刘士平
封面设计:李
版式设计:王

出版发行:清华大学出版社
地址:北京清华大学学研大厦A座
邮编:100084
电话:(010)62770175
传真:(010)62770176
Email:service@tup.tsinghua.edu.cn
http://www.tup.com.cn

印刷:北京昌平平峰印刷厂
装订:三河市燕京印务有限公司

开本:185mm×260mm
印张:11.75
字数:269千字
版次:2008年9月第1次印刷
印次:1~1000
定价:18.00元

清华大学出版社

北京

形体训练和形象塑造是现今体育教学的新内容,它以人体科学理论为基础,通过各种身体练习,帮助学生增进健康、增强体质、塑造体型、训练仪态,从而培养具有良好的形体、文明的礼仪和高尚的道德修养的复合型人才。

本书提供了形体训练和形象塑造的科学理念和有效方法,教会学生一整套可以终身受益的健身活动,始终强调树立“健康第一”的观念。本书适合高职高专旅游类专业学生作为教材使用,亦可作为一般社会读者提高修养、学习健身知识的参考读物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

形体训练与形象塑造/陈宝珠主编. —北京:清华大学出版社,2008.9

高职高专旅游类专业精品教材

ISBN 978-7-302-18086-9

I. 形… II. 陈… III. ①形态训练—高等学校:技术学校—教材 ②个人—形象—设计—高等学校:技术学校—教材 IV. G831.3 B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 100350 号

责任编辑:刘士平

责任校对:李 梅

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社 总 机:010-62770175

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

邮 购:010-62786544

印 刷 者:北京市昌平环球印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:11.75 插 页:1 字 数:265 千字

版 次:2008 年 9 月第 1 版

印 次:2008 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:18.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:010-62770177 转 3103 产品编号:026088-01

高职高专旅游类专业精品教材 编审委员会

主任委员 王昆欣

副主任委员 朱承强 梁 智 杨哲昆

委 员 (以拼音字母为序)

陈宝珠	陈 秋	戴聚岭	郭英之	韩 军
胡 敏	黄 英	贾人卫	姜文宏	匡家庆
李晓东	梁 智	舒伯阳	王春玲	王文改
吴业山	谢 苏	徐云松	杨荫稚	袁正新
张 晖	张 辉	张丽芳	张跃西	赵恒德
邹本涛				

秘 书 刘士平

E-mail: liushp@tup.tsinghua.edu.cn



容内... (2005, 旅游) ...

... (2005, 旅游) ...

为培养高素质旅游人才而准备

(代总序)

... (2005, 旅游) ...

我国旅游业是随着中国的改革开放发展、成长的。改革开放前我国旅游业以外事接待为主,只具备产业雏形;1978年以后转换机制,逐步发展产业型旅游业。1986年国务院决定将旅游业纳入全国国民经济与社会发展计划,正式确立其国民经济地位;进入21世纪以来,中国旅游业得到迅速发展。在入境旅游方面,中国的入境过夜旅游者从1978年的71.6万人次增加到2005年的4 681万人次,增长了65倍;旅游外汇收入也从1978年的2.63亿美元猛增到2005年的293亿美元,增长了111倍。2004年中国跃居世界第四旅游大国。在出境旅游方面,随着我国经济的持续快速发展和国际地位的不断提高,以及中国公民出国旅游目的地的不断增多,出境旅游发展迅猛。到2005年末,经国务院批准的中国公民出国旅游目的地国家和地区总数达到了117个,遍布全球五大洲。2005年,中国出境总人数达到3 103万人次,成为全球出境旅游市场上增幅最快、潜力最大、影响力最为广泛的国家。在国内旅游方面,带薪假期和“黄金周”制度的实行,推动了中国国内旅游的迅猛增长,中国发展成为世界上规模最大的国内旅游市场。2005年,中国国内旅游人数达到12.12亿人次。

我国旅游业虽起步较晚,但发展迅速。随着旅游业的发展,旅游在国民经济中的作用和地位日显重要。世界各国高度重视中国巨大的旅游市场,都希望加强与中国的交流与合作。目前,中国旅游业形成入境旅游、出境旅游、国内旅游三大市场格局,成为举世瞩目的旅游大国。

我国的旅游教育是随着旅游业的发展而产生、发展和成长的。我国的旅游教育始于20世纪70年代末,经过近30年的发展,旅游教育已经形成了较完整的旅游高等教育、中等教育体系。据国家旅游局统计,全国旅游院校有1 336所(含开设旅游专业的院校),在校生达566 493人,专业教师25 239人(2005年底)。

旅游教育的迅速发展,带热了旅游教材的出版。近几年旅游教材建设整体呈现繁荣之势。从旅游教材的种类来看,已由20世纪90年代初的旅游管理专业一个系列几十个品种,发展到现今旅游管理、酒店管理、旅行社管理、景区管理、会展管理及旅游外语等若干个系列上百个品种。但是,目前已出版的旅游教材,存在着“三多三少”的现象,即在编



写内容与方式上,剪辑性成果多、研究性成果少;理论性内容多、操作性内容少;传统内容多,创新内容少(张斌,2005)。

培养高素质人才的关键之一是要有科学的、适合的、高质量的教材,许多出版社为此做了许多工作,出版了一批教材,其中不乏好书。但由于旅游学科建设尚不成熟、高水平的作者偏少、旅游教育总体规模相对偏小等原因,教材建设仍不成熟,高水平教材和参考书匮乏,严重制约着旅游教育质量的提高。

清华大学出版社在对旅游专业,特别是高职高专旅游类专业调研的基础上,有针对性地设计和推出了“高职高专旅游类专业精品教材”。这套教材主要在5个方面进行了探索。

第一,以精品课程建设为依托,建设精品教材。2003年教育部在高等学校实施了国家精品课程建设,到2006年共有5门课程被列为高职高专旅游类专业国家级精品课程。本套教材的组稿思路来自精品课程建设,通过精品课程建设出版一批高质量的教材。诸如《旅游资源评价与开发》、《旅游企业公共关系》等均为国家级精品课程,《中国旅游地理》、《形体训练与形象塑造》、《中国旅游文化》等为省级精品课程。

第二,以旅游管理类专业教学指导委员会为依托,选择优秀作者。清华大学出版社依托教育部高职高专旅游类专业教学指导委员会,邀请了教指委的部分专家参与教材建设,同时在较广的范围内选择了精通职业教育、旅游教育的教师,作者队伍水平较高。

第三,以专业目录为依据,确定教材选题。按照教育部《普通高等学校高职高专教育指导性专业目录(试行)》,旅游专业大类包括旅游管理、酒店管理、导游、旅行社经营管理、景区开发与管理、餐饮管理与服务等主要专业。这套教材根据专业目录中的职业岗位群需要设计和确定选题品种,基本涵盖了旅游类专业的大类主干课程。

第四,以高职高专人才培养目标为依据,体现教材的针对性。这套教材紧紧围绕高职高专人才培养目标,坚持创新、改革的精神,尽可能体现新的课程体系、新的教学内容和教学方法,以提高学生整体素质为基础,以能力为本,兼顾知识教育、技能教育和素质教育。例如,针对高职高专学生的特点,编写了《旅游专业毕业论文写作指导》、《酒店英语服务实训》(北京市精品教材)、《饭店服务基本功实训》等实践性较强的教材。

第五,以先进、简明、适用、通俗为原则,体现教材特色。所谓“先进”,就是强调学科的新理论、新知识,技能的新技术、新方法,实践中的新经验、新案例,使教材内容尽可能先进、科学;所谓“简明”,就是教材提供的内容“必需、够用”即可,简洁、明了,不必过于强调理论性、系统性、完整性;所谓“适用”,就是着眼于旅游业发展实际,适合高职高专学生的特点,适合高职高专教师的教学特征,同时体现教学内容的实际应用,具有可行性、便于操作;所谓“通俗”,就是指教材的编写深入浅出,通俗易懂。

由于旅游教育是培养第一线的服务型、技能型、管理型的应用人才,因此,大部分教材都安排了实践教学内容,以利于学生毕业后能较快适应工作环境,熟练顶岗工作。

旅游学科是一个新兴的学科,涉及的知识范畴十分广泛,可以说旅游学科至今还未成为一门独立的成熟学科,而旅游教育的历史又较短,加之我们的知识水平和实践能力的局限性,因此在教材编写中存在不少问题和困惑,本套教材难免存在不足之处,敬请谅解。这套教材的组织、编写过程也是我们全体作者学习提高的过程。



一套好的教材,就是一名好的导师,教材是实现教育目标的主要载体之一,高质量的教材是培养合格人才的基本保证。旅游业的进一步国际化、全球化、市场化、人性化,对旅游职业教育提出了更新、更高的要求。我们希望能推出一套既有先进的教育教学理念,又能切合教育教学实际,还能开启教师教学智慧,激发学生学习欲望的好教材。但愿如愿。

高职高专旅游类专业精品教材编审委员会

2008年1月



前言

当今时代,社会对人才综合素质的要求越来越高。尤其是对有较高文化层次的特殊群体——大学生,除了要求具备过硬的专业知识和专门技能外,同时,必须具有健康的体魄、旺盛的精力、健美的形体和高雅的气质。大学教育的任务是在培养学生全面发展的基础上,为社会培养各类高级专门人才。高等职业教育作为高等教育的重要组成部分,在实施科教兴国和人才强国战略中具有特殊而重要的地位,党中央国务院对此一贯高度重视。怎样增强学生健康的体质、保持健美的形体、实现人的全面发展,给高校体育提出了严峻的挑战。形体训练和形象塑造是现今体育教学课的新内容,它以人体科学理论为基础,通过各种身体练习,增进健康,增强体质,塑造体型,训练仪态,培养具有良好的形体、文明的礼仪和高尚的道德修养的毕业生,同时教会学生可以终身受益的健身活动,从而达到全面育人的目的。

针对高职高专旅游类专业《形体训练和形象塑造》课程的特点,本教材力求将基础性、实践性和发展性协调统一,强调形体训练和形象塑造对学生身心健康的影响,注重学生个性发展和能力培养,帮助学生了解、掌握培养良好形体、礼仪、个人形象塑造的基础知识和基本技能,明确良好形体、形象在服务行业和服务工作中的重要作用,养成良好的锻炼习惯,树立“形体和形象相互塑造”的新观点,全面提高学生的综合素质。

本教材在体系安排上“贴近生活,贴近社会,贴近实践”。基础知识部分力求通俗易懂,时代性强;实践部分力求易学易练,实用性强。具体来说,本教材具有以下特色:

(1) 时代性。形体形象塑造作为一种新项目,它正迎合了现代人群的生理、心理、对整体美的需求。本教材突出终身受益的指导思想,强调树立“健康第一”的观念。

(2) 可读性。以科学研究的事实为依据,尽量避免一般的理论描述和空洞的说教,而寻求图文并茂,内容丰富,学生在学完这本书后,会感到这本书的解释和分析言之有理,论之有据。

(3) 创新性。本书吸收了许多先进的体育理论与方法,使学生对形体美与健康的关系有了更深层次的认识。

(4) 通用性。本教材既适用于旅游职业教学,又适用于旅游行业的岗位与相关行业的岗位培训。

本书由陈宝珠主编。参加本教材编写的有:浙江旅游职业学院陈宝珠(第1章、第2章的2.1节、第5章的5.1节和5.3节),浙江旅游职业学院童建民(第4章),浙江旅游职业学院洪丽敏(第5章的5.2节、5.4节、5.5节,第6章的6.1节),浙江育英职业技术



学院蔡艳子(第2章的2.2节、2.3节、2.4节),浙江旅游职业学院陈丽梅(第3章、第6章的6.2节)。本教材中的平面模特为王誉霏、张大治,摄影为沈功斌。

由陈宝珠老师主持的“形体训练”课程被评为“2007年度浙江省精品课程”,课程网站为 <http://www.tczj.net>。

在本教材编写过程中,参考了有关的教材和资料,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

由于编者水平有限,不足和疏漏在所难免,恳请广大师生和专家对本教材提出宝贵意见,使之日臻完善。

本教材的编写,旨在为高职高专院校旅游专业及相关专业的学生提供一本实用的教材。在编写过程中,参考了国内外相关的教材和资料,力求做到概念清晰、重点突出、由浅入深、循序渐进。教材共分八章,第一章为绪论,第二章为形体训练的基本知识,第三章为形体训练的基本功,第四章为形体训练的专项训练,第五章为形体训练的实践教学,第六章为形体训练的考核与评价,第七章为形体训练的总结与反思,第八章为形体训练的附录。教材的编写,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

本教材的编写,旨在为高职高专院校旅游专业及相关专业的学生提供一本实用的教材。在编写过程中,参考了国内外相关的教材和资料,力求做到概念清晰、重点突出、由浅入深、循序渐进。教材共分八章,第一章为绪论,第二章为形体训练的基本知识,第三章为形体训练的基本功,第四章为形体训练的专项训练,第五章为形体训练的实践教学,第六章为形体训练的考核与评价,第七章为形体训练的总结与反思,第八章为形体训练的附录。教材的编写,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

本教材的编写,旨在为高职高专院校旅游专业及相关专业的学生提供一本实用的教材。在编写过程中,参考了国内外相关的教材和资料,力求做到概念清晰、重点突出、由浅入深、循序渐进。教材共分八章,第一章为绪论,第二章为形体训练的基本知识,第三章为形体训练的基本功,第四章为形体训练的专项训练,第五章为形体训练的实践教学,第六章为形体训练的考核与评价,第七章为形体训练的总结与反思,第八章为形体训练的附录。教材的编写,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

本教材的编写,旨在为高职高专院校旅游专业及相关专业的学生提供一本实用的教材。在编写过程中,参考了国内外相关的教材和资料,力求做到概念清晰、重点突出、由浅入深、循序渐进。教材共分八章,第一章为绪论,第二章为形体训练的基本知识,第三章为形体训练的基本功,第四章为形体训练的专项训练,第五章为形体训练的实践教学,第六章为形体训练的考核与评价,第七章为形体训练的总结与反思,第八章为形体训练的附录。教材的编写,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

本教材的编写,旨在为高职高专院校旅游专业及相关专业的学生提供一本实用的教材。在编写过程中,参考了国内外相关的教材和资料,力求做到概念清晰、重点突出、由浅入深、循序渐进。教材共分八章,第一章为绪论,第二章为形体训练的基本知识,第三章为形体训练的基本功,第四章为形体训练的专项训练,第五章为形体训练的实践教学,第六章为形体训练的考核与评价,第七章为形体训练的总结与反思,第八章为形体训练的附录。教材的编写,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

本教材的编写,旨在为高职高专院校旅游专业及相关专业的学生提供一本实用的教材。在编写过程中,参考了国内外相关的教材和资料,力求做到概念清晰、重点突出、由浅入深、循序渐进。教材共分八章,第一章为绪论,第二章为形体训练的基本知识,第三章为形体训练的基本功,第四章为形体训练的专项训练,第五章为形体训练的实践教学,第六章为形体训练的考核与评价,第七章为形体训练的总结与反思,第八章为形体训练的附录。教材的编写,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

本教材的编写,旨在为高职高专院校旅游专业及相关专业的学生提供一本实用的教材。在编写过程中,参考了国内外相关的教材和资料,力求做到概念清晰、重点突出、由浅入深、循序渐进。教材共分八章,第一章为绪论,第二章为形体训练的基本知识,第三章为形体训练的基本功,第四章为形体训练的专项训练,第五章为形体训练的实践教学,第六章为形体训练的考核与评价,第七章为形体训练的总结与反思,第八章为形体训练的附录。教材的编写,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

本教材的编写,旨在为高职高专院校旅游专业及相关专业的学生提供一本实用的教材。在编写过程中,参考了国内外相关的教材和资料,力求做到概念清晰、重点突出、由浅入深、循序渐进。教材共分八章,第一章为绪论,第二章为形体训练的基本知识,第三章为形体训练的基本功,第四章为形体训练的专项训练,第五章为形体训练的实践教学,第六章为形体训练的考核与评价,第七章为形体训练的总结与反思,第八章为形体训练的附录。教材的编写,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

本教材的编写,旨在为高职高专院校旅游专业及相关专业的学生提供一本实用的教材。在编写过程中,参考了国内外相关的教材和资料,力求做到概念清晰、重点突出、由浅入深、循序渐进。教材共分八章,第一章为绪论,第二章为形体训练的基本知识,第三章为形体训练的基本功,第四章为形体训练的专项训练,第五章为形体训练的实践教学,第六章为形体训练的考核与评价,第七章为形体训练的总结与反思,第八章为形体训练的附录。教材的编写,得到了浙江旅游职业学院信息中心王雯、张永波等同志的大力支持和帮助,在此一并向著作者和支持者表示感谢。

第1章 形体训练概论 1

1.1 形体与体型 1

1.2 形体训练的特点与作用 2

1.3 人体形体美的标准 4

1.4 形体训练注意事项及锻炼方法 7

思考与练习 9

第2章 形体与舞蹈 10

2.1 呼吸方法 10

2.2 基本姿态练习 11

2.3 基本形态控制练习 25

2.4 体育舞蹈练习 29

思考题 51

第3章 形体与健美操 52

3.1 健美操基础知识 52

3.2 肌肉形体塑造 63

3.3 轻器械练习 71

思考题 79

第4章 健康减肥塑身法 80

4.1 肥胖的成因 80

4.2 减肥的误区 84

4.3 形体减肥瘦身法 90

4.4 健美形体的科学饮食 104

思考题 110

第5章 形象塑造 111

5.1 表情 111

5.2 色彩与形象美 113

5.3 化妆与形象美 122

5.4 服饰与形象美 131

5.5 发型与形象美 142

思考与练习 147





第6章 旅游服务形体语言	148
6.1 旅游服务形体语言概述	148
6.2 旅游服务中不良身体姿态矫正方法	163
思考与练习	172
参考文献	173
第3章 形体训练	173
3.1 形体训练概述	173
3.2 基本形体姿态	173
3.3 基本形体姿态训练	173
3.4 形体训练	173
第4章 形体训练	173
4.1 形体训练	173
4.2 形体训练	173
4.3 形体训练	173
4.4 形体训练	173
第5章 形体训练	173
5.1 形体训练	173
5.2 形体训练	173
5.3 形体训练	173
5.4 形体训练	173
第6章 形体训练	173
6.1 形体训练	173
6.2 形体训练	173
6.3 形体训练	173
6.4 形体训练	173
第7章 形体训练	173
7.1 形体训练	173
7.2 形体训练	173
7.3 形体训练	173
7.4 形体训练	173
第8章 形体训练	173
8.1 形体训练	173
8.2 形体训练	173
8.3 形体训练	173
8.4 形体训练	173
第9章 形体训练	173
9.1 形体训练	173
9.2 形体训练	173
9.3 形体训练	173
9.4 形体训练	173
第10章 形体训练	173
10.1 形体训练	173
10.2 形体训练	173
10.3 形体训练	173
10.4 形体训练	173
第11章 形体训练	173
11.1 形体训练	173
11.2 形体训练	173
11.3 形体训练	173
11.4 形体训练	173
第12章 形体训练	173
12.1 形体训练	173
12.2 形体训练	173
12.3 形体训练	173
12.4 形体训练	173
第13章 形体训练	173
13.1 形体训练	173
13.2 形体训练	173
13.3 形体训练	173
13.4 形体训练	173
第14章 形体训练	173
14.1 形体训练	173
14.2 形体训练	173
14.3 形体训练	173
14.4 形体训练	173

目 录



第1章 形体训练概论



学习目标

形体训练是实现“终身体育”教育的有效途径之一。系统地学习和掌握形体运动的基本知识、基本技术和科学锻炼的方法,有利于自身独立自觉地从形体锻炼,满足精神和娱乐的需求。本章简要介绍形体训练的概念、形体训练的特点、形体美的标准、形体训练的注意事项及锻炼方法。

人类爱美、追求美、创造美,按照美的规律与要求推动大千世界万事万物的变化和发展。人类的爱美之心首先表现为对其自身美的认识、评价、鉴赏与塑造。体育被实践证明是塑造人类自身完美的卓有成效的直接手段。

当今时代不仅要求人的身体一代比一代更健康,还要求人的身体一代比一代更完美。无论你从事何种工作,体型和仪态表现都具有十分重要的意义。旅游行业强调从业人员的形体和形象美,是旅游管理在不断总结经验的基础上,对从业人员提出的新要求。一方面,形体美不仅能使宾客产生良好的第一印象,而且还能有助于自身操作技能的发挥;另一方面,员工的形体美直接影响单位的形象。因此,对于旅游从业人员来说,形体训练就显得更为重要。

1.1 形体与体型

形体是指人在先天遗传变异和后天获得的基础上所表现出的身体形态上的相对稳定的特征,是包括人的表情、姿态和体型在内的人的外在形象的总和。从一定意义上说,先天遗传对形体起着决定性的作用,同时形体与后天生活条件及科学训练也有密切关系。后天科学的形体训练,可以使个人的优点得到弘扬,不足得到改善,从而使形体变得更美。

体型是形体健美的基础特征,指人体的外形特征与体格类型,即人类身体结构的类型。体型的类型主要由人体的脂肪蓄积、肌肉发育程度、遗传的影响和环境、性别差异等决定。

形体训练是以人体科学理论为基础,通过各种身体锻炼以增进健康、增强体质、塑造



体型、训练仪态、陶冶情操,提高职业技能。它是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。车尔尼雪夫斯基说:“生命是美丽的,对人来说,美丽不可能与人的健康分开。”而形体训练不仅能使人获得健康美,还能使人获得体型美、姿态美、动作美和气质美,也正因为这样,形体训练越来越受到人们的重视。

形体美一般要通过四个阶段才能逐步达到应有目标和效应。第一阶段为“了解规律,认识自我”,即理论知识学习;第二阶段为“遵循规律,调整自我”,即确立良好的形态美的概念,并进行自我练习;第三阶段为“运用规律,形成自我”,即将确立的良好形态运用到实际工作和生活中并养成习惯;第四阶段为“掌握规律,展示自我”,即能自然自如地展示具有自我个性特色的良好形态。

1.2 形体训练的特点与作用

形体与其他项目比较,具有不同的特点。只有了解了这些特点,才能更好地发挥形体训练的作用,有目的、有计划、有针对性地进行训练,从而满足身心需求,促进人的全面发展。

1. 内容和方法多种多样,适用于不同水平的练习者

从形体训练的方法上看,它是在人体解剖学、运动心理学、运动训练学、运动生理学、美学等科学理论指导下进行的。可根据不同的年龄和性别、不同的体型和体质、不同的训练目的和各自的水平,选择不同的训练方法。

从形体训练的内容上看,形体训练的动作包括用于身体局部练习的单个动作,还包括用于形体练习的健身系列、成套动作,以及整体形象塑造和礼仪训练。

从形体训练的项目上看,有健身强体的练习;有健美体型的练习;有训练正确的站、坐、行走姿势的专门练习;有塑造形象的着装、发式、化妆及言谈、举止、礼仪等形体语言练习;有适合胖人减肥的锻炼;有适合瘦人丰腴健美的锻炼。

从训练的形式上看,有局部练习,也有全身性的练习;有单人的练习,也有双人练习,还有集体练习;有徒手练习,也有器械练习;有站姿练习,也有坐姿练习;有节奏柔和缓慢的练习,也有节奏快动感强的练习。

形体训练器械更是繁多,有单项器械、联合器械等。

2. 具有一定的艺术性

形体训练的内容涉及体操、舞蹈、音乐等,是一门综合性艺术,丰富多彩的练习内容及形体美的表现形式、舒展优美的姿态和矫健匀称的体型、集体练习中巧妙变换的队形展示了其强烈的艺术表现力和感染力。

音乐是形体训练的灵魂,不同风格的乐曲,可以创造出不同风格、形式的形体训练动作,经常练习能提高学生的音乐素养,培养良好气质和修养。形体训练具有其他艺术形式难以达到的综合美的艺术表现力,它在提高人的素质方面有着其他教育学科不可替代的作用。



3. 组织形式灵活

形体训练可以集体锻炼,也可以个人锻炼;可以按统一的规定时间锻炼,也可以分散安排锻炼。

4. 实用性强、价值高

形体训练的实用价值主要体现在以下三个方面。

(1) 通过形体训练提高体能素质,为学生的终身发展打下基础。

健康、长寿、智慧是人类的美好愿望。每一个人要获得健康必需有一定的体适能。健康的体适能是健康的保证。因此,我们就必须做一些特别的运动训练来增进自己的体适能,来保持我们基本的健康状况。

“生命在于运动”,但是如何从运动的角度来促进健康一直是我们需要有所突破的问题。形体训练是以身体练习为基本手段,匀称和谐地发展人体,增强体质,促进人体形态更加健美的一种体育运动。可根据个人的实际情况选择不同的运动时间来进行,通过基本动作练习和强度不同的成套动作练习,对身体各关节、韧带、各主要肌群和内脏器官施加合理的运动负荷,对心血管功能、柔韧性、协调性、力量及耐力素质、体重、体脂等身体成分有十分显著的作用。例如,采用压、拉肩、下腰、体前、侧、后屈、压、踢、控腿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的能力,体会各部位肌肉运动时的不同感觉,发展身体的协调性;采用健美操中的仰卧起坐、快速高踢腿、跳步等来发展力量和弹跳力素质,提高动作的速度和力度;采用跑跳操等练习来提高耐力素质,从而增强体能,提高人体的防御能力,使生命力更旺盛、精力更充沛,学习和生活更有节奏,从而保持工作和学习的高效率。

(2) 通过形体训练塑造时代需要的完美的外在素质,促进人的和谐发展。

人体形体是世界上一一种永远新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。歌德曾经说过:“不断升华自然的最后创造物就是美丽的人。”人的美丽直观的表现首先在于形体美。人类遗传学告诉我们,影响体型的因素是遗传和环境(营养、劳动、生活条件、体育锻炼)。遗传因素虽然生成了人的基本体型,但后天塑造却是完全可能的。特别在青春发育期,人体对环境因素的敏感性较强,是塑造体型的最佳时期。形体训练动作形式多,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、体育舞蹈练习,可以形成正确的身体姿态,并能发展身体的柔韧性和协调性。

健康的形体美,仅有健康美和静态美是不够的。从形体训练追求层次上看,动态美和整体协调美更能显示人的气质和魅力。动作美是形体美的一种表现形式,姿态美是通过动作表现出来的,而动作美在完成动作时应显示出姿态美。在形体训练动态美练习中强调步态、姿势、表情等形体语言,强调动作的节奏感和优美感。通过科学的形体训练,可以改变和改善不良体型,达到肌肉匀称、比例协调、举止和谐、姿势优美、气质高雅的效果,可以说形体训练是一种特殊的人体雕塑艺术。

(3) 通过形体训练塑造良好个人形象,提高职业素质。

形象是当今社会的核心概念之一,人们对形象的依赖已经成为一种生存状态。个人形象主要是指容貌、魅力、风度、气质、化妆、服饰等直观的包括天生的外表感觉的东西,这



是一种值得开发、利用的资源。

个人的人性特征、特质通过形象表达,并且容易形成令人难忘的第一印象。第一印象在个人求职、社交活动中会起到非常关键的作用。大学生是未来职场的主要力量,掌握职业礼仪的规范与标准,获得今后职业所需的悦目的仪表和得体的举止,对于各种工作和生活环境具有应变能力,才能在激烈的职业竞争中立于不败之地。

1.3 人体形体美的标准

著名国画大师刘海粟曾说过:“人体美乃美中之至美”。爱美之心,人皆有之,社会需要美,人类更需要美。人体美是人们追求的目标之一,不朽的传世之作“维纳斯”、“大卫”、“掷铁饼者”等留给人们极深的印象,其根本原因是这些作品体现了人体美。人体美是健、力、美三者的有机结合。它包含了肌肉、骨骼的发育情况,机体的完善程度和人体的外形美以及人的精神气质。

1.3.1 形体美的基本标准

1. 肌肉发达、健壮有力

在人类学家、艺术家和体育家的眼里,骨骼发育正常、身体各部分之间比例适宜匀称、肌肉发达和健壮的体魄是人体美的重要因素。正常的脊柱弯屈度形成一个端庄的上体姿势,加上一个前后较扁、前壁短后壁长的圆锥形的胸廓,大小适中而扁平的骨盆以及长短比例适中的上下肢骨,就构成一副匀称而协调的身材雏形。但形体美仅有副匀称而协调的骨架还不能显示出它的优美,还需要有发达、健壮的肌肉。肌肉是运动器官,它们在神经系统的支配下,在循环系统和其他系统的密切配合下,起着保护、支持和运动作用。全身肌肉 500 余块,其重量约占体重的 40%。健美的形体、健壮的体魄与发达的肌肉密切相关。发达的颈肌及胸锁乳突肌,使人的颈部挺直,强壮有力;发达的胸大肌(含胸小肌)使人的胸部变得坚实、健美;发达的肱二头肌和肱三头肌,使人的上肢线条鲜明、粗壮有力;发达的三角肌,使肩膀变得宽阔起来,再加上发达的背阔肌,就会使人体呈美丽的 V 字形。骶棘肌是脊柱两侧的最长肌肉,它的发达,能固定脊柱,使人的上体挺直;发达的腹肌有利于缩小人的腰围;发达的臀肌和有力的下肢肌(股四头肌、股二头肌、小腿三头肌)能固定人的下肢,支持全身,构成健美的曲线。总之,发达而有弹性的肌肉是力量的源泉,是美的象征。

2. 体型匀称、线条鲜明

体型有不同分类,我们以脂肪所占的比例,以肌肉的发达程度,参照肩宽和臀围的比例作为划分体型的条件,把体型分成胖型、肌型(或运动型)和瘦型三类。下面以男性为例介绍这三种体型。

人个胖型:其特点是上(肩宽、胸围)下(腰围、臀围)一般粗,躯干像个“圆水桶”,腰围很大。腰两侧下垂,腹部松软且脂肪很厚、肚脐很深,胸部的脂肪多而下坠,颈部短而粗,体



重往往超过标准体重约 30%~50%。

肌型(运动型):其特点是肩宽、背阔、腰细、臀小且上翘,上体呈 V 字形,腹壁肌肉垒块明显、四肢匀称、肌肉发达、无双下巴,颈部强壮有力,体重与标准体重的差距在±5%之间。

瘦型:其特点与胖型相反。上下都细、肩窄、平胸、腰细、四肢细长、脂肪极少、肌肉消瘦,胸腹部可见肋骨,背部可见肩胛骨,体重比标准体重小 25%~35%。

女性和男性在体型分类上大体相同,但由于女性有其自身的特点,强调身体比例匀称,线条流畅,整个体型呈曲线形。如女性的骨盆通常比男性大,所以,躯干一般呈上小、下大的正三角形。女性的脂肪普遍比男性多 5% 左右,而肌肉发达程度及肌力只能达到同级男性的 75%~80%。因此,女性肌型(运动型)体型的特点是躯干呈三角形(少数为倒三角形),四肢匀称、肌肉圆滑、胸部丰满、腰细臀圆、颈长腹平。从侧面观运动型的女性的胸、腰、臀富于曲线美。

胖型的女性躯干多为上下一般粗(或上小下大)的水桶型,胸厚、腰粗、臀部大而宽、腹壁脂肪厚,即使仰卧在床上,腹部隆起高度仍超过胸高,颈部普遍短粗,四肢多为上粗下细。

瘦型的女性和胖型相反,胸部扁平、四肢干瘦、不丰满、无线条。

3. 精神饱满、坚韧不拔

精神饱满的外在表现是皮肤美、容貌美、姿态美、动作美,其内在表现则是朝气蓬勃、勇敢顽强、坚韧不拔。

(1) 皮肤美

皮肤是健康状况的镜子,人体美的重要表征。“红光满面”——气色好的人,才有精神。

(2) 容貌美

容貌美常常在人们见面时给人以良好的第一感觉。它是指由面部骨架(脸型)、眼睛、眉毛、耳朵、鼻梁和口唇共同构成的一种美丽、丰富而生动的面部形象。根据人们对女性美的审美实践,眼大眸明,眼皮双褶,口唇红润,牙齿皓白整齐,鼻子竖直,颈脖颀长,耳廓分明等都是女性容貌美的特征。而男子的容貌美,有别于女性的秀美、妩媚的审美特征。在现代女性眼中,以方圆脸型、五官端正、浓眉大眼、明亮有神、前额宽广、鼻梁端正、嘴型大小适度的男性为美。

(3) 姿态端正、动作洒脱

优美的姿态和洒脱的动作,既符合人体解剖学和生理学规律,又给人以美的印象。我们中华民族有悠久的文明历史,很重视自己的一举一动,要求坐有坐相、走有走相、站有站相、卧有卧相、吃有吃相。总之,衣食住行均应有规矩,讲究文明礼貌。

(4) 勇敢顽强、坚韧不拔

古希腊人很崇尚力量和勇敢无畏的精神,把这种精神称为“奥林匹克精神”。我国优秀的体育运动员,他们的形体普遍是健美的,他们的身手是矫健的,他们的成绩是惊人的,他们在赛场上的拼搏精神更是令人崇敬的,正如中国女子垒球队的姑娘们说的那样:“掉皮、掉肉、不掉队,顽强拼搏争胜利。”他们为了祖国的荣誉而拼搏,这种美出自心灵深处。



他们的健美英姿和勇敢无畏的精神在中国人民和世界人民心中留下了深刻的印象。他们是形体美和内在美的代表。

1.3.2 形体测量与衡量指数

形体健美在很大程度上取决于身体各部位体围的尺寸和相互间的比例。

身高主要反映人体骨骼的发育程度。体重反映人体发育状况的重量整体指标。胸围反映胸廓的大小和胸部肌肉与乳房的发育情况,是人体厚度和宽度的最有代表性的测量值,也是身体发育状况的重要指标。腰围反映一个人的腰背健壮程度和脂肪状况。上臂围反映一个人肱三头肌和肱二头肌的发达程度。大腿围反映一个人股四头肌及股后肌群的发育状况。臀围反映一个人髋部骨骼和肌肉的发育情况。

1. 形体测量方法

准备一条软尺,把全身重点部位正确地测量出来,加以记录,判断自己的形体。

(1) 身高、体重。身高和体重在一日之内就有微妙的变化,故应在早晨起床后,身体还没活动之前测量。尤其是体重,饭前饭后差别很大。

(2) 胸围。测量时,身体直立,两臂自然下垂。皮尺前面放在乳头上缘,皮尺后面置于肩胛骨下角处。先测安静时的胸围,再测深吸气时的胸围,最后测深呼气时的胸围。一般成人呼吸差为6~8厘米,经常参加锻炼者的呼吸差可达10厘米以上。呼吸差可反映呼吸器官的功能。测量未成年女性胸围时,应将皮尺水平放在肩胛骨下角,前方放在乳峰上。测量时不要耸肩,呼气时不要弯腰。

(3) 腰围。测量时,身体直立,呼吸保持平稳,两臂自然下垂,不要收腹,皮尺水平放在髋骨上、肋骨下最窄的部位(腰最细的部位)。

(4) 臀围。测量时,两腿并拢直立,两臂自然下垂,皮尺水平放在前面的耻骨联合和背后臀大肌最凸处。

(5) 手臂。手臂与手腕是比较纤细的部分,上臂围基本上是肘至肩部最粗的部位,比颈围(下巴抬起颈部细长的状态)细4.5公分是最理想的。

(6) 颈围。测量时,身体直立,测量颈的中部最细处。

2. 形体美的衡量指数

(1) 女性形体美衡量指数

标准体重计算公式:标准体重(千克)=[身高(厘米)-100]×0.85。

上下身比例:以肚脐为界,上下身比例应为5:8,符合黄金分割定律。

胸围应为身高的1/2。

腰围的标准围度应比胸围小20厘米。

臀围应较胸围大4厘米。

大腿围应较腰围小10厘米。

小腿围应较大腿围小20厘米。

足颈围应小于小腿围10厘米。

手腕围应较足颈围小5厘米。