

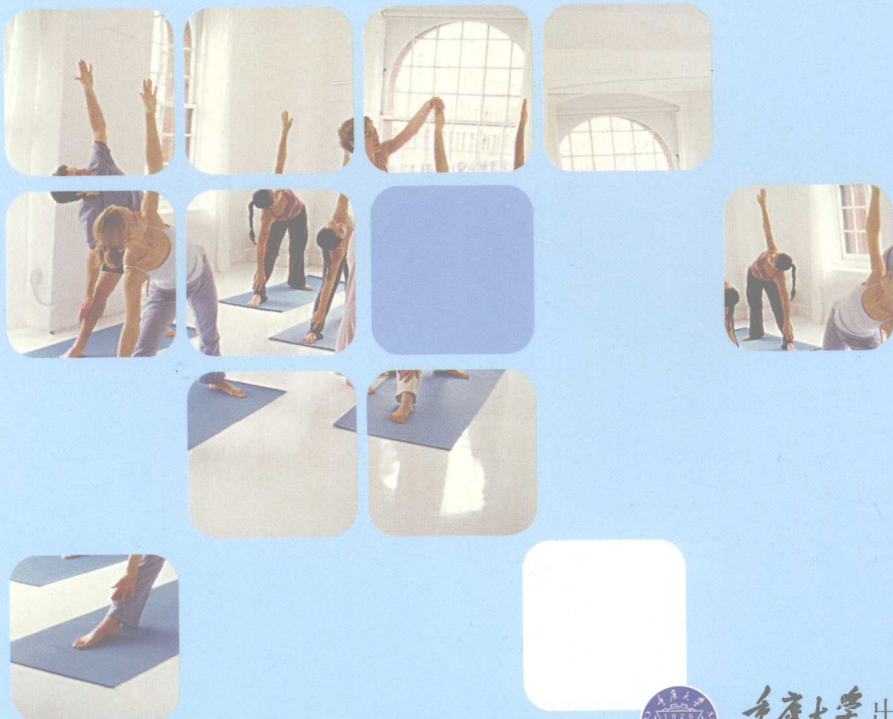
LÜYOU



新编中等职业教育  
旅游类专业系列教材

# 形体训练

主 编 符 敏



重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>



新编中等职业教育  
旅游类专业系列教材

# 形体训练

主 编 符 敏

副主编 谭 华 周智杰

重庆大学出版社

## 内容提要

为了更好的针对旅游服务行业需要,高标准的培养旅游服务人员,使学生基本姿态更标准,服务姿态更优美,外形气质风度更迷人,我们编写了本书。本书综合了国内外形体训练的最新知识,以及编者多年的形体训练教学经验,图文并茂,在内容上强调理论性和实用性,尤其强调训练的可操作性。并且配有学习光盘,能更好地帮助学生理解掌握知识。具体内容包括:体型训练、舞蹈、基本姿态训练、服务姿态、不良体态的纠正等,共9章。

本书可作为中等职业学校旅游服务类专业的教材,也可作为旅游从业人员的形体训练参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

形体训练/符敏主编. —重庆:重庆大学出版社,  
2008.9

(新编中等职业教育旅游类专业系列教材)

ISBN 978-7-5624-4598-2

I. 形… II. 符… III. 形态训练—专业学校—教材  
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 102086 号

新编中等职业教育旅游类专业系列教材

### 形体训练

主 编 符 敏

副主编 谭 华 周智杰

责任编辑:江欣蔚 版式设计:江欣蔚

责任校对:夏 宇 责任印制:赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆科情印务有限公司印刷

\*

开本:767×960 1/16 印张:13.5 字数:242千

2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-4598-2 定价:23.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

BIANWEIHUI



主 任:

罗明义 (经济学博士,教授,博士生导师,现任云南财经大学党委书记)

副主任:

范德华 (云南省旅游学校校长)

李启金 (湖北省旅游学校校长)

蒋卫平 (四川省旅游学校校长)

朱维德 (贵州省旅游学校校长)

屈泽周 (湖南省张家界旅游学校校长)

陈怡君 (桂林旅游中等职业学校校长)

张鸽盛 (重庆大学出版社社长)

谢晋洋 (重庆大学出版科学研究所所长)

常务委员:

韦明体 彭 萍 范运铭 宋宏生

委 员 (按姓氏笔画为序):

马友惠 马玉岗 马煜焜 王明强 叶晓梅 江列多 刘根华

朱维德 陈吉瑞 杨红波 杨益红 杨晨晖 杨雅利 张 琥

张兴贵 张伟强 岳楚华 祝红文 赵静洁 聂海英 符 敏

龚晓鹃 蒋小华 彭淑清 黎万国

XU

序

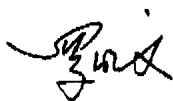
随着现代经济的发展,旅游业已成为全球经济中发展势头最强劲和规模最大的产业之一。在1996—2006年的10年时间里,全世界旅游业保持着良好的发展态势,国际旅游接待人数与国际旅游收入的年均增长率分别为4.6%,6.1%。2006年全球接待国际游客总数达到8.42亿人,同比增长4.5%。全球旅游业的发展达到了一个前所未有的高度。根据世界旅游组织预测,从现在起到2020年,全球国际旅游人数年增长率可望保持在4%的水平,旅游业发展前景将继续展现出良好发展态势。

在中国,旅游业已成为经济发展的支柱性产业之一。自1996年以来中国旅游业的增幅保持在10%左右,高于全球增幅3~5个百分点,在国民经济中占有一席之地。据预测,到2015年,中国旅游业增加值可达2万亿元,约占GDP的4.8%;旅游业约占服务业增加值的11%;旅游直接与间接就业总量将达1亿人左右。根据中国旅游业快速发展的态势,世界旅游组织预测中国将成为世界第一旅游大国的时间,已由2020年提前到2015年。

在全球旅游业快速发展的推动下,在中国旅游业强劲发展势头的带动下,在国家大力发展职业教育的号召下,旅游职业教育的提升与更新亦呼之欲出,尤其在中国旅游业迎来了行业发展的提升期之际,由拥有良好旅游资源的中西部地区的旅游职业学校共同推出的这套系列教材,无疑将对我国旅游职业教育的发展和旅游人才的培养产生深远的意义。

该套教材坚持以就业为导向、以人的全面发展为中心,既注重了内容的实用性和方法的可操作性,又对教学资源进行了立体化开发,使教与学更加灵活,体现了旅游业发展的实际要求,是一套理论与实际相结合的旅游专业教材,也是旅游工作者的重要参考书。

值此套教材出版之际,欣然为之作序。



2008年2月

《形体训练》课是中等旅游职业学校旅游服务类专业的一门必修课,由于现今旅游行业蓬勃发展,市场竞争也日趋激烈,使得旅游服务行业对人才素质的要求越来越高,这就要求学校培养的人才必须内外兼顾,也就是无论在外形还是在专业知识方面都是出色的。鉴于这种原因,各校对《形体训练》的课程要求就明显提高,为此,为适应市场需求的变化,我们编写了《形体训练》一书,目的是能更好的针对旅游服务行业需要,高标准培养旅游服务人员,使学生基本姿态更标准,服务姿态更优美,外形气质风度更迷人。

本书综合了国内外形体训练的最新知识,以及编者多年的形体训练教学经验,在内容上强调理论性和实用性,侧重于旅游职业的服务特色,尤其强调训练的可操作性,是旅游职业学校学生进行形体训练的学习教材,也是旅游行业人员不可多得的形体训练参考书。本书图文并茂,并配有学习碟片,能更好地帮助学习者理解知识。

本书主编符敏,副主编谭华、周智杰。参加编写人员石蕾、李天舒、杨叔毅。具体编写分工为:云南省旅游学校符敏(第1,6章),杨叔毅(第2章),李天舒(第3章),四川省旅游学校谭华(第4,8章),四川省旅游学校石蕾(第5章),湖北省旅游学校周智杰(第7,9章)。本书提纲拟定由主编和副主编共同完成,全书由符敏总纂。本书在编写过程中得到了有关部门、学校领导、教师和学生的大力支持,特别是云南省旅游学校的老师袁浩镛、李嘉欣,学生武虹婷、彭俐铭;四川省旅游学校的兰兰、刘丹;湖北省旅游学校的黄知力以及成都信息工程学院银杏酒店管理学院李沁、汤妮、喻利国、黄莎等同学无私的协助,在此一并致谢。

由于编者水平有限,编写过程中的错误或疏忽在所难免,恳望广大读者阅后批评指正,以便及时修订。

编者

2008年5月

第 1 章 绪论	1
1.1 形体美的概念与标准	1
1.2 形体训练的目的、任务和要求	4
1.3 形体训练的作用	6
第 2 章 青少年形体训练与卫生保健	9
2.1 青春期生理和心理的特点	9
2.2 青少年形体训练应注意的问题	12
2.3 青少年的饮食卫生	15
2.4 瘦身训练	20
第 3 章 体型训练	23
3.1 体型	23
3.2 柔韧训练方法	26
3.3 身体各肌肉群的训练方法	30
第 4 章 体态训练	42
4.1 基本功	42
4.2 步态	49
4.3 身态	63
4.4 综合组合训练	76
第 5 章 舞蹈	88
5.1 民族舞	88

5.2	现代舞 .....	98
5.3	交谊舞 .....	102
5.4	瑜伽 .....	103
<b>第6章</b>	<b>基本姿态训练 .....</b>	<b>109</b>
6.1	表情 .....	109
6.2	站姿 .....	111
6.3	走姿 .....	115
6.4	坐姿 .....	121
<b>第7章</b>	<b>服务姿态 .....</b>	<b>136</b>
7.1	前厅服务姿态 .....	136
7.2	客房服务姿态 .....	141
7.3	餐厅服务姿态 .....	144
7.4	导游服务姿态 .....	153
<b>第8章</b>	<b>不良体态的纠正 .....</b>	<b>157</b>
8.1	不良腿形纠正方法 .....	157
8.2	不良上体姿态纠正方法 .....	161
8.3	不同体型的塑身方法 .....	167
<b>第9章</b>	<b>服装和佩饰与形体的关系 .....</b>	<b>186</b>
9.1	服装与形体的关系 .....	186
9.2	佩饰与形体的关系 .....	189
9.3	色彩与社交的关系 .....	195
9.4	不同场合与服饰要求 .....	201
<b>参考文献 .....</b>		<b>205</b>



# 第 1 章

## 绪 论

### 【本章导读】

形体训练是塑造形体美的一门学科,本章着重介绍了形体训练的内容、形体美的标准以及形体训练的目的、要求和作用。了解并掌握本章内容能使我们对形体训练有一个比较概略的认识。

### 【关键词】

形体训练 形体美 标准 姿态 要求 作用

千百年来,人们一直追崇着、讨论着人体所特有的美,并孜孜不倦地寻找、学习各种能充实、锻炼自己,使之更加美丽的方法。由此应运而生了另一门学科——形体训练。形体训练是通过徒手或器械的练习,有目的、有计划地塑造体型,训练仪态、培养气质的过程。其目的是塑造符合社会审美要求的形体。什么样的人是最美的?通常人们把一个人的美分为外在美和内在美。外在美指的是人体外部形态所表现出的肢体形状、身体各部分静态和动态等展现的美,也称为形体美;内在美指的是思想道德、修养、行为、语言等方面的美。要实现内外美的完美融合,在现实生活中可以说是相当不易的。正因为如此,人们才不断地去追求和探索。由于外在美看得见,也更易通过一些手段实现,因此,在现实生活中,人们更重视对外在美的追求,也就是对形体美的追求。

## 1.1 形体美的概念与标准

### 1.1.1 形体美的概念

形体美是指在社会评价体系的基础上对一个人的体型、体态、仪态、气质等

作出的综合评价。它是社会审美标准的一种体现。古人云：“站如松，坐如钟，行如风。”这只不过是形体美的最基本要求。现代对形体美的要求是：具有健康的身体，优美的体型，优美的姿态，潇洒的风度，高雅的气质。这是一个人外在美的重要标志。

健康是自然美的基础，也是形体美的首要条件。匀称的肢体、优美的曲线，只有在健康的基础上，才能表现出生机勃勃、精力充沛、富有生命力的人体美。

优美的体型是自然美的重要标志。体型是指人体的外形特征与体格类型。体型与先天遗传有关，但体型可以通过后天锻炼发生改变。

姿态美是人体美的主要表现形式。它是指人体在静止或活动中所表现出的各种身体姿势以及形态、神情等方面的美。姿态美是一种自然美，人们在人体的站、坐、行、动等基本姿态中都能感受到。因此，优美的姿态一直是人们追崇的目标。

气质是形体美的核心。它是修养的化身，包括了一个人具备的所有素养。它是人相对稳定的个性特点、风格和气度的反映。一个有高雅气质的人，必将是一个外在美和内在美兼备的人。气质是在对美好事物不断地追求和吸取中获得的。因此，全方位的获取知识、陶冶情操、磨练自己、提高修养，才能培养出高雅的气质和风度，才能使形体美更具有魅力。

对于形体美的标准，由于时代不同，文化程度、社会经历以及职业、性别、年龄、民族等的差异，对美的看法都会有所不同，因此没有一个特定的标准。结合我国人群的体质和体型的现状，形体美的基本标准是：

(1) 体型：骨骼发育正常，关节不显粗大突出；肌肉均匀，皮下脂肪适当；五官端正，头部与躯干配合协调；双肩对称，男宽女圆；脊柱正看垂直，侧看曲度正常；男性胸廓隆起，呈倒三角形；女性胸廓丰满，曲线明显；腰细而结实，微呈圆柱形；腹部扁平，男性腹肌垒块隐显；臀部圆润；腿修长，双腿能并拢，肌肉线条柔和，小腿腓肠肌稍突出；足弓高。

(2) 体态：①立：抬头挺胸；收颞立颈；沉肩拎腰；收腹提气；夹臀并腿；闭唇微笑。②走：肩松弛；摆臂自然；腰胯配合协调；步履轻盈；直线平移。③坐：上体自然挺直；双腿摆放得当；优雅端庄。④动：动作轻盈柔美；举止得体；衣着雅致。

### 1.1.2 女性形体美的标准

女性由于身体结构和生理机能以及心理等方面的原因，表现出了更多的形体美。女子要突出曲线美的训练，加强腹肌、骨盆底肌和臀大肌的锻炼，防止脂

肪堆积。同时更要注意对姿态美的训练,塑造典雅、妩媚、飘逸的女性魅力。

### 1) 女性曲线美

按照现代社会对人体美的评价标准,女性的体型应该具有S流线型。身体各部分的比例适当,线条优美,丰满而不肥胖,苗条而不瘦弱。

胸廓乳房的丰满和挺拔是构成女性曲线美的主要标志。乳房应在适度发达的胸肌依托下,丰满而富有弹性,从而构成胸部优美的曲线。过度肥大、松弛或干瘪的乳房将影响女性的美丽。

平坦坚实的腹部和苗条的腰部是曲线美的又一标志。腰不仅要纤细,还要略带椭圆,从正面看应是扁圆的。腰是一个开放而又敏感的部位,它承上启下,有蜿蜒施展之妙。女性通过腰胯的移动,展现出人体的S形曲线,传递着万种风情。如果腰腹部堆积过多皮下脂肪,会使人看起来很臃肿,曲线玲珑之美就会荡然无存。

丰满圆翘的臀部同样也是曲线美的标志。臀部之美在于浑圆而充满韵味的隆起、丰满、圆滑、细腻和富有弹性以及在运动中上下错落的动感。肥大、瘦小、瘪陷下垂的臀部都有损于形体美。国际上公认,美女的腰围与臀围之比应为0.7。这能让曲线更为突出,形体更富有魅力。

修长丰盈柔润的四肢是形体美不可缺少的一部分。研究表明,理想的腿形是:腿部应略长于躯干,大腿丰而短,小腿劲而长。双腿并拢时,双腿间只有大腿中部、膝关节、小腿肚和脚跟四点接触。丰隆有致、健康明朗的腿形是展示女性柔媚、含蓄、高贵的依托。

### 2) 优美典雅的姿态

姿态是评价女性美丽的另一把标尺。姿态不经意间透露出你的动感美、风度、气质、修养、韵味,它往往是人们形象定位的基础。姿态包括了站、走、坐、蹲、表情、肢体动作。美的姿态传递着自信、友好、热情的信息,显示出高雅庄重的良好风范。风姿绰约、妩媚动人、活泼大方、稳重善良、摇曳生姿、轻盈柔美、仪态万方、淡雅脱俗等都很好地描述了姿态所展现的美。然而要想把这些赞美之词归于一身,不仅需要苦练姿态外功,同时需要苦练文化底蕴内功。只有内外皆秀,女性才能在张弛有度中、在理性与感性交融中显示出特殊的韵味。

## 1.1.3 男性形体美的标准

男性的形体美用一个词——“雄健”,就能够很好的概括。目前对男性形体

的要求是:身高适中、身材匀称、小腿修长、围大体壮、体脂较少、肌肉发达、呈倒三角形体型。因此,男性要突出胸、背、肩的训练,使胸背丰厚,肩膀宽阔,给人以强壮有力的精神感觉。同时在体态上,男性应更多的表现出阳刚、粗犷、果断的特征。

## 1.2 形体训练的目的、任务和要求

### 1.2.1 形体训练的目的

随着旅游业的发展,对优质服务的追求迫使经营者对从业人员的形体和仪态提出了更高的要求,为此,旅游中等专业学校根据学校的培养目标及职业要求,针对学生年龄段的特点,通过形体训练有目的地塑造学生优美的形体和体态,培养其鉴赏和表现形体美的能力,使学生逐步养成良好的职业素养,为今后从事旅游业工作奠定良好的从业形体及相关理论知识。

### 1.2.2 形体训练的任务

#### 1) 对身体进行全面训练,塑造优美形体

青春期是身体发育的重要时期,也是塑造优美形体的最佳时期。此时身体各部位都在发育,身体的可塑性极大。因此,合理安排训练内容,对身体进行全面综合的训练,使身体形态和结构得到协调发展,从而达到塑造优美形体的目的。

#### 2) 掌握形体训练的基本知识

优美的形体和仪态必须经过长期的练习才能塑造、稳固下来。为此,掌握形体训练的基本知识,学会科学的形体训练方法,养成终身锻炼身体的习惯是形体训练必须完成的一项重要任务。

#### 3) 培养良好的职业道德观

形体训练是和美紧密结合的,练习者的举手投足都蕴涵了美的韵味,但是仅有外在美是不够的。只有外在美和内在美完美的统一,才能造就优雅大方的美丽。因此,在教学中要注意培养讲文明、讲礼貌、遵纪守法、保护环境、爱护公物、

助人为乐的社会公德习惯以及爱岗敬业、诚实守信、热情服务的职业道德观,使之和外在的形体美完美地结合,为走入社会奠定良好的职业素养。

#### 4) 加强审美意识,树立正确的审美观

审美是人的精神生活的需要,审美意识是人主观对客观存在的美丑属性的反映,它包括人的审美感觉、认识、感情、经验、趣味、观点和理想等。生活中可以说美无处不在,发现、感受、评价和欣赏美是每个人应具备的能力。形体训练要根据它特殊的教学内容及对美的追求,在教学中通过一定方式、器械及动作组合,培养练习者正确的、健康的审美情趣,准确辨别美、区别美的程度,鉴别美的种类,发掘美的本质,在练习中不断加强审美意识锻炼,树立正确的审美观,提高欣赏、感受、表现和创造美的能力。

### 1.2.3 形体训练的要求

为了更好地实现形体训练的目的和任务,参加训练时要求做到:

#### 1) 对个人基本情况要全面掌握

形体训练是针对个人身体进行,以改变改善身体形态为目的,为此在训练前要充分了解个人的情况,对自己的身体外形各项指标和身体协调能力等方面要有一个全面了解,这样在练习时就能更好地结合自己的情况,在保证完成每次训练任务的同时,完善自己。

#### 2) 必须遵循循序渐进的规律

任何知识、动作的学习都是由浅入深的,形体训练也不例外。优美的姿态来源于基础的站、走、坐等单一的动作配合,而站、走、坐的好坏又离不开身体骨骼、肌肉、各关节及柔韧的支持。为此必须充分认识到基础练习的重要性,从身体素质、单一动作练起,循序渐进塑造完美体型。

#### 3) 坚持课外练习

要改变一个长期养成的动作习惯,想靠一两次课或者靠课上练习来达到改变的目的是不可能的。课堂训练只是实现形体训练目的、任务的一个重要环节。为此要想改变自己不良的身体形态,必须把训练渗透到个人生活中。应在课余时间按照已掌握的练习方法积极地进行练习,这样收效才快。

#### 4) 要有良好的心理素质

形体训练的过程是一个客观认识自我、改变自己、获取如何展现自己的能力

及建立、培养和巩固自信心的教学过程。在练习时每个人都将面临来自不同方向(体态状况、掌握动作快慢、表现力等)的比较及评价,为此需要练习者保持良好的心态来面对自己的不足,正确评价自己,不断提高、改进、改善动作质量,树立自信,在教学过程中以良好的心态接受来自老师、同学、环境及动作对心理和身体的考验。

## 1.3 形体训练的作用

### 1.3.1 改善体型体态,矫正畸形

自古以来人们对体型体态就很重视,威武强健、帅气、亭亭玉立、婀娜多姿等对体型体态的赞美之词弥漫在不同时期不同阶层的生活中。人的体型是由骨骼、关节和肌肉组成的。骨骼和肌肉在全身各部位的比例是否匀称协调、平衡、和谐以及肌肉线条是否优美,决定了一个人的体型。而整个身体及各主要部位的姿态是否端庄优美,又决定了一个人的体态,同时体态的好坏也可能影响到某些骨骼的正常生长发育,如脊柱。

形体训练的独到之处在于它的各个动作能给予身体某些部位的生长发育以巨大影响,促使骨骼的生长和肌肉的发展,对身体的比例及各部位间的协调配合产生积极的影响。科学、系统、针对性的形体训练,可减少肌肉中的脂肪含量,达到消脂减脂的目的,从而更有效地改善人体形态,使体态变得丰满,线条优美,明朗多姿,秀丽动人。同时,由于形体训练有许多伸展性的练习,它能使关节囊、韧带和关节周围肌肉群伸展性增大,可提高关节的灵活性,增强肌肉弹性,使软骨韧带肌腱等结缔组织富有弹性。对青少年来说持之以恒的对肌肉、骨骼、关节、韧带进行良好的刺激,可以促进骨骼软骨的生长,有助于青少年身体长高,促使骨骼更为紧密、结实。对增强骨的抗折、抗压和抗扭能力有很大的帮助。此外,通过经常性正确的形体动作训练,能矫正不正确的身体姿势(如脊柱侧屈,含胸驼背,O型腿、八字脚等),培养正确端正的体态,使练习者的形体和举止风度都发生良好的变化。

### 1.3.2 培养高雅的气质和风度

气质是人在活动中表现出的典型、稳定的心理特征,它是外在美和内在美的结合体。而风度是人的言谈、举止、态度的良好表现。它们都不会因时间的流逝而荡然无存,总是随时随地自然地流露出来。气质和风度在男女之间的表现形式又有所不同,男性表现为阳刚、粗犷、果断、稳重、含蓄、潇洒大度;女性表现为慧美、典雅、婉约、恬静、温柔、善解人意。

在形体训练中,我们不仅可以塑造优美的体型,同时我们也能通过体态训练培养个人高雅的气质和潇洒的风度。体态训练除了对练习者静、动时的美有着不同寻常的“刻画”,对练习者的心灵也起到了潜移默化的熏陶和净化。优雅的举止通过日久的练习,会逐渐融入生命中。亚洲很有魅力的女性羽西说过:懂得了什么是正确的体态后,加以练习,直到有一天,不管出入任何场合,都不用在意怎么坐、怎么站、怎么做某些动作。因为你已经完全自如了。优雅大方的动作已成为你的一部分,成为你气质的一部分。由此可以看出高雅的气质和潇洒的风度是可以通过体态训练获得的。当然,体态只是气质和风度的外在表现和依托,气质和风度的养成只有通过内外兼修才能达到。

### 1.3.3 增强体质,全面发展身体素质

形体训练对人体的心血管系统、呼吸系统、消化系统和运动系统等内脏器官都有良好的作用。经常参加训练的人可以使心肌增厚,心腔容量增大,血管弹性增强,进而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力,使心搏有力,心输出量增加,提高供血能力。这有助于向脑组织供养、供能,提高大脑的思维能力。同时由于身体的运动,体内的需氧量增加,人的呼吸深度被迫加深,这增加了每次呼吸时的气体交换量,使呼吸系统的功能储备量提高,呼吸系统的机能得到改善。另外,适当的运动能加强肠胃蠕动,增进消化,有助于营养物质的吸收和利用。使身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力得到提高。再者,由于加快了循环系统的功能,更快地向全身细胞提供更多的氧和养料,故能改善新陈代谢,减少脂肪沉积,延缓血管老化,有益于健康。

由于形体训练动作具有静止性、连续性、协调性、节律性、艺术性等特点,需要在人的中枢神经系统高度协调支配下才能完成,因此它能够提高神经过程的强度和集中能力,提高神经系统的均衡性和灵活性,使人视野广阔,感觉敏锐,分

析综合能力增强,神经系统的功能得到有效改善,进而提高了人体适应各种环境的能力。

与此同时,由于形体训练的动作方向、路线、速度、类型、力度等的不断变化,促使人的动作记忆力和再现力得到提高,也使身体的耐受能力及肌肉的抗疲劳能力得到提高,从而使人的协调性、耐力、灵敏性、柔韧、速度、力量等身体素质得到全面的发展。此外,形体训练是在音乐的伴奏下完成的。优美的音乐,轻盈的舞姿,使人的心灵和情操得到陶冶和净化,身心得到全面的放松,经常在这样的氛围下运动,不仅能增强韵律感、节律感,同时能够提高认识美、鉴赏美、表现美、创造美的能力,对改善提高人的精神面貌和气质有很好的作用。

### 本章小结

通过本章学习,对形体标准和美有了理论上的认识,对形体训练采用的手段和要达到的目的有了充分的了解。这为以后在学习中克服心理和身体的困难奠定了良好的理论和思想基础。

### 思考题

1. 什么是形体美?
2. 形体美的标准是什么?
3. 形体训练的目的、任务和要求是什么?
4. 简述形体训练的作用。



## 第 2 章

# 青少年形体训练与卫生保健

### 【本章导读】

本章通过对人体构造、生理与心理特征、饮食卫生、瘦身训练、运动量安排以及身体对不同营养的需求的介绍,明确了科学的锻炼、科学的饮食是塑造美的必要条件。

### 【关键词】

肌群 特征 着装 饮食 脂肪 瘦身

美的体型必须建立在科学的体育锻炼、合理卫生的饮食、身体健康的基础上,只有健,才能美。良好的生长发育,是青春、健美的基础。所以,科学的饮食不仅是学生健康的保证,也是使男士拥有健康潇洒的阳刚之美、女子拥有婀娜多姿的温柔之美的必要因素之一。

## 2.1 青春期生理和心理的特点

中职学生正处在青春发育期的后半期。青春期是人的一生中第二次生长高峰,也是最后一个高峰,不论是在生理方面,还是在心理方面都获得飞速的发展,是人的发展中最关键的时期。如果这一时期的生长发育良好,会为将来的工作、学习、生活打下坚实的身体基础。了解青春期生理与心理的发展特点,对于科学地从事体育锻炼、增强体质、促进健康是非常重要的。

### 2.1.1 人体基本知识

人体是由许多器官系统(运动、消化、呼吸、泌尿、生殖、内分泌、脉官、感官和神经等)组成的一个有机的统一整体。运动系统是由骨、骨连结、肌肉所组