



教育部商业职业教育教学指导委员会 组编
21世纪职业技术教育规划教材（公共课与文化基础课）

形体与健美

XING TI YU JIAN MEI

曲爱玲 主编



南海出版公司

教育部商业职业教育教学指导委员会 组编
21 世纪职业技术教育规划教材(公共课与文化基础课)

形体与健美

主 编 曲爱玲

南海出版公司

2010·海口

图书在版编目(CIP)数据

形体与健美/曲爱玲主编. —海口:南海出版公司,

2009.3

21 世纪职业技术教育规划教材. 公共课与文化基础课

ISBN 978-7-5442-4323-0

I. 形… II. 曲… III. ①形态训练—专业学校—教材
②健美操—专业学校—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 021260 号

XINGTI YU JIANMEI

形体与健美

主 编 曲爱玲

责任编辑 邵 萍

装帧设计 水木时代(北京)图书中心

出版发行 南海出版公司

电 话 (0898)66568511(出版)、65350227(发行)、68658567(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 **邮编**: 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京广达印刷有限公司

开 本 787×960 1/16

印 张 10.5

字 数 188 千字

版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4323-0

定 价 18.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

总 序

伴随着社会主义市场经济的发展,我国职业技术教育进入了一个崭新的发展阶段。近年来,招生数量的增加、社会需求的新标准,都对职业技术教育教学提出了新的、更大的挑战。为了推进职业技术教育课程改革,加强教材建设,我们组织编写了这套“21 世纪职业技术教育规划教材”。

职业技术教育是就业教育,目的是将人力资源变成人力资本。因此,我们在组织编写这套教材时,以明确的职业导向作为编写理念,将先进的知识观、发展观和人文教育观融为一体,在指导思想上注重处理好理论与实践、深度与广度、难度与易度、传统与创新、利教与利学、知识传授和技能培养等六个方面的关系。力求通过全套教材的编写,努力为职业技术教育教学改革服务,为培养社会急需的优秀初、中级技术型应用人才服务。

在遴选教材主、参编人员时,我们贯彻了三方作者相结合的原则,即以职业院校具有丰富教学经验和教材编写经验的一线优秀教师为主,高校教师和企业界人员共同参与,优先选择重点专业、精品课程教材编写,力求编写出具有最新时代特色的精品职教教材。

在众多参编学校的共同努力下,本套教材基本上达到了以下几个方面的编写要求:

第一,适应性和层次性。针对近年来职业院校生源主要来自农村的特点,我们破除过去多年强调的学科性、系统性、理论性的束缚,坚持理论精练、够用为度的编写原则,同时注意与普通中学教育知识点的衔接,并针对各专业的职业特点,确定知识点和能力点。教材是教学的基本依据,因此在本套教材中,在理论概念上力求做到少而精,增加了图表和案例的比重,对各专业教材都努力做到通俗易懂,既利于教,又利于学。对一些专业又适当注重了拓展性,为学生今后的深造与发展提供了扎实的基础。

第二,职业性和实用性。为了达到培养技术型应用人才的目的,本套教材的专业特色鲜明,并大量选取在生产技术中应用的实用知识和技术作为教材主要内容。对于专业基础类课程,以应用知识为主,反映出为专业课服务的目的;对于专业课教材,则强调知识的应用,加强专业实践能力和职业技能的培养。在各专业教材的编写中,我们有计划地突出了实训内容,并根据职业特点对部分专业课教材配套出版习题集和教学课件,既为教师课堂教学和课下辅导提供了便利,也为学生复习和练习创造了条件,达到培养、锻炼、提高学生动脑、动手能力的目的。

第三,创新性和立体性。在教材内容上,我们果断摒弃了过时、陈旧的内容,大胆引进先进新颖的知识、技能,紧跟科学、技术、生产的发展,及时反映新知识、新技术、新工艺、新方法。同时适度预见各种技术的发展,用明天的技术培养今天的学生。在教材形式上,我们充分发挥了现代教学技术的特点,对一些专业的重点课程,将多媒体课件和网络教学与教材有机地结合在一起,形成了立体化教学体系,更好地为职业教育教学服务。在与社会需求的衔接上,我们将教材内容和课后练习与社会化考证要求有意地结合起来,力求实现学校教学与社会化考证的协调和统一。

当代中国的飞速发展和科学技术进步的日新月异,对职业技术教育教学不断提出新目标,我们希望本套教材能够适应当前各职业院校教学需要,同时也真诚地希望各位老师及时提出修改意见,以便使本套教材日臻完善。

教育部商业职业教育教学委员会

主任、教授 王晋卿

编审说明

随着现代科学技术的飞速发展和人民生活水平的日益提高,人们对形体与健美的认识越来越深刻。特别是对于当代青少年来说,健康的体魄是他们学习和生活的重要保障,而优雅的体态又会使他们锦上添花。近年来,广大青少年学习和掌握形体与健美练习的方法和手段,以及参与形体与健美练习的愿望越来越迫切。为贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和深化职业教育教学改革的精神,许多职业院校相继增设了“形体与健美”课程,该课程已成为商业、旅游、财经类职业技术学院的必修课。

职业教育是要培养与社会主义现代化建设要求相适应,德、智、体、美等全面发展,具有综合职业能力,在生产、服务、技术和管理第一线工作的高素质劳动者和初、中级专门人才。在职业教育中进行形体与健美教育,是实现学校体育和美育目标,提高中华民族的气质和风度,加强社会主义精神文明教育的重要途径。作为“21世纪职业技术教育规划教材”的公共课教材,本书从青少年时期的人体基本形态、肌肉分布、心肺功能及提高他们的灵活、优美、协调性入手,为职业院校学生创编了一整套形体与健美的练习方法,为他们在课上和课下练习提供了依据和指南。经审定,本书可作为职业技术学院体育课选修教材,也可作为广大青少年“形体与健美”培训教材和自学用书。

本书共三章,主要包括形体训练的基本知识、人体解剖与运动生理基础知识、体态训练、体型训练、健美器械训练、姿态训练、健身性健美操、竞技性健美操等内容。全书以育人为宗旨,以改善学生的体型、体态、体质为目的,从理论与实践相结合的角度,深入浅出地阐述了形体与健美在学生学习和生活中的重要意义,介绍了形体与健美的男女生不同的练习形式,以“处方”的形式教给学生保健康复的体育锻炼手段与方法。全书图文并茂,易学易记,教学套路针对性强,遵循知识性、科学性、可读性、前瞻性的原则,努力架起教学大纲与学生之间的桥梁,为培养生产一线高素质的劳动者提供了理论依据。

本书由曲爱玲主编,并负责编写大纲拟定和教材内容总纂工作。编者具体编写分工如下:曲爱玲(第一章),顾新红(第二章),曲爱玲、王晓莹(第三章)。

本书在编写过程中,编者参考了国内大量同类著作和资料,并得到河北师

范大学体育学院丁素文教授的大力支持和具体指导,在此表示衷心感谢。

由于编写时间仓促,编者水平有限,书中肯定还有许多不足之处,恳请广大师生不吝批评指正,以便进一步修订完善。

21 世纪职业技术教育规划教材编审指导委员会

2010 年 3 月

目 录

第一章 形体与健美概述	(1)
第一节 形体与健美的常识.....	(1)
第二节 形体与健美锻炼的价值和原则.....	(3)
第三节 形体与健美的标准.....	(8)
第四节 青少年时期身心发展特点	(11)
第五节 健美处方	(16)
第二章 形体与健美锻炼	(18)
第一节 科学安排形体与健美锻炼	(18)
第二节 青少年形体与健美的锻炼方法	(25)
第三节 形体基本素质锻炼	(54)
第四节 基本形态控制锻炼	(71)
第三章 健美操	(103)
第一节 健美操运动概述.....	(103)
第二节 健美操套路的学与练.....	(119)
第三节 健身健美操的创编.....	(142)
第四节 竞技健美操的评判与欣赏.....	(149)
参考文献	(158)

第一章 形体与健美概述

第一节 形体与健美的常识

一、形体与健美的概念

形体与健美是指具有强壮的体魄、健美的体型、良好的姿态、高雅的气质和风度的一种综合性人体美。

(1)健康是形体与健美的首要条件。健康是形体与健美的首要条件,主要是指人体有端正的五官、匀称的体型、发育良好的系统、丰满的肌肉、光泽的肤色、正常的毛发等。只有在健康的基础上进行有利于塑造形体的专门、综合练习,才能使形体更加健美。

(2)良好的体型是健美的基本特征。体型是指人体的外形特征与体格的类型。体型受遗传因素影响,有性别差异,随年龄而变化,但可通过后天锻炼矫正和完善。良好的先天体型为形体与健美锻炼提供了有利条件;良好的后天体型既是健美锻炼的结果,又是形体与健美的基本特征。

(3)姿态美为形体与健美增添添色。姿态美是人们在长时间工作、学习、生活过程中形成的一种习惯的姿势定势,它主要受后天环境和个人知识水平、文化素养的影响。从一个或几个简单的坐、立、行、走的动作中,即可看出一个人的基本身体姿态和风度。我国古代对基本姿态美就已经有了明确的标准,即行如风、站如松、坐如钟、睡如弓。优美的动作姿态、潇洒的风度,可为形体与健美增添添色。人们通过形体与健美运动,可以改善各种体姿,培养良好的体态。例如,一个健美操运动员健美的体型,加上优美、大方、洒脱、有力的动作,给人以艺术享受。

(4)高雅的气质和风度是形体与健美的核心。形体与健美不仅对形体标准要求较高,而且对人的思想品德、精神风貌的要求也较严格。因此,在追求形体与健美的同时不能忽视心灵美的塑造,只有具备高尚的情操,经常注意自身修养,才能形成高雅的气质和风度。而高雅的气质和风度又往往能够体现人体的良好姿态,因而可以说它是形体与健美的核心。

二、形体与健美的基本要素

形体与健美的基本要素有三个,即体型、骨骼和肌肉。

(1)体型。人的体型各异,一般与遗传、运动、劳动、疾病等因素有关,有的还受自然因素和社会因素的制约。体型一般说来可分为肥胖型、匀称型、瘦长型三种。

(2)骨骼。骨骼构成人体的“框架”。骨骼的大小决定人的体型,同时,对肌肉的质量也有很大的影响。

(3)肌肉。肌肉质量是健美体格的重要标志。健而美的肌肉应该“刚如铁,柔若绵”。如果肌肉在放松状态下仍很僵硬,就容易疲劳和失去弹性,久之则会影响肌肉的质量。

肌肉的发展较骨骼而言,受先天的因素影响较少,通过健美锻炼可以显著地使肌肉发达起来。

三、形体与健美的特点

形体与健美运动与其他体育项目相比,有自己的特点,只有了解这些特点,才能更充分地发挥形体与健美运动的作用。长期进行形体与健美锻炼,有目的、有针对性地选择练习方法,能够改善体型和体态,锻炼肌肉、增长力量、增强体质、矫正畸形、调节心理活动、陶冶美好情操、提高神经系统机能、培养顽强意志品质,从而达到有效锻炼身体的目的。

(一)适用于不同水平的练习者

形体与健美运动的内容依据职业学校学生生理、心理特点而创编,考虑职业学校学生年龄的需求,又可将内容分为不同阶段,学生可选择适宜的方法练习。每个动作组合要求明确,要领清晰,易学易练,符合职业学校学生的锻炼要求。

(二)有效地锻炼人体各个部位,增进健康

形体与健美锻炼在内容上要采用整体练习与部位练习相结合的方法,为全面而有重点地锻炼、“雕琢”人体提供条件,既可以增强肌肉的控制能力,又能培养正确的感知觉,锻炼身体的某部位或发展某项素质。在进行形体美锻炼的同时,进一步提高身体的健康水平。形体与健美锻炼可以使心肌功能增强,使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加,从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。同时形体与健美锻炼可以提高消化系统的机能,在肌肉活动时消耗大量的营养物质(尤其是能源物质),使消化和吸收能力

得到提高,增加人的食欲。由此可见,形体与健美锻炼能有效地增进人体健康水平,增强体质。

(三)改善体型、体态,美化身心,陶冶情操

爱美是人的天性。当今时代,职业学校学生要求健康和美并存,而形体与健美锻炼就是把“美”的意蕴有意识地注入到练习中去,以人体科学为基础,通过各种练习手段和方法,完善体型,使全身各部位匀称、协调、平衡、和谐、优美,使主要肌肉群具有优美的线条;形体与健美锻炼的各种动作对身体某些部位的生长发育产生巨大的影响,促进骨骼生长和肌肉发展。科学训练还可以减少肌肉中的脂肪含量,达到消脂减肥的目的,这些变化都能够有效地改善人的体型、体态。

形体与健美锻炼能提高肌肉控制力、动作表现力、协调性、灵活性等,从而获得健美的体态、健康的体魄,符合职业学校学生追求美的愿望。职业学校学生不仅要注重体型美和体态美,而且要自觉陶冶情操,加强思想道德修养,注重语言美、行为美、心灵美,真正把体育和美育、外在美和内在美很好地融合在一起。

(四)练习方式灵活、机动、多样,有一定的艺术性要求

形体练习动作要求准确、协调、幅度大、节奏感强、姿态优美,并在音乐伴奏下进行练习,无论是在局部练习还是在整体练习的过程中,都充分体现了动态美和静态美的艺术性要求。形体与健美的练习方法灵活、机动、多样,如徒手或利用轻重器械做各种动作,可根据需要自由调节运动量。所以,它能够充分满足学生及不同健康人群的需要,从而受到广大职业学校学生的喜爱。

(五)可以培养人的内在气质

“体育造就人体美不单纯在于塑造形体,还在于通过锻炼将开朗、豁达、真诚、进取等精神灌注到人的心灵中,使人的动作和姿态富有美的韵味,从而真正展示出人体的文化素质……”(引自《体育美学》)。一般来讲,经过系统的形体练习的青少年,除了体型匀称外,还表现为举止得体,坐、立、行落落大方,能够充分展示出青少年蓬勃向上的青春活力。通过形体练习获得的形体美,能够反映出一个人的精神面貌与气质,是展现内在美的一个窗口。

第二节 形体与健美锻炼的价值和原则

形体与健美锻炼是人们为达到外在美和内在美的目的,以身体练习为基本手段,增强体质,塑造和完善体型、体态,培养风度,形成优美的姿态动作,从

而达到完美人体的一种综合体育运动。形体与健美是在先天体型的基础上,通过锻炼使体型匀称锻炼方式,仪表姿态更加健美端庄。它适合职业学校学生的特点和需要,锻炼方式包括形体操、形体与健美操、健美操、艺术体操、器械健身等。

一、形体与健美锻炼的价值

(一)塑造健美的体型,培养正确的体态

人的体型主要是由骨骼、关节和肌肉组成。骨骼、关节和肌肉发育正常与否将改变一个人的体型。

由于形体与健美练习内容丰富,能全面发展身体,因而经常进行形体锻炼,能使骨密度增厚、骨径变粗,骨周围的血液循环得到改善,加强骨的新陈代谢,从而在形态结构上趋于理想化。

形体与健美锻炼可以使关节周围的肌肉发达,力量增强,从而增强关节的稳固性;同时由于形体与健美锻炼有许多伸展性练习,可以使关节囊、韧带和关节周围的肌肉伸展性增大,从而可提高关节的灵活性。

形体与健美锻炼可以使肌肉体积增大,肌纤维中线粒体数量增多,肌肉中脂肪减少,肌肉内结缔组织增多,使肌肉中化学成分发生变化,肌肉中的肌糖原、肌球蛋白、肌动蛋白和水的含量增多。而肌球蛋白、肌动蛋白是肌肉收缩的基本物质,这些物质的增多不仅能提高肌肉收缩的能力,而且还能使三磷酸腺苷(ATP)酶的活性加强,使ATP分解速度加快,及时供给肌肉能量。此外,形体锻炼使肌肉中肌纤维数量增加,毛细血管增多,改善了骨骼的血液供应情况,从而提高了肌肉的工作能力。

(二)培养高雅的气质和风度

气质是人的个性特征之一,主要表现在情绪发生的快慢、强弱,以及在隐显及动作的灵敏或迟钝等方面。风度是指人的言谈、举止、态度的良好表现。

不同的运动项目对于人的气质、风度的形成有不同的影响。形体与健美锻炼能培养出人们高雅的气质和风度,这是因为形体与健美本身包含着人的精神、气质、风度。人们在形体与健美锻炼中,保持精、气、神,就会逐渐形成一种高雅的气质和风度,在气质和风度培养上,形体与健美锻炼的效果要远远优于其他体育项目。

(三)增强体质,提高身体素质

形体与健美锻炼属于多种形式的综合性体育锻炼方式,有专门训练形体姿态的把杆练习,身体姿态控制练习,利用重物发展身体肌肉力量的练习,发

展柔韧、力量、提高协调性和增强心肺功能的健美操练习,此外,还有利用日常生活用具全面锻炼身体或身体某一部分的练习等。由于形体与健美练习方式的多样性,决定了它对身体影响的全面性,从而达到增强体质、提高身体素质的目的。

二、形体与健美锻炼的原则

职业学校学生正处于身体生长发育的关键阶段,尚未定型,可塑性很强,是形成良好的体型和体态的关键时期,因此,应抓住这一时机,并遵循如下练习原则,长期、系统、科学地进行形体健美与锻炼。

(一)目的性原则

形体与健美锻炼的积极性来自于明确的目的和动机。因此,进行经常性的思想教育,把形体与健美锻炼的目的同提高整个中华民族素质和形象联系起来,同促进身体的正常发育和增进健康联系起来,这一目标的确立,有助于产生乐观的情绪,从而自觉地克服练习过程中遇到的各种困难。其次,在形体与健美锻炼的每一阶段,要力求达到预期的目的。形体与健美锻炼是一项长期的任务,短期内不容易产生明显的变化,因而每个锻炼阶段都应有明确的目的和要求,这些要求应成为锻炼者达到的预期目标。每个锻炼组合以掌握动作为目标,从而使锻炼者对内容产生兴趣,兴趣本身又会促进锻炼者积极主动地练习,通过课上、课下及体力、脑力的结合,必然会对机体产生积极的影响,并随之在体型、气质上有所变化。这样会使锻炼者感到有所收获,对调动和巩固锻炼者的积极性有着重要的作用。

(二)从实际出发原则

从实际出发原则是根据锻炼者不同的年龄、性别、身体基础和锻炼水平,制订相应的锻炼方案,选择相应的锻炼内容,从而使锻炼者在参与锻炼的过程中,既能对身体各部位进行有效的刺激,又不至于产生畏难情绪或引起过度疲劳。例如,对于初次接触形体与健美锻炼的学生而言,应选择难度偏低的锻炼组合——以基本素质锻炼和全面锻炼为主,并适当选择趣味性较强的内容;对于有一定基础的学生而言,则应选择中等难度组的动作——以局部的锻炼为主,着重“雕琢”身体的各个部位,并交叉进行扶把、离把锻炼。此外,还要将一般要求与区别对待相结合,对同一水平的人的共同点提出一般要求,而对每个人的不同点加以区别对待。例如,锻炼次数、时间、动作感觉等。

(三)经常性原则

进行形体与健美锻炼必须坚持经常性原则,持之以恒,使形体与健美锻炼

中各种有效的方法对人体各部位产生持久的影响,并逐渐形成一种“习惯”,使锻炼者举手投足都能体现出一种“行为美”。青少年进行形体与健美锻炼,应有足够的时间保障,有条件的学校每周至少开设2次形体与健美教学课,保证学生在校期间有足够的时间接受全面系统的锻炼。这样不仅有助于学生在理论上正确理解形体姿态的规范和要求,在实际操作上掌握形体与健美锻炼的方法和手段,还有助于人体生物节律的形成,使人体逐渐适应并有准备地参加锻炼。这样的锻炼能够进一步提高锻炼效果,而且对于培养学生树立“终身体育”的思想有着极其重要的意义。

(四)循序渐进原则

形体与健美锻炼的教学过程中,必须遵循由易到难、由简到繁,逐步提高教学难度和要求的原则。在内容、方法和运动负荷的安排上做到合理有序,应反映形体与健美锻炼教学过程的客观规律。具体而言,课开始时要先进行热身活动,然后再进行所要锻炼的内容,这样可以使锻炼者以最佳的状态进行锻炼,增强接受能力,提高锻炼效果,同时又能防止受伤事故的发生;课的结束部分要有放松整理活动或以游戏形式为主的运动,使锻炼者尽快消除疲劳并产生愉快的情绪。对于刚参加锻炼的人来讲,应重视基础锻炼内容,随着身体素质及动作感觉的不断提高,逐渐提出更高的要求,逐渐向难度更高的动作过渡。

(五)全面性原则

形体与健美锻炼应全面发展身体各个部位、各种身体素质和基本活动能力,认真细致地“雕琢”人体的每一部位。职业学校学生正处于生长发育阶段,锻炼要力求全面影响人体,在各个不同阶段又要突出重点,并兼顾其他方面。同时,要把身体形态锻炼与内在气质的培养结合起来,使职业学校学生通过形体与健美练习产生正确的审美意识,既能使形体得到良好的发展,又拥有高雅脱俗的气质,使学生在美好的艺术环境中健康成长,使形体与健美锻炼成为提高职业学校学生综合素质的有效手段。

(六)女子形体与健美锻炼的原则

女子形体与健美锻炼所追求的目标与同龄的男子追求的目标不同,应该是身段优美、丰润柔和、健康活泼、英姿飒爽。具体表现在身体发育正常、机能良好、体型匀称挺拔而富有曲线、肌肉丰满柔和、充满青春活力、闪耀健力美的风采。

(1)重视青春期的形体与健美锻炼,打好终身体态健美的基础。女子的青春期一般比男子提前两年左右。青春期是人生第二次生长高峰期,这时期全

身组织细胞快速生长,体重、身高急剧增长。进入职业学校一年级以上的女生,身体各个器官基本发育成熟,身高初步定型,身体将逐渐横向发展。因此,一定要抓住时机,积极从事身体锻炼,塑造自己健美的体型。

(2)预防肥胖是女性健美的关键。进入青春期后,全身肌肉逐渐丰满,随之而来的是脂肪在腰、腹、臀部的堆积。脂肪过多,进而肌肉松弛、下坠,会失去女性体态中特有的轻盈、柔和和优美。为了控制体重,很多女生采用节食法,甚至发展到少饮水、少睡眠法,但是这些方法都缺乏科学性。控制体重最好的方法是:系统的健美锻炼+科学的饮食安排=体重下降+肌肉质量提高。

(3)胸部的健美是女性体型美的特有标志。女性胸部的发育与女性荷尔蒙的分泌有关,随着青春期的消逝,荷尔蒙分泌将逐渐减少,要使胸部丰满而健美,唯一的奥秘就是积极锻炼。

(4)加强腰、腹肌肉力量,减少皮下脂肪。女性的苗条的身材,动人的体态,很大程度上取决于腰、腹部的健美,而利用“紧身裤”、宽型健美腰带“束腰”则会伤害身体:束腰过紧,腹部受压增大,会影响内脏器官的正常发育,使呼吸、泌尿、生殖系统的活动不能正常进行,甚至会导致膀胱炎、肾炎等疾病。加强腰腹肌肉锻炼,才是控制脂肪的有效手段。

(5)腿部的健美是女性身段优美的基础。大腿肌肉发达匀称,小腿肌肉结实柔和,膝、踝关节小,身段就会显得协调、修长;进行腿部健美练习,可防止出现肥胖、臃肿或瘦骨嶙峋的体态。

(6)加强全身的柔韧性锻炼,使身体丰满柔和。柔韧性是体态丰润柔和的基础。柔韧性不仅有利于正确地完成各种身体锻炼,而且会使女性显示出婀娜多姿、舒展大方的风采。

(七)男子形体与健美的原则

男子形体与健美以肌肉健美为主,形体锻炼为辅,锻炼者除应遵循一般的体育锻炼原则之外,还应掌握以下几个原则:

(1)熟悉肌肉分布规律,掌握不同的动作主要锻炼哪部分肌肉群。

(2)采用适宜的运动负荷。以增大肌肉横断面为主的健美锻炼应采用中大重量的负荷,即使用本人能举起的最大重量的50%~70%的器械,完成10~15次为一组,重复4~6组;以减肥或提高肌肉质量和弹性为主的健美锻炼应采用中小重量的负荷,即使用本人能完成最大重量的30%~40%的器械,完成30~40次为一组,重复4~6组。

(3)合理安排练习的前后顺序。健美锻炼应从小肌肉群开始至大肌肉群结束。

(4)注意采用锻炼—疲劳—休息—恢复—再锻炼的平衡交替方式适当补

充蛋白质、维生素等营养物质。

男子健美锻炼可分为初级—中级—高级阶段,具体如下:

初级阶段:主要是提高身体素质,发展肌肉群的围度。这一阶段主要遵循“渐进性超负荷”法,用小重量做一些“基本动作”。例如,负重下蹲、卧推、颈前和颈后推、双杠双臂屈伸、引体向上、俯身划船等,使全身肌肉协调发展,增强肌力,增粗肌束。锻炼时间为每周3次。坚持1~2年的锻炼,将呈现出健美的体态。

中级阶段:主要是在健美的体型的基础上,进行美化身体的系列加工。这个阶段应减少基本动作,增加一些以某一肌肉群为主要锻炼对象的动作。例如,蹲式膝内弯举、仰卧臂屈伸、坐式屈伸、立式提踵、卧式屈膝等,使各肌肉都各自呈现隐块,线条分明。锻炼时间安排应由上阶段每周3次增加到4~6次。

高级阶段:主要是针对运动员的专门化训练,不适合职业学生练习,因而在此不进行介绍。

第三节 形体与健美的标准

一、形体美的十大标准

(1)躯干骨骼发育正常,身体各部位之间的比例匀称。

(2)肌肉均衡发展,女子体态丰满,无肥胖、臃肿感。

(3)眼大有神,五官端正与头部配合协调。

(4)双肩对称,男宽女圆,微显下削,无耸肩垂肩。男子宽阔的肩膀可以体现雄壮威武的气概;女子圆润的肩膀可以突出其曲线美。

(5)脊柱背视成直线,侧视具有正常的生理曲度。肩胛骨无翼状隆起和上翻。职业学校学生正处于身体生长发育期,骨骼异常将直接影响到身体的外观。一些人平时不注意自己的坐姿,久而久之,就会改变脊柱的弯曲度,以致成年后弓腰驼背,姿势不雅。

(6)胸廓宽厚,比例协调。男子胸肌圆隆,背视呈倒梯形;女子乳房丰满,侧视有明显的女性特征。有宽大而隆起的胸部,男性才显得健壮结实,富有活力。一个男子如果把胸大肌和背阔肌锻炼得发达,其上身就会呈现“V”形而显得挺拔有力;女性则要有丰满的胸部才能充分地显示出身体的优美曲线,展现女性特有的魅力。

(7)腰细而有力,微呈圆柱形;腹部扁平,男子处于放松时也有肌肉垒块隐

现,女子腰围比臀围小约 1/3。青少年应当通过坚持形体锻炼来消除沉积在腰部的多余脂肪,这样才能自然出现一个呈圆柱形的挺拔腰杆。

(8)臀部圆翘丰满,男子匀称,女子不显下垂。如果两个骨骼比例一样的人站在一起,那么臀部圆翘者将显得躯短腿长,重心高,身材漂亮。希腊人认为臀部是人类所特有的部位,在解剖学上有异常优美的曲线,还为之专门修建庙宇表示崇拜。人类学家认为亚洲人身材稍逊的症结,就在于臀部扁宽、腰身松而肥。所以,我们应通过经常的形体锻炼收紧臀部肌肉,展示身体之美。

(9)下肢修长,无“头重脚轻”之感。大腿线条柔和,小腿较长,腓肠肌位置高而突出,足弓高。两腿并拢时,正视和侧视均有曲线感。

人体最下端的足虽不起眼,但却有 26 块骨头、24 条肌肉及 114 条韧带默默支撑着全身的重量。踝关节相对细小,会显得灵活;足弓高行走时步伐富有弹性。这些对于身体美的构成及表现也具有重要意义。小腿腓部稍突出,腿部的健美靠健壮的肌肉衬托。肌肉不发达的腿,纤细缺乏力度;如果脂肪多则会粗似“象腿”。唯有肌肉健壮的腿,线条才会略有起伏,显得结实而健美。

(10)整体观是体格壮实,体态优美,体力充沛,热情奔放,举止大方,风度潇洒,无比例失调和形态异常的感觉。

二、当代美的标准

目前,人们对于形体美的看法也有两种意见。有的人认为形体美应该是体态的曲线美,有的人称其为“性感美”,特别是女性;有的人认为形体美应该是一种挺拔的美,体态尽可能直。

到底哪一种形体美?在现象中,人们一致认为舞蹈演员的体态是最美的,而舞蹈演员中又以芭蕾舞演员最为出众。那么,分析一下芭蕾舞演员和普通人的差别,就不难知道形体美的标准了。

假如芭蕾舞演员的体态比一般人弯曲,曲线美作为形体美的标准应当无可争议,但实际上恰恰相反——芭蕾舞演员的体态特征恰恰是挺直(如图 1-1 左侧为正常人,右侧为芭蕾舞演员),而且这种挺直也远远超过了常人的想象,被称之为“非自然体态”。尤其是脊柱,有人形容他们的背部直得像“门板一样”。军人的标准姿态也是一样,特别是仪仗兵,背部姿态必须挺直,因此被称为“拔军姿”。

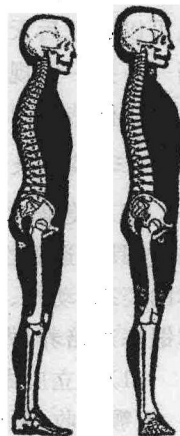


图 1-1

以挺拔为审美标准,几乎是公认的。弯曲的体态不可能被认为是美的标准,有各式各样的弯腰驼背者都不会被认为是美的。人们眼中的各种不良姿