

燕 主编

*Daxuetiyu*

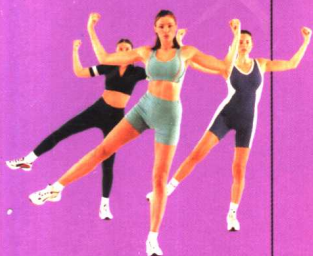
*xiliejiaocai*

XINGTIJIANMEI

# 形体健美

大学体育系列教材

(非体育专业)



大学体育系列教材

# 形体健美

张 燕  
赵 丹 编著

合肥工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

形体健美/张燕编. —合肥:合肥工业大学出版社,2003.7  
(大学体育系列教材. 非体育专业/王景连,李峰,季汝元主编)  
ISBN 7-81093-011-7

I. 形… II. 张… III. 女性—健美—高等学校—教材  
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 065426 号

## 形 体 健 美

主编 张 燕 责任编辑 陆向军 图片摄影 韩颂华

---

出 版 合肥工业大学出版社  
地 址 合肥市屯溪路 193 号 邮编:230009  
电 话 总编室:0551-2903038 发行部:0551-2903198  
发 行 全国新华书店  
印 刷 合肥现代印务有限公司  
开 本 850 × 1168 1/32  
印 张 72  
字 数 1650 千字  
版 次 2004 年 2 月第 1 版  
印 次 2004 年 2 月第 1 次印刷  
网 址 [www. hfutpress. com. cn](http://www.hfutpress.com.cn)

---

ISBN 7-81093-011-7/G · 1 全套定价:110.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

## 编 委 会

主 编:王景连

副主编:李 峰 季汝元

编 委:(按姓氏笔画为序)

王 捷 邓 玉 成守允

李 征 刘东辉 朱晓梅

张定平 张 燕 秦文明

聂劲松

# 前 言

合肥工业大学立项的“大学体育系列教程”于1999年被安徽省教育厅评为省首批重点建设课程；同年，我校又获贯彻《学校体育工作条例》安徽省及全国优秀高等学校称号。之后，我校体育部承担了“大学体育系列教程”建设这一任务，并进行了两年多的认真调研和科学论证，取得了一些积极成果。在此基础上，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，结合多位知名教授和骨干教师的教研实践，对“大学体育系列教程”建设的成果进行理论总结，编写了这套大学体育系列教材，旨在帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和专项理论知识，增强体育意识和运动能力，掌握科学锻炼身体方法和手段，为学生自觉健身提供科学的理论指导。

该套教材以终身体育为目标，具有思想性、理论性、科学性、实用性和时代性的特点。其内容精练，表达深入浅出，图文并茂，有助于学生终身体育思想的建立与巩固。

该套教材由《大学体育基础理论》、《足球》、《排球》、《篮球》、《手球》、《乒乓球》、《网球》、《健美》、《武术》、《体育舞蹈》、《形体健美》、《田径》组成。该套体育教材的出版将有利于普通高校体育教学目的、任务的完成，能满足不同层次和不同兴趣爱好的学生的需要，又可以作为广大体育爱好者的读物。

由于我们的水平所限，该套教材难免有疏漏和不足之处，诚请广大读者批评指正，我们将在今后的教学实践中不断修订、更新和完善。

编委会

2003年4月

# 目 录

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>第一章 形体健美概述 .....</b>          | <b>(1)</b>   |
| 第一节 形体健美的概念及标准 .....             | (1)          |
| 第二节 形体健美的锻炼价值 .....              | (4)          |
| <b>第二章 形体健美基本动作与锻炼方法 .....</b>   | <b>(9)</b>   |
| 第一节 形体健美基本动作与练习 .....            | (9)          |
| 第二节 形体训练组合 .....                 | (42)         |
| 第三节 运动与减肥 .....                  | (61)         |
| <b>第三章 健美操概述 .....</b>           | <b>(73)</b>  |
| 第一节 健美操的概念与分类 .....              | (73)         |
| 第二节 健美操的起源与发展 .....              | (76)         |
| 第三节 健美操的特点与锻炼价值 .....            | (80)         |
| <b>第四章 健美操基本动作、组合与成套练习 .....</b> | <b>(86)</b>  |
| 第一节 健美操基本动作与组合 .....             | (86)         |
| 第二节 健美操成套动作练习 .....              | (117)        |
| <b>第五章 健美操的创编原则与步骤 .....</b>     | <b>(137)</b> |
| 第一节 健美操的创编原则与步骤 .....            | (137)        |
| 第二节 健美操教学要求及教学方法 .....           | (142)        |
| 第三节 健美操与科学锻炼 .....               | (148)        |
| 第四节 健美操与音乐 .....                 | (160)        |
| <b>第六章 健美操比赛的组织与裁判 .....</b>     | <b>(165)</b> |
| 第一节 健美操比赛的组织 .....               | (165)        |

|             |                           |              |
|-------------|---------------------------|--------------|
| 第二节         | 中国大学生健身健美操比赛规则 .....      | (168)        |
| 第三节         | 竞技健美操比赛规则简介 .....         | (175)        |
| <b>第七章</b>  | <b>健身、健美与健康 .....</b>     | <b>(194)</b> |
| 第一节         | 形体健美表演的内容与方法 .....        | (194)        |
| 第二节         | 健美操比赛的种类与特点 .....         | (197)        |
| 第三节         | 国内外流行健身健美操简介 .....        | (200)        |
| <b>附录</b>   | <b>.....</b>              | <b>(214)</b> |
|             | 健身操基本动作术语和教学术语中英文对照 ..... | (214)        |
| <b>参考文献</b> | <b>.....</b>              | <b>(216)</b> |



## 第一章 形体健美概述

- ★ 美是人们追求的目标
- ★ 优美健康的形体是人们孜孜以求的梦想
- ★ 正确的审美观点和标准是达到理想的台阶
- ★ 体验形体健美的价值是通往幸福的大道

### 第一节 形体健美的概念及标准

#### 一、形体健美的概念

形体健美是指人体外在和内在的整体所表现出的一种综合性的人体美,它包含了强壮的体魄、健美的体型、良好的姿态、高雅的气质和风度等等。它是自然美与社会美的一种和谐统一的综合表现。

##### (一)形体美的基础是健康

健康是人类生存和发展最基本的条件,是创造社会物质文明和精神文明的基础,健康也是形体美的首要条件。端正的五官、健康均匀的肢体、优美的曲线、丰满的肌肉、光泽的肤色以及发育良好的系统等,才能充分表现出生机勃勃、精力充沛、富有生命力的人体美。这种美只有在健康的基础上,采用有利于塑造形体的专门综合性练习,才能使形体更加健美。

随着科学技术的不断进步和科学知识的普及,人们对健康有了新的认识。世界卫生组织指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”健康没



有上限,更不是一种静态标准。如果一个人要达到真正的健康,就必须在身体和心理上都保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力。

### (二)形体美的重要标志是健美的体型

体型是指人体的外形特征与体格类型。人的体型受遗传因素影响,有性别差异,并且随着年龄而变化。但是通过后天有针对性地锻炼、矫正且长期坚持,完全可以使其形成优美挺拔、正确的身体姿态,达到塑造良好体型的目的。

### (三)形体美的主要特征是姿态美

姿态是人们在长期的工作、学习、生活过程中所形成的一种习惯定势。形体美不单单取决于好的体形,更重要的是使人们从人体的动作姿态中感受到美。从一个人的基本动作中,就可以反映出一个人的文化素养和知识水平。同时,优美的姿态、健美的体型加上优美、大方、洒脱、有力的动作,给人以艺术的享受,为形体美增姿添色。通过形体锻炼,可以改善人的姿态,培养人们优美正确的身体姿势。

### (四)形体美的核心是高雅的气质和潇洒的风度

形体健美不仅要求有标准的形体,更要求人们要有高尚的思想品德和精神风貌。只有在追求形体美的同时,加强自身的思想修养和艺术修养,真正地把体育与美育、外在美和心灵美融合在一起,形成高雅的气质和风度,才能构成完美的形体美。高雅的气质和潇洒的风度,是人体内美的外在体现,往往影响着人体的姿态,所以说它是形体健美的核心。

## 二、形体健美的标准

人体美是从古至今人们执著追求的目标。但是由于人们所处的时代不同,地理环境、文化水平、社会经历、职业、性别、年龄等的差异,对美的看法及标准也有所不同。综合古今中外美学专家对



人体健美的理解,根据我国民族体质和体型的现状,我国体育美学工作者归纳出人体健美的基本标准:

1. 骨骼发育正常,关节不显粗大、突出;
2. 均匀发达的肌肉,适当的皮下脂肪;
3. 五官端正,与头部比例协调;
4. 双肩对称,男宽女圆;
5. 脊柱正视垂直,侧视曲度正常;
6. 胸廓隆起,正背面都略呈“V”字形,女性胸部丰满,侧视有明显曲线;
7. 腰部细而结实,呈圆柱形,腹部扁平,男子有腹肌垒块隐现;
8. 臀部圆满适度,微上翘;
9. 腿较躯干长,大腿线条柔和,小腿腓肠肌稍突出;
10. 足弓较高。

### 三、女性形体美的标准

人体美是健、力、美的结合。由于女子在身体结构和生理机能上与男子有着明显的区别,因此,女性应具有自身的形体健美标准,才能表现出自身的特点。

#### (一)匀称丰满,具有女性特有的曲线美

美的体形首先是各部分比例的协调与匀称。女性的体形应丰满而不肥胖,苗条而不瘦弱,但不论是丰满还是苗条,都应具有女性特有的曲线美,这样才能真正显现出女性特有的健康优美的形体美。

丰满而富有弹性的胸部是女性曲线美的重要标志。平坦的腹部、纤细苗条的腰部、圆满适中的臀部、修长而有力的四肢构成了女性优美的形体。

#### (二)适度的肌肉与皮下脂肪,构成了女性健康的体魄



由于女性特定的生理特点,无法也没有必要练出像男性那样发达的肌肉,那样只会失去女性的美。而作为女性也应具有适度的且有线条的肌肉,皮下脂肪不应过多过厚,要能够显现出肌肉群的圆润的线条,体现出健康体魄之美,而不是弱不禁风。

(三)优美的姿态、高雅的气质,是女性形体美的永恒

端庄优美的姿态,可以增加女性的气质,高雅的气质,又使人感到女性的内秀之美,即使随着年龄的增加,也依然让人感到风采依旧。而要达到这些要求,不但要经常进行形体锻炼,培养出曲线优美的形体与姿态,还要提高个人的文化修养、艺术修养和思想道德修养。

总之,女性美应包括具有适度的肌肉、健康的体魄、匀称丰满而又有曲线的体形、端庄优美的姿态、活泼大方稳重善良的性格和高雅潇洒的气质和风度。

## 第二节 形体健美的锻炼价值

形体健美的锻炼是指人们为达到形体健美的目的,采用徒手或器械等专门的和综合性的锻炼方法和手段,达到增强体质、端正姿态、改善形体、培养气质与风度的一种体育锻炼形式。它借鉴和综合了健美、体操、舞蹈等形体练习的内容,内涵新颖,适应女大学生的特点和需要。

现代社会对人才的要求,不仅注重一专多能和综合素质,而且要有健康的身体、灵活敏捷的思维和美的外在形象。形体锻炼的目的,在于使学生通过形体练习,塑造一个具有完善的外表形态,充实的内心世界,睿智的大脑,高尚的情操的人,以充分显示当代大学生朝气蓬勃、文明开朗和开拓进取的精神风貌。



## 一、改善体形,矫正姿态

体形是指全身各部位的比例是否协调、均匀、和谐,主要肌肉群是否具有线条美。人的体形主要是由骨骼、关节和肌肉组成。人的体态主要是指人体各主要部位的姿态是否端正优美。我国自古以来就非常重视人体姿态美,强调要“站有站相,坐有坐相”。如果长期不注意自身体态的端正,就有可能影响到某些骨骼的正常生长发育,进而影响到体态美。

形体健美锻炼可以对人体的生长发育产生较大的影响。经常进行形体锻炼,能全面发展身体,促进和加强骨骼的新陈代谢,使形态更趋于理想化,使关节周围的肌肉力量增强,加强关节的稳定性,提高关节的灵活性。通过具有科学性、系统性、针对性的练习,可降低脂肪的含量,达到消脂减肥的目的,改善人体的形态,使女性更加婀娜多姿,秀丽动人。

## 二、培养高雅的气质和风度,提高艺术修养

气质是人们在活动中表现出来的一种心理特征,它是一个人的心理活动的动力性特征。风度是指人的言谈、举止、态度的良好表现。

形体是在动态中创造出来的,是人体线条结合人的感情和品质,通过形象、姿态展现的一种形体美,主要表现在人体对称均衡、轮廓清晰、线条优美刚劲,成为一个和谐的整体。经常进行形体健美运动,不仅可以塑造形体,还可以提高人们的艺术修养。形体练习中,在优美的音乐伴奏下,按照音乐的节拍,用肢体语言来述说着你的内心,抒发着内心的情感,它不仅带给你一种美的享受,同时使你的心情得到愉悦,精神压力得到缓解,使你拥有最佳心态,更具有活力。在长期的形体的练习过程中,提高了自身的柔韧性、协调性、表现力以及对音乐的鉴赏能力;塑造完美形体的同时,培



养了高雅的气质,使内在美与形体美结合起来,产生双重效果,在现代社会的激烈竞争中找到一份自信和乐趣。

### 三、增强体质,提高身体素质

体质是指人体的质量,它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素综合的、不断发展的、相对稳定的特征。

身体素质是指人体肌肉活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等基本能力的总称,它是人体各器官系统的功能在肌肉工作中的综合反映。为了达到形体健美的目的,通常采用综合性的练习手段,使关节的柔韧性、灵敏性、协调性得到发展,同时也可使消化系统、心肺功能以及中枢神经系统都得到良好的调节,提高肌肉力量、耐久力、敏捷性、平衡性、灵巧性及调节能力等基本身体素质,达到全面发展身体素质,增强体质的目的。

### 四、愉悦身心,提高生活质量

1989年,世界卫生组织提出了一个全面的、广泛适用的科学的健康概念,认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,从而把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。随着社会的发展,人们越来越重视生活质量的提高,而提高生活质量,不仅是指富裕的物质生活,还要求人的心理和精神始终处于健康状态。有关专家预测,新世纪将是一个生命年龄提升的世纪。时下有一句口头禅正在警示着人们:“往上提的是年龄,往下降的是生命的健康水准。”在这个健康水准的下降原因中,人们已经看到,越来越发达的经济,越来越丰富的物质,越来越恶劣的环境,越来越大的精神压力和越来越快的生活节奏,正对人类的生存产生着许多负面影响。如年年上升的冠心病、高血压、糖尿病、肥胖症等疾病的发病率,专家们把这些称之为“现代文明病”和“生活方



式病”。

知识分子是社会的一个特殊群体。当前,在我国人民健康水平有了不同程度提高的前提下,引起社会最为关注和忧虑的就是中青年知识分子的健康水准每况愈下。我国知识分子的平均寿命较同期人口平均寿命少 10 年。日本职员中出现的过劳死,在我国中青年知识分子中也屡见不鲜。淡漠的健身意识深深地侵蚀着最需要健康的知识分子,往往在建功立业与增进健康之间成了知识分子痛苦的抉择。有不少人认为要想成就一番事业,就必须以健康的透支为代价,要强身壮体,势必要事业受损。由于错误理念的驱使,使不少知识分子成为打疲劳战的内行。天长日久,形成恶性循环。据有关部门统计,在青少年中也有 25% 的人存在着显性或隐性心理危机,这给人们的健康带来极为不利的影响。

现代医学研究表明,为了保证理想的身心健康,当务之急是摆脱学习、工作和生活压力带来的紧张情绪的羁绊,积极投身到符合生态规律和人体生命节律的运动中来,让身体在和谐的韵律中获得精神快感,使工作和生活中造成的神经紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调节,最终达到“净化”情感和充分享受生活乐趣的目的。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加快;思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的心散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”当今社会,人们经常参加形体健美锻炼,不仅可以充实自己的生活内容,在精神上得到美的享受,而且还能改变对人生的态度,增强克服困难的勇气,使自己心胸开阔,始终保持健康的精神状态,最终达到提高生活质量的目的。



### 思考题

1. 形体健美的标准是什么？
2. 形体健美具有哪些锻炼价值？
3. 如何树立正确的形体健美观念？



## 第二章 形体健美基本动作与锻炼方法

- ★ 优美的舞姿培养气质
- ★ 完美的组合塑造形体
- ★ 科学减肥和持之以恒的锻炼,增强了信念

### 第一节 形体健美基本动作与练习

#### 一、基本体态与练习

古语云:“立如松,坐如钟,行如风。”概括了对人最基本体态的要求,形体健美锻炼就应从最基本的姿态开始。

##### (一)站姿

在社会交际场合中,站姿是十分重要的。站立姿势是否优美、挺拔,反映一个人的素质和修养。下面介绍的站姿是实际生活中最常用的一种,通过训练可以帮助矫正驼背、“O”型腿及“X”腿等各种不良姿态,使自己的举止更加优雅。

正确的站立姿势:两脚成“V”字形,两腿用力夹紧,尽量不留缝隙,收腹、夹臀、立腰、挺胸、提气、头向上顶、肩下沉并稍外展,两臂自然下垂,微收下颌,目视前方,显示出高雅的气质和身体的挺拔(图2-1)。

##### 站姿练习方法

1. 靠墙站立:脚跟离墙3~5厘米,使臀部、背部、肩胛骨、头部等紧靠墙。此练习主要是使头、颈、躯干在一条直线上,以保证身体的挺拔(图2-2)。



2. 单腿站立:在正确站立的基础上,双手叉腰,一腿支撑,另一腿屈膝上抬,贴于支撑腿上,此练习是训练腿的挺直及控制力(图2-3)。



图2-1



图2-2



图2-3

## (二)坐姿

坐姿是人体的一种静态造型,同样有优雅与粗俗之分,是体态美的重要内容。一般可分为正步坐、侧坐、双腿交叠坐等,掌握正确而优美的坐姿会增加形体的美感与魅力。

正确的坐姿:双膝并拢,身体重心落在臀部上,身体端直,颈向上伸,微收下颌,肩放松,四肢摆放要注意规范端正。

### 坐姿练习方法

1. 正步坐:坐正,两脚并拢,脚尖对正前方,上体挺直双脚略向前伸,两手重叠放在腿上,或两手分别放在腿上(图2-4)。

2. 侧坐:上体姿势同坐姿动作。坐正,两脚并拢,两脚同时向左或向右放,两手重叠于腿上(图2-5)。

3. 双腿交叠坐:上体端正,一腿垂直于地面,另一腿重叠在膝上方,脚尖绷直,双手交叉于腹前(图2-6)。

## (三)走姿

走姿属于动态动作,是在正确站姿基础上形成的。轻盈、敏捷、稳健、从容不迫的步伐能给人留下一种美好的印象。

正确的走姿:两脚在一条直线的左、右侧交替前移,膝关节正对前方,身体保持站立时的正确姿态,步幅适度,重心移动平稳,头