

形体训练

靳苓◎主编



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

形体训练

主 编 靳 苓



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 靳苓主编. -- 西安 : 西安交通大学出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5605-9719-5

I. ①形… II. ①靳… III. ①形体-健身运动 IV.

①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 117413 号

书 名 形体训练
主 编 靳 苓

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮编 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 三河兴达印务有限公司

经销单位 全国各地新华书店
开 本 787 毫米×1092 毫米 16 开 印张 17.5 字数 280 千字
版次印次 2018 年第 1 版 2018 年第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5605-9719-5
定 价 42.00 元

版权所有 翻印必究

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系、调换 电话:(010)57131667

订购热线:(010)56591657 QQ:1803819931

投稿热线:(010)56591670 QQ:1395738560

读者信箱:lg_book@163.com

前 言

21 世纪是一个科技日新月异、社会极大发展、挑战与机遇并存的世纪,经济领域、科技领域的竞争日益激烈,人才的竞争是一切竞争的根本,国民素质的高低将决定一个国家的实力和进步。参与健身运动,加强身体锻炼,增强人的体质,不仅对提高国民素质具有重大的意义,也是现代人的一种生活方式。一种意志品质和文明行为的养成,在促进人的全面发展方面有着不可低估的作用。

提高服务行业从业人员的体质和形体素质,改善和塑造身体形态、培养高雅气质和风度是培养旅游服务管理专业人才的基础工作之一。我编写的这本《形体训练》,通过基础理论和实践的结合阐明形体训练的科学原理与基础姿态练习的方法、服务行业从业人员的职业形体要求,并介绍了当今最为流行的形体健身与塑身项目、器械形体训练的动作等。在练习方法的选择上力求简单易行,能使练习者根据自身的机能情况,有针对性地进行各种练习,科学地制定和采用适宜的运动方法,以改善身体各部位的围度比例,弥补形体的缺陷和不足,使身体各部位得到匀称协调发展。

本书可作为服务行业从业人员,尤其是空乘人员、礼仪接待人员、饭店管理人员等的学习参考用书。

由于时间和水平所限,书中疏漏与不当之处,敬请专家学者和广大读者批评指正。

编 者

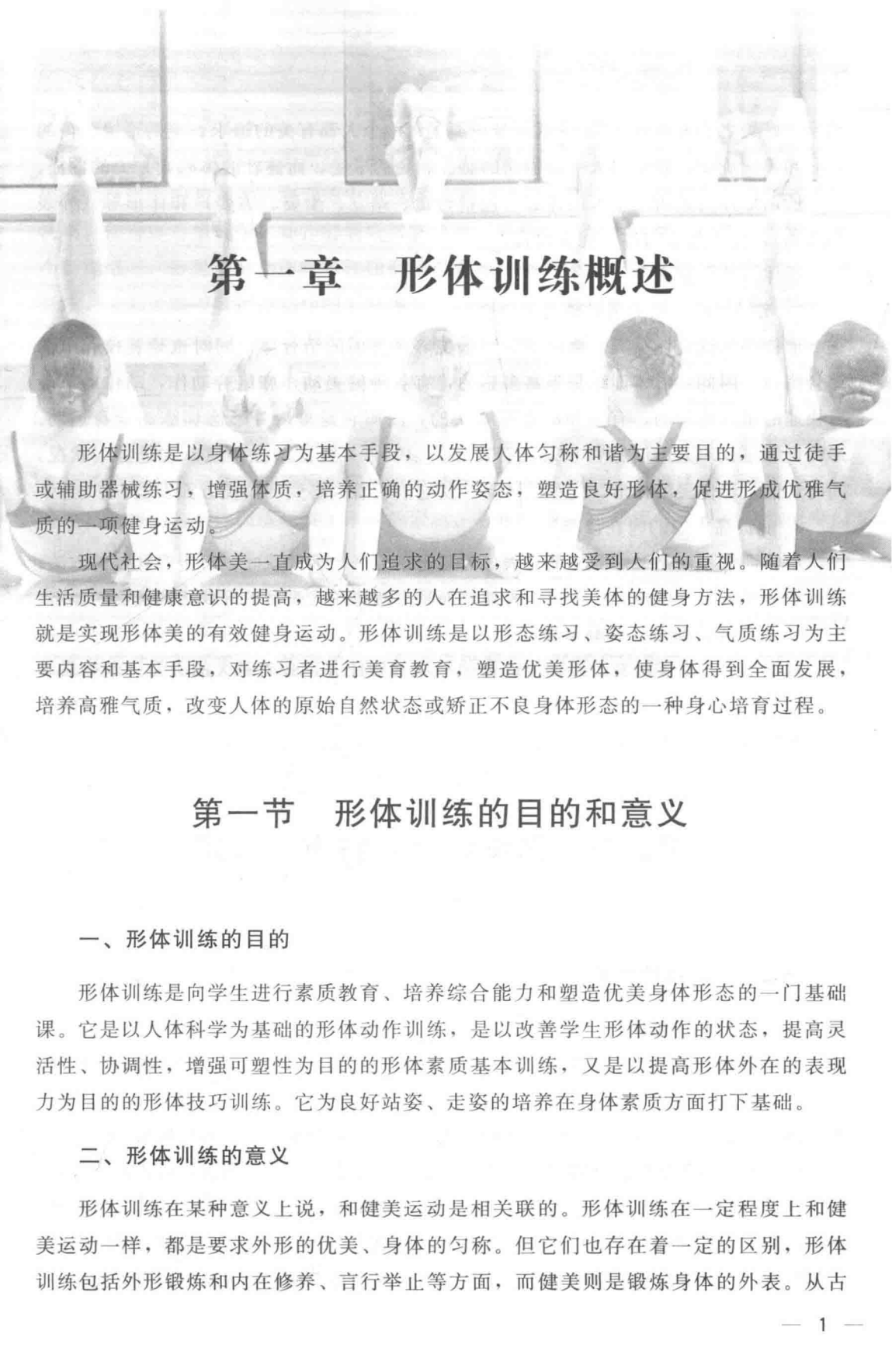
2018 年 4 月



目 录

第一章 形体训练概述	1
第一节 形体训练的目的和意义	1
第二节 形体训练的特点和作用	2
第三节 人体形态美的标准	5
第二章 形体美的评价标准	8
第一节 人体的形体之美	8
第二节 形体健美的标准	10
第三节 影响形体美的因素	15
第三章 形体训练的科学基础	17
第一节 形体训练的体育测量	17
第二节 形体训练的运动解剖学依据	29
第四章 运动营养与健康减肥	42
第一节 运动与营养的关系	43
第二节 营养相关概念	45
第三节 人体所需的营养素	47
第四节 健康与肥胖	49
第五章 形体训练注意事项	64
第一节 形体训练中常见运动损伤的处治方法	64
第二节 形体练习的生理负荷和自我监督	66
第三节 形体训练的注意事项	71
第六章 基本身体素质训练	77
第一节 腿部力量和柔韧性练习	77
第二节 髋部柔韧性练习	104
第三节 腰背部力量和柔韧性练习	112

第四节	胸、腹部力量练习	123
第五节	手臂、肩部力量和柔韧性练习	132
第七章	基本形体训练	141
第一节	形体基本素质训练	141
第二节	站姿训练	165
第三节	坐姿训练	174
第四节	走姿训练	187
第五节	旅游工作者的形体语言	195
第八章	器械形体训练	198
第一节	颈肩部	198
第二节	胸部	204
第三节	背部	213
第四节	臂部	220
第五节	大腿	229
第六节	小腿	232
第七节	腰腹部	235
第九章	形体健身操训练——健美操	242
第一节	健美操概述	242
第二节	健美操运动的特点与功能	244
第三节	健美操运动基本动作	247
第四节	健美操运动基本技术	254
第五节	健美操运动编排的基本方法	256
第六节	第三套大众健美操锻炼标准范例	258
参考文献		272



第一章 形体训练概述

形体训练是以身体练习为基本手段,以发展人体匀称和谐为主要目的,通过徒手或辅助器械练习,增强体质,培养正确的动作姿态,塑造良好形体,促进形成优雅气质的一项健身运动。

现代社会,形体美一直成为人们追求的目标,越来越受到人们的重视。随着人们生活质量和健康意识的提高,越来越多的人在追求和寻找美体的健身方法,形体训练就是实现形体美的有效健身运动。形体训练是以形态练习、姿态练习、气质练习为主要内容和基本手段,对练习者进行美育教育,塑造优美形体,使身体得到全面发展,培养高雅气质,改变人体的原始自然状态或矫正不良身体形态的一种身心培育过程。

第一节 形体训练的目的和意义

一、形体训练的目的

形体训练是向学生进行素质教育、培养综合能力和塑造优美身体形态的一门基础课。它是以人体科学为基础的形体动作训练,是以改善学生形体动作的状态,提高灵活性、协调性,增强可塑性为目的的形体素质基本训练,又是以提高形体外在的表现力为目的的形体技巧训练。它为良好站姿、走姿的培养在身体素质方面打下基础。

二、形体训练的意义

形体训练在某种意义上说,和健美运动是相关联的。形体训练在一定程度上和健美运动一样,都是要求外形的优美、身体的匀称。但它们也存在着一定的区别,形体训练包括外形锻炼和内在修养、言行举止等方面,而健美则是锻炼身体的外表。从古

到今“好美之心人皆有之”，这就充分说明了每一个人都有美的追求。美的形象、美的色彩和美的旋律，总是给人一种愉快的感受、美的享受，而健壮的体魄则是力的象征。

所谓形体美是指一个人的体态（包括行走、站立、坐姿、蹲姿）和体形等（外表和线条），身体是否匀称、优美而言。

形体训练的意义在于：

1. 增强体质，培养美的体态及体型

形体训练既是体操美、舞蹈美、音乐美等多方面的结合体，同时也是礼仪礼节的综合练习。因此，形体训练是丰富多彩的，有各种健美动作和组合动作，动作的节奏有快速的也有缓慢的，有柔和的也有明快的，因而它是集内外形态训练的全身运动。形体训练不仅对人体诸器官和系统有良好的影响，并且能增强体质，改进健康状况，还能培养优美的体形、优雅的体态，使它们朝着人喜爱的健美方面发展。

2. 能提高人们的内在修养

形体训练不仅是锻炼身体的外表，而且是培养一个人的谈吐、行走等礼仪的方法；通过形体训练，不但得到一个好的身体，而且会获得令人羡慕的好仪态和优美的体态。

3. 进行美的教育，提高审美能力

对学生进行审美教育，是学校教育的一项重要任务，爱美是人的天性。学生对美的向往和追求表现尤为强烈，他（她）们希望向美的方向发展，用美来点缀自己的生活，而进行形体美训练是进行美育教育的一种良好手段。

第二节 形体训练的特点和作用

一、形体训练的特点

1. 形体训练的群众性

形体训练不同于其他体育项目具有竞争性特点。因此对参加形体训练的人没有特别的要求。不论男女老少，根据各自不同的年龄、职业、能力、爱好都可参加，每个人都能选择适合自己身体情况的形体训练内容，达到强身健体、完善身体形态的目的。因为形体训练不仅能够使新陈代谢旺盛，各器官功能得以改善，增强体质，延年益寿，同时也可以有针对性地改善身体某一部分，使体形匀称、协调、优美。所以，各个年龄层次和不同性别的人群都可以参与到其中，根据自身的情况、特点进行有针对性的形体训练。形体训练也因此成为当今深受群众喜爱，易于推广、普及的健身方式之一。

2. 形体训练的艺术性

形体训练是一种健与美相结合的造型艺术。目标是追求形体美、姿态美、气质美，因此具有较强的艺术性。在训练中应遵循对称、和谐、统一、节奏和造型等形式美的法则，使身体造型优美，动作舒展而富有节奏。另外，在形体训练过程中，不论是单个动作练习，还是成套动作练习往往都是在音乐伴奏下完成，节奏明快或舒缓优美的音乐，有利于练习者把握动作的节奏感和协调性，激发练习者的练习欲望和激情，使动作更富美的表现力，并使练习者在自娱自练中陶冶美的情操，培养正确的审美观念，提高对美的感受和鉴赏能力。

3. 内容和方法的多样性

进行形体训练所选择的内容、方法和形式多种多样，内容十分丰富。训练的内容有大量的徒手练习和持轻器械或利用器械的练习。基本体操、艺术体操、健美操等体育项目及舞蹈为形体训练提供了丰富的素材。有利于身体局部练习的单个动作或专门动作，也有用于身体全面练习的基本动作、组合动作和成套动作。从练习的形式上，教学中或健身房常采用集体练习形式，另外也可单人或双人进行练习，可站着练习、也可坐、跪或在地上进行练习。从场地器材上，由于练习形式的多样化，对场地器材没有过多过高的要求，一块空地、一台录音机都可达到练习的要求。练习内容方法、形式的多样性能激发和调动练习者的兴趣和积极性，收到理想的训练效果。

4. 形体训练的长期性

形体训练对人体的健康很有裨益，它可使人的肤色润泽，体格健壮，内脏功能健康，体态优雅。预防、改善和矫正不良的身体形态，这是需要一个长期的艰苦的训练过程，并非靠十日八日的健身就可以造就的，试图通过几次形体训练要达到理想的效果是不可能的，只有通过坚持不懈的长期形体锻炼，才能逐步形成正确的身体姿态，长时间保持稳定良好的形体，并能使畸形不良的形体得以纠正。因此，要通过量力而为、持之以恒的形体锻炼及适度的营养和休息才可成就自己理想化的形体美。与此同时，形体训练的长期性也是对自身意志品质的考验和锻炼，使练习者在美体的同时得到内在美的充实。

二、形体训练的作用

1. 健身作用

经常进行形体训练，不仅有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展，有利于形成正确的体态和健美的形体，而且可使肌纤维变粗而有力，使其中所含蛋白质及糖原等储量增加血管变丰富。

从生理健康意义上讲，形体训练属有氧代谢运动练习。经常进行形体训练，能够

促进人体的新陈代谢,改善中枢神经系统的功能,提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官系统的功能,增加机体活动的能力。

经常进行形体训练,还能有效地提高基本的形体素质,如柔韧、力量、灵敏、协调等,对全面提高身体健康素质有着明显的功能。经过系统的形体训练可使身体变得强壮有力,改变心脏本身的物质循环,提高消化系统的功能,改善肾脏的血液供应,增加皮肤血液循环,促进新陈代谢,从而加强人体的防御能力。

2. 健心作用

形体训练是集体操、舞蹈、音乐为一体的健身运动,练习者在音乐的伴奏下,有节奏地完成各种动作,能够陶冶情操,振奋精神,调节心理,产生愉快的情绪,愉悦身心,达到心理健康的目的。

形体训练是由各种身体练习构成,通过反复、不间断地训练,获得美的形体、美的姿态、高雅气质时,对自己是一种良性的心理刺激,能有效地激励自己奋发向上,并对情绪和性格产生积极的影响。另外在长期的形体训练中,还能战胜身体上的惰性、娇气、任性等不良习惯,培养坚毅顽强、吃苦耐劳等意志品质,使自己的品格得到升华,逐步形成健康科学、文明的生活方式,使生活质量得到进一步的提升。

3. 健美作用

健美主要是指一要健康,二要符合人体美的标准。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。”形体训练不仅可使人获得健康美,还能使人体获得体形美、姿态美、动作美和气质美。

形体美主要是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及其比例所决定。身高在很大程度上受遗传因素所决定,但后天的体育锻炼和形体训练对身高有一定影响,形体的协调、匀称主要是通过形体训练,使其身体各部分的围度比例得到改善。通过控制肌肉和脂肪这两个可变因素,消除身体的多余脂肪,强健结实必要的肌肉,从而使身体健美。

长期坚持形体锻炼可使少年儿童形成正确的身体姿势;使青年人动作优美,体态矫健;使中年人延缓身体衰退,保持良好形体;使畸形不良和不正确姿态得以纠正。总之,健美的形体是通过运动锻炼出来的。通过科学、系统的形体锻炼,不仅能增强身体素质,提高健康水平,同时还能减肥,保持相对稳定的体重,使形体健美,并能修饰和改善身材不足,使生命力更旺盛,精力更充沛,使学习、工作、生活的节奏更清晰。

综上所述,形体训练是获得形体美的主要途径。通过形体训练可以培养我们热爱生活塑造最佳的自我形象,增强自信心,为今后步入社会参与竞争,展现才华创造条件。同时,还能使自己从美好自身,完善自我开始,进而去美化生活,美化社会。

第三节 人体形态美的标准

爱美、追求美是全人类的共同心愿，是人的天性。千百年来各个国家或民族，由于物质文明和精神文明的差别，由于气候、地理条件、风俗习惯、生产和生活方式的差异，都有自己传统的美的观念。

人对形体美的追求是在生存条件得以极大改善的基础上发展而来的一种审美需要。在市场经济繁荣、社会政治稳定的历史条件下，人处在无忧无虑的积极乐观的状态中，在与自然相互协调中获得审美享受，也就必然把高级形态——人体作为审美的对象。这是健康进取的表现，是社会兴旺发达、国家经济稳定发展的标志。当然，追求形体美的程度也反映了每个人的文明水平和整个国家的文明程度。然而不同的时期、不同的时代、不同的民族、不同的区域、不同的阶层、不同的地位、不同的生活条件，有不同的审美观点，因此，评价人体形态美的标准也就不同。它是比较复杂的，涉及因素较多，因此形体美的标准也是相对的。人的美不仅是外表的美，还有内在的气质，是“综合美”在一个人身上的体现。正如苏霍姆林斯基所说：“美——是道德纯洁、精神丰富和体魄健全的强大源泉。”

一、人体的姿态美

人的外在美，除了人体本身的静态美外，还表现在运动中的动态美。姿态美就是人体几种基本姿态所表现出来的静态和动态的美感，包括站立、行走、坐卧三方面的美感。它要求人的一举一动、一颦一笑都是协调的。坐立时，要优美挺拔，显得精力旺盛；行走时，抬头挺胸，要英姿焕发，刚劲有力；坐卧时，要姿势平稳，规矩端正，舒适大方，这样才能突出人的健康美。人们常说“站如松，行如风，坐如钟，卧如弓”，便是对人的形体美动态的审美要求。人的体型在一生中是不断变化的，相对而言，姿态美更为重要。人不是石膏塑像，是要由空间活动的变化和样式来确定其自身与周围环境的关系，稳健优雅端正的姿势，敏捷准确协调的动作，不仅本身就是一种美的造型，而且可以弥补体型的某些缺陷。

二、人体的体型美

人体体型美所包含的基本要素为对称、均衡、曲线、对比。

1. 对称

人体的对称是左右对称,从正面或背面看身体左右两侧要平衡发展。在正常的站姿和坐姿时,人体的对称轴一定要与地面垂直。控制人体的对称轴的重要部位是脊柱,脊柱的偏斜、扭曲必然破坏人体的对称。除此之外两肩、两髋、两膝、两外踝之间的连线都要与地面保持平行。同时,面部器官和四肢也要对称。因四肢长期从事单一工作,或不当的生活习惯形成的不良身体姿势,都会造成身体的不对称,身体的不对称容易影响人的内脏器官的正常发育,对青少年来说,尤为重要。

然而,绝对的对称往往给人以呆板和僵硬的感觉,人的细小部分的不对称,往往使人生动活泼起来,如发型、服饰等。

由此可知,对称美和不对称美是相对的,不是绝对的,人们应在社会实践中不断总结美的真谛,为美化人类行为而努力。

2. 均衡

均衡是指身体各部分的发育要符合一定的比例。例如:头与整个身高,上、下肢与身高、躯干与身高的比例。上、下身的比例一般为5:8,这些比例关系必须符合人正常发育规律的特点。

均衡还指身体的协调。一个协调的体型会给人竖看直立,横看宽阔的感觉。这种协调不仅包含人体各部分长度、围度和体积的协调,也包含色彩、光泽、姿态动作和神韵的协调。

3. 曲线

人体形态曲线美的第一个含义是流畅、鲜明、简洁;第二个含义是线条起伏对比恰到好处。人体的曲线是丰富多变的,这些曲线的起伏对比应该是生动而有节奏的。如胸要挺、腹要收、背要拔、腰要立、肩要宽、臀要圆满适度、大腿修长、小腿腓部稍突出、脊柱正常的生理弯曲要十分明显。

男女身体的曲线美要有所不同。女子曲线应是纤细连贯的,从整体看起伏较大,从局部看则是平滑流畅;男子的曲线应是粗犷刚劲的,从整体来看起伏较小,从局部看由于肌肉块的隐现而有隆起。总之,女子的曲线要显示出柔润之美,男子的曲线要显示出力量之美。

4. 对比

在人们的审美观点中,常遇到两种不同的事物并列在一起,由于它们之间的差异和衬补,使事物显得更完美。如形体上的大与小、长与短、粗与细、屈与直,节奏上的快与慢、轻与重,行动上的动与静,都可以形成鲜明的反差,相互强调、相互辉映。

人的体型也必须符合对比美的规律:

(1) 人的体型要符合性别的特征,这是一种隐形的对比。男子需符合男性的阳刚

之美，女子需符合女性的阴柔之美。

(2) 对人的身体还要注意几个重要的对比：一是躯干与四肢的对比，躯干是人的枢轴，应该给人一种稳定的感觉。四肢是人的运动器官，则应给人以灵活的感觉，如果躯干不直，四肢僵硬，只会给人弱而笨的感觉。二是关节和肌肉部位的对比。肌肉部位粗说明肌肉发达，关节部位细，说明关节外附着的脂肪少，显得灵活一些。

(3) 上、下肢的对比。人的下肢是完成各种动作的支撑部位，上肢则是完成精细复杂动作的运动部位。由于功能不同，对比要求也不同，下肢要有粗线条和稳定的结构；上肢则要求有细线条和多变的结构。

三、行为美

行为美与姿态既有联系，又有区别。行为美既包括了一个人的举止风度的美，更侧重于与道德意义的“善”相联系。培根说：“相貌的美高于色泽之美，雅秀合适的动作美又高于相貌的美，这是美的精华。”评价一个人的行为美与不美，主要看他是否符合社会道德规范，符合者为美，反之为不美。从这个意义上来看，行为是心灵的外在形式，反映着心灵的内容，美的行为表现美的心灵，丑的行为表现为肮脏的灵魂。

行为美要求人的行为必须符合社会规范，做到相互礼让，敬老爱幼，同情病残，讲究卫生，举止大方，自然豁达，不卑不亢，热情而不轻浮，勇敢而不鲁莽，豪爽而不落于粗俗，聪明而不流于油滑，自尊而不自大，谦虚而不虚伪。当人的行为充分显示出“善”时，人们就从这个行为上看到了美。



第二章 形体美的评价标准

人体美可以由三个层次构成：一是人的自然身体的形式美，这是针对人体的构造规律而言的，是指人体合乎发育美的、合乎形式美的规律，表现出健康状态的美；二是人的修塑自身的装饰美，借助外在的化妆美容、服饰搭配等技术手段弥补个人的不足或是丰富个体的装扮风格；三是人的内在蕴涵的精神美，通常也被称为心灵美、性格美、道德美等，是人蕴涵于内的一切精神思想——情感、性格、品质、情操等的综合。

从美学的角度看形体美的标准，形体美有五个基本要素：均衡、对称、比例、曲线和韵律。

从体育的角度看形体美的标准，其中包括四个方面的内容，即身体成分、体格、体型和姿态。

第一节 人体的形体之美

一、形体美的基本特征

人体形体美的基本特征可归纳为动态美、静态美、音韵美、修饰美和气质美。它们各具特有的美的特征，相互又有机地联系形成统一的整体美，从而达到自然美与社会美的统一，动态美与静态美的统一，音韵美与动静态美的统一，内在美与修饰美的统一和局部美与整体美的统一。

“外修内悟，内修外展”是人体形体美理论和实践相结合的指导原则。通过系统的理论知识学习和有关动态美、静态美的形体训练，引导学生发挥潜在智能，培育发现美、认识美、创造美的能力，提高整体和谐美的意识，并在自身协调中，塑造良好的

形象,体现自身美的价值。

一般来说,人体形体美是通过四个阶段逐步达到应有的目标和效应。第一阶段为“了解规律,认识自我”,即学习理论知识;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形成习惯;第四阶段为“掌握规律,展示自我”,即能自如地展示具有自我个性特色的良好形态。

形体美是人的本质力量在体育运动实践这个特定领域中的感性显现,它反映的是人自身与运动的审美关系。由于形体美是以人为审美对象,以人体运动为主要手段,因此,它是人的本质力量在自身的直接展示、确证和实现。具体而言,形体美就是人的身体曲线美,是指人的躯体线条结合人的情感和品质,并通过形象、姿态展现于欣赏者眼前的一种美。形体美是由视觉器官所感知的空间性的美,其特点是感知身体外轮廓线,线的运动可以构成具有广度和厚度的空间形体。点动成线,线动成画,画动成体。

形体美有人的形体美和物的形体美之分,物的形体美纯属外表之美,而人的形体美则是外在与灵魂的契合,形体美是由内向外散发的美,真正的美是肉体与精神的结合,而精神之美则又包括了温柔、情爱、雅量、娴静等因素。因此,形体美不但要展现体形美、姿态美和动作美,还要充分展现精神美。体形美是一种自然的美,比较集中地表现在比例均衡、对称、和谐等形式上。女性以柔美和秀美的曲线为美,男性以粗犷强壮和威严为美,每个人都希望自己的体形匀称、协调、健美,这也是人们不断追求的形体美的目标。姿态是指一个人在静止或活动中所表现出来的身体姿势和举止神情。姿态美是指人体在空间运动和变化的样式,优美的身体姿态与造型,就像一首诗述说着人的内心与外在世界。动作美是运动中健康能力、器官系统机能、表现能力和精神风貌的体现,是形体美的一种表现形式,它的美不仅来自于各种舞姿和体育运动,还来自于人们日常生活的动作。

英国著名哲学家培根说:“相貌的美高于色泽的美,而秀雅合适的动作美又高于相貌的美,这是美的精华。”体型美、姿态美、动作美是形体美的核心,体形的完美和正确的身体姿态可以促进人体外形的完美,这在某种程度上反映了有机体机能的完美程度,也反映一个人的精神面貌和气质。形体训练是练习者通过对形体的认知,运用科学的健身理念与方法,通过各种身体练习以增进健康、增强体质、塑造体型、培养姿态、陶冶情操,它是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。

形体,指人身体的形态、体态,由体型、体格、姿态三个方面构成。

(1) 体型是指身体各部分的比例,如躯干上下之间的比例,身高与肩宽的比例,胸围、腰围、臀围之间的比例等。体型主要决定于骨骼的组成与肌肉的状况。著名画

家达·芬奇说过：“美感完全建立在各部分之间神圣的比例关系上。”由此可见，体型是否美，主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐统一。

(2) 体格指标包括人的身高、体重、胸围等。其中，身高主要反映骨骼的生长发育状况，而体重反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合变化状况，胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。所以，身高、体重、胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。

(3) 姿态是指人坐、立、行等各种基本活动的姿势。人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度，四肢、手足以及头的部位等来体现。正确、优美的姿势不仅反映着人的形体美，还能反映出一个人的精神面貌与气质。可以说，姿态是展示人的“内在美”的一个重要窗口。

综上所述，形体美的含义是：由健美体格、完美体型、优美姿态，良好气质融汇而成，并充分展现出来的和谐的整体美。

二、形体美的内涵

形体，指人身体的形态，由体格、体型、姿态三个方面构成。体格指标包括人的高度（身高、坐高等）、体重、围度（胸围、腰围、臀围、臂围、腿围、颈围等）、宽度（肩宽、骨盆宽等）、长度（上、下肢长度等）等。其中，身高主要反映骨骼的生长发育情况；而体重主要反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合情况；胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。因而，身高、体重和胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。

由形体构成的要素不难看出，形体美是一种综合的整体美。它既包含了人体外表形状、轮廓的美，又包含了人体在各种活动中表现出来的体态美。所谓形体美，就是健壮体格、完美体型、优美姿态融汇而成并展现出来的和谐美。

人体的形态美是遵循传统美和时代美相结合的准则，并依据人们日常生活和艺术活动中所呈现出美的身体线条、姿态、造型、手势、言谈举止行为、修饰、发型、化妆等众多的形态仪容，进行集中、梳理，经过筛选、提升，按照美的规律进行研究和规范，逐步形成系统的、科学的、实用的理论和训练方法。再通过较系统的实际训练使学生了解和掌握社会工作和生活中各种形态所应有的美的规律动作，然后通过自我认知和调节，逐步纠正以往所形成的不良形态和习惯，呈现出美的形态和良好素质，展示优美的气质和风度。

第二节 形体健美的标准

一、健美体型评分标准

正常人形体健美的标准可以用几个参数来体现。

经过多年的研究和在健身房对上万名学员的测定，有关专家初步建立了健美体型评分标准，即胸围、腰围，身高、体重指数（表 2-1）。

表 2-1 健美体型评分标准

指数	胸围 (cm) — 腰围 (cm)		身高 (cm) — 体重 (kg)	
性别	男	女	男	女
优秀	30	26	95	100
良好	20	18	100	105
及格	15	14	105	110
不及格	15 以下	14 以下	90 以下 105 以上	95 以下 110 以上

例 1：某宾馆公关部一位女士胸围 85 厘米，腰围为 77 厘米，身高 158 厘米，体重为 65 千克，她的体型健美吗？

答：胸围—腰围=8 厘米（胸围、腰围指数），不及格！

身高—体重=93 厘米（身高、体重指数），不及格！

经过一个月的综合循环练习和节制晚餐，该女士进步明显，她的胸围增加了 1 厘米，而腰围却减了 7 厘米，体重也减轻了 4 千克，经查表计算出她的胸围、腰围指数为 16，身高、体重指数为 97，均达到及格标准，体型也有了根本的变化，她非常满意，表示要“让健美形体训练伴我终生”。

例 2：一成年知识分子胸围为 86 厘米，腰围为 74 厘米，身高为 165 厘米，而体重为 52 千克，他的体型如何？

答：胸围—腰围=12 厘米（胸围、腰围指数），不及格！

身高—体重=113（身高、体重指数），不及格！

此人体型不合格，应该加强全身特别是上体肌力锻炼，以增加体重和力量，同时要适当注意有氧训练和节制晚餐以减少腰围。

在知识分子中这种体型的男子很多。他们长期坐在办公室或实验室，很少从事体