

F

Fandian



Fuwu

形体训练

第三版

全国中等职业技术学校饭店服务专业教材



Fandian

Fuwu

中国劳动社会保障出版社

Fandian



形体训练

第三版

全国中等职业技术学校饭店服务专业教材



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/姚明焰, 周智杰主编. —3版. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2007
全国中等职业技术学校饭店服务专业教材

ISBN 978-7-5045-5988-3

I. 形… II. ①姚… ②周… 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(2007)第054000号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 13.5印张 208千字

2007年4月第3版 2007年4月第1次印刷

定价: 19.00元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前言 Preface

为了更好地适应全国中等职业技术学校饭店服务专业的教学要求，劳动和社会保障部教材办公室组织全国有关学校的职业教育研究人员、一线教师和行业专家，对中等职业技术学校饭店服务专业教材进行了修订。

这次教材修订工作的重点主要在以下几个方面。

第一，坚持以能力为本位，重视实践能力的培养，突出职业技术教育特色。根据饭店服务专业毕业生所从事职业的实际需要，合理确定学生应具备的能力结构与知识结构，对教材内容的深度、难度作了较大程度的调整，同时，进一步加强实践性教学内容，以满足企业对技能型人才的需求。

第二，根据饭店服务行业发展，合理更新教材内容，尽可能多地在教材中充实新理念、新知识、新方法和新设备等方面的内容，力求使教材具有鲜明的时代特征。同时，在教材编写过程中，严格贯彻国家有关技术标准的要求。

第三，努力贯彻国家关于职业资格证书与学历证书并重、职业资格证书制度与国家就业制度相衔接的政策精神，力求使教材内容涵盖有关国家职业标准（中级）的知识和技能要求。

第四，在教材编写模式方面，尽可能使用图片、实物照片或表格形式将各个知识点、技能点生动地展示出来，力求给学生营造一个更加直观的认知环境。同时，针对相关知识点，设计了很多贴近生活的导入和互动性训练等，意在拓展学生思维和知识面，引导学生自主学习。

本套教材可供中等职业技术学校饭店服务专业使用，也可作为职工培训教材。

本次教材的修订工作得到了北京、湖南、湖北、广东、福建、河南等省、直辖市劳动和社会保障厅（局）及有关学校的大力支持，在此我们表示诚挚的谢意。

《形体训练（第三版）》主要介绍了形体训练基础知识、身体基本姿态的控制训练、服务体姿美感训练、健身健美训练、形体基本素质训练和不良形态的矫正训练六部分内容。

本书由姚明焰、周智杰主编，王洪哉、李俊一、凌玲参编。动作示范由陈丽燕、刘强牛、张曼演示。

劳动和社会保障部教材办公室

2007年3月

目录

Contents

第1章 形体训练基础知识	1
§ 1-1 形体美概述	2
§ 1-2 形体训练概述	7
§ 1-3 形体训练与人体的基本结构	10
第2章 身体基本姿态的控制训练	14
§ 2-1 站立姿态的控制与发展练习	15
§ 2-2 行走姿态的控制与发展练习	44
§ 2-3 有姿态的跑跳练习	55
第3章 服务体姿美感训练	62
§ 3-1 服务基本身体姿态	63
§ 3-2 前厅服务体姿美感练习	73
§ 3-3 餐厅服务体姿美感练习	79
§ 3-4 客房服务体姿美感练习	88
第4章 健身健美训练	95
§ 4-1 器械健身健美练习	96
§ 4-2 徒手健身健美练习	132
第5章 形体基本素质训练	157
§ 5-1 柔韧素质练习	158
§ 5-2 力量素质练习	169
§ 5-3 协调与平衡能力练习	184

目录 Contents

第6章	不良形态的矫正训练	197
§ 6-1	“斜肩”与“溜肩”矫正练习	198
§ 6-2	“驼背”与“鸡胸”矫正练习	200
§ 6-3	O形腿、X形腿与八字脚矫正练习	203
§ 6-4	“胖”体型的针对性练习	207

第1章 形体训练基础知识

学习目标

- * 理解形体美的含义，树立正确的形体审美观。
- * 了解人体的基本结构和形体训练的常用术语等基础知识。
- * 掌握形体训练的目标、内容和训练原则，保证形体训练的科学性。





§ 1—1 形体美概述

一、形体与形体美

形体在日常生活中一般称为“身材”，主要是指正常情况下身体表现出来的外部形状和身体姿态，即人的体型和体态。

形体美一方面是指人的体型美，是一种具体可感的外部形状表现出的美感。人体由头部、躯干和四肢构成，体型的美体现在身体各个部位的和谐、对称、线条与健康之中。形体美另一方面是指人的体态美，是在人体处于坐、立、走和跑跳等基本状态时所显示的端庄、挺拔与高雅的姿态，也就是日常生活中人们常说的“站有站相，坐有坐相”和“举止得体”。身体姿态具有较为丰富的内涵，它能反映出一个人的精神面貌、气质、文化修养和审美层次。身体姿态具有良好的可塑性，也就是后天获得性。良好的身体姿态不是随人体的生长发育而自然形成的，虽然伴有一定的遗传因素，但关键在于后天的训练和培养。

总之，形体美是一个外与内、身与心的综合反映。它不仅从人体的结构外观上体现出美感，同时还蕴涵着旺盛的活力，洋溢着时代精神和生活情趣，反映出一个人的身体健康状况、精神面貌和文化素养。

二、形体美的评价标准

形体美是一种自然现象，又是一种社会现象。在人类历史发展的过程中，形体美的评价标准多种多样，受不同时代、不同地域、不同年龄和不同性别的影响而呈现出各种不同的见解和尺度。我国历史上就有“唐肥汉瘦”的形体审美标准的记载。即使是在同一时代，由于民族特点、种族差异、地理环境、审美习惯等因素，其形体审美的标准也不尽相同。总之，古今中外理想的形体美是相对而言的。

进入21世纪，随着我国社会经济的发展以及物质与精神文明程度的极大提高，青少年形体审美的标准也有了很大的变化。现代青年追求的是充分体现健康、力量、舒展而积极向上的健、力、美。了解了形体美的评价标准，也就知晓了形体训练的方向和目标。

1. 定性标准

(1) 身体健康——形体美的基础

身体健康是形体美的基础。只有健康的身体才可能充满青春活力，



富有朝气和魅力。因此,形体之美必须建立在人体正常的生长发育和健全体格的基础之上。现今,随着社会生活水平的提高以及现代医学的进步,人们的健康观念也发生了较大变化。健康,不仅表现为身体没有疾病,还应表现为在精神上也处于完美状态。联合国世界卫生组织为此提出了关于健康的10个标准,可作为参考。

① 精力充沛,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

② 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

③ 善于休息,睡眠良好。

④ 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。

⑤ 能够抵御一般的感冒和传染病。

⑥ 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。

⑦ 眼睛明亮,眼睑不发炎,反应敏捷。

⑧ 牙齿清洁,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

⑨ 头发有光泽,无头屑。

⑩ 肌肉、皮肤富有弹性。走路感觉轻松。

(2) 体型匀称——形体美的条件

体型匀称所包含的基本要素为均衡、对称和线条。我们知道,骨骼、关节和肌肉构成了人体的支架和形态,因此一般从骨骼、关节和肌肉的角度,通过整体的均衡性、对称性和线条来定性描述体型的标准。

① 女性体型美的基本标准:骨骼发育正常,比例均匀对称。肩线平直而有棱角,脊柱正视舒展、挺拔,无后凸,侧视颈、胸、腰、骶四个生理弯曲正常。四肢关节围径适度,细而灵活。足弓较高,有延伸感。整体骨架结构具有良好的整体性和协调性。

肌肉发育良好,全身各部位肌肉群发展均衡、适度,外观精瘦而有弹性。四肢粗细适中,肌肉纹理较为清晰。肩胸舒展,腰细腹平,身体线条柔和优美,整体呈现出和谐美和自然美。

② 男性体型美的基本标准:骨骼发育正常,比例均匀对称。肩线平直而有棱角,脊柱正视舒展、挺拔,无后凸,侧视颈、胸、腰、骶四个生理弯曲正常。四肢关节较为粗壮、有力。

肌肉发育良好,全身各部位肌肉群发展均衡,较结实有弹性。四肢较粗,肌肉相对较发达。肩胸舒展,腹平背直,整体呈现出和谐美和自然美。



(3) 姿态挺拔——形体美的核心

身体姿态的舒展挺拔，是指人们在日常生活中的举手投足，即人体在坐、站、走、跑、跳等各种基本活动中的规范与协调，直观上给人以美的感受。

① 站姿标准：男子挺拔刚健，女子亭亭玉立。要求两腿直立并拢，双肩平而放松，两臂自然下垂，挺胸、收腹、收臀、立腰，后背挺直，颈直，下颌微收，双目平视前方。

② 坐姿标准：端庄，文雅。女子要求两膝并拢；男子两膝可稍分开，略窄于双肩。腰背挺直，肩放松，挺胸，收腹，脊椎与臀部为一条直线，微收下颌，目视前方。

③ 走姿标准：男子自然稳健，风度翩翩。女子轻捷自如，优美大方。行走时头与躯干呈直线，目视前方。步位正确、重心平稳，有节奏，步幅基本一致，双臂自然摆动。

除此上述，蕴涵于内在的性格、品德、情操、文化素养以及个性心理等通过行为的外化，也同样影响着形体美。依靠内在崇高的思想、优秀的情操、高尚的道德所充实起来的形体美，是更高层次的内在美与外在美的和谐统一。

2. 定量标准

形体美的评价标准除了定性评价标准外，还有定量评价标准。定量评价标准就是通过测量人体的重度（体重）、长度（身高）和围度等指标，以具体的数据来确定形体美的标准。定性评价标准结合定量评价标准更能客观、准确地评价人的形体之美。以下身高标准体重计算方法和身高标准体重评价表（见表1—1和表1—2）可作为参考。

(1) 成人身高标准体重计算方法

男子标准体重 (kg) = 50 + [身高 (cm) - 150] × 0.75 + (年龄 - 21) / 5

女子标准体重 (kg) = 50 + [身高 (cm) - 150] × 0.32 + (年龄 - 21) / 5

(2) 身高标准体重评价表

表1—1

高中一年级至三年级男生身高标准体重

单位: kg

身高 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
160.0 ~ 160.9	<43.1	43.1 ~ 52.5	52.6 ~ 60.0	60.1 ~ 62.5	≥62.6
161.0 ~ 161.9	<43.8	43.8 ~ 53.3	53.4 ~ 60.8	60.9 ~ 63.3	≥63.4
162.0 ~ 162.9	<44.5	44.5 ~ 54.0	54.1 ~ 61.5	61.6 ~ 64.0	≥64.1
163.0 ~ 163.9	<45.3	45.3 ~ 54.8	54.9 ~ 62.5	62.6 ~ 65.0	≥65.1



续表

身高 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
164.0 ~ 164.9	<45.9	45.9 ~ 55.5	55.6 ~ 63.2	63.3 ~ 65.7	≥65.8
165.0 ~ 165.9	<46.5	46.5 ~ 56.3	56.4 ~ 64.0	64.1 ~ 66.5	≥66.6
166.0 ~ 166.9	<47.1	47.1 ~ 57.0	57.1 ~ 64.7	64.8 ~ 67.2	≥67.3
167.0 ~ 167.9	<48.0	48.0 ~ 57.8	57.9 ~ 65.6	65.7 ~ 68.2	≥68.3
168.0 ~ 168.9	<48.7	48.7 ~ 58.5	58.6 ~ 66.3	66.4 ~ 68.9	≥69.0
169.0 ~ 169.9	<49.3	49.3 ~ 59.2	59.3 ~ 67.0	67.1 ~ 69.6	≥69.7
170.0 ~ 170.9	<50.1	50.1 ~ 60.0	60.1 ~ 67.8	67.9 ~ 70.4	≥70.5
171.0 ~ 171.9	<50.7	50.7 ~ 60.6	60.7 ~ 68.8	68.9 ~ 71.2	≥71.3
172.0 ~ 172.9	<51.4	51.4 ~ 61.5	61.6 ~ 69.5	69.6 ~ 72.1	≥72.2
173.0 ~ 173.9	<52.1	52.1 ~ 62.2	62.3 ~ 70.3	70.4 ~ 73.0	≥73.1
174.0 ~ 174.9	<52.9	52.9 ~ 63.0	63.1 ~ 71.3	71.4 ~ 74.0	≥74.1
175.0 ~ 175.9	<53.7	53.7 ~ 63.8	63.9 ~ 72.2	72.3 ~ 75.0	≥75.1
176.0 ~ 176.9	<54.4	54.4 ~ 64.5	64.6 ~ 73.1	73.2 ~ 75.9	≥76.0
177.0 ~ 177.9	<55.2	55.2 ~ 65.2	65.3 ~ 73.9	74.0 ~ 76.8	≥76.9
178.0 ~ 178.9	<55.7	55.7 ~ 66.0	66.1 ~ 74.9	75.0 ~ 77.8	≥77.9
179.0 ~ 179.9	<56.4	56.4 ~ 66.7	66.8 ~ 75.7	75.8 ~ 78.7	≥78.8
180.0 ~ 180.9	<57.1	57.1 ~ 67.4	67.5 ~ 76.4	76.5 ~ 79.4	≥79.5

表1—2

高中一年级至三年级女生身高标准体重

单位: kg

身高 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
150.0 ~ 150.9	<37.9	37.9 ~ 45.3	45.4 ~ 54.0	54.1 ~ 56.9	≥57.0
151.0 ~ 151.9	<38.4	38.4 ~ 45.8	45.9 ~ 54.5	54.6 ~ 57.4	≥57.5
152.0 ~ 152.9	<38.9	38.9 ~ 46.3	46.4 ~ 55.2	55.3 ~ 57.9	≥58.0
153.0 ~ 153.9	<39.4	39.4 ~ 46.8	46.9 ~ 55.7	55.8 ~ 58.6	≥58.7
154.0 ~ 154.9	<40.0	40.0 ~ 47.4	47.5 ~ 56.4	56.5 ~ 59.4	≥59.5
155.0 ~ 155.9	<40.5	40.5 ~ 47.9	48.0 ~ 56.9	57.0 ~ 59.9	≥60.0
156.0 ~ 156.9	<41.1	41.1 ~ 48.5	48.6 ~ 57.5	57.6 ~ 60.5	≥60.6
157.0 ~ 157.9	<41.6	41.6 ~ 49.1	49.2 ~ 58.1	58.2 ~ 61.1	≥61.2
158.0 ~ 158.9	<42.0	42.0 ~ 49.6	49.7 ~ 58.8	58.9 ~ 61.8	≥61.9
159.0 ~ 159.9	<42.5	42.5 ~ 50.2	50.3 ~ 59.5	59.6 ~ 62.6	≥62.7
160.0 ~ 160.9	<43.0	43.0 ~ 50.7	50.8 ~ 60.0	60.1 ~ 63.1	≥63.2
161.0 ~ 161.9	<43.5	43.5 ~ 51.2	51.3 ~ 60.7	60.8 ~ 63.8	≥63.9
162.0 ~ 162.9	<44.0	44.0 ~ 51.7	51.8 ~ 61.2	61.3 ~ 64.3	≥64.4
163.0 ~ 163.9	<44.4	44.4 ~ 52.2	52.3 ~ 61.8	61.9 ~ 65.0	≥65.1
164.0 ~ 164.9	<44.8	44.8 ~ 52.7	52.8 ~ 62.3	62.4 ~ 65.5	≥65.6
165.0 ~ 165.9	<45.2	45.2 ~ 53.1	53.2 ~ 62.7	62.8 ~ 65.9	≥66.0
166.0 ~ 166.9	<45.6	45.6 ~ 53.6	53.7 ~ 63.4	63.5 ~ 66.6	≥66.7
167.0 ~ 167.9	<46.1	46.1 ~ 54.1	54.2 ~ 64.1	64.2 ~ 67.1	≥67.2



续表

身高 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
168.0 ~ 168.9	<46.6	46.6 ~ 54.6	54.7 ~ 64.9	65.0 ~ 67.6	≥67.7
169.0 ~ 169.9	<47.1	47.1 ~ 55.2	55.3 ~ 65.3	65.4 ~ 68.4	≥68.5
170.0 ~ 170.9	<47.6	47.6 ~ 55.7	55.8 ~ 65.8	65.9 ~ 68.9	≥69.0

注：1. 实际身高低于表中所列出的身高范围时，身高每降低1 cm，实测体重需加上0.5 kg，实测身高需加上1 cm，再查表与相应分值范围进行比较。

2. 实际身高高于表中所列出的身高范围时，身高每增高1 cm，实测体重需减去0.5 kg，实测身高需减去1 cm，再查表与相应分值范围进行比较。

三、影响形体美的主要因素

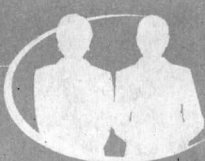
1. 先天遗传

遗传是影响形体美的因素之一。遗传对子代的形态、机能以及生长发育速度有着较大的影响。在日常生活中，有的孩子体型像父母一样，或胖或瘦；有的孩子则在某一年龄段像父母那样，显现出身高的优势，这就是遗传。

人的体型是否匀称主要取决于身高与体重的比例是否适度。从遗传角度看，身高依赖于遗传的因素较多，而体重则主要受后天环境的影响。在身高方面，男子出现的差异有79%是遗传造成的，女子则达到92%；腿长方面，男子达77%，女子则高达92%；在其他方面，如臂长、坐高等遗传造成的差异也占较高的比例。而在体重方面，男子出现的差异有68%是遗传造成的，女子仅为42%。以上数据说明，身高受到先天遗传的影响较大，而体重受到的影响相对较小。因此，塑造形体美需遵循遗传规律和人体生长发育规律，在遗传因素所允许的范围内，根据自身的条件进行科学锻炼，有效改善形体。

2. 后天环境

后天环境对形体产生的影响主要体现在营养和运动锻炼两个方面。营养是维持人体生命活动的物质基础，运动则是增强人体体质、保持人体营养均衡的有效手段。营养是构成机体的物质保证，是控制体重的一个重要指标，对形体美产生直接影响。科学合理的营养不仅能够增进健康，而且可以有效提高形体的美感；营养过剩或营养不良，尤其是营养过剩（而运动不足）造成的肥胖，是目前影响青少年身体健康和体型匀称的主要原因。我们知道，人的体重是一个可变的指标，体重以及受体重制约的胸围、腰围、臀围、腿围等身体各部位围度受



遗传因素影响较小,而受后天的营养和运动锻炼因素的影响较大。因此,在人的生长发育和体型发展过程中,科学合理的膳食结构和营养补充,辅以积极有效的运动锻炼和形体训练,将能够使形体得到有效的塑造和完善。

我们要实现理想的形体美,除了要注意营养和运动锻炼外,还必须接受一定量的、具有针对性的形体训练。形体训练包括对于体型和姿态两个方面的系统而科学的训练。体型的改善训练主要针对全身各部位的比例是否匀称协调、平衡、和谐以及主要肌肉群是否具有优美的线条的问题而展开;而体态的改善训练主要针对整个身体及各个部位的姿势是否端正优美的问题而展开。形体训练的各种拉伸、控制、表现等动作,能有效促进身体相关部位的生长发育,促进骨骼、肌肉的发展,形成舒展挺拔的形态。同时,科学而有针对性的训练,可有效降低脂肪含量,达到消脂减肥的目的,并能有效加强身体各部位的力量和控制能力,这些都能够有效地改善人的体型和体态。舒展、健美而优雅的形体最终是通过一定时间的、科学而系统的、专门化的形体训练塑造出来的。因此,形体训练也是影响形体美的主要因素之一。

§ 1—2 形体训练概述

一、形体训练的目的和意义

1. 身体方面

(1) 促进身体各器官系统良好发育,使体格健壮、体能全面发展、身体的适应能力增强。

(2) 健美体型,养成正确的坐姿、立姿和行姿,形成良好而自然的行为规范和习惯,提高职业素养。

(3) 使身体的柔韧、力量、灵敏、平衡等素质得到全面发展和提高,有效增强身体的律动感、协调性、灵活性和表现力。

2. 知识和技能方面

(1) 了解形体美和形体训练的相关知识,树立正确的形体审美观。

(2) 通过形体训练实践,掌握一套较为系统的形体训练技术和方法,以适应未来职业需要以及课外自娱和自我锻炼的需要。



3. 心理方面

(1) 提高锻炼的兴趣和爱好,陶冶情操,培养开朗的性格和朝气蓬勃的精神面貌。

(2) 培养大方自信、富于表现、勇于创新的进取精神和现代意识。

二、形体训练的主要内容

1. 身体姿态练习

身体姿态练习,即基本姿势练习,是形体训练的重要内容之一。人的基本姿势是指人体的坐、立、行等身体姿态。良好的身体姿态给人的感觉是端庄的、挺拔的、高雅的,给人以赏心悦目的美感,在服务实践中能够给服务对象留下良好的印象。

身体姿态练习的内容主要包括坐姿、站姿和行姿基本动作的控制性练习以及饭店服务专业体姿的练习。各类练习动作主要以组合的形式,在音乐伴奏下完成。通过一定基本姿势的训练,可以有效塑造正确规范的身体姿态,改变许多不良体态,如驼背、斜肩、松胯等,更好地适应未来职业的需要。

2. 形体素质练习

形体素质练习是形体训练中的基础性练习,也是形体训练的最重要内容之一。

形体素质练习的内容主要包括柔韧素质练习、力量素质练习、灵敏素质练习等。其中,柔韧素质和力量素质练习更为重要。柔韧素质是保证形体舒展、动作协调的基础。只有保持良好的柔韧性,才可能体现出舒展、挺拔、柔和而富有曲线的身体美感。而力量素质则能够使人体表现出良好的肌肉感和控制能力。下肢力量和腰背部力量可使人体挺拔。男性发达的三角肌、胸大肌使体型健美,富有男性的阳刚之美。

形体素质练习主要采用单人练习和双人练习两种形式,并针对人体的肩、胸、腰、腹、腿等部位进行练习,从而提高人体的支撑能力和柔韧性,为塑造良好形态打下基础。

3. 健身健美练习

健身健美练习主要包括器械健美练习和健身健美操练习。器械健美练习是指手持一定重量的器械或在专门的健美器械上进行各种有针对性的发展力量和健美肌肉的练习,是有效塑造男子体格、健美体型的重要方法。此部分练习大多是针对发展某一部位的肌肉力量和肌肉块而设计



的,主要包括发展胸大肌、背阔肌、三角肌、肩带肌、腰腹肌以及臀大肌和腿部肌群的各种器械练习。而健身健美操练习则主要借鉴了健美操中的一些基本动作和基本步伐,在音乐伴奏下,以组合的形式来有效训练人体的协调性、灵活性和节奏感,并通过较大运动量的健身操运动,使体内的多余热量得以消耗,达到减脂健美的目的。

三、形体训练的原则

1. 科学性

形体训练的科学性主要体现在练习内容、运动负荷、练习方法等方面的确定必须符合人体发展的客观规律。例如,少年儿童从15岁开始,随着身高增长速度的减慢,肌肉开始横向发展,肌纤维开始变粗,肌肉力量逐渐增加,肌肉已具有良好的弹性和收缩能力,如根据这一时期肌肉的生长发育特点进行一定强度的力量训练,将会取得事半功倍的效果,可有效强健体格,改善体型。练习内容的安排要合理,应遵循循序渐进的原则,由易到难、由原地到移动、由单个动作到组合动作并逐渐增加方向的变化。此外,锻炼强度、锻炼时间以及锻炼着装的选择也要有科学性,要适合形体训练的特点和要求。

2. 全面系统性

人体是一个完整统一的有机体,只有全面系统地进行形体训练,才能使全身肌肉匀称、线条清晰,使身体各部分比例匀称而优美。此外,就身体素质而言,不仅要重视柔韧性的练习,还应重视力量素质的练习,从而全面提高身体的舒展性和灵活性,使身体动作轻松自如、刚劲有力,充满青春活力。

3. 经常性

形体的改善并非是一朝一夕就能实现的事情,需要坚持不懈的努力,最终形成一种意识和习惯。因此,只有持之以恒、循序渐进,根据自身的条件制定一个切实可行的锻炼计划,长期坚持系统训练,使形体训练成为一种长期受益的运动习惯,才能有效地促进人体机能的发展,改善体型,达到健身美体的目的。

4. 区别对待

形体训练应因人体所处的生长时期不同而有所区别。在青少年时期,人体正处于生长发育的重要时期,加强下肢骨的锻炼,可以有效地促进人体的纵向发育,使人体长高(主要为腿的长度增加),使人体的比例



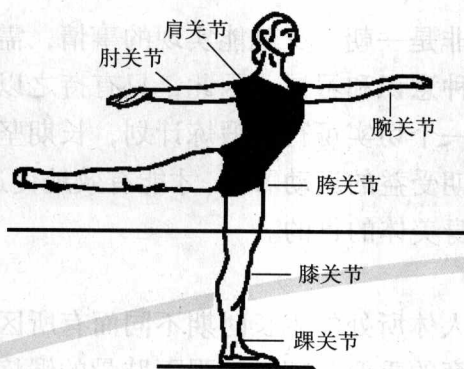
匀称美观。此外，女性与男性的形体训练也有较大差别。女性要重视身体各部位柔韧性的练习（尤其是肩、胸和腰几个部位的柔韧性），重视胸部和腰、腹、臀部肌肉的锻炼，促进胸部的发育，减少腰、腹、臀部脂肪的堆积，增强肌肉的弹性；而男性则要重视身体各部位肌肉力量的锻炼，促进肌肉发达，使身体各部位的肌肉结实健美、有力度。

§ 1—3 形体训练与人体的基本结构

形体训练是以人的身体练习为基本手段，通过各种科学而有针对性的专项练习，来发展人体的柔韧性、协调性和身体控制能力，塑造匀称体型和优美姿态。因此，要提高训练的科学性，最终达到良好的训练效果，就必须要了解我们人体的基本结构以及相关知识。

一、人体基本结构（见图1—1）

人体是一个统一的整体，由头部、躯干、上肢和下肢这几个部分构成。人体各组成部分如图1—2所示。人体各部分在中枢神经的支配下，通过骨骼、关节和肌肉的协同作用使人体产生运动。人体骨骼、关节和肌肉不仅构成了人体的运动器系，还构成了人体的支架和形态。人体各种动作的完成，主要是肌肉收缩作用于骨骼的结果。换句话说，人体的运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽、肌肉的收缩为动力而形成的。因此，科学合理的体育锻炼和形体训练可使人体的骨骼、关节和肌肉产生适应性的变化，使人体体质增强、体格健壮、体型健美。



a) 人体主要部位关节名称及位置



b) 人体主要部位肌肉名称及位置

图1—1 人体主要部位关节和肌肉名称及位置

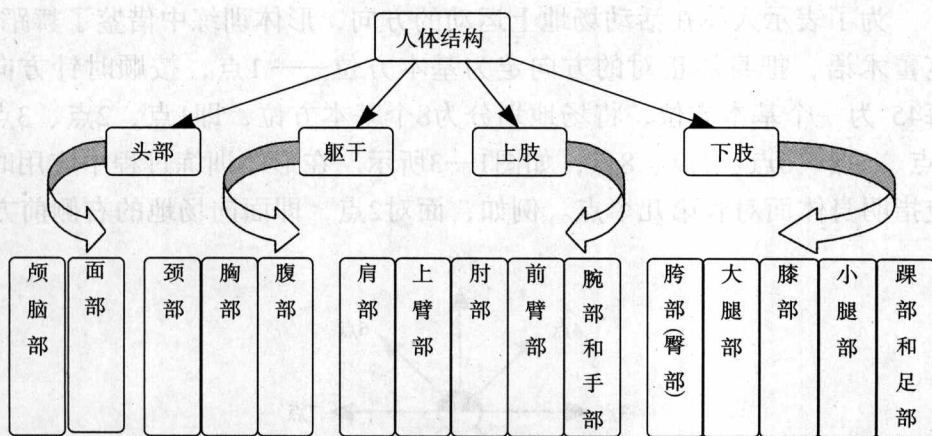


图1—2 人体各组成部分

二、形体训练基本术语

形体训练基本术语是在形体训练中用来描述形体动作和技术的专门用语，具有准确、简练、易懂的特征。通过了解和掌握形体训练的基本术语，我们不仅能够正确描述形体训练中的各种身体动作，规范动作表达，看懂本书中的动作说明，而且能够建立正确的动作概念，掌握动作技能，提高练习效果。

1. 动作方向术语

动作方向是指身体各部位运动的方向，一般是根据人体直立时的基本方向确定的。

向前：向胸部所对的方向运动。