



中等职业教育特色精品课程规划教材  
中等职业教育课程改革项目研究成果

# 形体训练

xingtixunlian

主编 王晖晖



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21 世纪中等职业教育特色精品课程规划教材  
中等职业教育课程改革项目研究成果

# 形 体 训 练

主 编 王晖晖  
编 委 吴晓春 刘 洋 韩 鹏  
刘德海 匡宝红 杨朝晖

## 内 容 提 要

本书共分五章,包括形体训练基础理论,基本形体训练、健身健美训练,健美操训练和交谊舞训练。本书以形体为核心,不断完善学生的身体素质和肢体表达能力,加强学生对形体训练基础知识和技能的掌握,加深理解形体训练的知识内涵,使学生能够终身有激情、有创意地投入到学习和工作中奠定必要的基础。

版权专用 侵权必究

---

### 图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 王晖晖主编. —北京:北京理工大学出版社, 2010. 7  
ISBN 978 - 7 - 5640 - 3418 - 4

I. ①形… II. ①王… III. ①形态训练 - 高等学校 - 教材 IV. ①G831. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 139587 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京通县华龙印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 10.5

字 数 / 269 千字

版 次 / 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 19.00 元

责任印制 / 母长新

---

图书出现印装质量问题,本社负责调换

为贯彻执行中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推动素质教育的决定，根据“以提高学生全面素质为目的，培养学生创新精神和实践能力为重点”的教学改革指导思想，针对中等职业学校饭店、旅游服务与管理等专业课程教学要求，确立新编的《形体训练》课程以形体为核心，不断完善学生的身体素质和肢体表达能力，加强学生对形体训练基础知识和技能的掌握，加深理解形体训练的知识内涵。并坚持以关注学生人格健全发展，注重学生综合能力和审美水平的整体提高为课程基本理念，构建适应社会发展需要的，体现时代性、基础性与选择性相结合的形体训练课程，为使能够终身有激情、有创意地投入到学习和工作中奠定必要的基础。

本课程的学习总目标是以形体训练课程的性质定位为依据，通过形体教学及各种生动的形体展示实践活动，激发学生学习的兴趣，培养学生正确、良好的身体姿态，了解和掌握形体训练的基础知识和基本技能，养成文明的行为习惯和生活方式，具备良好的艺术素养和健康的审美趣味，达到培养高素质人才的基本要求。

形体训练课程内容应与生活经验、社会发展及科学进步相联系。除安排最基础的形体素质和舞蹈基本训练外，还应注重基础理论知识的阐述以及知识的拓展，强调形体素质训练的科学性和动作练习的规范性，并吸收不同民族传统与民俗背景下的形体动作语汇所包含的理论与实践资源，来构建符合素质教育要求的、具有时代性和丰富多样的课程内容体系。

## 1. 根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标

为了确保学习目标的达成和学习评价的可行性，本教材的学习目标是具体的、可观察的。要求学生在掌握有关知识、技能的同时，强调学生在实践中体验心理感受并形成良好的行为习惯，使情感、意志方面的学习目标由隐性变为显性，由原则性的要求变为可以观察的行为表征。这既有助于学生学习时的自我认识和体验，也有助于教师对学生的观察和评价。教师可通过对学生情感、态度和行为表现的习惯的观察，判断教学活动的成效，从而有效地保证形体训练课程目标的实现。

## 2. 根据课程目标与内容划分学习模块

形体训练课程根据知识与技能、过程与能力、情感与态度的三维目标，形体动作自身的特点以及国际课程发展的趋势，拓宽了课程学习内容，将课程学习内容划分为形体训练基础理论、形态控制与形体素质训练、健身健美操与现代流行舞、形体训练创编与实践四大模块，各模块内容之间存在着相互连接、相互依存的关系，每个模块也具有相对的完整性与综合性。

## 3. 根据课程发展性要求建立评价体系

课程评价是促进课程目标实现和课程建设的重要手段。本课程标准力求突破注重终结性评价而忽视过程性评价的状况，强化评价的激励、发展功能而淡化其甄别、选拔功能，并根据这样的原则对教学评价提出相应的建议。要求把学生的体能、知识与技能、学习态度、情感表现与合作精神纳入学习成绩评定的范围，并让学生参与评价过程，以体现学生学习的主体地位，提高学生的学习兴趣。

本教材在编写的过程中，得到了广大同仁的关心与支持，在此表示衷心的感谢！因时间和编者水平有限，书中难免出现不足之处，恳请大家批评指正！

编者

---

# 目 录

<b>第一章 形体训练基础理论</b> .....	1
第一节 形体训练的基本理论知识.....	1
第二节 形体美学的基础知识.....	6
第三节 形体训练中生理解剖学知识 .....	22
<b>第二章 基本形体训练</b> .....	32
第一节 形体基本素质训练 .....	32
第二节 坐姿训练 .....	52
第三节 走姿训练 .....	62
第四节 站姿训练 .....	69
第五节 旅游工作者的形体语言 .....	77
<b>第三章 健身健美训练</b> .....	80
第一节 器械健身健美练习 .....	80
第二节 徒手健身健美练习 .....	99
<b>第四章 健美操训练</b> .....	119
第一节 健美操的特点与分类.....	119
第二节 健身健美操的创编.....	121
第三节 健美操的动作选择和设计.....	122
第四节 徒手姿态操.....	127

第五章 交谊舞训练·····	136
第一节 交谊舞的基本知识·····	136
第二节 交谊舞的基本步法·····	145

## 形体训练基础理论



本章主要讲述了形体美学的基础知识,如何运用解剖学、生理学以及生理学基础知识合理地、科学地安排和开展形体训练。通过本章学习,帮助学生从整体上确立科学的、规范的人体形态审美观,培养和提高审美趣味。



1. 了解并掌握形体美学的基础知识。
2. 熟悉形体训练的基本知识。
3. 学会运用生理解剖学知识指导美学训练。

\* \* \* \* \*

## 第一节 形体训练的基本理论知识

## 一、形体训练的目的与意义

## 1. 形体训练的目的

(1) 形体。形体是包括人的表情、体形、姿态在内的关于人的外在形象的总和。

(2) 形体训练。形体训练不仅是一项融健身、健美和健心于一体的现代时尚运动,而且是中等职业学校学生塑造优美形体,提高审美能力,促进身心协调发展的必修课之一。中等职业学校的形体训练课,既不同于体育专业院校的竞技体操课,又不同于舞蹈院校的舞蹈课,更不是单纯的健美运动,而是向学生进行素质教育、塑造优美身体形态和培养综合能力的一门基础课。它不仅是人体科学为基础的形体动作训练,而且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训练,还是以提高形体外在表现力为目的的形体技巧训练。

(3) 形体训练的目的。形体训练要求每个动作都讲究美观大方、朝气蓬勃、造型新颖,动作完成要有力度、要准确到位等。所以,形体训练不仅可有效地训练身体各部位的正确姿态,使身体匀称、协调地发展,人体轮廓线条清晰而优美,而且可以形成健美的体态和风度,塑造美的体形。换句话说,通过形体训练,能使健康正常的人体更为美丽,使一般的人



体形态更符合人类的审美要求。通过形体训练的动作练习，不仅可以纠正身体局部的毛病，还可以得到正确体态的练习。在形体训练中，运用基本动作练习，可以提高身体的柔韧性、协调性、耐力以及力量。

除此之外，形体训练对身体机能的发展具有十分显著的作用，它可根据学生的实际情况选择不同强度、不同节奏的音乐和时间长度来进行训练。另外，它对改善人体心血管功能的作用不小于其他运动项目，能达到很好地发展身体机能的目的。

(4) 形体训练的意义。形体训练的过程是一个综合能力培养的过程，也是一个培养生活情趣、陶冶个人情操、全面提高人文素质的社会实践过程。众所周知，教育的核心是培养学生的创新思维，发展学生的个性。而形体训练则具有这一核心所需要的可贵的环境和发展的土壤。因为形体训练不仅是训练学生的身体素质，更是对学生进行自信心和意志力、团结协作的思想作风和良好的职业道德的培养。所以，形体训练对培养新世纪高素质人才有着极其重要的意义。



随着社会主义精神文明程度的不断提高，人们对形体美的要求也越来越高。为了更好地、更科学地实施形体训练课程，必须以人体科学理论为基础、以人体审美理论为指导，通过各种训练手段来维护和塑造形体美，提高人体良好形态的控制能力和表现力，并在全面调整身体形态的同时提高学生的综合能力。

## 二、形体训练的内容及其创编与实践

### 1. 形体训练的基本内容

(1) 形体训练的基础理论知识。形体训练基础理论是指导教师与学生开展教学活动的理论依据，能使学生用科学的态度了解形体训练领域的常用知识和科学的训练方法。通过理论知识的学习，能够进一步理解形体训练的内涵。

- 了解形体美的基本特征和形体美的构成要素，认识真正的美应是人体的外在美和内在美的完整统一，具有正确的审美观。

- 掌握形体训练中常用的专业术语和舞蹈基本知识。理论和实践相结合，并在实践中强化基础知识，体现出一定的文化艺术素养。

- 能认识理解人体生理解剖学知识在形体训练教学中的重要作用，合理运用生理解剖学知识指导自己的技能训练，渗透到今后的学习与工作实践中。

(2) 形态控制与形体素质训练。形态控制与形体素质训练是形体教学中最重要的内容之一。它不仅包括对身体各部位进行正确的感知觉练习和站立、坐姿及走姿基本形态练习，形态控制训练还包括形体训练必备的专业身体素质，如柔韧和力量等素质训练。

通过对学生身体的肩、胸、腰、腹、腿、髋等部位进行训练，可以提高其身体的支撑能力和柔韧性，加大动作的力度和幅度，为塑造良好的体形，提高形体姿态的控制力打下坚实的基础。

通过基本形态控制练习能较好地提高学生良好形态的控制能力和表现力。形体训练不仅能全面锻炼身体，而且能重点训练人体的形态。不管是单个练习还是组合动作练习，都要求动作协调、节奏鲜明、幅度大、造型美观大方，所以形体训练是培养良好身体形态的重要手

段之一。

- 了解身体运动的一般规律，掌握各种动作的名称、要领，确立良好形态的概念。
- 掌握形体训练中地面和把上动作的基本训练方法、基本技术和基本技能。发展动作的协调性、灵活性，培养动作的节奏感，加强身体的韵律美。
- 加强身体的软度、力度和开度，发展身体的自我感知能力和形态控制能力。
- 培养坚强的意志品质和团结协作的精神。

(3) 健身健美操与现代流行舞。健身健美操练习不仅能美化人体形态，而且适合学生的心理和生理特点，同时还能改变学生的气质和精神面貌。

现代流行舞包括现代风行在世界各地由大众参与的、为人们喜闻乐见的、具有明显风格特征的各种通俗舞蹈类型，属于现代都市文化与城市居民为主体参与的民间文化形态，其中有爵士舞、国标舞、踢踏舞、街舞等。正是由于它们多元化的舞蹈语汇和个性化的舞蹈语言以及不拘形式的、无所禁忌的舞蹈意识，因而倍受现代舞者和广大青少年的喜爱。同样，它们作为形体训练的内容也有着极高的训练价值。

● 把握不同舞蹈类型和健美操的不同风格和动作特点，有效地加强动作的协调性、灵活性和节奏感，以及动作的艺术表现力。

● 通过对不同舞蹈类型和不同风格的健美操的学习，促进学生身体的全面而协调地发展，增强肌肉韧带和内脏器官的功能。

● 能鉴赏和评价外国民族民间舞蹈不同的表现风格和音乐特色，并能运用丰富的舞蹈语汇表达对不同民族文化的理解，促使学生树立平等、多元的文化价值观。

## 2. 形体训练的创编与实践

形体训练教学中的动作创编与实践是引导学生在练习的基础上，进行创造性思维的审美实践活动，是提高学生综合能力的重要手段之一。

在形体动作创编与实践，不仅要遵守形体动作创作的基本法则，又要遵守形体训练的个性特点，还要分析把握形体训练发展的新动向，才能创编出颇有新意的形体动作和训练组合，以及成套的形体健美操或形体舞蹈表演组合等。

● 注重创编实践练习，使学生能熟练地表演一段自己创编的形体动作组合或健身舞蹈，提高学生鉴别美、表现美的能力。

● 掌握形体训练动作创编的基本法则，具备参与形体训练创编与实践的基本能力。

● 通过创编实践教学，有效地培养学生的创新思维能力和开拓精神，以及与他人合作的能力。



形体训练课程目标的设置以其课程的性质定位为依据。形体训练课程不但注重理论知识的阐述，还特别强调形体素质训练的科学性和动作练习的规范性，并将音乐知识、人体生理解剖学知识、舞蹈知识等内容融入多元化的形体教学中，通过教学及各种生动的形体展示实践活动，激发学生兴趣，培养学生正确、良好的身体姿态，了解和掌握形体训练的基础知识和基本技能，养成文明的行为习惯和生活方式，具备良好的艺术素养和健康的审美情趣，全面提高学生素质，达到培养高素质人才的基本要求。

### 三、形体训练内容的确定原则

#### 1. 科学性与健康性原则

人的身体健康意味着生命的活力。“生命在于运动”，而健康来自维护。人只有在健康的基础上才能有美的形体。也就是说健康是人的形体美的首要条件。如果我们盲目地、不科学地开展形体训练活动，不但不能起到强身健体、美化形体的作用，反而可能会给身体带来一定的伤害。健康也就得不到保障，更谈不上对形体美的追求。因此我们应该遵循科学性与健康性原则。

中等职业学校学生一般在14~18岁年龄阶段，这个年龄阶段正处于青春发育期，是人的一生中身心发展的关键阶段，此时，人的身体结构并未定型，可塑性很强，是形成良好的身体形态、增进形体健美的关键时期。所以，抓住这一时期，并遵循科学的训练原则，系统地、合理地安排训练内容，才能达到事半功倍的效果。

健康性原则是指形体训练的内容和方法、措施都必须坚持有利于维护学生的身体，促进学生正常的生长发育，达到增进健康，美化体形的目的。

#### 2. 思想明确与审美性原则

形体训练课是以形体审美为核心的。在整个形体教学过程中，要坚持师生共同感受、鉴别、判断、创造、享受和表现美。通过给学生提供最具审美特征的动作和亲身动作体验所带来的快乐，来唤起学生对形体训练的兴趣；根据形体动作的艺术表现特征，引导学生积极参与和整体把握其表现形式；通过体验、感知、理解形体训练的内容、性质、形式及人文内涵，培养学生对形体美的评价和鉴赏能力，形成积极向上的审美观，在潜移默化中培养学生高尚的情操和健全的人格。

形体训练内容要适应教育改革和素质教育的要求，体现教育面向现代化、面向世界、面向未来的发展趋势，要有利于对学生进行爱国主义、集体主义教育，培养学生坚强的性格、较强的生存意识、顽强的意志，以及克服困难的信心和勇气，还要有利于学生创新精神的开拓和陶冶美的情操，培养其高雅、文明的举止和较高的文化素质。

#### 3. 全面锻炼与针对性原则

(1) 全面锻炼。形体训练的主要目的就是使学生身体发展均衡协调、内脏器官机能旺盛和身心的愉悦。只有坚持全面锻炼，并针对自己身体的不足进行加强训练，才能达到预期的目的。所以，形体训练应全面发展身体的各个部位、各种身体素质和基本活动能力，合理选择和搭配锻炼的内容与方法，才能保证身体的均衡、协调发展。如果经常进行某些单调的运动练习，或偏于某个部位的活动，除了使人乏味，还容易造成身体的畸形发展，就必然影响学生的正常生长发育、身体的健美。因此，在形体训练内容和方法的选择时，除了坚持身体的全面锻炼，均衡发展，还要针对身体的不足，采取适当的补救措施，做到扬长避短、内外结合，使身体得以修饰和美化。而且在美化形体、增强体能的同时促进与思维、记忆、想象等智力因素以及动机、兴趣、情感等非智力因素协调发展，从而达到身心的健康与和谐。

例如，有的人单纯练胸肌而不练腰背肌，或只练腹肌而不练胸腰臀肌，就达不到消耗其脂肪，促进肌肉全面发展的作用。若只练上肢而不练下肢，则会导致头重脚轻；只练下肢而不练上肢，会造成上细下粗。只有进行全面的锻炼，才能使身体各部分比例匀称，线条柔美。

(2) 针对性原则。根据练习者不同的年龄、不同的性别、不同的身体状况、不同的练习水平,制订相应的训练方案,选择相应的训练内容。特别是人在身心发展的关键时刻,形体训练内容的层次、系统,应与学生各年级生理和心理发展的规律、身体素质、形态控制能力发展的现状和要求相适应。确定形体训练内容要注重系统性,逐年提高形体素质和技能要求。



形体训练要持之以恒是指形体训练贵在坚持,只有经常持久不懈的进行形体训练,才能有效地增强体质,改善形体。因为形体训练是一项长期的活动,短期内不容易产生明显的效果。同时坚持不懈也有助于培养学生的顽强意志和良好习惯。

青少年进行形体训练,必须长期坚持,持之以恒,使形体练习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”,使举手投足都体现一种“行为美”。进行形体练习,还应有足够的时间保障,有条件的话应每天坚持练习,每周集中练习两次,应保证练习者有足够的时间接受全面系统的锻炼。这样不仅有助于在概念上正确理解形体姿态的规范要求,在实际操作上掌握形体练习的方法,更有助于生物节律的形成。“用进废退”,这是人体生理规律。就是说,只有经常坚持锻炼,才能促进机能的发展,改善形体,达到健身、健美的目的。

有了持之以恒的精神,让形体练习成为生活中的一种习惯,那么,自觉地进行形体训练活动便不是一句空话。当然,人的自觉积极性来自明确的目的和端正的动机。对学生经常进行专业思想教育,使他们把形体训练的目的同提高整个中华民族的素质和职业所需的能力相联系。只有这样,学生才能自觉地克服训练中遇到的各种困难,并以良好的情绪和精神状态积极地投入训练,达到体形和气质的同时提升。

为满足学生的兴趣与爱好,要采用多种教学手段和方法进行形体训练。如果教材过于单调,形式过于单一,则不利于全面提高形体素质和创新思维,也容易使学生感到枯燥乏味,影响良好身体形态的确立和保持。为了提高学生学习兴趣,利用形体训练的动作多变性以及不同的表现形式,开展形式多样的形体教学活动,可促使良好身体形态的形成,并能不断激发学生对形体训练的热爱。例如,用不同的动作和形式锻炼身体同一部位;用不同的音乐伴奏改变动作的节奏和动作强度;以游戏与比赛的形式加强课堂气氛等。这样不仅达到了训练目的,又增加了训练趣味。因此,形体训练必须采取多种方法,科学地安排练习内容,并根据学生的身心发展规律和审美心理特征以及学生的个体差异,以丰富多彩的教学内容和生动活泼的教学形式,培养学生对形体动作艺术持久而稳定的兴趣和爱好,为学生终身有激情、有活力地投入学习和工作奠定必要的基础。

#### 4. 适量性与循序渐进原则

形体训练可以促进人体的生长发育,改善体形,但是如果使身体由弱变强、由丑变美,不能急于求成,应当坚持适量性与循序渐进的训练原则。

(1) 适量性原则。指形体训练要注意合理调节生理和心理负荷量。生长发育、生长成熟的每一个阶段,身体机能都有相对的负荷极限,锻炼时的生理负荷和心理负荷应力求控制在适度的范围内,锻炼效果的好坏,在很大程度上取决于运动刺激的强度、持续的时间和

频率。

- 过弱的运动负荷刺激，不能引起机体的机能变化，不能够发展体能。
- 过强的运动负荷刺激，无益于增进身体健康，有时会损害身体。
- 适宜的运动强度、持续时间和频率，才能得到能量消耗和恢复过程的超量恢复和补偿，从而才能更好地发展身体体能、增强练习效果。

(2) 循序渐进原则。指形体训练必须根据学生的生理解剖特点和心理特征，遵循形体训练的规律，按照适量负荷原理，在形体训练内容、方法以及负荷等方面逐步提高要求，增强形体训练的效果。



### 人体与健美

人体是一个有机的整体，在神经中枢的指挥下，全身各组织器官之间都有着密切的联系，身体任何局部功能的改善和提高都是全身协调和共同运动的结果。如果急于求成而盲目训练，就会使心脏的活动超出正常负荷的限度而疲劳过度，就不能向全身输送足够的血液来充分满足运动时肌肉对氧和养分的需求，代谢产物也会堆积在肌肉里不能及时排出，从而使肌肉过早疲劳。长此下去，就会损害身体健康。因此，开始进行形体训练时不能承受太大的运动强度，而需要一点一点地增加运动量，使身体逐渐能适应承受更大的运动强度。只有这样，才能使心血管系统和呼吸系统等内脏器官功能同肌肉运动能力相适应，才能更有效地供给肌肉更多的氧和营养物质，肌纤维才能增长。经过长时期的形体训练，内脏器官的功能也会逐渐加强，这样才能达到形体健美和增强体质目的。

总之，青少年正处在生长发育的旺盛时期，身体的承受能力也正在逐步增强，所以，形体训练必须遵循由易到难，由简到繁，动作节奏由慢到快，负荷由弱到强，逐步提高动作的难度的原则。在内容方法和运动负荷的安排上做到合理有序，应反映形体训练的客观规律。对于初学者来讲，应重视基础练习，先把感知觉练习作为重点内容，随着身体以及动作感觉的不断提高，逐步提出新的要求，慢慢向高一级的动作过渡。

## 第二节 形体美学的基础知识

### 一、形体美的基本特征与构成

#### 1. 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、修饰美、音韵美、气质美。它们各自具有独特的美，又相互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”是人体形体美学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，培养发现美、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”,即确立良好形态美的概念,并进行自我练习。
- 第三阶段为“运用规律,展示自我”,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”,即能自然自如地展示具有自我个性特色的良好形态。



形体美学是以美学的理论方法来研究人体动态、静态、音容神韵、仪表风范等方面的美的规律,帮助人们从整体上确立科学的、规范的人体形态审美观,培养和提高审美趣味和品味,指导自身的形、神、情、态以及语言等相关方面的审美实践。

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活动中所呈现出美的身体线条、姿态、手势、造型、言谈举止、行为服饰、妆容、发型等众多的形态仪容,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、合理的、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。

## 2. 形体美的构成

形体美的构成是由线条、姿态、姿态的移动和静止的形态所构成。

(1) 线条。指由头顶直至脚跟所形成的一条与地面垂直的直线。这条垂直线所达到高度的极限,通常称为挺拔,是由全身肌肉拉长形成的具有弹性和活力的形态,给人的感觉是垂直的顶端还在向上升,而末端又被强大地心引力向下吸引。因此说美的形态的线条,不是一种完全的自然状态,而是具有艺术质地的开展,它给人以挺拔、有力并富有活力的美的感受。这也是形体训练的主线。

(2) 姿态。由垂直线条变化而产生的倾斜线、弧形线以及双臂和双腿与身体垂直线条分离所形成的各种角度的美的姿态和形态。

(3) 姿态的移动和静止的形态。前者是瞬间的时空变化,后者是较长时间的姿态停顿。

要使姿态具有艺术表现力需要做到以下四个方面:

- 各种具有运动路线表象的动作和造型,应是身体各部位相互组合所形成的具有丰富的情绪色彩的直接反射和流露。

- 姿态的移动和静止的变化过程,应连成一条连绵不断的路线。它的每一运动路线所给人留下的直感,应具有不同艺术美的效果。

- 姿态美与面部表情密不可分。姿态的感情色彩除了身体所表达的应有的因素外,还必须有丰富的面部表情来更具体生动地表达和体现。

- 姿态的表现力离不开正确的呼吸状态,即所谓的气息。它是姿态是否优美、自如、富有活力的重要因素。姿态在平稳与急促、屏气或间隙之间表现出不同的情绪起伏,生发出延续和静止的感情特有色彩。



### 人体姿态变化的九种基本规律

法国艺术家德尔萨特(1811—1871)为姿态、动作、造型的表现力制定过一套理论体系,首先将人的躯干分为三个表情区域,即头部和颈部、胸部、腹部和臀部。他将四肢作为情感的张力区,在理论上提出要充分发挥这四个区域的特有表现力,又将人体姿态变化确定为九种基本规律:

● 人体向上、升高、向外、向前为积极态度;人体向下、向内、向后运动为消极态度。

- 有意加强加大力量反显虚弱,有意减弱力量会显示强大。
- 心情激动时动态扩大,爱意和抚慰时动态适中,平静思索时动态收缩。
- 人体表情是情绪、感觉、意念先行,呈现于表情。
- 长度表示热情,高度、深度表示智慧,宽度表示意志力。
- 直线富有活力,圆形象征智慧,曲线表示神秘,折线表示刺激。
- 姿态的节奏与动作速度的适当比例形成情绪。
- 人体反应的大小在于目标所引起的情绪强弱的程度。
- 姿态的延伸和意志,与情绪的高低成正比。

人的形体虽然是先天的,但经过后天训练和美学知识的学习,使理论与实践有机地结合,以形态美的规则指导学习和训练,持之以恒地进行练习,可使形体更加匀称、和谐。

## 二、形体美的评价

### 1. 形体美的基本要素

形体美的基本要素是指均衡、对称、曲线、对比、韵律。

(1) 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,上肢、下肢与身高,躯干与身高的比例等,这些比例关系必须符合人正常发育规律的特点。这是千百年来正常人体作用于人们视觉所形成的一种习惯性的典型美,比如一个上身长、腿短的人出现在人们面前时,人们马上就可以得出上下不均衡的结论。

均衡还指身体的协调。一个协调的体形会给人竖看直立,横看开阔的感觉。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。

(2) 对称。对称是指左右对称,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,人体的轴一定要和地面垂直。控制人体对称轴的主要部位是脊柱,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、两踝之间的连线都要和地面保持平行,同时面部器官和四肢也要对称。因四肢长期从事某种单一工作、劳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,对青少年来说更是如此。

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、所佩戴装饰品,左右稍有变化,则会显得活泼而有风采。

综上所述,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，为美化人类生活而多做工作。

(3) 曲线。人体形态曲线美的第一个含义是简洁、鲜明、流畅，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，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、女身体的曲线要有所不同。女子的曲线应是纤细连贯的，从整体上看起伏较大，从局部看则是平滑流畅的；男子的曲线应是粗犷刚劲的，从整体上看起伏较小，从局部看由于肌肉块的隐现而隆起。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。

人的体形也必须符合对比美的规律。

- 人的体形要符合性别特征，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。

- 在人的身体上还要注意几个重要的对比。一是躯干和四肢的对比。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，显得躯体灵活。三是上肢、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工作的运动部位。

- 由于功能不同，对比要求也不同。下肢要有粗线条、稳定的结构；上肢则要求细线条、多变的结构。

(5) 韵律。韵律在形体表现中占有十分重要的地位，如动作的刚与柔、缓与急、抒情与奔放等。形体美在静态中有如雕塑，在动态中有如舞蹈，而无论是静态和动态都在节奏和韵律中表现出诗情画意，令人神往。



著名美学家朱光潜先生说：“人体以它生动、柔和的线条和轮廓，有力的体魄和匀称的形态，滋润、光泽、透明的色彩称为大自然中最完美的一部分，标志着我们这个星球上最高级生命的尊严。”这段话精辟地说明了我们人类追求人体美的价值。

人体美，确实是我们人类所有审美对象中最完整、最深刻、最动人的一种美。人体美也常称为个体美、个性美。人体美是指自然事物中发展到最高阶段的人体的美。它不仅具有自然属性，也具有社会属性。因此，人体的美不仅包含自然美，也包含社会美。人的自然美，就是人的生理解剖特点所形成的肉体的美，而社会美就是人的内在的品质、性格、思想、行为等形成的精神的美。所以，人体美应是内在美和外在美的统一，二者缺一不可。

美，这既是人们用来评价客观事物的一种方式，也是用来评价自身的一种方式。人类对美的认识是在漫长的社会实践中形成和发展起来的。在人类的历史发展过程中，古今中外形体美的观念和标准在不断变化和发展。



在远古时代，人们的生产方式十分简单，一个人难以生存，唯一可以赖以生存的就是靠集体劳动。在那食不果腹、衣不遮体的时代，他们崇拜图腾的威力，于是他们效仿着鬼怪的样子，文身毁齿，形体美显得十分粗糙。后期，他们已经知道用羽毛作为头饰，用贝壳串做项链，有了最初的装饰美。

进入奴隶社会，人们对形体美的追求有了很大的进步。在古希腊甚至发展到了狂热的程度，七八岁的儿童就要离开父母接受十分野蛮的军事训练。年轻的男女都要进行各种体育锻炼和舞蹈训练，男子赤身裸体，练习跑、跳、投掷铁饼、标枪，女子也要在自己的场所进行修炼。那时的男子身体普遍强壮、骨骼匀称、肌肉丰满又富有弹性，皮肤棕色，精力充沛，行动敏捷有力，其典型形象就是米隆的雕塑《掷铁饼者》的形象；而女子肌肤丰盈坚实、四肢修长、性格沉静矜持、内心平和温柔，其典型形象就是古希腊神话中爱和美之神维纳斯。我国脍炙人口的《诗经》中也有对女子美的描述，如“颀而长兮”“硕人其颀”“窈窕淑女”等，不仅视高大、壮硕、有力、雄伟为男性美，女子也是以体态丰盈、高大修长为美。

我国古代的人体审美观，在很大程度上受统治阶级和封建礼教的影响，尤其对女性审美更加明显。从奴隶社会末期开始，统治阶级以各种封建意识散布和倡导追求“女子柔弱便是美”，导致了种种摧残妇女身体的恶劣做法。《后汉书》中有“楚王好细腰，宫中多饿死”的生动描写。南唐后主李煜下令宫中的侍女缠足舞于金莲，从此，畸形的小脚被赋予“三寸金莲”的美称盛行天下。这都充分反映了统治阶级腐朽的审美观。

在欧洲黑暗的中世纪，人的思想受到压抑，人的身体也受到残害，各种清规戒律限制了人的行动，加上宽袍长裙，峨冠高发，使很多人远离体育运动。他们所追求的形体美是畸形的，更多地借助于化妆和服饰。

人体美的表现形式是外在美，即指人的容貌、行为举止、形体、服饰、发型等。但人体美离不开内在美。内在美是指人的心灵美，即完美的精神世界。内在美虽然不能代替外在美，但人真正的美应是人体的外在美和内在美完整的统一。

## 2. 影响形体美的主要因素

(1) 气质。人的气质是心理活动的动力特点，所谓心理活动的动力特点是指心理过程的速度、强度、稳定性和灵活性等。气质是人类与生俱来最为稳定、牢固的心理特点，在环境影响下，人的品质、才华可以改变，但气质变化的可能性极小。

人有不同的气质。根据心理学的角度气质有六个明显特征。

- 情绪兴奋性：指情绪兴奋的强弱和情绪向外表露的强弱。
- 反应的敏捷性：指心理反应和心理过程行为的速度。
- 耐受性：指外部事物刺激作用的耐受程度。
- 外倾型和内倾型：指人类的心理活动和反应是倾向于外在，还是倾向于内在。
- 敏感性：指产生心理反应所需要的外部影响的最小强度。
- 可塑性：指根据外界情况的变化改变自己行为的速度。

以上特征的不同结合，可以构成不同的气质类型。气质类型无所谓好坏，任何气质都有其优势和不足，关键在于应如何自觉地、有意识地高扬自身的气质优势，抑制或弱化气质中的不足。气质类型不能决定一个人的社会价值大小和成就的高低，也不能决定人的发展与获