



高职高专旅游专业“十二五”规划教材



形体与 体育舞蹈

吴晓亮 吴璐岑 梁云云 编著



河南大学出版社



高职高专旅游专业“十二五”规划教材

形体与 体育舞蹈

吴晓亮 吴璐岑 梁云云 编著

审定委员会

郑焱 钟永德 许春晓 彭蝶飞

编委会主任

陈芳 李晓东 周志宏 伏六明

编委会委员（按姓氏笔画排序）

白稚萍 付检新 孙耘 伍海琳 江波
刘韵琴 刘剑飞 刘列夫 刘孝利 陈晓斌
杨文斌 张为民 何丽萍 欧阳莉 尚军辉
禹明华 胡海涛 郭定芹 郭时明 聂建波
谢敏 彭晓玲 覃业银 曾庆安 雷晚蓉

湖南大学出版社

内 容 简 介

该书对形体训练概论、形体美的标准、形体与舞蹈的音乐伴奏、形体姿态训练、热身训练与把杆训练、体育舞蹈、形体综合素质等内容进行了阐述,突出了舞蹈的基础知识与基本技能的系统性、科学性和实用性。

该教材即可作为高职院校旅游专业公共课选修教材,也可作为其他相关专业公共课选修教材以及相关人员的参考用书和培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

形体与体育舞蹈/吴晓亮,吴璐岑,梁云云编著. —长沙:湖南大学出版社,2013.8

(高职高专旅游专业“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-5667-0405-4

I. ①形… II. ①吴… ②吴… ③…梁 III. ①体育舞蹈—高等职业教育—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第162695号

形体与体育舞蹈

XINGTI YU TIYU WUDAO

作 者: 吴晓亮 吴璐岑 梁云云 编著

策 划: 严小涛

责任编辑: 刘 旺 严小涛 责任校对: 全 健

责任印制: 陈 燕

印 装: 国防科大印刷厂

开 本: 710×1000 16开 印张: 5.25 字数: 98千

版 次: 2013年8月第1版 印次: 2013年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5667-0405-4/J·270

定 价: 24.00元

出 版 人: 雷 鸣

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559(发行部), 88821343(编辑室), 88821006(出版部)

传 真: 0731-88649312(发行部), 88822264(总编室)

网 址: <http://www.hnupress.com> 电子邮箱: yanxiaotao@hnu.cn

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系



前言

随着经济和社会的发展,在世界范围内旅游正逐渐成为现代社会人们重要的生活方式和社会经济活动之一。尤其是 20 世纪 90 年代以来,全球旅游业取得了快速的发展,成为继石油业、汽车业、房地产业之后世界经济中的重要支柱产业,显示出令人鼓舞的光明前景。

中国旅游业在改革开放的旗帜下,迅速转变职能,取得了辉煌的成就,充分显示出优势产业的勃勃生机与无限活力,成为国民经济新的增长点。进入 21 世纪,中国旅游业仍然保持着高速发展的态势。虽然曾受到 SARS 和金融危机等的巨大冲击,但并没有动摇中国旅游业发展的市场基础和产业基础。相反,经过危机的洗礼,中国旅游业的产业素质和抗风险能力得到进一步增强,必将焕发出更大的生机与活力,中国旅游经济必将进入新一轮的持续增长。

近年来,高等职业教育在中国迅速发展,特别是随着 100 所国家示范性高等职业院校和 100 所国家骨干高等职业院校的立项和建设,高职旅游教育课程改革的力度不断加大、思路不断明晰、成果不断涌现。在这个进程中,开发适用于高职学生的教材成为一个不断探索的课题。职业教育的主要目的就是直接为社会培养第一线的实用技能型人才,突出实用技能培养,追求“零距离就岗”,即用最短的时间和最有效的方法,使学生熟练掌握某项技能。职业教育强调学以致用,具有以下特征:

第一,以学生为中心,贯彻高等教育新理念

当代教育理念告诉我们:学校(教师)应该牢固树立“以学生为中心”的服务观念;解放思想,以学生为中心组织教学,发挥其学习主体的主观能动作用。

第二,以就业为导向,突出职业能力培养

职业教育以实用技能为核心内容,围绕主题拓展,把专业理论和操作技



能有机地、系统地结合在一起,形成内容体系;同时,注重教学内容的实用性,强化学生的技能训练,促进学生动手能力的提高,循序渐进,边学边练,弥补了传统教材讲练分离的不足,能收到事半功倍的效果。

为更好地服务旅游产业,促进旅游专业高等职业教育的发展,适应高等职业旅游教育教材建设的迫切需要,经湖南大学出版社精心策划、组织,汇集了重点高等院校旅游专业的专家、学者,组织编写了这套旅游管理系列教材,包括导游实务、旅行社经营管理实务、旅游市场营销、中国旅游地理、旅游服务礼仪、中国旅游客源国概况、海南旅游英语、国际邮轮与邮轮服务、海洋与岛屿旅游、海南旅游景点讲解、旅游电子商务、旅游法规实务、国际旅游岛新业态发展与探析、旅游法规案例选编、酒店公共关系原理与实务、客房实训教程、茶艺学、酒水服务与酒吧管理、酒店英语、餐饮服务与管理、前厅服务与管理、西餐服务、客房服务与管理、高尔夫导论、高尔夫英语规则选读、高尔夫球童管理等。

本套教材在选题上,涵盖了旅游管理理论研究领域的前沿和重点问题,具有广泛性,同时也充分关注了高尔夫、海洋旅游、岛屿旅游等旅游业发展中的新现象;在内容上,既揭示了旅游专业的基本原理,又进行了实务和方法的研究,具有较强的可操作性,很适合培养旅游管理复合型、实用型人才;在体例上,采取了目前高职教育较为流行的项目教学、任务驱动、基于工作过程等新思想和新理念。本套教材既可以作为高职院校旅游管理专业教材,也可以作为政府旅游管理机构及旅游企业中高级管理人员的参考用书,还可以为其他专业人员培训提供参考。

编 者
2013年7月



目次

第一章 形体训练概论

第一节	形体训练概述	001
第二节	形体训练的目的意义	001
第三节	形体训练的特点和作用	002
>>>	思考与习题	005

第二章 形体美的标准

第一节	形体美的内涵	006
第二节	形体美的标准	008
第三节	影响形体美的因素	009
>>>	思考与习题	010

第三章 形体与舞蹈的音乐伴奏

第一节	形体舞蹈与音乐的关系	011
第二节	音乐在舞蹈中的运用	012
>>>	思考与习题	014

第四章 形体姿态训练

第一节	形体姿态训练常用术语	015
第二节	基本姿态训练	016
第三节	手臂姿态训练	022
第四节	基本脚位训练	026
第五节	姿态组合训练	032
>>>	思考与习题	034



第五章 热身训练与把杆训练

第一节	热身训练	035
第二节	把杆训练	039
➤➤➤	思考与习题	053

第六章 体育舞蹈

第一节	体育舞蹈概况	054
第二节	体育舞蹈的基本知识	055
第三节	常见体育舞蹈基本技巧简介	060
第四节	常见体育舞蹈套路简介	061
➤➤➤	思考与习题	065

第七章 形体综合素质

第一节	形体训练的科学基础	066
第二节	形体基本素质	067
➤➤➤	思考与习题	068

附 录

附录一	体育舞蹈术语缩略语对照表	069
附录二	全国体育舞蹈技术等级考核办法	072
附录三	国际体育舞蹈联合会竞赛规则（国际团体舞锦标赛）	075

参考文献	077
------	-----



第一章

形体训练概论



- **教学目标** 知识目标：了解形体训练的目的意义
能力目标：能正确理解形体训练的特点
- **教学难点** 形体训练的长期性和艺术性
- **教学重点** 形体训练的健身健心作用
- **主要内容** 形体训练的目的和意义、形体训练的特点和作用

第一节 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和矫正不良身体形态的一种身心培育过程。

第二节 形体训练的目的意义

一 形体训练的目的

形体训练是对学生进行素质教育、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，提高身体的灵活性、协调性，增强形体的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。它为良好的站姿和走姿打下基础。

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，而健美则仅指锻炼身体的外表。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，总是给人一种愉快和美的享受，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（外表和线条），以及身体是否匀称、优美而言。形体训练的意义在于：

1. 增强体质，培养美的体态及体形

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，同时还能培养优美的体形、优雅的体态。

2. 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、追求和表现尤为强烈，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。

3. 能提高人们的内在修养

形体训练不仅是提升身体外表美的方法，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，不但可以拥有一个好的身体，而且会获得令人羡慕的好仪态和优美的体态。

第三节 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的特点。因此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。每个人都可选择适合自己身体情况的形体训练内容，以达到强身健体和拥有完美体态的目的。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和矫正不良体态，使体形尽可能匀称、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,易于推广和普及的健身方式之一。

2. 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。试图通过几次形体训练来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充实内在美。

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人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。既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、一台录影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. 形体训练的艺术性

形体训练是一种健与美相结合的造型艺术。其目标是追求形体美、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乐的练习中陶冶美的情操,培养正确的审美观念,提高对美的感受能力和鉴赏能力。



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且有力,使其中所含蛋白质及糖原等储量增加。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,增加集体活动的 ability。经常进行形体训练,还能有效地提高基本的形体素质,如柔韧度、力量、灵敏性、协调性等,对全面提高身体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,改变内脏本身的物质循环,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. 健美作用

健美主要是指健康,并符合人体美的标准。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人获得健康美,还能使人人获得体形美、姿态美、动作美和气质美。体形美主要是由身高、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仍有一定影响。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,从而达到身体健美的目的。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;使中年人延缓身体的衰退,保持良好体形;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的不足,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。

3. 健心作用

形体训练是集舞蹈、体操、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,最终达到身心健康的目的。形体训练是由多种身体练习组成,通过反复、不间断的训练,获得美的形体、美的姿态、高雅气质,并由此产生一种良性的心理刺激,有效地激励自己奋发向上,从而对情



绪和性格产生积极的影响。此外,在长期的形体训练中,必须克服、战胜惰性、娇气、任性等,培养自己坚毅顽强、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、文明向上的生活方式,让生活质量也因此得到进一步的提升。综上所述,形体训练是获得形体美的主要途径。通过形体训练塑造最佳的自我形象,增强自信心,为步入社会后参与竞争、展现才华创造条件。同时,还能使自己从完善自我开始,进而美化生活,美化社会。

思考与习题

- ① 如何理解形体训练的长期性和艺术性?
- ② “生命是美丽的,对人来说,美丽不可能与人体的健康分开。”这句话的含义是什么?





第二章

形体美的标准



- ▶ **教学目标** 知识目标：了解形体美的内涵
 能力目标：能正确理解形体美的标准
- ▶ **教学难点** 形体美的数据标准和具体标准
- ▶ **教学重点** 影响形体美的因素
- ▶ **主要内容** 人体的体形美、人体的姿态美；形体美的标准；形体美的遗传因素、环境因素、心理因素；科学的形体训练、营养因素。

第一节 形体美的内涵

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，以及气候、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，有着不同的审美观点，进而评价人体形态美的标准也不同。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 人体的体形美

人体体形美所包含的基本要素有均衡、对称、对比、曲线。

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、下肢与身高，以及躯干与身高的比例。如上、下身的比例一般为



5 : 8, 这些比例关系必须符合人体正常发育规律的特点。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。

2. 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。正常的站姿和坐姿, 人体的对称轴一定要与地面垂直。控制人体的对称的重要部位是脊柱, 脊柱的偏斜、扭曲必然破坏人的对称。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, 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等, 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, 良好的体态尤为重要。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。

3. 对比

人们常遇到并列在一起的两种不同的事物, 由于它们之间的差异和衬托, 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:

①人的体形要符合性别的特征, 这是一种隐形的对比。男子需符合男性的阳刚之美, 女子须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。三是上、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。

4. 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



生动而又有节奏的。如：胸要挺、腹要收、背要拔、腰要立、肩要宽、臀要圆满适度、大腿要修长、小腿腓部要稍突出、脊柱正常的生理弯曲要十分明显。男女身体的曲线美也要有所不同。女子曲线应该是纤细连贯的，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又隆起。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。

二 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，要显得英姿焕发、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。稳健优雅端正的姿势，敏捷准确协调的动作，不仅是一种美的造型，而且可以弥补体型的某些缺陷。

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、举止大方端正、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。

第二节 形体美的标准

一 形体美的数据标准

①以肚脐为界，肚脐到头顶与肚脐到脚跟的比例应是5：8（接近黄金分割）。



- ②身体的中点应在耻骨联合处。
- ③平伸双臂，两中指指尖之间的距离应等于身高。
- ④头高应等于身高的 $1/8$ 。
- ⑤乳头与肩胛骨应在同一水平线上。
- ⑥大腿正面的宽度应等于脸宽。
- ⑦跪下的高度应等于身高的 $3/4$ 。
- ⑧颈围应等于小腿围。
- ⑨肩宽应等于身高的 $1/4$ 减 4 厘米。
- ⑩胸围应等于身高的 $1/2$ 。
- ⑪腰围应等于胸围减 20 厘米。
- ⑫臀围应等于胸围加 4 厘米。
- ⑬大腿围应等于腰围减 10 厘米。
- ⑭小腿围应等于大腿围减 20 厘米。
- ⑮足颈围应等于小腿围减 10 厘米。
- ⑯大臂围应等于 $1/2$ 大腿围。
- ⑰前臂围应等于大臂围减 5 厘米。
- ⑱手腕围应等于前臂围减 5 厘米。

二 形体美的具体标准

1. 坐姿标准

上体正直，两肩自然下垂，高度相同；颈部梗直微前倾，两膝自然弯曲，大腿保持在水平位置，两脚掌均匀着地。

2. 立姿标准

良好的身体形态应该是上体正直，头部端正，两眼平视，下颌略回收，双肩后张下沉，以及挺胸、收腹、立腰、立背、紧臀、双膝伸直，两腿夹紧，脚跟并拢，两脚尖外开 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，两臂自然下垂，两脚掌均匀着地。

3. 行姿标准

一腿自然弯曲向正前方抬起，落脚要正，膝关节伸直，后腿绷直，前脚掌蹬地使重心前移，两臂前后自然摆动，有节奏地向前移动重心。上体动作同立姿标准。

第三节 影响形体美的因素

一 遗传因素

遗传是子代从亲代那里继承下来的形态和机能上相对稳定的特征。遗传



为后天的发展创造条件，并提供物质基础。但后天环境对形体的健康发展起着重要的作用。

二 环境因素

环境是指生存的条件，包括自然条件、生活条件和工作条件等。环境因素对形体起着潜移默化的作用。

三 心理因素

心理因素对形体美也有很大的影响。人的精神状态、气质类型，决定了人的性格，而性格对于心理因素来讲，也占有很重要的地位。形体美是通过形体的表现力来实现的，没有良好的心理素质，也就无法适时地展现形体美的风采。稳定的心理素质是通过平时的训练获得的。因此，练习者在塑造完美形体的同时，还应重视心理因素的训练，以期取得更好的效果。

四 科学的形体训练

科学的形体训练，就是根据一定的科学原理、客观标准，并根据科学的规律，选择适合自己实际的训练内容、手段和方法，长期、系统、有目的、有针对性地进行形体训练，从而达到塑造完美形体的目的。

五 营养因素

营养是影响形体美的重要因素。一个好的形体不是天生就有的，而是需要经过后天的训练才能得到的。如果人体没有合理充分的营养，就不能保证其正常的生长发育；人体不能及时地补充营养，也就无法补充由于训练所造成的能量消耗，形体训练的效果也就无从谈起。一个好的形体，必须有科学合理的营养补充，只有在此基础之上的形体训练才能得到良好的效果。

思考与习题

- ① 形体美的数据标准和具体标准分别是什么？
- ② 影响形体美的因素有哪些？

