

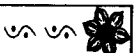
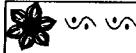
形体美与形体美的塑造

XINGTMEI YU XINGTMEI DE SUZAO

马少莲 著



山东大学出版社



形体美与形体美的塑造

马少莲 著

山东大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

形体美与形体美的塑造/马少莲著. — 济南: 山东大学出版社,
2002.10

ISBN 7-5607-2443-4

I. 形... II. 马... III. 形态训练 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 079348 号

山东大学出版社发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

青岛胶南印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 5.75 印张 150 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—2000 册

定价:10.90 元

内容介绍

进入 21 世纪以后,随着物质生活的进一步提高,人们对精神生活有了更高的要求,追求美的生活环境、美的享受与自身美的塑造。

本书在作者多年从事体操训练和大学艺术体操、健美操教学实践的基础上,结合对国内外健美著作以及舞蹈理论、运动解剖学等方面的研究,从理论上对形体美进行了较全面的研讨,从广意和狭意两个方面对形体训练进行了较全面的论述,观点明确,立论新颖。

本书设计、创编和收集了大量的练习,提供了如何塑造形体美的方法。特别是在身体各部位的健美训练中,根据身体各部位的主要肌肉结构,编选了相应的练习,并对练习时采用的速度、练习量都作了明确的提示,能够有效地提高教学与自我训练的科学性,避免训练的盲目性。

本书还通过对膳食与健康有关资料的研究,探讨了在日常生活中有利于健康和形体美的饮食习惯的养成问题。

本书可以作为大学艺术体操、健美操教学与训练的参考教材,同时也是形体训练工作者和热心形体美自我训练者的实用指南。

目 录

第一章 美中至美

——人体美概述..... (1)

第一节 人体审美特征——和谐美..... (2)

第二节 人体的“美学参数”..... (5)

第三节 人体形态的可塑性..... (6)

第二章 形体训练 A B C (9)

第一节 形体训练之一——把杆练习 (10)

第二节 形体训练之二——组合练习 (39)

第三章 身体各部位的健美训练 (83)

第一节 颈部健美训练 (84)

第二节 肩部健美训练 (88)

第三节 胸部健美训练 (97)

第四节 背部和腰背部的健美训练..... (104)

第五节 腹部和腰部的健美训练..... (113)

第六节 臀部的健美训练..... (122)

第七节 腿部的健美训练..... (129)

一、大腿的健美训练 (130)

二、小腿的健美训练 (145)



第四章 形体训练注意事项	(155)
一、从小做起的重要性	(155)
二、柔韧练习与力量练习相结合	(156)
三、练习时间的安排	(156)
四、对承受的体力负荷进行自我监督	(157)
五、持之以恒	(158)
六、形体美离不开愉悦的心情	(159)
第五章 饮食与形体美	(163)
第一节 吃的学问	(163)
第二节 正常体重与合理膳食	(165)
第三节 肥胖与减肥	(170)
第四节 饮食习惯的养成	(173)

第一章 美中至美

——人体美概述

“人体是美中至美”，这是艺术大师刘海粟的名言。西方艺术家说：人体是了不起的艺术品。

对于人体美的内涵，已见到的有以下说法：一种说法是人体之所以美，是因为人的视觉本能地趋向于那些从非平衡到平衡、从混沌到有序、富于变化又有节奏的形式中，而人体正具有这种很高的形式美；另外一种说法认为，人体美是呼唤自由的人类心声在艺术中的回音；还有一种说法是从人类学的观点理解人体美，认为一切生物所追求的美是被进化的趋向制约着的，越高等、越进化的生物越美，作为万物之灵的人的躯体自然是最美的。这最后一种进化论的观点，为大多数人所认同。

进化是无休止的。既然美是被进化的趋向所制约着，必然美的标准就不会是一成不变的。对于人体美，不同时期、不同地域有不同的标准，它带有特定的“理想”的色彩。西汉人喜欢瘦俏，赵飞燕成为绝代佳人；唐代人喜欢丰腴，杨玉环令“六宫粉黛无颜色”；而今天的少女若有杨玉环的体形，绝对登不上选美的领奖台。如今的青少年欣赏的是模特儿的“骨感美”。

我们说人体是最美的，这是从广义上来说的，具体到每一个人



体就未必都那么美了。生命的兴衰规律决定着人体会随着年龄的增长而变化。一般来说,最矫健、最优美的是充满活力、生机勃勃的青少年时期的形体,中老年人的体态会随着时间的推移而逐渐松弛和变形。即便是青少年,也不都会给我们的视觉和心理带来美好和愉悦的情感,例如发育不良的、驼背的、鸡胸、罗圈腿、X形腿、肥胖等等,都是人体美的缺憾。

人类的历史是不断认识自然、适应自然,同时不断认识自身、完善自身、美化自身的历史,一切科学技术和学术研究也都是为了达到这个终极目的。为了追求美,人们便按照“理想”的标尺来改造自身,健美成为现代人追求人体美的理想境界。体育运动场以及在世界范围内兴起的大大小的健身房,名目繁多的各种健身器材走向家庭,都成为人们塑造形体美的基地和物质基础,现代人对人体美的艺术追求正在历史的沉淀中不断得到升华。

作为特别强调人类形体美的形体训练、健美训练、体操、艺术体操、武术、健美操等体育项目,以其训练组合的丰富、日臻完善的训练教材、科学系统的训练方法,在人体文化中占有了其应有的一席之地,并越来越受到人们的青睐。近年来流行起来的“舍宾”,更是集健身、形象设计、美容等于一身,吸引了不少追求自身完美的中青年人的参与。凝聚着中华民族数千年来追求人与自然、环境的协调统一,并能焕发人的美质和潜能的一切运动形式,都将为完善这个时代人们所追求的形体美作出应有的贡献。

第一节 人体审美特征——和谐美

美的特点是愉悦性较强,贵在品味的和谐。人体美自然也不例外,它是人体各部分之间的对称和适当的比例所给予人的美感。人又以常规为和谐,以和谐为美。比如说一个人的腿太短了,根据是什么呢?那就是因为他的腿达不到“常规”,显得不合乎人的习

惯了,也就使整个形体丧失了和谐的美感。

意大利文艺复兴时期的伟大画家、科学家、医学家达·芬奇曾亲自解剖过 30 多具尸体,他经过精密的测量之后得出结论,认为人体各个部分之间的比例都是整数的比例,因而呈现出和谐之美。他把这个比例叫做“神圣的比例”。他所总结的人体的标准比例是,头长与胸的纵轴长一样,是身高的 $1/8$;人肩膀的最宽处为身高的 $1/4$;平伸两臂的宽度与身長一样;两腋的宽度与臂宽相同;乳部与肩胛骨在同一水平面上;大腿正面厚度等于脸宽;人跪下时高度减少 $1/4$,趴倒时剩 $1/9$ 。他还认为人体轮廓包含着人体美的各个部分,如同音乐中有节奏的和声……人体是自然界中最美的对象。

古希腊的美学家们早已从数的比例关系上考察过人体的比例,认为人体符合 $1:0.618$ 这个被柏拉图称之为最理想、最完美的“黄金分割律”。即整体与较大部分之比,等于较大部分与较小部分之比。合乎这个比例的完美的身体是从腰部按黄金分割的比例划分的,即以肚脐为界点,下身与上身之比是 $1:0.618$ 。爱与美的女神维纳斯的身段正好符合这个比例,因而被推崇为最赏心悦目的身段。

头形、脸形是人体美的重要部分。根据达芬奇的测算,头长与全身之比是 $1:8$,两眼之间的宽度是 $3:1$,鼻下端与耳根齐平,他认为这种比例是匀称而恰当的,因而也就是美的。人的脸形多种多样,方的、长方形的、圆的、椭圆形的,一般认为椭圆形脸比较柔和、匀称、耐看,因而是比较美的脸形。

美和人们的生活有着不可分割的联系,也和人们的生活环境有关。在科学技术和人类文明高度发达的现代社会,美与现代人的生活更是息息相关、密不可分的。就现代人而言,对人体美的追求更注重比例的和谐、健与美的和谐、姿态与形体的和谐、服饰与形体的和谐,审美的内容更加广阔和丰富。只有使健、力、美三者



有机地结合起来,才能体现出人体的和谐韵味。古希腊人米隆的“掷铁饼者”之所以具有“永恒的魅力”,是作者把生命的活力体现在优美、匀称的形体之中,使人体美的表现达到了高度理想的境界。

对于每一个个体的人来说,什么是最可爱的呢?是生命。因为我们的一切欢乐、幸福、希望都与生命相关联。健康又是生命的保证,没有了健康,生命都不能保住,还奢谈什么人体美呢?尤其是现代人,要想在紧张激烈的竞争中立得住脚,要能适应快节奏的生活,首先要保证有一个健康的身体,这是你生存的“本钱”。健康的身体包括身体各器官的健康和心理的健康,即包括生理和心理两个方面的内容。我们通常所说的生长发育正常、机能健全、体质强壮、抗疾病能力和对自然环境的适应性好等等,指的是生理方面的健康;而思维敏捷、情绪稳定、意志坚定、与他人关系良好以及对社会环境适应性强则是指心理方面的健康。生理健康是心理健康的基础,心理健康是生理健康的必要条件,二者相互联系、相互影响,共同维持人体的正常功能,只有生理和心理共同健康才是真正的健康。

随着社会的发展,人类的生活与美的关系越来越密切,这使得我们不仅仅满足于身体的健康,而且追求形体、体态的美,这是人类文明进步的一个标志,也是社会发展的一种潮流。形体美是一个人的“门面”,它能给你自信,使你在心理上处于优势。这个门面决不是可有可无的。在现代社会中,从经济效益上讲,美的广告可以收到好的效果,美的商标可以促销,美的包装可以吸引顾客,同样的道理,形体美也往往成为一些部门选拔用人的一个条件,可以说它也是竞争中的一个筹码。

理想的身材、匀称的体形是形态美的重要标志。按照常规,男性以刚健挺拔的线条为美,身体比例匀称、均衡发展,具有虎背熊腰的躯干,丰满宽阔的胸部,结实隆起的肌肉,粗壮有力的四肢,给

人以刚劲有力、极富青春魅力之感。女性则以柔和的曲线为美,以结实、精干、肌肉强健且富有弹性为美。

第二节 人体的“美学参数”

据专家研究,人体有一定的“美学参数”,它体现了人体的生长发育水平、营养状况和锻炼程度,且与防止疾病发生有重要联系。

骨骼是构成人体的支架,按照“黄金分割律”,身体的下身与上身之比应为 $1:0.618$ (以脐为分割点),也就是说,一个身高 1.70 米的人,下身长应为 1.05 米,上身长为 0.65 米。头与身体之比,中国人应为 $1:7$;脊柱从正面看,从头到脚不偏不斜,从侧面看,胸段脊柱有点后突(正常弯曲度为 20°),颈段及腹段向前弯曲;臂、腿关节部分较小。

肌肉是构成人体外形的重要因素,人体的外轮廓线主要是由肌肉来决定的。肌肉的“块”有多大才称得上匀称、健美呢?这同样可以按比例推算出来。如果你身体各部分的围度达到标准,就基本上可以称得上匀称。例如知道一个人的身高,用身高乘以 0.53(女性乘 0.61)得出的是标准胸围;用身高乘以 0.30,得出的是标准的大腿围等等。如一身高 1.65 米的女青年,胸围应是 84 厘米,上臂围应是 25 厘米,大腿围应是 50 厘米。

体重与身高关系密切,尤其在成年之后,身高与相应体重比例适当,才能使人体形态优美和谐。许多科学家对大批量人群身高与体重的关系作了研究,力图找出一个普遍的规律。比利时数学家 Lambert Adolphe Jacques Quételet(1796~1874)提出了著名的凯特勒规律,即:身長超过 100 厘米的数,为其人体重应有的千克数,也就是现在所说的公式:体重(千克)=身高(厘米)-100。实际上这个公式对身材高大者尺度过宽。经过后人的进一步研究,已对这一公式提出了多种修正意见,目前被世界卫生组织推荐的



是凯特勒指数,即体重[千克/身高(米)²],24 为正常指数上限,也就是体重(千克)=身高(米)²×24。性别影响体重,男性较女性骨骼宽大,骨骼肌更丰满。在正常情况下,同身高的男性体重约比女性重 2~3 千克。

一个人的体重在一生中会有很大变化。成年后骨骼定型,身高基本固定,体重也应相对恒定,仅在一定的范围内波动。步入中老年后,随着年龄增加而增加的体重则多为脂肪成分,尽管仍可能在正常体重的范围之内,但对基本人体的组织结构来说却并不合理,过多的脂肪会给人体造成十分严重的危害。所以,在正常体重之外,还应有一个理想体重的标准。

理想体重是以身高为基础,按一定比例系数推算出相应的体重值,所以也称为标准体重。

几种常用的计算标准体重的公式如下:

(1) 理想体重(千克)=身高(厘米)-105

(2) 理想体重(千克)=[身高(厘米)-100]×0.9

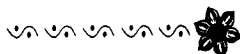
(3) 体重身高指数(BMI)=体重(千克)/身高(米)²

公式(1)、(2)计算简便,常用于临床估算被测者的体重是否属于正常范围,即在理想体重的正负 10% 范围内都属正常。公式(3)较(1)、(2)更精确一些,多用于科学实验时对体重的评价,男性体重身高指数的正常范围为 21~24,女性为 20~23。

按照公式(1)、(2),以理想体重 $\geq 10\% \sim < 20\%$ 为超重, $\geq 20\%$ 为肥胖。公式(3)则以男性 $> 24 \sim < 27$ 、女性 $> 23 \sim < 25$ 为超重,男性 ≥ 27 、女性 ≥ 25 为肥胖。

第三节 人体形态的可塑性

人体形态的形成,有先天遗传的原因,也有后天训练的影响因素。



人体的结构非常微妙,各个部分都有其不可替代的功能。

骨骼的粗细和长短使人体各部分的比例协调,肌肉除能固定各个关节外,还给了人体一个美的外表。脂肪覆盖着身体的各凸起部分,使人体柔和,结缔组织填补了间隙,使人体更完整统一。皮肤包裹在人体的最外层,润泽平滑的皮肤为人体美增色添彩。在组成人体的各个部分中,如果其中的一个部分发生异常,就会影响到人的整体美。实际上,拥有无可挑剔、十全十美的体型美的人真可谓凤毛麟角。一般人的身体总有这样那样的先天不足,而这些不足通过后天的训练则是可以弥补的。这就是人体形态的可塑性。

骨骼构成的人体支架和长骨的比例是不大容易改变的,这主要是由遗传因素决定的,但有些部位的缺憾则是可以通过肌肉的训练来弥补的。如锁骨过短显得肩窄,通过训练与其相连的肌肉,增加相关肌肉的体积,肩的宽度会随之增加。所以说肌肉是调节体型的关键,只要运用正确的方法,人体肌肉在不太长的时间里就会发生变化。只有使肌肉充分发展起来,和谐而不多余,才能使人体型匀称。只有用肌肉塑成的美才是有生命力的,它能增添体型的魅力,使人保持年轻状态。

科学实验和形体训练的实践证明,采用大重量(接近极限的重量)的训练能显著增大力量,但对发展肌肉体积的效果较差,也就是说大重量的训练长“劲”而不长“块”。为什么呢?这是因为进行大重量练习,重复练习的次数就少,消耗的总能量也少,所以刺激肌纤维增粗的作用就小。但在举起大重量时,要求大脑皮层神经中枢发生强而高频率的神经冲动,以动员尽可能多的肌纤维作强有力的共同收缩,而且使各肌群之间密切协调。经常进行这样的练习可以大大提高神经调节机能而增长力量,特别是爆发力。

实践证明,采用能够重复较多次数的中等重量,对发展肌肉体积的效果最好。这是因为重复练习的次数较多,总能量消耗很大,



因而对肌肉增粗的刺激作用也大的缘故。这种办法也能增长力量,但不如大重量练习增长得快。

以能够重复上百次的小重量进行力量练习,主要是提高身体的耐力,对增加爆发力和肌肉体积的作用都不显著。

练习时举起重物的速度也很重要。因为肌肉收缩的速度越快,所需的肌力越大,这就必须动员更多的肌纤维参加,肌群之间也须格外协调才行。因此,大重量加上快速度,最能锻炼神经系统的调节机能,是长“劲”不长“块”的好办法,而且对提高爆发力有特别明显的效果。掌握了上述生理原则,你就可以灵活运用“重量”和“速度”这两大法宝,再根据自己的先天体型,对症下药,塑造一个完美的自我。

需要说明的是,使用举重器、拉力器等重器械进行的力量练习,对女子健美来说,除个别部位需要采取少数肌肉训练法外,一般不采用杠铃练习,而采用等长训练法。这种锻炼肌肉的方法是,以规定的动作让肌肉进行静力收缩,并且达到一定的强度,即控制一定的姿势,坚持一定的时间。一般坚持的时间最少为1分钟,两组练习间休息3~5分钟。

对身体所有部位的肌肉都可以通过这种等长方法进行训练。如腰部肌肉练习,可以坐在沙发上,两手在体侧支撑,小腿弯曲下垂,双膝上提,保持这种姿势不动,一直到累了为止,然后放下双腿放松。休息3~5分钟后,继续练习,直至肌肉充分得到训练才结束。

女子的胸部、背部、臀部的肌肉训练尤其重要,它关系到女子的三围,直接影响女性的风韵。但练习一定要得当,用杠铃负重蹲起来训练大腿和臀部肌肉的方法对女子并不适合。女子的肌肉不需要像男子那样隆起,而是应体现出女性身体富有的自然、立体及柔和的美感。

第二章 形体训练 A B C

形体训练从广义上讲,就是指所有能促进人体健、力、美的练习,体育运动、舞蹈等都可包含在内;从狭义上讲,形体训练专指舞蹈基本功训练及身体各部位的健美训练。

舞蹈的第一要素是美——形体的、动作的、节奏的、情调的美。舞蹈者的形体近似于绘画、雕塑。为了达到这种美的境界,舞蹈在选材上是几经筛选和一次次地淘汰而留下了作为人体美范本的“苗子”,而且对这些苗子又经过极其严格的训练,真可谓千锤百炼,才塑造出具有最均匀挺拔的躯体和四肢,以及超常的力度、超常的柔韧、超常的灵巧……人的形体在这里变成了远远超过人类常数的美的载体。有人这样评价舞蹈:“舞蹈是一种人类企图超越自我的渴望,是人对理想的追求,是一首将生机勃勃、充满激情的人体动作按一定秩序编织起来的诗篇,是对生命之美、理想之美的礼赞。”的确是这样,当我们观看舞蹈时,演员用形体语言表达出的对生命力量的展示和对美好生活的憧憬,那种形体美的极致表现令人赏心悦目。

舞蹈之所以能达到这种境界,与它的已经证明是行之有效的基本训练是分不开的。在后来出现的体操、艺术体操、花样滑冰、花样游泳等体现人体美的体育项目中,广泛地运用了芭蕾舞的基本功训练。芭蕾的基本功训练就成为人们形体训练的典范。



时下侧重于健身美仪的形体芭蕾已是成年人喜欢的一项休闲健身运动,在 90 分钟的课程里,不但可以健美身材,保持身体的最佳柔软度,延缓衰老,而且可以圆过去曾经的“梦”,更重要的是它能给人以自信——消除脂肪,身姿挺拔,使人在举手投足间多了些优雅的气质。

舞蹈基本功的训练从人的站姿开始,大量的伸展性练习、柔韧性练习,一些能伸展内侧肌肉群的辅助练习,大量以小跳、中跳为主的弹性练习都要求伸展到位。实践证明,舞蹈基本功练习就其教材和训练方面而言是科学的,是符合人体解剖学的规律的。其科学性就表现在教材的循序渐进,以及在每个动作的规格和要求中,使练习者从下到上的每个关节都能得到充分合理的收缩和伸展,使练习者的形体得到匀称的发展,从人的整个形体看是向上舒展性长线条的。如果不注意训练的科学性,过分集中地训练身体的某一部分,这部分肌肉就会增粗,出现畸形发展。

在舞蹈基本功的训练中,中国传统风格的训练也已采用了芭蕾的训练内容。芭蕾舞是一门综合性艺术,源于意大利宫廷,兴盛于法国。芭蕾在最初阶段,是由一些专门家相当冷静地加以发展的,旨在使举止理想化,他们刻意追求的是风度的优雅,姿态的庄重。经过三百多年的演变,芭蕾艺术从宫廷娱乐发展成无与伦比的精美艺术,为世人所珍爱。芭蕾舞演员四肢所表现的内在生命力经过训练而得以升华和外化,从而转化成造型的力量。芭蕾舞的基本功训练流传到我国已有数十年的历史,其科学的训练方法已被广泛地学习和借鉴。

我们在形体训练中,首先要注意使整个身体处于向上收紧状态,后背打开、收腹,臀肌内收上提。这是比较快地克服自然状态和构成挺拔身材的关键。

第一节 形体训练之一——把杆练习

利用把杆的目的是为完成以后的徒手动作、各种姿态的组合



训练做准备。它可以用来校正身体姿势,发展腿部力量、耐力,进行身体的柔韧性练习,提高动作的稳定性,改善身体的协调性。对形体训练的初学者来说,要掌握正确的动作要领,把杆训练就显得尤为重要。开始时可以双手扶把,以帮助控制身体姿势,经过一段时间的练习后,可改为单手扶把。

把杆最好能升降,以适应不同高度的人的需求。因为正确的把杆高度是:面对把杆,两臂微屈,身体直立,两手轻轻扶把后,肘部和把杆齐平。

1. 站立。(图 2-1)

姿态要求:面对把杆,双手轻轻扶把,两脚并拢,踝、膝、大腿尽量靠拢,收腹、挺胸、立腰,下颌微微上扬,两眼平视前方,平稳呼吸。做 4 个 8 拍。

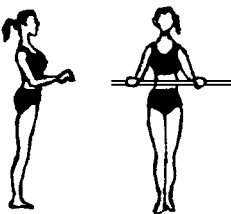


图 2-1

2. 脚的基本部位练习。(图 2-2)

① 两脚以脚跟为轴向外旋转 90° ,脚跟、膝部靠紧,两脚在一条直线上。停止不动。

② 右脚向右擦出,两脚跟相距约一脚宽,两脚在一条直线上。停止不动。

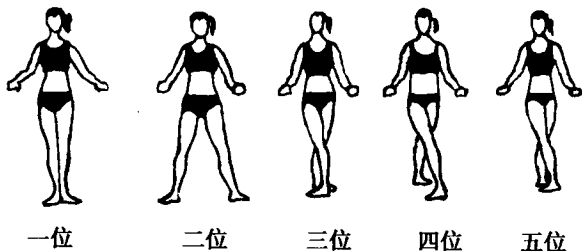


图 2-2