



全国高职高专**公共基础课**规划教材

形体训练与 形象设计

王 晶 张岩松 主 编
王淑华 马 蕾 高 琳 副主编

赠送
电子课件

清华大学出版社



全国高职高专公共基础课规划教材

形体训练与形象设计

王 晶 张岩松 主 编
王淑华 马 蕾 高 琳 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

当今社会,形象魅力已经成为一种核心竞争力。本书提供了形体训练和形象设计的科学理念和有效方法,对形体基本姿态训练、形体素质训练、形体动作协调训练以及芭蕾、交际舞、健美操、瑜伽等形体训练方法和妆容、服饰、语言交际、社交礼仪、气质培养等形象设计技巧都做了较系统的阐述,可帮助读者训练仪态,塑造体型,使自身成长为具有高雅气质、不俗谈吐、文明礼仪和高尚道德的复合型人才。

本书是高职高专公共基础课规划教材,可作为高职高专院校各专业学生的形体训练和形象设计课程教材,同时可以作为相关企业事业单位的相关培训用书,也可以作为广大读者进行形体训练和形象设计的实用手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

形体训练与形象设计/王晶,张岩松主编;王淑华,马蕾,高琳副主编.——北京:清华大学出版社,2011.9
(全国高职高专公共基础课规划教材)

ISBN 978-7-302-26177-3

I. ①形… II. ①王… ②张… ③王… ④马… ⑤高… III. ①形态训练—高等职业教育—教材 ②个人—形象—设计—高等职业教育—教材 IV. ①G831.3 ②B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 136900 号

责任编辑:刘天飞

装帧设计:山鹰工作室

责任校对:周剑云

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:三河市君旺印装厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:20.5 字 数:492 千字

版 次:2011 年 9 月第 1 版 印 次:2011 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:37.00 元

产品编号:041518-01

在竞争日益激烈的当今社会，形象之功，胜过千言万语。塑造完美的形象，不仅能彰显个人的专业实力，也是提升企业或组织整体形象的重要基础。形象魅力已经成为一种新的生产力资源，成为一种对公众的凝聚力、吸引力、感召力、诉求力和竞争力。

本书提供了形体训练和形象设计的科学理念和有效方法，全书对形体基本素质训练、体态训练、动作协调训练以及芭蕾、交际舞、健美操、瑜伽等形体训练方法和妆容、服饰、语言交际、社交礼仪、气质培养等形象设计技巧都做了较系统的阐述，它将帮助读者训练仪态，塑造体型，使自身成长为具有高雅气质、不俗谈吐、文明礼仪和高尚道德的复合型人才。

作为全国高职高专公共基础课规划教材，本书借鉴了大连职业技术学院张岩松教授的“现代交际礼仪”国家精品课程建设成果。本书可作为高职高专院校各专业学生的形体训练和形象设计课程教材，同时可以作为相关企业和机构进行相关培训的参考书，也可以作为各级各类企事业单位进行形体训练和形象设计学习与训练的手册。

本书由王晶、张岩松任主编，王淑华、马蕾、高琳任副主编。全书共十三章，具体分工如下：王晶编写第一章至第四章；马蕾编写第五章至第七章；王淑华编写第八章和第十三章；张岩松编写第九章、第十章和第十二章；高琳编写第十一章；车秀英、于丽娟承担了本书的部分编写工作，张朝晖、张昀、孙新雨、付强、李健、穆秀英、房红怡、陈百君、郭沁荣、唐成人、许峰进行了有关资料检索、收集与文字录入的工作。本书的平面模特为王佳特、陈沁然、朱倩倩、蔺瑶、王静雯、高伟、吴佳霖；王林、王耀萱、马蕾完成了图片摄影工作，王林、王淑华完成了图片制作工作。全书由张岩松、高琳统稿。

本书在编写过程中参考了大量报刊文献，吸收了国内学者最新的研究成果，限于篇幅仅列了主要参考书目，在此，向各位专家、学者表示衷心的感谢。有些资料是参考互联网上发布或转发的信息，在此亦向各位原作者所付出的辛勤劳动表示衷心的感谢。

关于该书的一切问题可通过编辑 E-mail 进行联系：ltf0311@tom.com。

本书是尝试之作，加之作者学识有限，对书中的疏漏之处，敬请读者批评指正。

编 者



目 录

第一章 形体训练概述 1

- 第一节 形体与形体训练 1
- 第二节 形体训练的特点 2
- 第三节 形体训练的内容 3
- 第四节 形体训练的作用 6
- 第五节 形体训练的基本要求 7
- 拓展阅读 9
- 思考与训练 12

第二章 基本姿态训练 13

- 第一节 站姿训练 13
- 第二节 坐姿训练 17
- 第三节 走姿训练 21
- 第四节 蹲姿训练 25
- 拓展阅读 27
- 思考与训练 30

第三章 形体素质训练 32

- 第一节 人体各部位动作训练 32
- 第二节 地面素质训练 44
- 拓展阅读 52
- 思考与训练 54

第四章 形体动作协调训练 55

- 第一节 形体韵律训练 55
- 第二节 形体协调训练 60
- 拓展阅读 71
- 思考与训练 74

第五章 芭蕾 75

- 第一节 芭蕾手位和脚位训练 75
- 第二节 擦地训练 77
- 第三节 蹲的训练 80
- 第四节 踢腿训练 83
- 拓展阅读 86

思考与训练 87

第六章 交际舞 89

- 第一节 探戈舞步训练 90
- 第二节 伦巴舞步训练 92
- 第三节 牛仔舞步训练 95
- 第四节 华尔兹舞步训练 98
- 拓展阅读 100
- 思考与训练 103

第七章 健美操 105

- 第一节 健美操简介 105
- 第二节 健美操基本动作训练 106
- 第三节 健美操组合训练 115
- 拓展阅读 116
- 思考与训练 120

第八章 瑜伽 122

- 第一节 瑜伽体位法训练概述 122
- 第二节 13种瑜伽体位法 123
- 拓展阅读 130
- 思考与训练 132

第九章 妆容形象设计 133

- 第一节 化妆得法 134
- 第二节 皮肤护理 142
- 第三节 发型美观 144
- 第四节 手部修饰 149
- 第五节 脚部健美 150
- 拓展阅读 151
- 思考与训练 157

第十章 服饰形象设计 159

- 第一节 着装的原则 160
- 第二节 着装的“三注意” 161



目录

第三节 男士西装的穿着	166
第四节 女士服装的穿着	169
第五节 服装的饰物佩戴	173
拓展阅读	178
思考与训练	183

第十一章 语言交际.....186

第一节 语言交际的原则	187
第二节 交谈的语言艺术	192
第三节 说服的语言艺术	204
第四节 赞美的语言艺术	208
第五节 拒绝的语言艺术	212
第六节 语言艺术修养	215
拓展阅读	221
思考与训练	235

第十二章 社交礼仪.....240

第一节 见面礼仪	240
第二节 餐饮礼仪	266
第三节 接访礼仪	275
第四节 职场礼仪	280
拓展阅读	291
思考与训练	295

第十三章 气质培养.....300

第一节 气质概述	300
第二节 气质的培养	309
拓展阅读	313
思考与训练	317

参考文献318



第一章 形体训练概述

人体以它生动柔和的线条和轮廓，有力的体魄和匀称的体态，滋润、光泽、透明的色彩成为在自然中最完美的部分，标志着我们这个地球上最高级生命的尊严。

——朱光潜

相貌的美高于色泽的美，而优雅合适的动作美又高于相貌的美，这才是美的精华。

——[英]培根(Francis Bacon)

本章提要：

- 形体与形体训练。
- 形体训练的特点。
- 形体训练的内容。
- 形体训练的作用。
- 形体训练的基本要求。

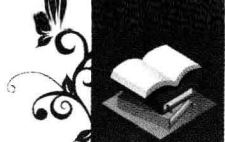
形体训练是向学生进行素质教育，培养其综合能力和塑造其优美体态的一门基础课。通过以人体科学为基础的形体动作训练，可以改善学生形体动作的状态，提高灵活性、协调性，从而达到增强形体外在表现力与内在气质的相互融合，提高个人的综合素质和综合能力。

第一节 形体与形体训练

1. 形体

形体即人身体的形态。如古人说：“形体不蔽，精神不散，亦可以百数”、“七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极”(《素问·上古天真论》)。我们可以给形体下这样一个定义：形体是指人在先天遗传变异和后天获得的基础上所表现出的身体形态上的相对稳定性的特征，是包括人的表情、姿态和体型在内的人的外在形象的总和。形体是人体美的一种艺术表现形式，而艺术是指富有创造性的方式、方法。从一定意义上说，先天遗传对形体起着决定性的作用，同时形体与后天生活条件及科学训练也有密切关系。后天科学的形体训练，可以使个人的优点得到弘扬，不足得到改善，从而使形体变得更美。

形体由体格、体型、姿态三个方面构成。①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、骨盆宽度等)、长度(上、下肢长度等)等。其中，身高主要反映骨骼生长发育情况；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、体重及胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。②体型是指身体各部分的比例,如上、下身长的比例,肩宽与身高的比例,各种围度之间的比例等。形体是否美主要取决于骨骼组成与肌肉的状况,取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐,正如达·芬奇所说:“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。”③姿态是指人坐、立、行等各种基本活动的姿势。人体的姿势是通过脊柱弯曲的程度、四肢和手足以及头的部位等来体现的。姿势的正确、优美,不仅能衬托、体现人的整体美,还能反映一个人的气质与精神风貌。可以说,它是展示人的内在美的一个窗口。

可见,形体美是一种综合的美,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、完美体形、优美姿态互相融合从而展现出来的和谐的整体美。这种美可以通过形体训练而获得。

2. 形体训练

形体训练是一个外来语,狭义上认为形体训练是形体美训练;广义上则认为只要有形体动作的训练就可以叫做形体训练,这样各式各样的动作都可以称为形体训练,甚至某些服务行业的程式化动作,例如迎宾、礼仪姿势等,也被称为形体训练。一般情况,我们用形体美训练来定义形体训练,这也符合大多数形体训练者的意愿。形体训练是一项比较优美、高雅的健身项目和艺术项目,它起源于芭蕾、舞蹈、体操等的基本功训练,主要通过舒展优美的舞蹈基础练习(以芭蕾为基础),结合古典舞、民族民间舞蹈进行综合训练,塑造人们优美的体态,培养高雅的气质,纠正生活中不正确的姿态。

所谓形体训练是以人体科学为基础的形体动作训练,是以改变练习者形体动作的原始状态、增强可塑性为目的的形体素质的基本训练,是以提高练习者形体的灵活性和艺术表现力为目的的形体技巧训练。它既注重外在美的训练,又注重内在美的情操培养。形体训练是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。练习者在旋律优美的乐曲伴奏下,进行经常性的形体艺术训练会使身心得到全面发展,不仅能获得健康美,还能获得体型美、姿态美和气质美,使形体更富有艺术魅力。

第二节 形体训练的特点

形体训练是以人体形态科学为基础,以美的标准进行的一项运动,所以形体训练有其区别于其他体育运动的不同特点。

1. 目的性

形体训练的根本目的是培养良好的身体形态。它是以培养良好形态的身体练习为主要特征的科学。形体训练的内容多为周期性的静力性活动和控制能力的练习,而非剧烈的体育运动,形体训练是一种以其严格规范的形体控制练习和舒展优美并符合人体运动的自然规律而进行徒手练习为基础的运动形式。





2. 艺术性

形体训练具有强烈的艺术性。形体训练是一种具有美的性质的运动,所以其对美的感受较于其他体育运动要强得多,可以说是一种具有艺术特征的身体运动。形体训练常以其丰富多彩的练习内容及形体美的表达形式、舒展优美的姿态、矫健匀称的体型、集体练习中巧妙变换的队形等方式展示强烈的美感。在形体训练中常加入音乐,将整个形体训练生动地组合起来,还可根据不同风格的乐曲,选择创造出不同风格、形式的形体训练动作,使整个形体训练变得生动、优美。而且在形体训练中,还提高了形体训练者的音乐素养,培养其良好的气质和修养。值得强调的是形体素质训练中多采用旋律优美的钢琴曲伴奏,而钢琴的表现力是所有乐器中最为突出的,钢琴是感受音乐美感的首选乐器,也是最好的乐器,所以形体训练对于训练音乐素养起了很大的作用。

3. 多样性

形体训练的方法、形式、项目等多种多样,适用于不同水平的练习者。

从形体训练的方法上看,它是在人体解剖学、运动心理学、运动训练学、运动生理学、美学等学科理论指导下进行的。可根据不同年龄和性别、不同的体型和体制、不同的训练目的和各自的水平,选择不同的训练方法。

从形体训练的形式上看,有局部练习,也有全身性的练习;有单人练习,也有双人练习,还有集体练习;有徒手练习,也有器械练习;有站姿练习,也有坐姿练习;有节奏柔和缓慢的练习,也有节奏快、动感强的练习。

从形体训练的项目上看,有健身强体的练习;有健美体形的练习;有训练正确的站、坐、行走姿态的专门练习;有塑造形象的着装、发式、化妆及言谈、举止、礼仪等形体语言练习;有适合胖人减肥的锻炼;有适合瘦人丰腴健美的锻炼等。

4. 舞蹈性

形体训练是各项以身体表现为主的舞蹈和运动项目的基础训练内容,也是培养现代礼仪的主要手段。芭蕾、体操、艺术体操和舞蹈等运动项目的基础就是形体的训练,而这些项目又促进形体的训练,两者相辅相成,对提升个人形体美,培养个人艺术素养有着重要的作用。

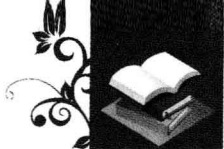
第三节 形体训练的内容

形体训练包括形体素质训练、身体基本形态训练和形体综合训练。

1. 形体素质训练

形体素质训练具有高密度、低强度的特点,主要是训练形体的控制力和表现力,它包





括身体力量、柔韧性、协调性、耐力和灵活性的训练。^①

1) 力量

力量是指人体肌肉收缩时表现出来的一种克服阻力的能力。力量的大小取决于以下几方面：肌肉的生理横断面；支配肌肉收缩的神经中枢的作用程度；肌肉组织的生化积极性；完成动作的技术。在训练中，对肌肉活动的不同形式形成了不同的力量概念，即绝对力量、速度力量和耐力力量。绝对力量取决于肌肉最大限度地任意收缩的能力；速度力量取决于肌肉迅速收缩时克服外部阻力的能力；耐力力量取决于人的肌体在做长时间的耐力活动时对抗疲劳的能力。在形体训练中，培养局部力量(如前、侧、后控腿的力量)具有特别的重要意义，但必须合理适度，其目的是发展腿部肌肉的速度力量和耐力力量。

培养力量的基本手段有极限训练法、重复训练法、动力训练法和静力训练法。极限训练法不适于形体训练，高负荷和中等负荷训练也都不适宜。对形体训练者来说，重复训练法是非常有效的。动力训练法适用于培养速度力量素质，其具体表现是弹跳力。弹跳力是一种综合素质，这种素质的基础就是在保持动作最大幅度的情况下，使肌肉收缩的力与速度相结合并在形体训练中表现出来。弹跳力有着非常重要的意义，如各种大跳动作，它是表明练习者技术水平与素质的一种指标。静力训练法就是使肌肉经受长达 56 秒钟最大的、重复性紧张。为了有目的地培养人体某块肌肉群，形体艺术训练中广泛采用静力训练法，如各种控制动作和各种平衡姿势的腿部动作。

2) 柔韧性

柔韧性一般称为“软度”，它是指肌肉、韧带的弹性和关节的活动范围及灵活性。柔韧性的好坏在形体训练中起着重要的作用。良好的柔韧性能够增加形体动作的幅度，使动作更加舒展、优美、完善，是高质量完成动作的基本保证。要使形体艺术训练的动作更加完善，须全面发展身体各部位的柔韧性，否则就无法发挥出动作的优美表现力和塑造力，也无法提高动作的技术。关节的灵活性差往往会使动作受到局限或变得僵硬，因此，在形体训练中提高脊柱的柔韧性(如腰椎、胸椎和颈椎的柔韧性)具有特殊意义。脊柱的柔韧性对掌握波浪、摆动和结环等动作非常重要。

柔韧性有主动柔韧性和被动柔韧性两种。主动柔韧性是练习者不借助外力，只靠自身的肌肉力量独立完成的关节最大可能的灵活性。被动柔韧性是靠同伴、器材或负重等外力的作用所完成的最大幅度的动作。只有同时发展主动和被动两种柔韧性，才能使身体各关节获得适宜的灵活性。但是，发展柔韧素质要与放松练习交替进行，以利于韧带和肌肉的伸展和放松，避免损伤。

3) 协调性

协调性是指练习者身体各部位在时间和空间上相互配合，合理有效地完成动作的能力。它是身体素质中最不好练习、最不容易提高的一项素质，但它是形体训练中必须具备的素质之一。协调性可通过各种舞蹈组合(如爵士舞组合、现代舞组合等)及健美操和形体动作组合来提高，因为这些练习需要全身大小肌肉都参加运动，而许多肌肉是日常生活中

^① 钱立安，王华. 金融职业形体礼仪. 北京：中国金融出版社，2009





和其他运动项目活动不到的。这些练习的动作有对称的,有不对称的,变化较多。在安排一些动作的组合练习时应选择那些需要上下肢、躯干、头等多部位相互配合,具有一定复杂性的动作,这样可锻炼大脑支配身体各部位同时参与不同运动的能力。要提高协调性,还应让练习者尽可能多地学习和掌握各种类型的动作。学习的动作越多,神经、肌肉的支配能力就越能得到锻炼和提高。

4) 耐力

耐力就是在尽可能长的时间内,坚持完成某种规定动作的能力。耐力有一般耐力和专项耐力之分。一般耐力是指持续完成某项动作的能力,这项动作往往可使许多肌群参与活动,而且会对心血管系统、呼吸系统和中枢神经系统提出更高的要求。有了一般耐力,就能使练习者顺利完成大负荷的动作。形体的专项耐力是指完成某种非常剧烈但为时不长的动作的能力。有了这种能力,练习者就能够轻松自如、连贯流畅、动作优美和富于表现力地完成无比精彩、复杂和新颖的表演动作。

5) 灵活性

灵活性在身体素质训练中占有特殊的位置,它与其他身体素质的联系最为广泛,是一种最综合的素质。灵活性有一般灵活性和专项灵活性之分。一般灵活性是指一种能正确协调自身动作与合理完成动作的能力。专项灵活性则是一种能根据项目的特点,合理运用该项运动技术的能力。灵活性的基础在于运动技能的灵巧、高度发达的肌肉感和神经系统的可塑性。练习者对自己所做动作的领悟能力越高、越正确,就越能更好地掌握新动作的要领。

身体素质训练的内容较多,但其中力量、柔韧性、协调性和灵活性是形体基本素质训练中最主要的内容,它们的好坏影响身体形态的控制力和表现力的提高。因此,在形体艺术训练中,每个动作都和增强形体专项素质的能力有密切的关系,练习者尤其需要加强基本体质的训练,以利于良好身体形态的形成,从而达到形体训练的目的。

2. 身体基本形态训练

身体基本形态训练主要是指在音乐伴奏下进行大量的徒手练习、地面练习和把杆练习,其目的是培养练习者的正确体态和完成动作的协调性、准确性,进一步改善身体形态的原始状态,逐渐形成正确站姿、坐姿、走姿及优雅举止,提高形体动作的灵活性和表达能力。

3. 形体综合训练

形体综合训练主要是通过有节奏的形体动作作为主要练习手段,一般采用基本舞步、舞蹈组合、韵律操、健美操、体育舞蹈等多种项目进行练习。形体综合训练可提高练习者的有氧代谢能力,促进其身体全面均衡的发展,提高节奏感、音乐表现力、形态表达能力,增强练习者的兴趣,陶冶情操,培养高雅的气质和风度,提高练习者对美的感受和欣赏能力,丰富其想象力和创造力,保持健美体形,促进优美体态的形成。



第四节 形体训练的作用

1. 健身

形体训练是以身体训练为基本手段,均匀和谐地发展人体,增强体质,促进人体形态更加健美的一种体育运动。通过形体训练,诸如健美操锻炼、体态训练、柔韧练习等都能增强运动系统的功能,有益于肌肉、骨骼、关节匀称与和谐地发展,有利于形成正确的体态和健美的形体,还能增强心血管系统及呼吸系统的功能,提高体能素质,实现健身的目的,为良好的形象气质的形成奠定坚实的基础。

形体训练通过基本动作和成套动作练习,对身体各关节、韧带、各重要肌肉群和内脏器官施加合理的运动负荷,对心血管功能、身体柔韧性、协调性、力量、耐力、体重、体质等的改善都有十分显著的作用。如,采用压、拉肩及下腰等练习来发展柔韧性;采用舞蹈、徒手及成套动作练习来锻炼大脑支配身体部位同步运动,发展身体的协调性;采用健美操中的仰卧起坐、快速高踢腿、跳步等来发展力量和弹跳力素质,提高动作的速度和力度;采用跑跳操等练习提高耐力素质,增强体能。

人的身体是由骨骼、关节和肌肉组成的,骨骼、关节和肌肉的发育正常与否,将直接影响一个人的身体基本素质情况。经常性的形体训练能使骨密质增厚,骨径变粗,骨周围的血液循环得到改善,肌肉的控制能力增强,关节更加灵活。经常进行形体训练,还将使身体变得强壮有力,改善心肺功能,提高消化系统的功能,增强皮肤的血液循环,促进新陈代谢,从而加强人体的防御能力,真正实现健身的目的。

2. 健美

健美主要指人体的形体美,即人体外形的匀称、和谐。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定的。通过形体锻炼的力量练习,可使身体各部分的肌肉得到协调、匀称的发展,其主要特征是身体部分肌肉特别发达、线条清晰。通过健美操的练习,可使身体各部分脂肪减少,肌肉的协调性、灵活性增强,其主要特征是动作优美动人。进行系统的形体训练还能有良好的站姿、坐姿、走姿的培养打下坚实的基础,而且对于矫正身体的不良姿态,形成优美的体态有着特殊的功效。长期坚持形体锻炼可以使少年儿童形成正确的身体姿态,使青年人动作优美,体态矫健;使中年人延缓身体的衰老,保持良好形体。

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,使身体协调发展,塑造自己理想的形体,可以达到良好的健美效果。

3. 健心

形体训练的健身价值是显而易见的,而它的健心价值对青年人的健康成长更有着不可替代的作用。





1) 增强乐感

在形体训练的过程中,我们一般根据不同的训练内容,安排一些节奏舒缓或者节奏鲜明的音乐。形体训练的教学实践也证明:初接触形体训练的学生中,大多数节奏韵律感差,听不出音乐的节奏,对于一拍一动、二拍一动更是摸不着头脑,只有少数学生能合拍有节奏地练习,而通过一段时间的形体训练后,大部分学生都能跟上音乐的节奏,较好地表达音乐的内涵。

2) 丰富想象力、创造力

想象,是在表象重新组合的基础上,反映未直接感受过的事物新形象的过程。其在形体训练中具有一定的随意性,练习者在音乐的伴奏下可以进行各种练习,情绪随意发挥,尽情欢跳。如在韵律操的创编中,不得多次重复某个动作,音乐的选配也与动作的表现力相吻合。此时,同学们可以充分发挥自己的想象力和创造力。

3) 锻炼顽强意志

意志是人们自觉地确定目标,并支配行动,克服种种困难而实现目的的心理过程。形体健身的意义及其锻炼身体价值,是把它作为一项健身、健心的娱乐项目来进行身体锻炼,始终保持充沛的精力、愉快的心情,来培养良好的身体姿态,促进生理、心理健康发展。对于从未接触过舞蹈、体操的人来说,刚开始训练会遇到许多困难,如动作不协调,柔韧性差,动作无法到位,体力跟不上,姿态差等。可形体训练以其独特的魅力吸引着练习者去克服困难,咬紧牙关,坚持下去。良好的意志品质不是自发产生的,而是在教育和学习中形成的。形体训练要有成效必须有一个量的积累过程,即从量变到质变,那就需要一定的耐力和顽强的意志。这就是意志的表现,是长期训练的结果。

4) 培养正确的审美观

形体训练不仅仅是身体素质的训练,也是精神文明教育和审美教育。人体美的表现形式是外在美,但人体美脱离不开内在美。“人的外表和纯洁应是他内心的优美和纯洁的表现”。形体训练,以自己丰富的内容和独特的形式,培养训练者正确的审美意识,陶冶美的情操,形成正确的审美观。由漂亮的木地板、宽敞的落地镜组成的体操房和舞蹈教室,优美、欢快的音乐,丰富多彩的动作,矫健匀称的体型,五颜六色的服装,构成一幅美的图画。在形体练习中,练习者不仅心情愉快,精神上得到了满足,而且可以懂得什么是美的动作、美的仪表、美的心灵,提高对美的感受、鉴赏、表现和创造能力。

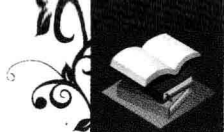
总之,形体训练可以陶冶情操、美化心灵,培养热爱生活、乐观积极的品格,激发生活的自信心和进取心,形成豁达、乐观、开朗的良好心境,极大地促进身心的健康。

第五节 形体训练的基本要求

1. 做好准备

训练前必须做好准备活动,唤醒神经、肌肉与韧带。准备活动要安排轻松自如、由弱到强的适度练习,一般10~15分钟为宜。





训练时要穿有弹性的紧身服装或宽松的休闲服,穿体操鞋、舞蹈鞋或健身鞋,并保持整洁。

2. 合理安排

形体训练要遵循人体发展和适应环境的基本规律,根据练习者身体的实际情况来确定训练方法,有计划、有步骤地循序渐进,逐步提高,不能急于求成,更不能虎头蛇尾,要持之以恒,较完整地掌握形体训练的有关知识和方法。

一般来说合理的锻炼时间是每次 1~1.5 小时,每周至少练习两次。

参加形体训练还要有恰当的生理和心理负荷。运动时达到最大心率的 70%~80% 效果最好,训练结束后要做调整。

在做器械练习时,要有专人指导和帮助,要注意训练的安全。

训练中和训练后要注意补充适当的水。同时要注意糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等饮食营养的合理搭配,以保证足够的营养和营养之间的平衡。

音乐选配得合适与否,直接影响形体训练的效果。形体训练的音乐要旋律优美,格调高雅,富于动感,符合形体动作特点,且易于被人理解和接受。

3. 全面锻炼

全面锻炼要求在训练时做到力量与速度、耐力、协调性、柔韧性等素质相结合,动力性与静力性练习相结合,大肌肉群和小肌肉群相结合,主动性运动部位与被动性运动部位相结合,负重练习与徒手练习相结合,全身训练与身体某部位的强化训练相结合,无氧运动与有氧运动相结合,呼吸与动作节奏相配合等,从而使全身肌肉群匀称,促进心肺功能改善和肌肉群的协调发展,使身体形态、机能等各种身体素质以及心理素质等诸方面都得到和谐的发展。

在全面锻炼的基础上,有目的、有意识地加强职业实用性形体训练,效果更佳。

小知识 1-1

形体训练常用术语

(1) 主力腿。主力腿指动作过程中,或者形成姿态时,支撑身体重心的一条腿。它与动力腿的配合,对身体平衡以及动作姿态的优美有着重要作用。

(2) 动力腿。动力腿指与主力腿相对而言,非重心支撑的一腿,可做各种屈伸、摆动等动作。

(3) 身段。身段指在舞台表演或训练中,各种形体动作的统称。从最简单的比拟手势到复杂的武打技巧,如坐、卧、行、走、甩袖、亮相等都称为身段。

(4) 造型。造型是塑造人物外部形象的艺术手段之一。人们将雕塑性强的动作姿态称为造型。

(5) 亮相。亮相是指表演时在一个短促的停顿中所做的姿态,它也是戏曲表演中的一种程式动作。

(6) 韵律。韵律是指在动作表演过程中,人体运动的自然规律造成欲左先右,欲纵先





收, 以及动与静, 上与下, 高与低, 长与短等辩证的规律, 形成了动作的韵律。

小知识 1-2

舞蹈中眼睛看的“点位”

舞蹈中的 1 点=钟表的 12 点

舞蹈中的 2 点=钟表的 1 和 2 点之间(就是右上指向的 45 度)

舞蹈中的 3 点=钟表的 3 点

舞蹈中的 4 点=钟表的 4 和 5 点之间(就是右下指向的 135 度)

舞蹈中的 5 点=钟表的 6 点

舞蹈中的 6 点=钟表的 7 和 8 点之间(就是左下指向的 135 度)

舞蹈中的 7 点=钟表的 9 点

舞蹈中的 8 点=钟表的 10 和 11 点之间 (就是右下指向的 45 度)

拓展阅读

人体形体美的标准

著名国画大师刘海粟曾说过: “人体美乃美中之至美。”确实, 世间一切美好的东西太多, 但创造万物的人体是最美的。爱美之心, 人皆有之, 社会需要美, 人类更需要美。人体美是人们追求的目标之一, 不朽的传世之作“维纳斯”、“大卫”、“掷铁饼者”等留给人们极深的印象, 其根本原因是这些作品体现了人体美。我们认为: 人体美是健、力、美三者的有机结合。它包含了肌肉、骨骼的发育情况, 机体的完善程度和人体的外形美以及人的精神气质。形体美的标准包括如下几个方面。

1) 肌肉发达、健壮有力

在人类学家、艺术家和体育家的眼里, 骨骼发育正常, 身体各部分之间比例适宜、匀称, 肌肉发达、体魄健壮是人体美的重要因素。正常的脊柱弯曲度形成一个端庄的上体姿势, 加上一个前后较扁的圆锥形的胸廓, 大小适中而扁平的骨盆以及长短比例适中的上下肢骨, 就构成一副匀称而协调的身材雏形。但仅有副匀称而协调的骨架还不能显示出形体的优美, 还需要有发达、健壮的肌肉。肌肉是运动器官, 它们在神经系统的支配下, 在循环系统和其他系统的密切配合下, 起着保护、支持和运动作用。人的全身肌肉约 500 余块, 重量约占体重的 40%。健美的形体、健壮的体魄和发达的肌肉密切相关。发达的颈肌及胸锁乳突肌能使人的颈部挺直, 强壮有力; 发达的胸大肌(含胸小肌)能使人的胸部变得坚实、健美; 发达的肱二头肌和肱三头肌能使人的上肢线条鲜明、粗壮有力; 发达的三角肌能使肩膀变得宽阔起来, 再加上发达的背阔肌, 就会使人体呈美丽的“V”字形。骶棘肌是脊柱两侧的最长肌肉, 它的发达能固定脊柱, 使人的上体挺直; 发达的腹肌有利于缩小人的腰围; 发达的臀肌和有力的下肢肌(股四头肌、股二头肌、小腿三头肌)能固定人的下肢, 支持全身, 构成健美的曲线。总之, 发达而有弹性的肌肉是力量的源泉, 是美



的象征。

2) 体型匀称、线条鲜明

体型有不同分类,我们一般把体型分成胖型、肌型(或运动型)和瘦型三类。

(1) 胖型:其特点是上(肩宽、胸围)下(腰围、臀围)一般粗,躯干像个“圆水桶”,腰围很大。腰两侧下垂,腹部松软脂肪很厚,肚脐很深,胸部的脂肪多而下坠,颈部短而粗,体重往往超过标准体重约 30%~50%。

(2) 肌型(运动型):其特点是肩宽、背阔、腰细、臀小且上翘,上体呈“V”型,腹壁肌肉垒块明显、四肢匀称、肌肉发达、无双下巴,颈部强壮有力,体重在标准体重 $\pm 5\%$ 的范围内。

(3) 瘦型:其特点与胖型相反,上下都细、肩窄、平胸、腰细四肢细长、脂肪极少、肌肉消瘦,胸腹部可见肋骨,背部可见肩胛骨,体重小于标准体重 25%~35%。

女性和男性在体型分类上大体相同,但由于女性有其自身的特点,强调身体比例匀称,线条流畅,整个体型呈曲线形。如女性的骨盆通常比男性要大,所以,躯干一般呈上小、下大的正三角形。女性的脂肪普遍比男性多 5%左右,而肌肉发达程度及肌力只能达到同级男性的 75%~80%。因此,女性肌型(运动型)体型的特点是躯干呈三角形(少数为倒三角形),四肢匀称、肌肉圆滑、胸部丰满、腰细臀圆、颈长腹平。从侧面看,运动型的女性的胸、腰、臀富于曲线美。

胖型的女性躯干多为上下一般粗(或上小下大)的水桶型,胸厚、腰粗、臀部大而宽、腹壁脂肪厚,即使仰卧在床上,腹部隆起高度仍超过胸高,颈部普遍短粗,四肢多为上粗下细。

瘦型的女性和胖型相反,胸部扁平、四肢干瘦、不丰满、无线条。

3) 精神饱满、坚韧不拔

精神饱满的外在表现是皮肤美、容貌美、姿态美、动作美,其内在表现则是朝气蓬勃、勇敢顽强、坚韧不拔。

(1) 皮肤美。皮肤是健康状况的镜子,是人体美的重要表征。“红光满面”、气色好的人才精神。

(2) 容貌美。容貌美常常是人们见面时的第一感觉。它是指由面部骨架(脸型)、眼睛、眉毛、耳朵、鼻梁和口唇共同构成的一种美丽、丰富而生动的面部形象。根据人们对女性美的审美实践,眼大眸明,眼皮双褶,口唇红润,牙齿皓白整齐,鼻子竖立,颈脖颈长,耳廓分明等都是女性容貌美的特征。而男子的容貌美,有别于女性的秀美、妩媚的审美特征。在现代女性眼中,以方圆脸型、五官端正、浓眉大眼、明亮有神、前额宽广、鼻梁端正、嘴型大小适度的男性为美。

(3) 姿态美,动作洒脱。优美的姿态和洒脱的动作,既符合人体解剖学和生理学的规律,又给人以美的印象。我们中华民族有悠久的文明历史,很重视自己的一举一动,要求坐有坐相、走有走相、站有站相、卧有卧相、吃有吃相。总之,衣食住行均应有规矩,讲究文明礼貌。

(4) 勇敢顽强,坚韧不拔。古希腊人很崇尚力量和勇敢无畏的精神,把这种精神称之为





为“奥林匹克精神”。我国优秀的体育运动员，他们的形体普遍是健美的，他们的身手是矫健的，他们的成绩是惊人的，他们在赛场上的拼搏精神更是人们崇敬的，正如中国女垒姑娘们说的那样：“掉皮、掉肉、不掉队，顽强拼搏争胜利。”他们为了祖国的荣誉拼搏，这种美出自心灵深处。他们的健美英姿和勇敢无畏的精神在中国人民和世界人民心中留下了极深的印象。他们是形体美和内在美的代表。

(资料来源：陈宝珠. 形体训练与形象塑造. 北京：清华大学出版社，2008)

形体测量与衡量指数

形体健美在很大程度上取决于身体各部位体围的尺寸和相互间的比例。

身高主要反映人体骨骼的发育程度。体重是反映人体发育状况的重量指标。胸围反映胸廓的大小和胸部肌肉与乳房的发育情况，是人体厚度和宽度最有代表性的测量值，也是身体发育状况的重要指标。腰围反映一个人的腰背健壮程度和脂肪状况。上臂围反映一个人肱三头肌和肱二头肌的发达程度。大腿围反映一个人股四头肌及股后肌群的发育状况。臀围反映一个人髋部骨骼和肌肉的发育情况。

1) 测量方法

准备一条软尺，把全身主要的地方正确地测量出来，加以记录，判断自己的形体。

(1) 身高，体重：身高和体重在一日之内就有微妙的变化，故要在早晨起床后，身体还没活动之前测量为宜，尤其是体重，饭前饭后差别很大。

(2) 胸围：测量时，身体直立，两臂自然下垂。皮尺前面放在乳头上缘，皮尺后面置于肩胛骨下角处。先测安静时的胸围，再测深吸气时的胸围，最后测深呼气时的胸围。一般成人呼吸差为 6~8 厘米，经常参加锻炼者的呼吸差可达 10 厘米以上。呼吸差可反映呼吸器官的功能。测量未成年女性胸围时，应将皮尺水平放在肩胛骨下角，前方放在乳峰上。测量时不要耸肩，呼气时不要弯腰。

(3) 腰围：测量时，身体直立，呼吸保持平稳，两臂自然下垂，不要收腹，皮尺水平放在髋骨上、肋骨下最窄的部位(腰最细的部位)。

(4) 臀围：测量时，两腿并拢直立，两臂自然下垂，皮尺水平放在前面的耻骨联合处。

(5) 臂围：手臂与手腕是比较纤细的部分，基本上而言，上臂围是肘至肩部最粗的部位，比颈围(下巴抬起颈部细长的状态)细 4.5 厘米是最理想的。

(6) 颈围：测量时，身体直立，测量颈的中部最细处。

2) 形体美的衡量指数

女性形体美衡量指数与男性形体美衡量指数有所区别，它们分别如下。

(1) 女性形体美衡量指数。

标准体重计算公式为： $[\text{身高(厘米)}-100]\times 0.85(\text{千克})$ 。

上下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为 5:8，符合“黄金分割”定律。

胸围应为身高的 1/2。

腰围的标准围度比胸围小 20 厘米。

