

形体与健美

《形体与健美》编委会 编

XING TI

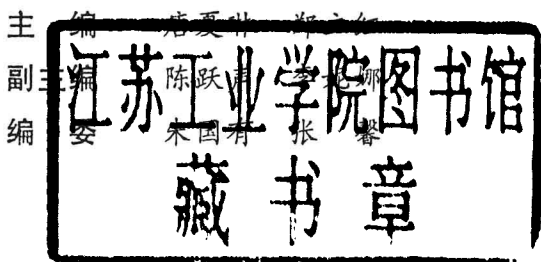
YU

JIAN MEI



中国广播电视出版社

形体与健美



中国广播电视出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体与健美/唐夏琳等编著.-北京:中国广播电视出版,
2004.6

ISBN 7-5043-4057-7

I.形… II.①唐…②郑… III.形体健美-教材
IV.G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 092842 号

形体与健美

主 编:	唐夏琳 郑立红
责任编辑:	刘冬生
封面设计:	华智慧
出版发行:	中国广播电视出版社
社 址:	北京复外大街 2 号(邮政编码 100866)
经 销:	新华书店
印 刷:	菏泽日报社印刷厂
开 本:	850×1168 毫米 1/32
字 数:	240 千字
印 张:	9.625
版 次:	2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 版印刷
印 数:	2000 册
书 号:	ISBN 7-5043-4057-7/G·1710
定 价:	19.80 元

(若有印装质量问题,可直接与承印厂调换)

前 言

二十世纪八十年以来,我国各类院校逐步开设了形体健美课,深受广大学生欢迎。面对形体健美课学时少,各校师资教材、教学条件不同等情况,为了在有限时间内,切实完成形体健美课的教学任务,使青年学生掌握形体健美与健美操锻炼的基础理论、方法和技能,为今后终生参加形体健美锻炼打下基础,迫切需要一部较系统而简明,适合不同专业学生、不同条件学校使用的形体健美课教材。为此,在总结近年来形体健美教学新的经验和成果的基础上,我们组织编写了《形体与健美》一书。

《形体与健美》一书内容详实、图文并茂,从理论和实践两个方面阐述了形体健美及健美操的基本理论、锻炼方法和练习套路。本书可作为各类院校形体健美课教学用书,同时也可供广大形体与健美爱好者参考借鉴。

参加编写工作的人员,基本上都是近年来学校体育理论队伍中具有丰富教学经验的中青年学者。本书由唐夏琳、郑立红任主编;陈跃声、李妮娜任副主编;朱国有、张馨任编委。参加本书编写工作的具体情况是:唐夏琳(第四章);郑立红(第三章);陈跃声(第六章);李妮娜(第二章);朱国有(第一章);张馨(第五章)。

在本书编写过程中,得到了济南大学、菏泽学院和中国广播电视出版社等单位领导和同志们的大力支持,在此一并致以最诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,书中错误不妥之处在所难免,敬请广大读者及同行专家不吝教正。

编 者

2004年6月

目 录

第一章 总 论	(1)
第一节 形体运动概述	(1)
第二节 形体美的标准	(5)
第三节 形体健美锻炼原则	(16)
第四节 形体健美锻炼中常见的运动损伤及其处理	(19)
第五节 形体健美锻炼的基本注意事项	(24)
第二章 形体基本功训练	(32)
第一节 柔韧性练习	(32)
第二节 力量练习	(52)
第三节 协调性练习	(60)
第三章 基本形态控制训练	(83)
第一节 站立姿势的基本训练	(83)
第二节 行走和跳跃动作基本训练	(87)
第三节 把杆基本训练	(96)
第四节 徒手姿态综合训练	(108)
第四章 形体操介绍	(130)
第一节 形体操基本部位动作名称及要求	(130)
第二节 扶把操	(133)

第三节 垫上操.....	(145)
第四节 矫正畸形体型操.....	(152)
第五节 减肥操.....	(157)
第六节 形体韵律操.....	(162)
第五章 健美操.....	(172)
第一节 健美操概述.....	(172)
第二节 大学生健身健美操.....	(177)
第三节 中国大学生健美操.....	(198)
第六章 健美运动.....	(233)
第一节 健美概述.....	(233)
第二节 主要部位肌肉锻炼法.....	(240)

第一章 总论

第一节 形体运动概述

一、形体训练的含义

形体是指人体结构的外在表现,它是一门艺术。人体只有在四肢、躯干、头部及五官的合理配合下才能显示出姿态优美、体型匀称的整体美。

形体美主要体现在三个方面:骨骼、肌肉、肤色。要求为:头部五官端正、面部红润、眼光有神、头发光泽;颈部挺直而灵活,并与头部配合协调、双肩对称、男宽女沉、两臂修长、两臂伸展之长与身高相等;胸部宽厚、比例协调,男性胸肌有圆隆,女性乳房丰满、挺而不垂,腰部是连上、下体的立柱,呈圆柱形,细而有力;腹部应扁平,臀部圆满微显上翘不下坠,男性臀大肌鼓实,女性健而隆起;大腿修长,小腿长而腓肠肌位置高,并稍突出;人体骨骼发育正常,无畸形,身体各部位比例匀称,男子形体强调上肢力量及肌肉发达,整个体形呈侧梯形,女子形体强调身本比例匀称,线条流畅,整个体形呈曲线形;肤色应是红润而有光泽,健康光滑有弹性。均匀的体形与正确的姿态能塑造形体美。形体本身非常讲究姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感统一的和谐美。人们在日常工作和生活中的各种姿态正确与否,直接影响着人们的工作和生活质量。随着人类社会文明程度的不断提高,对人们姿态的要求并不是

简单的正确与否,社会文明呼唤着人们姿态美的不断提高。所有这些,只有通过量力而行而又持之以恒的形体训练及适当的营养和休息才可成就。那么,什么是形体训练呢?

形体训练是以人体科学理论为基础的,通过徒手或利用各种器械,运用专门的动作方式和方法,以改变人的形体的原始状态,提高灵活性,增强可塑性为目的形体素质基本练习。同时也是提高人的形体表现力为目的的形体技巧训练。

形体训练可以采用各种徒手练习。如:徒手姿态操、韵律操、健美操、太极、按摩、健身跑以及各种舞蹈动作,也可以采用不同的运动器械进行各种练习,如:把杆、绳、圈带、球、哑铃、杠铃、壶铃等,以及各种特制的综合力量练习架,也可采用现代开发出来的多功能的一些健身器械。

形体训练的动作方式和内容是多种多样的,但其基本的内容离不开基本功训练和基本形态训练。为了增加形体训练的趣味性,可进行健美操、舞蹈、野外健身跑等训练。形体训练简单易行、适用性强,能有效地增强人们的体质,增进健康,改善人们体型、体态,陶冶情操。

著名的美学家朱光潜先生说:“人体以它生动、柔和的线条与轮廓,有力的体魄与匀称的形态,滋润、光泽、透明的色彩,成为大自然中最完善的一部分,标志着我们这个星球上最高级生命的尊严。”这段话精辟地表达了我们追求人体美的价值。

二、形体训练的特点

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。”而形体训练不仅能使人获得健康美,还能使人获得体形美、姿态美、动作美和气质美,也正因为这样,形体训练越来越受到人们的重视。

(一)广泛的群众性和针对性

不论男女老少,不论何种职业,根据各自不同年龄、性别、能量、爱好,都可以参加改善和发展身体某部分需要的各种形式的形

体训练。因为它不仅能够使机体新陈代谢旺盛,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身体某一部分(发达肌肉、祛脂减肥、矫治畸形),使体形匀称、协调、优美。

(二)内容和方法多种多样

从形体训练的内容上看,基本动作、器械及项目都是十分丰富的。形体训练的动作主要有用于身体局部练习的系列动作,也有用于身体整体练习的单个动作,还有用于形体练习的健身系列的成套动作以及用于矫治康复的专门动作。每个动作的设计和成套动作的编排,都是严格按照人体解剖的部位,有顺序、有目的地来设计和编排的。

形体训练的项目:有用来健身强体的健美体型的练习;有用来训练正确的坐、立、行、走姿势的专门练习;有适合中老年人健身强体的练习;有适合瘦人发达肌肉,丰腴健美的锻炼;有适合胖人减肥的练习;也有适合疗疾康复的练习。形体训练的器械更是繁多,有专门的单项器械,有联合器械,还有自制的娱乐器械。

从训练的形式上看:有单人的练习,也有双人练习,还有集体练习;有徒手的,也有持轻器械的,有站姿也有坐姿,还有垫上的;有柔和的慢节奏,也有动感很强的快节奏练习,有局部的也有全身性的。

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、人体艺术造型学等科学理论指导下进行的。根据不同的训练目的各自的水平,不同的年龄和不同的性别,选择不同的方法。

(三)灵活性

形体训练大多为徒手练习,也可广泛利用把杆辅助;可以是集体,也可以是个人;可以在统一的时间内,也可以分散安排;不同的性别、年龄、体质、体型、素质,以及不同的地点和器材均可进行。只要练习者有计划地安排,不间断地进行科学训练,目的就能达到,

它不受场地、器材、时间的限制。

(四)艺术性

音乐是形体训练的灵魂。它是完成形体训练动作必不可少的组成部分。它可以丰富练习者的想象力和表现力,激励练习者尽力完成形体训练的计划,并帮助其履行那些枯燥的练习程序和把握动作的节奏,准确地完成动作。同时也可激发练习者的欲望和激情,使人在锻炼中更加愉快,更有兴趣,达到忘我的境界。特别是根据不同风格的乐曲,选择和创造出不同风格、形式的形体训练动作,可以提高成套形体练习的感染力,以此提高练习者的音乐素养和培养其良好气质,愉悦身心。

三、形体训练的基本内容和要求

(一)形体训练的基本内容

1.基本姿态练习

人的基本姿态是指:坐、立、行、卧。当这些基本姿态呈现在人们眼前时会给人一种感觉,如:身体形态所显示的端庄、挺拔与高雅,给人的印象是赏心悦目的美感(包括日常活动的全部)。俗话说,坐有坐相,站有站样。但是一个人若是光有好的体型,而不注意自己的基本姿态,也不会让人觉得是健美的。自古以来就有“站如松,坐如钟,行如风,卧如弓”的说法,实则是对人基本姿态的形象比喻和健美的要求。由于一个人的姿态具有较强的可塑性,也具有一定的稳定性,通过一定的训练,可以改变诸多不良体态,如:斜肩、含胸、松胯,行走时屈膝晃体,步伐拖沓等。

2.基本素质训练

形体基本素质练习是形体训练的最重要内容之一。在练习中可采用单人练习和双人配合练习两种形式。通过大量的练习,可对人体的肩、胸、腰、腹、腿等部位进行训练,以提高人体的支撑能力和柔韧性。为塑造良好人体形态,改善形体的控制力打下良好的基础。形体基本练习的内容较多,在训练时,应本着从易到难,从简单

到复杂的原则。同时也要注意自己和配合者的承受能力,不能超负荷,以免发生伤害事故。

3.基本形态控制练习

基本形态控制练习是对练习者身体形态进行系统训练的专门练习,是提高和改善人体形态控制能力的重要内容。它是通过徒手、把杆、双人姿态等大量动作的训练,进一步改变身体形态的原始状态,逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿,提高形体动作的灵活性。这部分练习比较简单,个别动作要求比较严格,训练必须从严要求,持之以恒。

(二)形体训练的基本要求

(1)训练前必须做好准备活动。

(2)训练时要穿有弹性的紧身服装或宽松的休闲服、体操鞋、舞蹈鞋或健身鞋。

(3)训练时不能佩戴饰物,以免发生伤害事故。

(4)训练要有计划有步骤,循序渐进,切忌忽冷忽热、断断续续;要持之以恒,力求系统地掌握形体训练的有关知识和方法。

(5)要保持训练场地的整洁和安静。

(6)在做器械练习时,要有专人指导和帮助,特别是联合器械的运用,要注意训练的安全。

(7)在训练中和训练后要注意补充适当的水,同时要注意饮食营养的合理搭配。

第二节 形体美的标准

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,由于气候、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,也就必须把高级形态——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。然而不同的时期、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,有不同的审美观点,对美的观念有所不同,因此,评价人体形态美的标准也就不同。它是比较复杂的,涉及因素较多,因此形体美的标准也是相对的。人的美不仅是表现的美,还有内在的气质,是“综合美”在一个人身体上的体现。正如苏霍林斯基所说:“美——是道德纯洁、精神丰富和体魄健全的强大源泉。”

一、人体的体型之美

人体体型美所包含的基本要素为均衡、对称、对比、曲线。

(一)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,躯干与身高的比例。上、下身的比例一般为5:8。这些比例关系必须符合人正常发育规律的特点。

均衡还指身体的协调。一个协调的体型会给人竖看直立,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。

(二)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。在正常的站姿和坐姿时,人体的对称轴一定要与地面垂直。控制人体对称轴的重要部位是脊柱,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、两外踝之间的连线都要

与地面保持平行。同时,面部器官和四肢也要对称。因四肢长期从事某单一工作,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,尤为重要。

然而,绝对的对称往往给人以呆板僵硬的感觉,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。

由此可见,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,为美化人类行为而努力。

(三)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,行动的上的动与静,都可以形成鲜明的反差,相互强调、相互辉映。

人的体型也必须符合对比美的规律:(1)人的体型要符合性别的特征,这是一种隐形的对比。男子需符合男性的阳刚之美,女子需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。(3)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,下肢要有粗线条和稳定的结构;下肢则要求有细线条和多变的结构。

(四)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。

男女身体的曲线美要有所不同。女子的曲线应是纤细连贯的,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有隆起。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,除以人体本身的静态美外,还表现在运动中的动态美。姿态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。人不是石膏塑像,是要由空间活动的变化和样式来确定其自身与周围环境的关系。稳健优雅端正的姿势,敏捷准确协调的动作,不仅本身就是一种美的造型,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,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。

四、正常人形体健康的标准

(一)健美体型评分标准

正常人形体健美的标准可以用几个参数来体现。

经过多年的研究在健身房对上万名学员的测定,有关专家初步建立了健康体型评分标准,即胸围、腰围、身高、体重指数(表2-1)。

表 2-1 健美体型评分标准

指数 得分 \ 性别	胸围(cm) — 腰围(cm)		身高(cm) — 体重(kg)	
	男	女	男	女
优秀	30	26	95	100
良好	20	18	100	105
及格	15	14	105	110
不及格	15 以下	14 以下	90 以下 105 以下	95 以下 110 以下

例1:一成年知识分子胸围为86厘米,腰围为74厘米,身高为165厘米,而体重为52公斤,他的体型如何?

答:胸围-腰围=12厘米(胸围、腰围指数),不及格!

身高-体重=113(身高、体重指数),不及格!

此人体型不合格,应该加强全身特别是上体肌力锻炼,以增加体重和力量,同时要适当注意有氧训练和节制晚餐以减少腰围。

在知识分子中这种体型的男子很多。他们长期坐在办公室或实验室,很少从事体力劳动,加之缺少运动,体型逐渐变成中间(躯干)大、四肢细,胸不厚、背不阔的状况。对于这种体型的人,应采取特殊的“双管齐下”的方法,既要加强全身肌力,特别是上身,如:胸、肩、背、臂的训练,又要锻炼腰腹,减少腰围。

例2:某宾馆公关部一位女士胸围85厘米,腰围为77厘米,身高158厘米,体重为65公斤,她的体型健美吗?

答:胸围-腰围=8厘米(胸围、腰围指数),不及格!

身高-体重=93厘米(身高、体重指数),不及格!

经过一个月的综合循环练习和节制晚餐,该女士进步明显,她的胸围增加了1厘米,而腰围却减了7厘米,体重也减轻了4公斤,经查表计算出她的胸围、腰围指数是16,身高、体重指数为97,均达到及格标准,体型也有了根本的变化,她非常满意,表示要“让健美形体训练伴我终生”。

(二)健美人体体围标准

形体美是人体健美的主要内容之一,而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——反映人体发育状况的重要整体指标。

胸围——是人体厚度和宽度最有代表性的测量值,扩展胸围与肺活量有关。

腰围——反映一个人的腰背健壮程度和脂肪状况。

上臂围——反映一个人股四头肌及股后肌群的发育状况。

臀围——反映一个人骨盆大小和髋、臀部肌肉的发达程度。

下面将分别介绍“韦德”健美男学员标准和男子一般健美体围标准。“韦德”健美学员标准较高,因为他们通常经过1~3年的健美训练,已达到初级以上健美运动员的要求(表2-2)。

表2-2 “韦德”健美学员标准

身高 (cm)	体重 (kg)	上臀放松围 (cm)	胸平静围 (cm)	颈围 (cm)	腰围 (cm)	大腿围 (cm)	小腿围 (cm)
155	65	39	103	39	71	55	38
160	75	40.5	110	40.5	76	56.5	39.5
165	80	41.5	115	41.5	78.5	58	40
170	85	43	118	42.5	79.5	59.6	40.5
175	90	44.5	121	43	82	62	41.5
180	95	45	124	44.5	83	63.5	42
185	105	45.5	126	45.5	84	65	43

男子一般健美体围标准要求较低，特别是身高和体重对应关系偏低，这是考虑我国目前的国情，当前营养状况一般，所以，上述体围标准是一般性的。随着国民经济情况的好转还应制订相应健美体围标准(表2-3)。女子的体围标准，目前胸围、臀围大体相同，这也是从我国目前女子很少从事肌力训练的现状出发的，今后女子“扩展胸围”这项指标还应有所提高(表2-4)。

(三)人体各部位健美的标准

形体美不仅反映人体的外表，还反映出人的精神面貌。各行各业的人都离不开形体健美，健与美协调组合，是整个社会美化的部分。

形体美的基础，不是华丽的衣衫，而是健康、协调的体型。

现代青年尤其是女性，决不能以苗条柔软纤细，甚至病态为美；而应以结实精干、肌肉强健，富有区别于男子的曲线美为美。这样既不失女性妩媚，又有承受生活负担和担当起社会工作的能力。

综合中外美学家对人体体型健美的见解，可归纳成以下几条标准：