

供青少年自学习自练

北京体育大学出版社

青少年形体美练习

/ 迟兴华 / 吴枫桐 /



供教师教学时参考

青少年形体美练习

迟兴华 吴枫桐

北京体育大学出版社

策划编辑:鲁 牧

责任编辑:董 双

责任校对:秋 围

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

青少年形体美练习/迟兴华,吴枫桐. —北京:北京体育大学出版社,1995

ISBN 7-81003-985-7

I. 青… II. ①迟… ②吴… III. 健美-形态,青少年-训练 N. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 17130 号

青少年形体美练习

迟兴华 吴枫桐

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京金盾印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:10.375 定价:13.00 元
1995 年 10 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷 印数:8001—12000 册

ISBN 7-81003-985-7/G·757

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

中国奥委会名誉主席

钟师统为本书题词

希望青少年的

形体美

心灵美

钟师统题

九五年九月

北京体育大学党委书记
兼校长金季春为本书题词

塑造形体美
培植心灵美
追求人生美
造就世界美

金季春

乙亥年
七月初九

序 言

国家教委在《七五》规划中曾明确指出：“各级各类学校都要认真贯彻执行德育、智育、体育、美育全面发展的方针。”为了加强美育教育，并适应社会的急需，现在许多大、中学，特别是中等职业学校（如外事、公关、礼仪、旅游、服装、秘书等专业），已经把形体课作为必修课程。

“爱美之心，人皆有之。”特别是广大青少年，对形体练习和训练具有极其浓厚的兴趣，渴望早日练成优美的形体，以展示自己的青春。但是，她们却不知道从何入手，如何练习。因为，一方面是市场上缺乏这一类的图书音像资料，一方面是课堂上缺少经过培训的专业教师。

为此，形体专家迟兴华女士编写了这本《青少年形体美练习法》（配有音像带），一方面是供青少年们自学自练，一方面是供教师教学训练时参考。主要作者迟兴华女士，于50年代就读于北京体育学院，专攻

体操、技巧和艺术体操专业。曾获得全国女子体操比赛全能亚军、全国女子跳马冠军、全国技巧比赛女子全能季军,是我国 50 年代著名的体操运动员。毕业后,她执教于北京体育师范学院。迟兴华女士长期以来从事形体教学与研究,具有丰富的实践经验,并取得了显著的成果。近两年来,她应聘于北京服装学院和北京 61 中服装(展示)专业,教授形体课,获得一致好评。到本书出版之时,迟兴华女士已南下广东,被特邀指导健美训练中心的工作。这样一位作者写出的书,既具有科学性又具有实用性,希望广大青少年朋友们能够认真学习和练习,以展示自己的形体美。

《青少年形体美练习法》不是学术专著,而是一本实用性很强的书,所以作者在理论上未多加阐述,而是开门见山的讲解如何教学与练习。其实,谁也都知道美育教育的重要性,美育与德、智、体三育并列,并渗透于“三育”之中。人的美分为内在美和外在美。内在美是美的核心、美的灵魂,表现了人的思想、道德、情操、作风等最根本和最本质的东西;外在美反映了内在美,给人以容貌、形体、举止等方面的第一感觉、

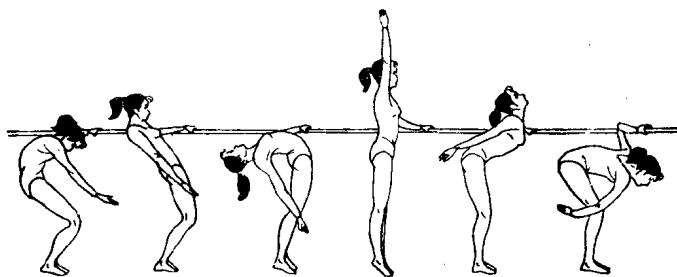
第一印象,是十分重要的。只有内在美与外在美的统一,才是真正的、完善的美。

形体美是人体外在美的重要部分,她能表现出一个人形体的比例线条和匀称和谐,表现出一个人的青春活力和动人魅力。青少年的可塑性很强,所以我们的广大青少年朋友们应该乘大好年华,从音乐、美术、舞蹈等多种艺术中学习和熏陶什么是美和如何表现美,积极地投入到形体的练习和训练中去,按照美的规律塑造自己,表现出一个人高雅的气质,青春的魅力,让人类充满爱和美!

秋 圃

1995 年 8 月 22 日

美的名言警句



美是心灵的力量。

——克罗齐

美是道德的象征。

——康德

美感是善心之本，是品德之本。

——别林斯基

美就是由视觉和听觉产生的快感。

——苏格拉底

美只能在形象中体现。

——黑格尔

人是按照美的规律来塑造物体。

——马克思

人体美，是美中之至美，来自其生命和自然流动。

——刘海粟

美在于和谐和比例。

——毕达哥拉斯

鲜明的比例组成美的或好看的东西。

——托马斯

美——是道德纯洁，精神丰富和体魄健全的强大源泉。

——苏霍姆斯基

最能直接打动心灵的还是美。美是无法在想象里渗透一种内在的欣喜和满足。

——爱迪生

只有美，才能征服我们，我们只受美的支配。

——纪伯伦

美在自然，自然方美。有了虚荣心，就无法自然地达到美境。

——刘海粟

自然的美是一个美的事物，艺术的美是一个事物的美的表现。

——康德

只有真才美，只有真才可爱。虚伪永远无聊乏味，
令人生厌。

——布瓦洛

美是一种心灵的体操——它使我们的精神正直，
良心纯洁，情感和信念端正。

——苏霍姆林斯基

只有美才能使全世界幸福。谁要是受到美的魔力的
诱惑，他就会忘掉他的局限。

——席勒

象貌的美，高于色泽的美；而秀雅适度的动作美，
又高于象貌的美。这是美的精华。

——培根

朴素是美的必要条件。

——列夫·托尔斯泰

优美就在于：每一个举动与姿势都是最轻便、最
适度、最自然地做成的……

——叔本华

动作、举止使容貌具有某种确定性，一个人的容貌按常规是与举止相一致的。它能够把心灵的某些令人愉快的品质的效果和肉体的品质结合起来。

——柏 克

诚实不须假于笔墨，美貌不须假于粉黛。

——莎士比亚

劳动、行军和舞蹈动作的节奏性，打开了人们的眼睛，使他们看到了自己身体的美。

——彼斯伯洛夫

美的最高理想要在内容与形式的尽量完美的结合与平衡里才能找到。

——席 勒

在艺术家看来，一切都是美的，因为在任何人与任何事物上，他锐利的眼光能够发现“性格”。换句话说，能够发现在外形下透露出的内在真理，这个真理就是美的本身。

——罗 丹

身体的美若不与聪明才智相结合，那是某种动物性的东西。

——德谟克利特

美有两种——即甜美和尊严。

——西赛罗

一个美人的雕塑，如果缺乏内在的性格，它就会令人想起尸体来。

——巴尔扎克

照天性来说，人都是艺术家。他无论在什么地方，总是希望把“美”带到他的生活中去。他希望自己不再是一只只会吃喝，只知道很愚蠢的、半机械地生活的动物。

——高尔基

人与动物的躯体，大致上很一致，所不同的是人的躯体不是一种单纯的自然存在物。在他的形状与构造中，体现了一种精神，表现了一种更高的内在生活。

——黑格尔

生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春；充满着力量，充满着期望、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春。

——奥斯特洛夫斯基

让完满的美，表现在外表的典雅与内心的高尚，仪表的质朴与心灵的优美一致上。

——苏霍姆林斯基

从美的事物中找到美，这就是审美教育的任务。

——席勒

人的根本改造，应当从儿童的感情教育、美的教育着手。

——郭沫若

保持一生健壮的真正方法，是延长青春的心。

——科林斯

眼睛如果还没有变得象太阳，它就看不见太阳。心灵也是如此，本身如果不美，也就看不见美。

——普洛丁

通过体育锻炼塑造一种和谐发展的人体，是同雕塑家的艺术创造相似的一种艺术创造。

——黑格尔

“啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体，变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一；可使人体运动富有节律；可使动作变优美，柔中含有刚毅。

“啊，体育，你就是培育人类的天地。你通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体，防病患于未然，使运动员得到启迪。希望后代茁壮有力，继往开来，夺取胜利！”

——顾拜旦

责任编辑 董 双
封面设计: 叶 莱
封面摄影: 徐永春



ISBN 7-81003-985-7/G · 757

定价: 13.00 元