

(第二版)

形体训练

普通高等教育“十五”国家级规划教材



xingtì xunlián

向智星 主编



高等教育出版社

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

形体训练

(第二版)

向智星 主编



高等教育出版社

内容提要

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材,是“新世纪高职高专教改项目成果教材”《形体训练》的修订版。

全书共分八章,分别是概述、形体基本素质训练、基本技能训练、健美运动、健身健美操、大众艺术体操、瑜伽、个人仪态行为模拟训练。全书表述精练,图文并茂,集知识、技能和实训技巧为一体,并配备多媒体教学光盘以辅助教学,是一本新型实用的形体艺术教学与训练的教材。

本书可作为高等院校、高等职业院校、高等专科学校、成人高等教育旅游、文秘及与艺术素质教育相关专业的公共素质课教材,也可作为大众健美训练和职业岗位培训用书。

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/向智星主编. —2版. —北京:高等教育出版社,2009.9(2010重印)

ISBN 978-7-04-027911-5

I. 形… II. 向… III. 形态训练-高等学校:技术学校-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第140404号

策划编辑 高飞 责任编辑 郭蕾 封面设计 刘晓翔 责任绘图 宗小梅
版式设计 张岚 责任校对 杨凤玲 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京市鑫霸印务有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 12.5
字 数 300 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2004年3月第1版
2009年9月第2版
印 次 2010年9月第3次印刷
定 价 24.80元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 27911-00

第二版前言

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

为了全面贯彻党的教育方针，推动我国高等教育的改革和发展，完善高等教育专业人才培养规格的课程体系，我们根据普通高校培养复合型人才的特点及要求，编写了这本教材。我们重新整合内容，将形体训练作为公共素质课程之一纳入教学内容，旨在大力推进校园文化建设，培养有时代特征和健康向上的人才，为学校和社会营造优雅而文明的文化氛围。

形体艺术教育作为人文素质教育的内容之一，对提高当今大学生的自身修养和培养较好的行为规范极为重要。为了使学生德、智、体、美全面发展，增强他们的社会竞争力和自信心，满足现代社会对人才的多种需求，我们以大学生生理特点和形体美的要素为依据，综合和参考了中外形体艺术教育的方法和内容，注重知识和能力、兴趣和爱好、理论和实践三者相结合，重新确立了新的形体训练的教学内容体系。本书在内容结构上讲究教材的科学性、延伸性、规范性与实用性；在形式上讲究图文并茂，并与图文同步配以音、影、像多媒体光碟，便于辅助教与学，是一套集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型艺术教育教材。大学生可以通过学习和掌握形体训练的基本理论知识和技能，使自己具备现代人的健美形体和精神风貌。为此，我们投以极大的热情，重新编写了这本教材。

本教材内容共分八章：第一章概述，主要阐述了形体训练的内容和意义、基本要求和方法、形体美的原则等；第二章形体基本素质训练，包括地面和中间两部分素质训练及舞蹈小组合；第三章侧重技能技巧的艺术训练，强化形态的塑造和艺术个性的表现；第四章是中间器械的健美训练，注重身体各种机能的提高；第五章侧重健身健美操的组合训练，力求综合表现健身健美操；第六章通过艺术体操的练习，发展学生的灵活性、协调性、柔韧性与模仿能力；第七章通过瑜伽的训练学习，达到身体、心灵与精神和谐统一的效果；第八章是综合个人仪态动静的训练，培养学生良好的礼仪风范、优雅的形态。每章前均有“学习目标”，章节中有“教学提示”，第二章至第八章以实训为主，由单个元素和组合两部分动作组成。教材注重技巧性和实践性，附有动作插图和教学光盘，使学生从感性和理性上全面掌握形体艺术教育的理论知识和技能。

本教材场记图中“O”代表女舞伴，“H”代表男舞伴。白半是面，黑半则是背。虚线代表舞蹈方向。本书具体编写分工是：向智星编写第一章、第二章、第三章、第八章，赵涛编写第四章、第五章，李珊珊编写第六章、第七章。本教材由米双红审稿。在教材编写过程中，我们得到了相关学校老师和学生的大力帮助，在此一并表示感谢！

由于编者水平所限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2009年7月

第一版前言

为了全面贯彻党的教育方针，推动我国高职高专教育的改革和发展，完善高职教育专业人才培养规格的课程体系，根据职业技术教育的特点及要求，我们编写了这本教材，将形体训练作为公共素质课程之一纳入教学内容，旨在大力推进校园文化建设，培养有时代特征和健康向上的新世纪人才，为学校营造活跃而文明的文化氛围。形体艺术教育，作为人文素质教育内容之一，对当今大学生的自身修养和培养较好的行为规范极为重要。面对现代社会呈现的多元化和市场对人才的多种需求，形体艺术教育是培养人才的必备课程。为了使学生德、智、体、美全面发展，适应社会的需求，增强他们的社会竞争力和自信心，为社会营造文明优雅的环境，我们以大学生生理特点和形体美的要素为依据，综合和参考了中外形体艺术教育的方法和内容，重新确立了新的形体训练的教学体系，注重知识和能力、兴趣和爱好、理论和实践三者相结合，来达到教育目的。本书在内容结构上讲究教材的科学性、规范性与实用性；在形式上讲究图文并茂，是一套集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型艺术教育教材。大学生在健全完善人格的大学生活中，可以通过学习和掌握形体训练的基本知识和技能，使自己具备现代人的健美形体和精神面貌。正是基于这一点，我们以极大的热情，编写了这本教材。

本教材内容共分六章：第一章概述，主要阐述了形体训练的内容和意义，基本要求和方方法，形体美的原则等；第二章形体基本素质训练，包括地面和中间两部分素质训练；第三章注重技能技巧的艺术训练，强化形态的塑造；第四章是中间无器械的健美训练，注重身体各种能力的提高；第五章侧重身体内外协调训练，达到美的综合表现；第六章综合个人仪态的静态训练，上升为美观优雅的表现。每章前均有“学习目标”和章节中有“教学提示”，第二至第六章以实训为主，由分解和组合两部分动作组成。教材注重技巧性和实践性，附有动作插图，使学生从感性和理性上全面掌握形体艺术教育的知识技能。

本教材场记图中“O”代表女舞伴，“H”代表男舞伴。白半是面，黑半则是背。虚线代表舞蹈方向。

本书具体编写分工是：向智星编写第一章、第二章第三节和第四节、第三章、第五章第四节。刘珊珊编写第二章第一至二节、第四章、第五章第一至三节。陈艳华编写第六章。薛理摄影制图，米双红审稿。在教材编写过程中，得到了有关方面和我校老师以及学生的大力帮助，在此一并表示感谢！

由于水平所限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2003年11月

目 录

| | |
|---------------------------|------------|
| 第一章 概述 | 1 |
| 第一节 形体训练的目的、要求 / | 1 |
| 第二节 形体美的概念 / | 3 |
| 第三节 形体训练应遵循的原则 / | 7 |
| 第四节 形体训练的社会功能 / | 8 |
| 第二章 形体基本素质训练 | 14 |
| 第一节 热身操 / | 14 |
| 第二节 身体各部位动作训练 / | 18 |
| 第三节 地面素质训练 / | 30 |
| 第四节 中间基本动作小组合 / | 41 |
| 第五节 舞蹈小组合 / | 44 |
| 第三章 基本技能训练 | 51 |
| 第一节 开、绷、直、立 / | 51 |
| 第二节 手、脚的位置 / | 52 |
| 第三节 把杆训练 / | 54 |
| 第四节 中间动作组合训练 / | 65 |
| 第五节 现代舞厅舞 / | 67 |
| 第四章 健美运动 | 82 |
| 第一节 人体肌肉常识 / | 82 |
| 第二节 常用名词概念 / | 84 |
| 第三节 健美练习常用动作 / | 85 |
| 第四节 健美运动训练方法 / | 95 |
| 第五节 制订个人训练计划 / | 100 |
| 第五章 健身健美操 | 102 |
| 第一节 健身健美操的分类 / | 102 |
| 第二节 徒手健身健美操基本 动作 / | 104 |
| 第三节 健身健美操编排原则 / | 116 |
| 第四节 健身健美操组合动作 / | 118 |
| 第六章 大众艺术体操 | 128 |
| 第一节 大众艺术体操的特点 / | 128 |
| 第二节 大众艺术体操的基本 动作 / | 129 |
| 第七章 瑜伽 | 151 |
| 第一节 瑜伽基本知识 / | 151 |
| 第二节 瑜伽练习的准备 / | 155 |
| 第三节 瑜伽的姿势功法 / | 159 |
| 第八章 个人仪态行为模拟训练 ... | 173 |
| 第一节 个人仪态概论 / | 173 |
| 第二节 站姿要领及训练 / | 176 |
| 第三节 坐姿要领及训练 / | 179 |
| 第四节 走姿要领及训练 / | 182 |
| 第五节 表情姿态要领及训练 / | 184 |
| 参考文献 | 191 |

第一章 概述

学习目标

知识目标

- 了解形体训练在高校艺术素质教育中的性质、目的和功能作用；
- 掌握形体美的准则、形体训练内容结构特点与特征；
- 掌握健与美的内在含义、训练学习应遵循的原则。

能力目标

- 培养提高学生的审美意识和审美能力；
- 培养学生根据自身的条件训练突出个性美的能力。

形体训练是构成动作语汇最基本的单位，是通向艺术素质教育的必经之路。形体训练的主要特征是以人体生理科学原理、美学原理为指导，以身体训练为主要手段，以发展专项素质为基础，以塑造健康优美的形体为核心，以提高形体的控制力与表现力为重点，以培养学生的好个性与高雅气质为目的，对学生进行艺术美育教育的过程。

第一节 形体训练的目的、要求

大学开设形体训练课，引导学生按照美的规律塑造自己，促进身心协调、健康发展，提高审美能力和美的表现力，增强他们对生活的热爱和自信心，为走向社会参与竞争显露才华创造条件。

为了实现这个总目的，学生应从以下几个方面去要求自己：

一、形体训练使身心健美，强化审美意识

马克思主义的美学观点强调：人类的美兼容了身体健美、精神丰富和道德纯洁。其中健美的身体是美的表现的主要载体。人的身体是有生命和情感的活体，健美意味着生命的延续和情感的发展，意味着无穷尽的美好追求与创造，是推动和创造社会的动力。在现代社会中，热爱美、追求美是人们共同的愿望，更是现代人们生活的一大特点。只有具备了健美的身体，才能参与社会的竞争和强化自身的创造能力。

身体的健与美是密不可分的，健美是前提和基础，健康的身心是美的标志。美可分为内在美和外在美：内在美是指人的心灵美，即完美的精神世界和崇高的道德品质；外在美则是指人

的外部形象，包括容貌、形体、服饰、发型等，其中人的形态美是主体，有了健美的体形和优雅的仪态，辅以装饰，来完善外在美，人的整体美正是内在美和外在美的和谐统一的表现。形体训练既培养和启发人的内在美感，又培养、塑造人的外在美形态，达到和展现人的完美形象。这种美的形象是通过各种环境的不同动作所表现出的一种外部姿态和神韵。外在美有其相对独立性，有它独特的表现形式和规律，并非用其他的物质载体所能代替的。但在我们的现实生活中，不是所有的人体都是健美的，只有积极参与有规律而科学的形体训练，才能获得健美的形体，展现优雅的风度和魅力。美国著名的好莱坞女影星简·方达，由于长期坚持健身和形体练习，到五十多岁仍然保持健美的体形、优雅的动态，焕发着明星的风采。所以说，形体训练不仅利用了舞蹈、体操舒展优美的动作训练了人体优雅的姿态，而且也传播了高雅的艺术精髓，培养了人的内涵修养，使人的精神和形体之美达到统一，有助于提高练习者高雅的气质。同时，人们在改造自身的过程中，培养了自己的审美意识和审美能力。

大学生在健全完善人格的大学生活中，通过学习和掌握形体训练的基本知识和技能，从而具备现代人的健美形体和精神风貌。特别是处在 20 岁左右的大学青年，正是青春发育的最佳时期，生长发育日趋成熟。男女同学无论是身体形态素质，还是兴趣爱好和情感，都存在着明显的差异。因此，形体训练应根据青年身心发展规律，有目的、有计划地进行针对性的练习，使身体各个部位发育良好，丰满匀称，改善自然形态的不足。另一方面，形体训练应根据性别特征和专业特点，选择性地强化训练，提高生理机能水平。这样既使学生塑造了健美的体态，又培养了他们优雅文明的举止，且提高了身体的控制力和表现能力，培养和提高了他们的审美意识，为将来走向社会参与竞争创造了较好的条件。

二、全面掌握形体训练的知识与技能，培养个性和能力

教育的核心是培养学生的创新思维和发展个性。而形体训练具有达到这一教育核心目的所需要的可贵的环境和发展的土壤。因此，形体训练不仅仅是身体素质的训练，也是精神文明教育和美育教育，它在全面调理重塑学生身体形态的同时，也提高了学生的精神素养，促进了个性气质的形成。形体训练的基本动作简单，在优美音乐的伴奏下进行艺术动作姿态练习，比较容易掌握且不容易感到疲劳，使学生在宽松美好的环境中愉快地学习，激发了学生主动参与和探究性的学习兴趣，拓展了学生的思维空间和创造力，可以达到以健美的形体、优雅的姿态体现最佳的艺术素质的效果。

形体训练的基本手段是锻炼和塑造身体，按照自然美的形态与发展，将集中提炼的动作元素与组合，分步骤、分阶段对学生进行训练。其中健美操艺术化是形体训练特点之一，而音乐和舞蹈修养是其艺术化的具体表现。音乐是健美操的灵魂，舞蹈是练习健美操的重要辅助手段，良好的音乐和舞蹈修养有利于对健美操的掌握。新的形体训练体系正是将三者内容有机地融合在一起，使学生在形体训练过程中感知触动心灵的音乐，飞舞流彩的舞姿强化美的表现，集体组合艺术小品提高团结协作精神，展现人格魅力，达到拓展表达自我，发展个性美感和塑造形体美的目的。但完美形态的获得须参与系统化、规范化的学习，发挥主观能动性，针对自身的弱点强化练习，才能收到好的效果。正如培根所说：“美是令人倾慕的，但创造美的劳动

都是艰辛的，甚至是残酷的。”因此，全面进行形体训练应磨砺自己的意志，养成自觉练习的习惯，培养良好的个性与独立锻炼的能力，进而强化审美意识，发掘审美能力，塑造具有个性特质的形体美。

三、进行艺术美育教育，陶冶情操

美育是现代人们自身建设的一个重要方面，也是学校培养德、智、体、美全面发展一代新人的重要组成部分。它把一个人的社会性同生理性融合在心理中，使一个人达到人生最高的境界。形体训练过程是一种动态美的行为艺术培养过程，同时也是一种美的教育过程，以组织、美化和艺术加工的人体动作为主要训练手段，以求人自身局部的强化达到整体的完美。以美启真，又是反映社会生活的一种艺术形式。形体训练中的美育是以美的音乐、美的动作、美的仪态等为内容，培养正确的审美观念和感受美、鉴赏美、创造美的能力，引导学生注重自我美的塑造，使形体美与情感美达到和谐统一。形体训练可以让人们逐渐感到身心合一、神形兼备。舞蹈家伊莎多拉·邓肯说：“舞蹈应是身体对表现心灵的一种媒介”，“是心灵的反映”。形体训练课程是一个有计划、有目的的教育过程，经常参与，能起到潜移默化的作用。因此，学生可以通过舞蹈艺术形体和健美学习，体验健康优美的感情，以陶冶自己；可以在真、善、美的艺术形态中提高审美认识水平；可以通过健美的仪态去憧憬与追求未来社会和理想事物，以实现自己的个人理想和社会价值；可以通过训练活动表现自己心灵的想象与个人意志，享受形态美与生活美的情趣，以促进自身完美的形成等。

当代青年越来越注意自身的仪表美，而形体艺术教育在引导青年学生正确认识形体美以及风度气质方面起着很重要的作用。正如英国著名学者培根说的：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美，又高于相貌的美，这是美的精华。”每一个学生都可以举步矫健、四肢舒展、身体挺拔、仪态大方，他们的心中充满美感，这就是形体艺术美育的作用。形体训练课程的内容丰富，形式新颖多样，内在联系性较强，能相互促进，不断深化提高，这是一个有机的整体。只有全面地进行形体艺术训练的各种学习，才能实现美育目标。

第二节 形体美的概念

爱美求美，一直是我们现实生活中的主题。形体美作为美的主体，与社会美紧密相连，是社会美的核心，正如车尔尼雪夫斯基所言：“人是地球上最美的物类！”人的形体美是自然美的最高形态，是社会生活中最丰富多彩、最怡心动人的美，是社会美的最高体现。人的形体美特征，即完美的形象性。它包含了两种含义：一是人外在的形体美，二是作为社会人内在的心灵美，即“气质美”，这种美的形象蕴涵了形式和内容的一致性。这就是说：形体美的各个部分和谐以及色彩线条的鲜明和新颖性、形态的完美性构成了形象美的总和。但不是单一的外部形态美，只有内在美和外在美和谐统一，才能长久不衰。

人类在对美的认识的社会实践中，在各个历史时期，由于各阶段、阶层以及所处的社会生活环境的不同，对人体美的理解与界定也不尽相同。因此，美本身还包含着受历史和社会制约

的因素。中国古代在人体审美观上同现代有着很大差异，主要是受统治阶级和封建礼教的影响，尤其对女性美的看法影响明显。封建统治阶级由于锦衣玉食、姬妾成群，过着腐化和堕落的生活，因而他们视女子畸形、病态和柔弱为美，导致了种种摧残妇女身体的恶劣做法，如古代崇尚妇女细腰，畸形的小脚被称为三寸金莲等。老百姓对美的看法首先是与身体好、能劳动联系在一起。因为他们是劳动的创造者，他们认为双颊红润、容光焕发、体格健壮、有一双大而有力的手的女子才是美的。

现代生活中，男女平等，没有等级差异，每一个人都可用自己的勤劳和智慧参与社会建设。所以，现代的人体美首先是同社会生活联系在一起的，同生活实践紧密相连，并充分地体现了丰富多彩的生活形式，特别是人的自由的、朝气蓬勃的健康发展，才是现代社会崇尚美的标准。青少年发育期进行美化的、节律化的形体艺术训练可促进身体匀称健康发展；他们在健美姿态造型展示中，进行自我修养、自我完善和心情的陶冶。形体训练在追求高尚的情操和培养审美情趣方面有着不可替代的作用。

为了更好地学习和掌握训练内容，首先应该明确形体美的内涵和基本标准，以及应遵循的原则。

一、形体美的内涵

形体指人身体的形态，由体格、体型、姿态三个方面构成。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、骨盆宽等）、长度（上、下肢长度等）等。其中，身高主要反映骨骼的生长发育情况；而体重主要反映骨骼、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、体重和胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。

形体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，等等。体形主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况。达·芬奇说过：“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。”由此可见，体形是否美，主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐。

姿态是指人坐立、行走等各种基本活动的姿势。人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度、四肢和手足以及头的部位等来体现。姿势的正确、优美，不仅衬托、体现人的整体美，还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。

由形体构成的要素不难看出，形体美是一种综合的整体美。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、完美体型、优美姿态融会而成的，展现出来的和谐的整体美。就我们每个人来说，当然是人人都想得到自身的完美，换句话说也就是求得心灵（内容）与身体（形式）两个方面都达到尽善尽美的程度。心灵美是内在的，是指人的思想、精神、情操、品德和风度等方面。身体美是外在的，即指人的体形、仪表、举止等方面。形体艺术训练正是采用了舞蹈基础技能与健美训练结合，使人的内在美和外在美达到和谐统一的艺术形式美。美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯说：“舞蹈应是身体对表现心灵的一种媒介”，“是心灵的反映”。因此，学生可以通过形体艺术技能和理论学习，提高自身机能水平，灵活自如地表现自我，在表演体验优美、高尚、健康、温柔、刚健、细腻、粗犷的感情同时，陶冶自己。这可以在真与假、善与恶、美

与丑的艺术形象中提高审美认识水平；可以通过舞蹈艺术形象去憧憬与追求理想社会和理想事物，以树立自己的个人理想和社会理想；可以通过形体艺术活动表现自己心灵的想象与个人意志，享受形体美给予生活美的情趣，以促进自身完美的形成等。当代青年越来越注意自身的仪表美，而舞蹈美育教育在培养青年学生的形体美以及风度气质方面起着很重要的作用。

二、形体美的基本要求

作为人的外在美的一个重要组成部分，形体美的基本要求是身体各部位要符合美学中形式美的原则，即各部位的比例要均匀对称，这样才能给人和谐统一的美感。

从人体美学和生物学角度看，人最合适或最理想的形体是什么样的呢？从古至今，有许多艺术家、人类学家、医学家、文学家都在研究这个问题。在探讨人体美感规律时，有些学者甚至把人体各部位的审美关系数据化、公式化。由于发现了人体各部位长度、宽度、对比度、曲度与某些数学比值和数学图案的密切关系，形体美也可以有一定的“定量”化。衡量形体美的基本标准：五官端正，肤色红润，皮肤细腻并有光泽；生长发育良好，以骨骼为支架构成的人体各部分比例适当；肌肉均衡、发达，线条清晰，富有弹性；身体各部分围度正常；脊柱正直，双肩对称，姿态规范、端庄。

美国艺术史家潘诺夫斯基深刻地指出：“美，不在于各种成分，而在于各个部位和谐的比例。”艺术哲学大师笛卡儿说：“恰到好处的适中与协调就是美。”在现实生活中，身材高矮、胖瘦，美与不美，关键是看身高与体重的比例是否恰当。比例失调不能产生美感，比例适中则给人以和谐匀称的美感，环肥燕瘦就是典型的例证。此外，一个人尽管体形很美，却病态奄奄，站无站相，坐无坐姿，走起路来耸肩弓背，摇摇晃晃，又怎能让人产生美感呢？这就告诉我们，姿态美对充分表现体形美，烘托体形美起着重要作用。因此，在鉴别与评价形体美时，切不可将体格、体形、姿态三大要素孤立地割裂开来，必须全面综合分析，着眼于整体。在塑造自身的形体美时，则要根据本身的自然条件，从整体美的角度出发，进行身体各个部位的强化训练，达到协调配合的训练目的，方能实现美化形体的愿望。

三、形体美的一般评价标准

普列汉诺夫说过：“绝对的美的标准是不存在的，并且不可能存在。”这是因为，在人类历史的发展过程中，形体美的标准是变化的，即使是同一时代的人，由于民族特点、种族差异、地理环境、审美习惯的不同，标准也不尽相同。所以，只能根据现代社会人体美的研究，提出以下相对稳定的评价标准。

（一）体格、体形

1. 标准身高

人的身高，虽然一般以高为好，但也绝非越高越美，应以适中为宜。一般应根据身高指数评定。

$$\text{身高指数} = \text{身高}(\text{cm}) - \text{体重}(\text{kg})$$

2. 标准体重 (kg)

标准体重计算公式：

$$\text{北方人} = [\text{身高}(\text{cm}) - 150] \times 0.6 + 50$$

$$\text{南方人} = [\text{身高}(\text{cm}) - 150] \times 0.6 + 48$$

肥胖度在“±10%”范围内为正常，在10.1%~20%内为过重，超过20.1%则为肥胖。

3. 男子以股骨大转子为中心，上下身长相等；女子以肚脐为界，上、下身比例为5：8。
4. 男女两臂侧举时的长度等于身高。
5. 男女两肩的宽度，约等于1/4身高。
6. 男女大腿长等于1/4身高。
7. 男子胸围约等于1/2身高加5cm；女子胸围是身高的49.2%。
8. 男子腰围约小于胸围18cm；女子腰围不大于1/2身高。
9. 男子臀围约等于胸围（是身高的50.6%），女子臀围约大于胸围2cm~3cm（是身高的56.5%）。
10. 男子大腿围约小于胸围22cm；女子大腿围小于腰围8cm~10cm。
11. 男子小腿围约小于胸围18cm；女子大腿围小于腰围18cm~20cm。
12. 男子手腕围约小于胸围12cm，上臂围约等于1/2大腿围，前臂围约小于上臂围5cm，颈围约等于小腿围。

（二）姿态美

1. 立姿

男子挺拔刚健，女子亭亭玉立。要求两腿直立并拢，双肩平而放松，两臂自然下垂，挺胸收腹，收臀，立腰，立背，颈直，下颌微收，双目平视前方。

2. 坐姿

端庄、优美、温文尔雅。女子要求两膝并拢；男子双膝可稍分开，略窄于肩宽。腰背要挺直，肩放松，挺胸，收腹，脊椎与臀部成一直线，微收下颌，目视前方。

3. 走姿

男子自然稳健、风度翩翩；女子轻捷自如、优美大方。要求以标准站姿为基础，走时头与躯干成一条直线，目视前方。步位正确，重心平稳，步度基本一致，双臂自然摆动。

除此以外，在日常生活中动作的规范、准确、灵敏、协调也影响着形体美。

四、形体训练课的内容

根据形体美的内涵、基本要求和评价标准，从而确定了形体训练课程的基本内容（见表1-1）。

从表中可以看出，形体训练的各部分内容都只适宜于解决形体中某个方面的问题，带有一定的局限性。因此，要达到理想的训练效果，仅仅依靠选用某一类练习是难以奏效的，必须进行综合的、全面的练习。

表 1-1 形体训练课程内容一览表

| | | | |
|------|----------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 形体训练 | 形体基本素质训练 | 地面、中间柔软度与开度素质训练, 男女基本舞步组合 | 具备身体运动的软度、开度和力度, 展示人体动作的幅度、线条和技巧 |
| | 基础技能训练 | 把杆, 中间开、绷、直、立的动作组合, 现代舞蹈动作组合练习、舞厅舞 | 塑造优美的姿态造型, 提高机能素质, 增强控制力与表现能力 |
| | 健美运动 | 身体各部位动作训练, 力量、速度、耐力素质练习, 预防肥胖、减肥 | 发展体能塑造体格健美体形 |
| | 健身健美操 | 有氧身体运动、健身健美操运动元素、套路组合 | 发展形体专项素质, 增进健康, 塑造形体, 提高协调性与表现力 |
| | 大众艺术体操 | 艺术体操身体动作力度、幅度、速度造型变化, 结合轻器械组合训练 | 启发人体运动外在美, 机体中的柔韧、灵敏、协调、速度、弹跳素质美 |
| | 瑜伽 | 瑜伽的动作、姿态训练, 关节、肌肉的伸展, 身体机能与心理平衡训练 | 驾驭肉身感官, 强化神经系统、内分泌腺体的功能, 达到身心轻松愉快 |
| | 个人仪态行为训练 | 站、坐、走、笑姿训练, 表情、动作结合个人仪态动静模拟训练 | 规范各种仪态完善个体形象提高个人素质 |

第三节 形体训练应遵循的原则

形体训练应遵循课堂的教与学的基本原则：即教学的全面性、循序渐进性、针对性；学习的模仿性、变化练习性，比较创新性。

全面的教学原则主要指教学的内容的全面、合理实用。形体训练课是根据人体各部分组织的整体的有机体的特点，结合形体美的因素，制订的互相联系、互相制约、互相促进的内容体系。每一部分都在教学中起着积极促进和发展的作用。所以，形体训练应该克服单纯的兴趣爱好的偏向。

循序渐进性是指教学内容的推进和深入，必须符合身心发展的客观规律，由易到难、由浅到深，逐渐提高。教学方法上从单一元素到组合，从局部到整体，从原地到移动，从慢到快，从单纯的重复模仿到变换发展的创新来达到目的。为使人体各部分机能产生良好的适应性变化，运动量和体能的安排应从小到大，由弱到强逐步提升，并把握好不同体能的大、中、小负荷有节奏的交替练习，合理安排，来促进机能的提高。

针对性是指在全面训练的基础上，根据个人身体情况，采用相应的训练内容，达到身体各部分协调发展。如对男生上身突出胸、肩、背的训练，使胸背肌健硕，肩膀宽阔，以体现男生

的阳刚之美；对女生则强调了胸、腰、腹、腿的柔韧性和力度的训练，展现曲线美。

学习的模仿性是形体训练课中的初级阶段，主要通过课本和教学图解，结合老师的动作演示，进行模仿学习，同时配合音像教材独立模仿练习，从陌生到熟悉，从感知到领会来掌握学习内容。

变化练习主要是根据自身体能和基本条件，在全面学习的基础上，充分发挥主观能动性，改变练习内在因素，包括动作的节奏，幅度、速度的变化，可通过动作的方向和运动的路线的拓展与缩小的不同组合方式来反复练习。这是学习的中级阶段。

比较创新是形体训练学习的高级阶段。这一阶段可在全面掌握基本动作和技能的基础上，根据自身的要求自由采编内容来组合练习。这不但可以强化学习的兴趣和效果，而且可以增强独立的创新意识，培养创新思维和能力。

以上教与学的原则与方法主要是培养学生的自学能力，以及开掘他们自创意识的一种重要手段，但要达到训练的目的就必须持之以恒，不间断地反复练习，才能在身体保持旺盛的代谢过程中，产生良好的效果。另一方面形体训练的技术、技能的掌握，是在不断练习、强化和深入中获取的。只有不断培养自己顽强的意志和积极主动的态度，才能从中获得愉悦和成功的快感。

第四节 形体训练的社会功能

形体训练内容是根据人体生理结构特点科学地组编连接的，有自己独特的运动规律和本质特征，在社会生活中发挥着独特的功能和作用。所以，我们只有认识了形体艺术训练的性质和它在社会生活中处于什么位置，应该发挥哪些作用，才不致使我们从事这项活动时陷入盲目性，才能充分发挥自己的身体机能和创造潜力，塑造出我们所追求的身心健美。

形体美是社会生活发展的产物。随着社会生活的发展而发展，它是社会生活、社会思想、社会风尚的一种反映和表现。它一经形成又反过来影响社会生活。它对社会的作用与影响，是通过生动鲜明的形体美来实现的。所以说，人们对世界观的认识、道德的倾向以及其他的功能作用，与形体美的因素是分不开的，并以具体可感的美的形式表现出来。这种美的形式不是孤立的，它以特殊的意识形态作用于社会，并具有魅力的动态形象使人悦目赏心，陶冶性情美化心灵，促进人们的身心健康和社会风尚的完善，推动社会主义精神文明的建设和发展。

具体来说形体美的社会功能有下列四个方面：一是增强体质，净化心灵；二是欣赏愉悦，陶冶情操；三是增进友谊，交流情感；四是美化社会，认识世界。

一、增强体质，净化心灵

形体训练是一门特殊的重于实践性的社会文化学科。首要功能是增强人们的体质，挖掘人体各种机能的潜力，加强免疫能力。早在18世纪，法国著名的思想家与哲学家伏尔泰就提出了“生命在于运动”的观点。在我国古代，人们在求生存、与大自然的斗争中就以各种各样自娱自乐的运动形式来强身健体，消灾祛病。据《吕氏春秋·古乐篇》中记载，在远古阴康氏年代，天气阴霾多雨，河道壅塞不通，洪水泛滥，人们的情绪忧郁，身体也逐渐衰弱，于是，有

人就创造了健美的舞蹈让大家跳，舒展人们的筋骨，增强人民的体质，排除了‘潜伏’、‘郁淤’的潮湿阴沉之气，使人们恢复了健康。我国的传统医学和现代医学也都一致认为，适当的运动对人体大有裨益：第一，促进骨骼和肌肉的生长，使身体健康匀称的发展；第二，调节心神，强化各脏腑组织的协调功能；第三，增强“心主血脉”和“肺主气”的功能；第四，增强脾胃功能，有助于饮食的消化和吸收；第五，能促进体内的新陈代谢，是代谢功能恢复最积极的措施。这种既增强体质，又促长青春的功能运动，正是人们普遍追求的。

形体训练从表面上看，是一般的健身运动，实质上，是一种比一般意义上更为高级的艺术化的运动。训练的内容主要是由一种经过提炼组织、美化、节律化的人体动态造型的运动组成。参与者在优美的旋律伴奏下，在自身形体有节奏的律动中，充分感受到自我的存在、生命的活力，感受到自我展示的形体之美、气质神韵之美、节律之美和力量之美；在这种内情外化的运动过程中，同时获得了自身精神和肉体融会的美感，进入身心合一、内外交融的美妙境界。这也说明了我国各民族的自娱自乐的传统形式，以及新兴的社交舞等在大众文化中经久不衰的原因。所以说，形体训练是一种美好和谐的运动，既锻炼身体又净化心灵。

二、欣赏愉悦，陶冶情操

形体训练在培养人们追求美、塑造美的形体同时，在提高自身艺术修养、追求高尚的情操和培养审美趣味等方面，有着不可替代的重要作用。

在我们现代社会里，人们利用闲暇时光积极投身于各种有利于健康的文化活动、健身运动。在学校和文化公益场所，积极推广强身健体的形体训练已成为时尚。人们在亲身参加这些创造美的运动中，把内心的美好情感充分地表现出来，并给自己身心带来愉悦和审美感受，激发人们向往更高、更美好的境界，引导人们追求生活崇高的理想和情操，形体训练的这一功能是语言文字难以表达的，只有自己积极参与，才能有这种感受。优美动人的外形，不但营造了一个美好的氛围，同时从外在形态直至精神内涵都能得到愉悦和陶冶，使自己变得更美好、更善良、更崇高。这种审美的感受在人们的社会实践和社会生活中起着巨大的作用，它促进人的全面发展，帮助人们改造现实，是现代人们自身修养、自我娱乐的最好形式。

三、增进友谊，交流情感

形体训练的各个部分，从外部形态看，是各种动作和姿态的交替展现；从内部结构上看，它是一种以人体动态造型为主来表现和抒发人们美好情感的文化形式。人们在优美的音乐伴奏下，通过人体的律动，相互传达和递增情感语言的信息，相互激励着对美好的追求，同时加深了人们间的理解和融合，强化了整体的凝聚力。我国许多少数民族，在他们的传统节日里举行的活动中，除了祭奠祖先、祈求和庆贺等内容外，还有如少数民族的集体鼓、民族武术等运动，一个民族借以这种形式沟通本民族群众、本民族与其他民族间的感情，增加了解，增进友谊，加强民族间的内部凝聚力，民族的精神得以代代相传，并不断得到更新和发展。我国举行的多次少数民族运动会，不但增强了民族间的友谊和团结，且突破民族和国度的界限，让世界对我国各民族有了进一步了解，增进了我国各民族与世界各民族间的友情。这种人体形象的律动文化，在传播中华民族古老文明和友好情感方面，发挥了重要作用。

四、美化社会，认识世界

在当今时代，社会发展很快，对人才的综合素质要求越来越高。作为高校毕业生，要使自己适应社会需求，在激烈的人才竞争中得到社会的认可，除了具备一定的专业知识和技能外，还需拥有健美的形体和高雅的气质，以及具备现代人的举止礼仪风范。形体训练课程正是本着这个目标而开设的。学生在学习过程中可以进一步了解现在丰富多彩的社会生活，以及生活中人们的情感变化；可以帮助学生正确认识现实生活，以健康的心态对待生活，以健美的身体实现自我的真实反映；还可以获得一定的社会效益，为社会营造美好的氛围。这就是形体训练的重要社会功能：在审美、创造美的活动中认识生活、了解世界、创造美好未来。

所以说，形体训练作为人体语言文化在审美愉悦性和社会功能性方面具有双重意义。它的双重性特征表现在：健身美仪，提高人们精神境界，开阔视野；美化心灵，满足人们审美需要，美化社会。形体训练不再只是宣传教化的简单形式，而是有了更为广阔的活动天地，逐渐反映出其本质功能，全面发挥了修养自身、欣赏愉悦、情感交流、认识生活等功能，使形体训练进一步密切了人和社会的关系，使人们在社会生活中寻找到自己的立足点，闪耀出更加富有个性的光彩。



舍宾形体训练概念

舍宾是英文 Shaping 的译音，来源于 20 世纪 90 年代的俄罗斯。其含义就是形体整形、塑造或雕塑。字面的解释为塑造、成形。它包括形体测试系统、形体锻炼系统、形体营养处方系统、形体模特服装、发型优化系统、软组织运动雕塑程序方法体系。它是有别于健美操、有氧操的一种全方位追求形体美和形象美的运动，最早盛行于俄罗斯及欧洲一些国家和地区。目前它的流行范围越来越广。舍宾融合了体育、营养、美容、舞蹈等众多学科中对“美”的理解，是目前世界上唯一获得专利的形体雕塑系统。1995 年底舍宾进入中国至今，已近有 14 个年头了。教练通常把舍宾的练习过程比喻成捏泥巴，针对每个人不同的骨骼类型、不同的部位来雕塑体形。

一、舍宾的起源与发展

舍宾起源于俄罗斯的舍宾运动，1997 年 4 月落户北京。它通过电脑测评分别制订出适合个体的营养+运动+医学+心理学不同的训练处方，完成从形体美到总体形象美化，从外在姿态美到内在气质美的培养。舍宾形体运动设定的人体健美标准是形体的曲线美和围度的比例美。参加舍宾运动的女性先要做一次身体测试，以后每个月进行一次复测，以便调整训练计划。

舍宾不是一般意义上的运动项目，该运动是由一批苏联多学科专家，吸取了健美运动、体育舞蹈、保健医学、营养学、人体美学等先进成果，应用计算机技术，经十多年的实践研究所推出的集人体测验评价、形体雕塑、形象设计、整体美化于一体的人体美化系统，1991 年获得苏联国家专利局专利，成为当今世界上唯一拥有多项运动专利的国际协会，短短几十年，舍宾体系连锁俱乐部已迅速发展到二十多个国家，遍及约三百个城市。

训练开始。首先是姿态练习。学员们穿着舞蹈鞋，跟随教练完成一个个优美舒展的动作。接着换上高跟鞋，在乐曲声中时而转身留头，时而上步回身，有时双手交叉，有时右手滑落，在教练的口号声中或收腹提气，或双手相抱……宛如 T 形台上的模特。在姿态和步态练习之后，学员们重新换上舞蹈鞋，作协调性练习。随着优美的旋律，在教练的指导和示范下含胸，抱腿，脚点地，手臂时而伸展，时而做波浪状……很有芭蕾的味道。

舍宾练习既包括了古典芭蕾的优雅，又融入了现代舞的奔放。如果依此认为这是舍宾的全部内涵，未免有失偏颇。舍宾还有有关营养方面的规定，比如，对运动前后水量摄入和补充就有严格的要求，训练中以及训练后不能马上饮水，训练结束一个小时后，方可喝水，但仅限于白开水、矿泉水、无糖茶水等。

舍宾专家认为，人的形象设计概念引自现代企业形象设计——CI 概念，它是由 VI——视觉识别系统，BI——行为识别系统和 VI 理论识别系统构成的，是由理论到行为再到外观的整体形象定位。舍宾作为高质量的形体雕塑，整体美化设计工程系统，可以说在之前的美容业界或是体育运动界都未能创造出这样一个先进的、科学的可操作系统。

国际经济预测专家预言，21 世纪发展最快的产业是健康美丽产业、文化业和信息产业，舍宾正是有关人类健康美丽的新兴产业。“要健康更要美丽，”人类追求美的境界在不断提高。舍宾将会得到更多人的欣赏。

二、舍宾的特点

现代人正在追求五个层次人体美，即健康、静态形体美（外形、肢体围度、脂肪百分比、皮肤护理等）、动态美（姿势、表情、动作等）、气质美和整体美（包括自身和服饰、发型、化妆的协调配合）。舍宾运动是针对女性的生理特点，面对现代人对全面美的追求，由许多致力于形体研究的运动学家、医学家、营养学家、美学家和电脑专家等经过多年的共同努力，全面研究了人类生命、健康、长寿、生长、发育以及肌肉、骨骼等领域，得出的一套人体标准体态和最佳气质的人体美化工程系统，创造性地开发出了一套人类形体的计算机测评系统和骨骼结构分类形体模型标准设计方法。它是一套全新的形体雕塑和形象美化的科学方法。舍宾具有很强的综合性、科学性和针对性。目前，练习舍宾的主要是女性，因此，舍宾也被称作是“女人的私房运动”。舍宾运动是一个完整的形体雕塑及形象设计系统，是世界上第一个把现代减肥美体理论及综合治理原则转变成具体的、可操作的训练方法的机构。严密的系统工程体系，也是当今世界唯一形成专利体系及连锁俱乐部形式发展的国际性运动协会组织。

舍宾形体运动设定的人体健美标准是形体的线条美和围度的比例美。为此，舍宾运动体系通过测量把人类体形分为九种不同的类型，建立各种体形类型的最佳模型标准，使每个参加者都能从舍宾系统中找到适合自己遗传条件的分类标准，并通过电脑形体测评了解自己的形体现状与标准模型间的差距，然后根据舍宾体系提供的运动处方和营养处方，在教练的指导下通过训练、调养来缩短、消除差距，达到一个围度比例日趋美好的形体。

舍宾形体运动对人体美的定义是健康、体形、动作、姿态、修养、服饰在个性基础上的协调和统一。因此舍宾运动不仅仅有效地对参加者进行形体雕塑，而且还通过多种练习使参加者身体健康、动作协调、姿态优美、举止文雅得体。舍宾体系的发型、化妆、服装参谋系统将对参加者提供合乎个人形体与气质的总体形象美化的指导。

舍宾形体运动以其独特的理论，先进科学的训练方法，明显的减肥健美效果，一经推出便