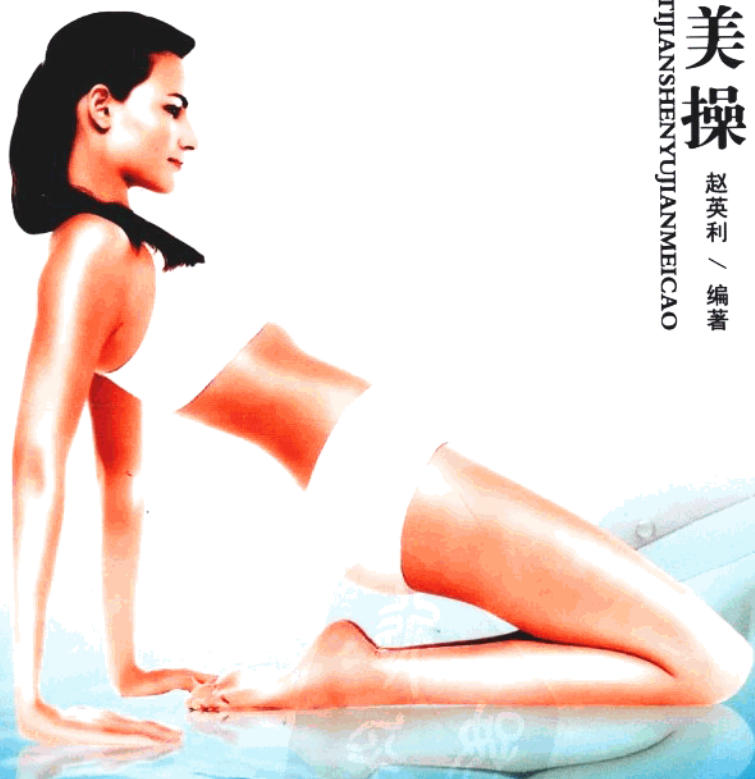


形体健身与健美操

XINGTJIANSHENYUJIANMEICAO

赵英利 / 编著



哈尔滨地图出版社

形体健身与健美操

XINGTJIANSHENYUJIANMEICAO

赵英利 / 编著



哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体健身与健美操/赵英利编著. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-80717-939-9

I. 形… II. 赵… III. ①健身运动—基本知识②健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 170197 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:5.75 字数:155 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80717-939-9

印数:1~500 定价:22.00 元



作者简介

赵英利，女，1967 年出生，1990 年毕业于西安体育学院，学士学位，副教授。从教 20 年来，多次获得优秀教师和优秀教育者称号，有着丰富的教学、比赛和训练经验；曾发表“体育教学中的语言艺术”、“体育课应该按兴趣分班教学”、“应该给高职院校女生开设形体训练课”等科研论文。参与《大学体育与健康》教程的编写。

前 言

为了全面贯彻党的教育方针,推动职业教育的改革和发展,完善高等教育专业人才培养规格的课程体系,根据我院学生的特点及要求,我们将形体训练和健美操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的内容之一,对当今大学生提高自身修养和培养较好的行为规范极为重要。随着社会的发展,对人才的要求越来越高。形体艺术教育是培养人才的必备课程,为了适应社会的需求,增强人们的社会竞争力和自信心,为社会营造文明优雅的环境,我们以人体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,确立了新的形体训练与健美操的教学体系,注重知识,也注重能力,更注重兴趣和爱好,将兴趣、理论和实践三者相结合,编写了本书。

另外,在多年形体训练课程的实践中,我们查阅了大量的形体训练教程和资料,发现很多书都是舞蹈演员出身的教练编写的,专业性太强,不适合于以健身和健美为目的的普通初学者使用。有的书甚至分不清肌肉训练和形体训练的区别,也分不清技术训练与形体训练的区别。简单地说形体训练,其实就像一些芭蕾的基本功动作,不要求学员练肌肉,也没有那些哗众取宠的花哨动作,只要踏踏实实训练,效果是公认的。如果我们只是优化体态,只要练好芭蕾的站位,就已经足够了,大学本科教材《舞蹈生理学》也是本着这个出发点。

在实践过程中,我们积累了很多第一手资料,这些资料的实用

性和实效性都很好,比如说,我们知道国旗护卫班战士的形体,时装模特的形体都是公认的好,可纵观他们的训练,最多的训练是对站姿的训练,称为“拔军姿”。为了维持挺拔的体态,模特形体训练更直接,就是靠着墙笔直地站立,称为“站墙”。所以我们在本书应体现形体训练的简单有效性,使更多没有任何舞蹈基础的人能很快融进来,并取得实效。

本书在内容结构上讲究科学性、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书籍。学员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,编写了此书。

本书内容共分两大部分。第一部分为形体训练,共有五章:第一章形体训练概述,主要阐述了形体训练的内容和意义、基本要求和方法以及形体美的原则等。第二章为个人形体礼仪,目标是使体形在实训中提高的同时,体态也同时提升。第三章为个人形体仪表仪态的训练方法,教给大家全面提高个人形象素质的具体方法。第四章为热身部分,主要介绍了三组动作,这三组动作遵循了由简到难、由单一到综合的教学原则。第五章为形体基本素质训练,本章注重技能技巧的艺术训练,强化形态的塑造,充分体现了每节内容的针对性和实效性。第六章是耗能部分,现代健美要求最大限度地消耗脂肪,最大限度地发展肌肉,特别是现代的女孩子,更是希望自己能瘦一点,再瘦一点,因此,专门用一个章节,给大家介绍耗能的技术动作和注意事项,使大家能够通过训练,同时拥有美与健康。第二部分为健美操部分,健美操第一章,主要介绍了健美操的理论知识。第二章是健美操的实训部分,主要收录了国家体育总局颁布的《大学生健美操》、《大众等级健美操一、二级》等书中的动作,使大家能够感受健美操动作的健、力、美的特点,感受健美操带给大家的青春活力。

本书每章前均有“学习目标”，章节中有“教学提示”，第二章至第六章以实训为主，由分解和组合两部分动作组成。本书注重实效性和艺术性，附有动作插图，使学员从感性和理性上全面掌握形体艺术教育的知识技能。在本书编写过程中，得到了有关方面和我校老师以及学生的大力帮助，特别得到作为书中图形模特的陈其嘉同学的协助，在此深表感谢！

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。

作 者

2008 年 3 月 5 日

目 录

第一部分 形体训练

第一章 形体训练概述	1
第一节 形体训练的目的、要求	2
第二节 形体美的概念	6
第三节 形体训练应遵循的原则	9
第四节 形体训练的社会功能	11
第二章 个人形体礼仪	14
第一节 形体礼仪的概念	14
第二节 个人形体礼仪的内容	19
第三章 个人形体仪表仪态的训练方法	23
第一节 神态训练方案	23
第二节 个人形体训练	26
第四章 热身部分	33
第一节 平四组合	34
第二节 交叉步组合	37
第三节 劲舞	45
第五章 修体塑形部分	49
第一节 基本站立姿态、形态训练	49
第二节 头、肩背组合	55
第三节 肩关节活动组合	60
第四节 腰、髋部组合	68
第五节 腰腿力量和柔韧性训练	79
第六节 走姿训练	85

第七节 身段组合训练	98
第八节 魅力瑜伽	104
第六章 耗能部分	116
第一节 耗能理论	116
第二节 踢腿组合	120
第三节 跑跳步组合	122
第四节 跑跳组合	123

第二部分 健美操

第一章 健美操概论	127
第一节 健美操简介	128
第二节 健美操比赛欣赏	131
第二章 健美操实训	134
第一节 健身健美操基本技术	134
第二节 大学生健身健美操	137
第三节 大众等级健美操一级	153
第四节 大众等级健美操二级	163
参考文献	175

第一部分 形体训练

第一章 形体训练概述

形体训练是构成动作语汇最基本的单位,是通向艺术教育的必经之路。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象为核心,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。

形体训练是对学生进行艺术教育的过程,是获得形体美和心理美的主要途径。本课程旨在通过基本素质训练、技能技巧训练、健美协调训练和仪态训练等实训部分的练习,使学生具备现代人的健美外形和优雅的举止风范,从而培养和提高他们的审美理想和审美能力,发掘他们对美的丰富的想象力和创造力,为社会营造优雅文明的文化环境,为弘扬中华民族的传统美德奠定良好的基础。

形体训练是以人体科学理论为基础,通过各种身体练习以增进健康、增强体质、塑造体型、训练仪态、陶冶情操,它是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。形体训练是一个外来语,还未见到权威的定义。目前比较典型的意见有两种,即狭义和广义。狭义的形体训练把它定义为形体美训练。广义的形体训练认为,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,比如迎宾、端菜、送菜、礼仪姿势等,也被称为形体训练。我们认为用形体美训练来定义形体训练比较确切,这也符合大多数形体训练者的意愿。她们花费大量的时间、金钱和体力进行训练,决不仅仅是为了活动一下身体,对自身体态美的塑造具有强烈的目的性。所以形体训练应该有一定的范围,把对形体美有特殊意义的专门训练称为形体训练才比较合适。我们所指的形体训练都是这个意思。

第一节 形体训练的目的、要求

如果说形体训练的目的在于形体美的话,那么就要谈到什么是形体美以及形体美的标准是什么。形体美不仅是形体训练的目的,而且是最终的考察手段。

对形体美的看法也有两种意见。有人认为形体美应该是体态的曲线美,也称为性感美,特别是对女性;也有人认为形体美应该是一种挺拔的美,体态尽可能直。

到底哪一种体态是美的,作为概念有很多的争论,一时很难分出高下,但如果以真实形象来讨论就容易多了。不论持哪一种观点,都一致认为舞蹈演员的体态是最好的,而舞蹈演员中又以芭蕾舞演员更为出众。那么,我们只要分析一下芭蕾舞演员和普通人的差别,就不难知道体态美的标准为何了。

假如芭蕾舞演员的体态比一般人更加弯曲,曲线美作为体态美的标准当无可争议。但实际上恰恰相反——芭蕾舞演员的体态特征恰恰是直(如图 1-1-1,左侧为正常人,右侧为芭蕾舞演员),而且这种直也远远超过了常人的想象,业内称之为“非自然体态”。尤其是脊柱,有人形容他们的背部直得像“门板一样”。军人的标准姿态也是一样,特别是仪仗兵,背部姿态必须要直,称为“拔

军姿”，他们甚至在睡觉时不允许用枕头。

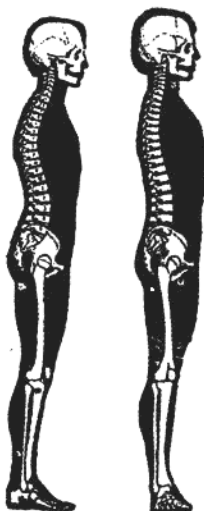


图 1-1-1

这种以挺拔为美的审美标准，几乎是大家都认同的。弯曲的体态不可能被认为是美的，各式各样的弯腰驼背者没有一种被认为是美的。人们眼中的各种不良姿势，都可以用弯曲来概括，而且这些姿势都是朝直的方向纠正。纵观人的一生也莫不如此，青年时最直，是体态的最佳时期。幼儿不够挺拔，老年更甚。如果以弯曲为美的话，恐怕任何训练都是多余的。

所以，直立挺拔的体态才是体态美的标准和真谛。

在大学开设女子形体训练与健美操课，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，增强对生活的热爱和自信心，为走向社会参与竞争创造条件。为了实现这个总目标，应从以下几个方面去努力。

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,人类的美兼融身体健美、精神丰富和道德纯洁。其中健美的身体是表现美的主要载体。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,意味着无穷无尽的美好追求与创造,是推动社会的动力。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,健是美的前提和基础,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。人的整体美是这两方面和谐统一的表现。形体训练既培养和启发了人的内在美感,又培养和塑造了人的外在美形态,达到和展现人的完美形象,这种美的形象是通过动作所表现出的一种外部姿态和神韵。不过,外在美具有相对独立性,有其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。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星简·方达虽然年龄五十多岁,但由于长期进行健身和形体练习,仍然保持健美的体型,焕发着明星的风采。所以说,人们在通过形体训练改造自身的过程中,培养了自身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,应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风貌。特别是20多岁的青年,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,一方面应根据青年身心发展规律,有目的、有计划地进行针对性练习,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,使其既具备健美的形态,又形成优雅文明的举止,继而提高他们的身体控制力和表现力,培养审美意识,使之更加适应当今和未来社会的需要。

二、全面掌握形体训练的知识与技能,培养个性和能力

学习形体训练的内容,首先应掌握科学训练的方法,明确形体训练的内容、意义及原则,以形体训练理论和知识为向导,来提高自己的美学素养。形体训练的基本手段是按照自然美的形态与发展,用集中提炼的动作元素与组合,对学生进行训练,来达到教学目的。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,在全面进行形体训练的同时,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。

三、进行艺术美教育,陶冶情操

形体训练课程是一个有计划、有目的的教育过程,它不仅是人体的动态造型运动,更是在美的音乐旋律的感受下,引导人们去塑造美、表现美、创造美。经常参与形体训练,能起到潜移默化的作用。在这种自身的审美享受中,不但能抒发美的情感,提高自己的艺术修养水平,还能净化心灵,陶冶情操,使身体的美与心灵的美和谐一致,实现内在美和外在美的统一。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训练的各种学习,才能实现总目标。

思考题:

1. 什么是形体训练? 其特点是什么?
2. 形体训练的目的是什么?

第二节 形体美的概念

人类对美的认识随着社会实践的不断发展而逐步深化。在各个历史时期,由于各阶段、阶层以及所处的生活环境的不同,对人体美的理解与界定也不尽相同。我国古代由于受统治阶级和封建礼教的影响,视女子畸形、病态和柔弱为美,从而导致了种种摧残妇女身体的恶劣做法,像崇尚妇女细腰、畸形的小脚(被称为三寸金莲)等。而作为劳动的创造者的老百姓则把美与身体好、能劳动联系在一起,因而把双颊红润、容光焕发、体格健壮、有一双大而有力的手的妇女视为美女。现代生活中,男女平等,没有等级差别,每一个人都可以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,并充分地体现了丰富多彩的生活形式,特别是人自由的、朝气蓬勃的健康发展,才是现代社会崇尚的美的标准。为了更好地学习和掌握训练内容,首先应该明确形体美的基本概念。

一、形体美的内涵

形体,指人身体的形态和体态,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。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。体型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,体型美,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。姿势正确、优美,不仅体现人的形体美,还反映出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,就是由健壮的体格、完美的体型、优美的姿态融会形成而展现出来的和谐美。

二、形体美的基本要求

衡量形体美的基本标准有: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、端庄等。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。”艺术哲学大师笛卡尔说:“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,一个人尽管体型很美,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型美、烘托体型美起着重要作用。因此,在鉴别与评价形体美时,切不可将体格、体型、姿态三大要素割裂开来,必须全面综合分析,着眼于整体。而在塑造自身的形体美时,则要根据自身的自然条件,从整体美的角度出发,进行形体训练,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。但总有一些相对稳定的评价标准成为人们的共识，主要包括以下几方面：

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。

2. 标准体重(kg)：一般应根据身高指数评定。身高指数=身高(cm)÷体重(kg)，高低不超过 5 kg，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 5 cm；女子胸围是身高的 49.2%。

8. 男子腰围约小于胸围 18 cm；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 2~3 cm(是身高的 56.5%)。

10. 男子大腿围约小于胸围 22 cm；女子大腿围约小于腰围 8~10 cm。

11. 男子小腿围约小于胸围 18 cm；女子小腿围约小于腰围 18~20 cm。

12. 男子脚腕围约小于胸围 12 cm，上臂围约等于 1/2 大腿围，前臂围约小于上臂围 5 cm，颈围约等于小腿围。