



高等职业教育“十一五”规划教材

高职高专旅游类教材系列

形体训练

王振超 薛月 主编



科学出版社

www.sciencep.com

高等职业教育“十一五”规划教材

高职高专旅游类教材系列

形体训练

王振超 薛月 主编

杨从容 刘笑艳 贾书峰 副主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书共分十章, 主要内容包括形体素质和形态控制训练、形体训练中的健美操和舞蹈练习、旅游服务姿态训练与形象塑造、旅游服务中常见形体缺陷及其矫正、合理膳食与塑身、形体训练中常见运动损伤与保健、形体艺术欣赏等, 内容丰富, 图文并茂, 理论联系实际, 可操作性强, 是一本新型、实用的形体教学与训练的教材。

本书可作为高等职业院校旅游、酒店、导游等专业的公共素质课教材, 也可供五年制高职院校、中等职业学校使用, 还可以作为旅游企事业单位从业人员的培训教材, 对从事服务行业的从业人员, 也是一本很好的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/王振超, 薛月主编. —北京: 科学出版社, 2009
(高等职业教育“十一五”规划教材·高职高专旅游类教材系列)
ISBN 978-7-03-024082-8

I. 形… II. ①王…②薛… 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123143号

责任编辑: 韩尔立 丁波/ 责任校对: 柏连海 王万红

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

蓝龙印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2009年9月第 一 版 开本: B5 (720×1000)
2009年9月第一次印刷 印张: 17
印数: 1—3 000 字数: 350 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135763-8205 (VF02)

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

高职高专旅游类教材系列

编写委员会

主 任 黄明亮

委 员 (按姓氏笔画排序)

万剑敏 王 辉 王明景 王振超 左 剑

刘 春 刘晓芬 刘德兵 张 蕾 李 丽

杨 强 杨国堂 吴习文 吴敏良 陈少玲

罗 晨 赵利民 饶雪梅 潘小其 薛 月

出版说明

进入 21 世纪, 国际竞争日趋激烈, 竞争的焦点是人才的竞争, 是全民素质的竞争。人力资源在增强国家综合国力方面发挥着越来越重要的作用, 而人力资源的状况归根结底取决于教育发展的整体水平。

教育部在《2003~2007 年教育振兴行动计划》中明确了在此 5 年中将进行六大重点工程建设: 一是“新世纪素质教育工程”, 以进一步全面推进素质教育; 二是“职业教育与培训创新工程”, 以增强学生的就业、创业能力; 三是“高等学校教学质量与教学改革工程”, 以进一步深化高等学校的教学改革; 四是“教育信息化建设工程”, 以加快教育信息化基础设施、教育信息资源建设和人才培养; 五是“高校毕业生就业工程”, 以建立更加完善的高校毕业生就业信息网络和指导、服务体系; 六是“高素质教师和管理队伍建设工程”, 以完善教师教育和终身学习体系, 进一步深化人事制度改革。

职业教育事业在改革中加速发展, 使我国的经济建设和社会发展能力显著增强。各地和各级职业院校坚持以服务为宗旨、以就业为导向, 正大力实施“制造业与现代服务业技能型紧缺人才培养培训计划”和“农村劳动力转移培训计划”, 并密切与企业、人才、劳务市场的合作, 进一步优化资源配置和布局结构, 深化管理体制和办学体制改革, 使这一事业发展势头良好。

科学出版社本着“高水平、高质量、高层次”的“三高”精神和“严肃、严密、严格”的“三严”作风, 集中相关行业专家、各职业院校双师型教师, 编写了高职高专层次的基础课、公共课教材, 各类紧缺专业、热门专业教材, 实训教材, 并引进了相关的特色教材, 其中包括如下三个部分:

1. 高职高专基础课、公共课教材系列, 又分
 - (1) 基础课教材系列
 - (2) 公共课教材系列
2. 高职高专专业课教材系列, 又分
 - (1) 紧缺专业教材系列
 - 软件类专业系列教材
 - 数控技术类专业系列教材
 - 护理类专业系列教材
 - (2) 热门专业教材系列
 - 电子信息类专业系列教材
 - 交通运输类专业系列教材

- 财经类专业系列教材
- 旅游类专业系列教材
- 生物技术类专业系列教材
- 食品类专业系列教材
- 精细化工类专业系列教材
- 艺术设计类专业系列教材
- 建筑工程专业系列教材

3. 高职高专特色教材系列，又分

- (1) 高职高专实训系列教材
- (2) 国外职业教育优秀系列教材

本套教材建设的宗旨是以学校的选择为依据，以方便教师授课为标准，以理论知识为主体，以应用型职业岗位要求为中心，以素质教育、创新教育为基础，以学生能力培养为本位，力求突出以下特色：

1) 理念创新：秉承“教学改革与学科创新引路，科技进步与教材创新同步”的理念，根据新时代对高等职业教育人才的需求，出版一系列体现教学改革最新理念、内容领先、思路创新、突出实训、成系列配套的高职高专教材。

2) 方法创新：摒弃“借用教材、压缩内容”的滞后方法，专门开发符合高职特点的“对口教材”。在对职业岗位所需求的专业知识和专项能力进行科学分析的基础上，引进国外先进的教材，以确保符合职业教育的特色。

3) 特色创新：加大实训教材的开发力度，填补空白，突出热点，积极开发紧缺专业、热门专业的教材。对于部分教材，提供“课件”、“教学资源支持库”等立体化的教学支持，以方便教师教学与学生学习。对于部分专业，组织编写“双证”教材，注意将教材内容与职业资格、技能证书进行衔接。

4) 内容创新：在教材的编写过程中，力求反映知识更新和科技发展的最新动态，将新知识、新技术、新内容、新工艺、新案例及时反映到教材中，体现了高职教育专业紧密联系生产、建设、服务、管理一线的实际要求。

欢迎广大教师、学生在使用本教材系列时提出宝贵意见，以便我们进一步做好修订工作，出版更多的精品教材。

前 言

随着时代的发展与进步,人们的生活水平不断提高,追求形体美日益成为一种时尚,不论年轻人、中年人还是老年人,男性还是女性,都在关注个人的形体美。而对于从事旅游业这一“窗口”行业的人员来说,形体美则显得尤为重要。

通过形体训练,使学生明确良好形态在服务行业和服务工作中的重要作用,了解和掌握培养良好身体形态的基础知识和基本技能,全面提高学生的素质,达到培养高素质人才的基本要求。

本书力求体现职业教育改革的精神,注重对学生进行素质教育和能力的训练,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,注重知识与能力、兴趣与爱好、理论与实践相结合,在结构上讲究科学性、规范性和实用性相结合,在形式上讲究图文并茂,是一本集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型艺术教育教材。另外,编者在多年教授旅游服务与管理专业形体训练课程中,经常被学生问及如下问题:老师,我现在是不是还不够瘦,应当怎样减肥呀?我用什么方法训练可以快速达到服务工作需要的标准站姿呢?我总是没有时间进行锻炼怎么办?……这些问题其实也是很多参加形体训练者会碰到的问题。因此,如何引导形体训练者正确认识形体美,学会科学的形体训练方法与技巧,并能对自我的形体状态做出恰当的评价,则成为形体训练课的重中之重。也正是基于这一重要方面,我们编写了本书。

本书共分十章。第一章为概述,主要阐述形体训练的内容和意义、基本要求和方法、形体美的原则等;第二章和第三章为形体基本素质训练和姿态训练,包括地面和中间两部分素质训练;第四章和第五章为开阔学生的知识面,侧重于身体内外协调训练;第六章和第七章结合学生的专业特点,进行个人仪态静态训练;第八章和第九章讲述一些与形体训练相关的实用知识和技巧;第十章讲述形体艺术欣赏方面的知识,以提升学生的审美品味。

本书具体编写分工如下:薛月编写第一章、第二章的第一节、第六章的第一节至第五节;杨从容编写第二章的第二节、第十章;刘笑艳编写第三章、第五章的第一节至第二节;贾书峰编写第四章的第一节至第四节;王振超编写第四章的第五节、第七章、第九章的第三节至第四节;朱晨编写第六章的第六节、第八章;赵凯编写第五章的第三节、第九章的第一节至第二节。

本书的编写得到了郑州旅游职业学院领导、老师以及学生的大力支持,在此一并表示感谢!让我们记住为本书表演示范动作的郑州旅游职业学院旅游管理、酒店管理和旅游外语专业漂亮的大学生们,他们是芦东东、王赵汶、周洁、张丽和杨梦南。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中不足之处在所难免,祈望广大读者不吝赐教。



目 录

第一章 概述	1
第一节 形体训练的目的与要求	1
一、形体训练使身心健美, 强化审美意识.....	2
二、全面掌握形体训练的知识与技能, 培养个性和能力.....	2
三、进行艺术美育教育, 陶冶情操.....	3
第二节 形体美的概念	3
一、什么是美.....	3
二、什么是形体美.....	4
三、形体美的内涵.....	5
四、形体美的基本特征.....	5
第三节 形体美的评价标准	6
一、形体美的标准.....	6
二、形体美的评价.....	6
三、形体测量方法.....	8
四、形体美与减肥.....	11
第四节 形体训练的运动解剖学基础知识	19
一、运动解剖学基础知识.....	19
二、解剖学知识在形体训练中的应用.....	22
第五节 形体训练应遵循的原则	26
一、思想性原则.....	26
二、培养良好形态原则.....	26
三、循序渐进原则.....	26
四、科学性原则.....	27
五、针对性原则.....	27
六、理论与实践相结合原则.....	27
第六节 形体训练的社会功能	27
一、增强体质, 净化心灵.....	27
二、鉴赏愉悦, 陶冶情操.....	28
三、增进友谊, 交流感情.....	28
四、美化社会, 认识世界.....	29



第二章 形体基本素质训练	30
第一节 身体各部位动作训练	30
一、手臂、肩部力量练习.....	30
二、手臂、肩部柔韧性练习.....	31
三、胸腹部力量与柔韧性练习.....	32
四、腰背部力量训练与柔韧性练习.....	35
五、腕部柔韧性练习.....	38
六、腿部、脚部力量与柔韧性练习.....	39
第二节 地面素质练习	42
一、锻炼前的热身运动.....	42
二、足、踝、腿部力量及柔韧性训练.....	45
三、躯干力量及柔韧性训练.....	48
四、腕部柔韧性训练.....	57
五、垫上姿态成套组合练习.....	59
第三章 形体姿态训练	64
第一节 形体姿态训练常用术语	64
第二节 把杆练习	66
一、基本手型.....	66
二、基本脚位.....	66
三、把上基本训练.....	67
第三节 中间动作组合练习	81
第四章 形体与健身操	86
第一节 健美操的基础知识	86
一、健美操运动的概念与作用.....	86
二、健美操的特点.....	89
三、健美操的基本动作.....	90
四、如何欣赏健美操.....	97
第二节 瑜伽	98
一、基础知识.....	98
二、基本动作.....	99
三、注意事项.....	104
第三节 普拉提	106
一、效果.....	106
二、要求.....	107
三、注意事项.....	108



第四节 健美运动	108
一、起源及发展	109
二、基本动作	109
三、注意事项	111
第五节 器械健身	112
一、男子哑铃练习	112
二、女子哑铃练习	120
三、男子壶铃练习	123
第五章 形体与舞蹈	127
第一节 呼吸方法	127
第二节 民族舞蹈	128
一、云南花灯	128
二、陕北秧歌	131
三、朝鲜舞	132
四、藏族民间舞	138
五、新疆舞	141
六、傣族民间舞蹈	145
七、日本舞蹈组合——樱花	153
八、印度舞蹈组合——脚铃舞	155
九、西班牙舞小组合	157
十、俄罗斯舞蹈组合——波尔卡舞	158
第三节 体育舞蹈	159
一、摩登舞	160
二、拉丁舞	160
三、华尔兹舞	160
四、探戈舞	161
五、狐步舞	161
六、快步舞	161
七、伦巴舞	162
八、恰恰舞	162
九、桑巴舞	162
十、斗牛舞	162
十一、牛仔舞	163
第六章 服务姿态训练与形象塑造	164
第一节 站姿的要领及训练	164



一、基本站姿	164
二、旅游服务的站姿	164
三、站姿训练	167
第二节 坐姿、蹲姿的要领及训练	169
一、坐姿的要领及训练	169
二、蹲姿的要领及训练	172
第三节 走姿的要领及训练	173
一、总体要求	173
二、步态规范	173
三、步态的三要素	173
四、几种不同着装的走姿要领	173
五、行走训练	174
第四节 常用服务手势的要领及训练	175
一、“请”的手势	175
二、指示方向的手势	176
第五节 表情姿态的要领及训练	177
一、认真的眼神	177
二、真诚的微笑	179
第六节 个人形象的塑造	181
一、色彩与形象美	181
二、发型与形象美	185
三、化妆与形象美	186
四、服饰与形象美	190
第七章 常见的形体缺陷与矫正方法	193
一、头、颈部前伸	193
二、高低肩	194
三、驼背	194
四、塌腰	195
五、脊柱侧弯	196
六、“O”形腿	196
七、“X”形腿	197
八、八字脚	197
九、大腿过粗	198
第八章 合理膳食与塑身	199
第一节 营养学的基本概念	199

一、水	199
二、糖	200
三、脂类	200
四、蛋白质	201
五、维生素	202
六、矿物质	203
第二节 健美形体的科学饮食	203
一、膳食的基本要求	203
二、膳食供给的原则	204
第三节 形体减肥瘦身法	207
一、手臂及肩部减肥瘦身法	207
二、胸部健美塑形法	208
三、腰部减肥瘦身法	208
四、髋部形体塑形法	210
五、腿部减肥健身法	210
第九章 常见的运动损伤与预防	213
第一节 造成运动损伤的原因及预防	213
一、运动损伤的原因	213
二、运动损伤的预防	214
第二节 常见的运动损伤及处理方法	216
一、肌肉韧带拉伤	216
二、关节扭伤	216
三、心力憔悴	216
四、运动疲劳	216
五、运动腹痛	217
六、脚底筋膜炎和神经刺痛	217
七、肌腱、小腿肌痛	217
八、半月瓣症	217
九、腰肌劳损	217
十、颈椎疾病	217
第三节 运动损伤的急救	218
一、急救的意义、原则和注意事项	218
二、运动损伤的急救方法	218
第四节 运动保健处方	225
一、了解各种食物所含热量	226



二、根据预定耗热量确定健身运动处方	228
三、合理饮食	230
四、适当节食	230
五、多进行有氧运动训练	230
第十章 艺术欣赏	239
第一节 芭蕾舞	239
一、芭蕾舞的起源	239
二、芭蕾舞的分类	239
三、中国芭蕾的历程	240
四、芭蕾经典剧目欣赏	242
第二节 艺术体操	243
一、艺术体操的起源	243
二、艺术体操的发展	244
三、艺术体操的分类	244
四、艺术体操的内容	245
五、艺术体操的特点与价值	246
六、如何欣赏艺术体操及观赛礼仪	247
第三节 踢踏舞	249
一、踢踏舞的起源与发展	249
二、踢踏舞的分类	250
三、踢踏舞的特点与传统的舞蹈音乐	250
四、三部经典的爱尔兰舞剧	251
五、踢踏舞的健身功能及适宜的人群	252
第四节 啦啦操	253
一、啦啦操的起源与发展	253
二、啦啦操的特点与类型	254
三、啦啦操常用的几种手型	255
四、啦啦操的成套动作编排与评分要求	255
参考文献	257

第一章

概述

形体训练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,以发展专项素质为手段,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,以培养学生的良好个性与高雅气质为目的。

“形体训练”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。

第一节 形体训练的目的与要求

旅游职业院校的形体训练既不同于体育专业院校的竞技性体操课,又不同于舞蹈院校的舞蹈课,也不是单纯的健美运动,而是一门向学生进行素质教育、培养综合能力和塑造优美形态的身体形态训练课。

通过简单的基本功训练、形态控制练习能较好地提高学生对良好形态的控制能力,健美操和舞蹈组合训练又能提高学生良好形态的表现力。形体训练既能全面锻炼身体,又能重点训练人体的形态,不论是单个或组合动作练习,均要求动作协调、幅度大、节奏鲜明、造型美观大方,因而是培养良好身体形态的重要手段之一,它为养成良好的站姿、坐姿、走姿打下基础。

在大学开设形体训练课,可引导学生按照美的规律塑造自己,促进其身心协调、健康发展,提高其审美能力和美的表现力,增强其对生活的热爱和自信心,为其走向社会参与竞争创造条件。本课程具体应从以下几个方面去要求学生。

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，人类的美兼容身体健美、精神丰富和道德纯洁。其中健美的身体是美表现的主要载体。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，意味着无穷无尽的美好追求与创造，是推动社会发展的动力。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。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 50 多岁，由于长期的健身和形体练习，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。

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，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。还应根据性别特征和专业特点，有选择性地强化训练，提高生理机能水平，既具备健美的形态，又培养优雅、文明的举止，从而提高他们的身体控制力和表现力，培养了审美意识，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。

通过基本功训练、形态控制练习能较好地提高学生良好形态的控制能力，健美操和舞蹈组合训练又能提高良好形态的表现力。形体训练既能全面锻炼身体，又能重点训练人体的形态。不论是单个还是组合动作练习，均要求动作协调、幅度大、节奏鲜明、造型美观大方，因而是培养良好身体形态的重要手段之一。

形体训练课程同时注重对学生进行素质教育和能力的训练，教学内容方面以传播技能为主为加强学生能力的培养，即与他人合作的能力，具体表现在双人完成动作的章节中；心理承受能力，具体体现在基本功训练章节中；创新能力，具体体现在行走练习、创编健美操和舞蹈章节中；敢于表现和善于表现的能力和鉴赏能力，具体表现在各章节



练习内容和练习方式上。培根说过：“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、进行艺术美育教育，陶冶情操

形体训练过程是一个有计划、有目的的教育过程，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、表现美和创造美。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，实现外在美与内在美的统一。

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。

第二节 形体美的概念

形体美不是一个简单的抽象物，要想把健康和美丽掌握在自己的手中，就必须了解和掌握形体美的相关知识，领会其真谛，从而实现科学美体。

一、什么是美

每个时代，人们都在不同的民族文化背景下谈论着美、追求着美。“美是什么？”这个看似简单的问题，却成为人类不断追问的“千古之谜”。古往今来，无数圣贤都从不同的角度言说了美的本质。孔子说“理仁为美”，毕达哥拉斯说“美是数的和谐”，柏拉图说“美在理念”，黑格尔说“美是理性的感性显现”，车尔尼雪夫斯基说“美是生活”；现代的桑塔耶那说“美是客观化的快感”，克罗齐说“美就是表现”等。为回答“美是什么”这一问题，近代中国学术界也先后形成了四种观点，即主观派、客观派、主客观统一派和客观社会派。他们一直试图从哲学角度、艺术角度、伦理角度，用思维方法、实证方法、语义分析法揭开这个谜底。但由于“美”的多样性、游移性、模糊性和差异性，迄今为止，仍不能得出公认的论断，许多美学家对此发出了无奈的叹息。

难道美的本质真的不存在吗？如果真是这样的话，为什么人们总可感到审美中共同和永恒的东西呢？看来，美的本质是存在的，但又是不能言说的，特别是不能给出定义。正所谓：“道可也，非常道。名可名，非常名。”美的本质是无法以正名的形式来获取的，它只能是具体的时代文化中，以具体的方式逐渐显现的。由此，美成了人类永恒的追求。

从美的产生和发展历程来看，美是一种价值，一种社会现象，离开人类社会就无美

而言。所以，美的本质更多地只能从其社会属性的角度去言说。马克思主义认为，生产劳动不仅创造了整个世界，创造了一切物质与精神财富，而且也创造了人，创造了美，创造了艺术。美是劳动实践的产物，是伴随着人类劳动而产生并发展的。所谓“人本质力量的对象化”，指人为生存和发展，根据自己的需要，以自由、自觉的实践活动去认识世界和改造世界，人自身的力量不断外化到对象，又不断从对象之中反馈回来，最终在对象里凝结的过程。在整个过程中，对象给人留下了人的意志印记，它体现了人的思想、情感、愿望，又体现了人的意志和智慧。借此，人的本质力量不仅迸发、显示了而且被实现了。这种凝结着人的意志和智慧的产品就像一面镜子，从中我们可以“直观自身”，并从这些可感的对象中，确证和实现自己，美和美感也由此得到确证和实现。从这个角度讲，美是人的本质力量的对象化。

二、什么是形体美

形体美是人本质力量在体育运动实践这个特定领域中的感性显现，它反映的是人与自身及运动的审美关系。由于形体美是以人为审美对象，以人体运动为主要手段，因此，形体美是人的本质力量在自身的直接展示，是人的本质力量在自身的直接确证和实现。具体而言，形体美就是人的身体曲线美，是指人的躯体线条结合人的情感和品质，并通过形象、姿态展示于欣赏者眼前的一种美。形体美是由视觉器官所感知的空间性的美，其特点是感知身体外轮廓线，线的运动可以构成具有广度和厚度的空间形体。点动成线，线动成画，画动成体。

形体美有人的形体美和物的形体美之分，物的形体美纯属外表之美，而人的形体美则是外在与灵魂的契合。形体美是由内向外散发之美，真正的美乃肉体与精神美的结合，而精神之美则又包括了温柔、雅量、娴静、静养等因素。因此，形体美不但要展现体形美、姿态美和动作美，还要充分展现精神美。体形美是一种自然的美，比较集中地表现在比例均衡、对称、和谐等形式上。女性以柔美和秀美的曲线为美，男性以粗犷、强壮和威严为美，每个人都希望自己的体形匀称、协调、健美，这也是人们不断追求的形体美的目标。姿态是指一个人在静止或活动中所表现出来的身体姿势和举止神情。姿态美是指人体在空间运动和变化的样式，它是风度的语言、优美的姿态与造型，就像一首诗叙说着人的内心与外在世界。动作美是运动中健康能力、器官系统机能、表现能力和精神风貌的体现，是形体美的一种表现形式，它的美不仅来自于各种舞姿和体育运动，还来自于人们日常生活的动作美。

英国著名哲学家培根说：“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。”体形美、姿态美、动作美是形体美的核心，体形的完美和正确的身体姿态可以促进人体外形的完美，这在某种程度上反映了有机体机能的完美程度，也反映一个人的精神面貌和气质。形体训练是练习者通过对形体的认知，运用科学的健身理念与方法，通过各种身体练习以增进健康、增强体质、塑造体型、培养姿态、