

高等学校教材

# 形体

训练教程

(第二版)

刘志红 主编



 高等教育出版社

高等学校教材

# 形体训练教程

(第二版)

刘志红 主编

高等教育出版社

## 内容提要

本书从如何改善人的形体动作的原始状态,修正肌肉、脂肪的分布状况,提高他们的灵活性、协调性着手,为学生设计创编了一整套形体训练的方法与手段,为形体课教学和青少年自身锻炼提供了可借鉴的方法。

本书根据教学程序的需要,对每一动作的要领、要点、易犯错误及纠正方法进行了详细的描述,并配有插图,做到易学易记。在注重理论阐述的同时,突出了形体训练方法的实用性。形体训练方法以生理学、解剖学理论为依据,以我国青少年的体型特点为参数,集体操、舞蹈中形体塑造方法之长创编而成,具有科学性、新颖性和实效性。

本书共5章,内容根据教学的需要分初级课程、中级课程和高级课程三个层次,教师可根据学生的实际水平加以选择,其教学内容与方法适合普通高等学校及高职院校开展形体训练课选用,是广大形体教学人员和各单位培训部门的实用性教材,也是青少年进行自我锻炼的指导用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

形体训练教程/刘志红主编.—2版.—北京:高等教育出版社,2009.7

ISBN 978-7-04-025699-4

I. 形… II. 刘… III. 形态训练-高等学校-教材  
IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088168号

策划编辑 范峰 责任编辑 刘柏才 封面设计 张志奇  
版式设计 范晓红 责任校对 胡晓琪 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  
总 机 010-58581000

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 787×960 1/16  
印 张 15.75  
字 数 280 000

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.landracom.com>  
<http://www.landraco.com.cn>  
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 1999年6月第1版  
2009年7月第2版  
印 次 2009年7月第1次印刷  
定 价 20.80元

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 25699-00

# 编 委 会

主 编 刘志红

副主编 张 英 王淑英 周 燕 邱建刚

编 委(按姓氏笔画为序)

丁素文 王淑英 刘志红 张 英

张振峰 邱建刚 周 燕 林 萍

# 前言

健康的人体是美的,人体美是最自然、最基本的美。形体美以其匀称的体态和柔和的线条,以形动人,以情感人,成为大自然中最完美的一部分,标志着人身的健康和尊严,是人类最崇高和被热切追求的目标之一。广大青少年在追求健康体魄的同时,更希望自己拥有健美的形体。

第一版《形体练习教程》出版至今已经过去了10年。在这10年间,社会发生了巨大的变革,人们对于形体美的认识越来越深刻,对于形体美的追求也越来越迫切,原有的形体练习内容已经不能满足人们形体锻炼的需求。本书的重新修订,正是适应了这一需求。在此次修订过程中,我们在关注提高广大学生身体素质和健康水平的同时,突出了以下几个方面的特征:一是形体训练方法从如何改善人的原始形体动作的状态,修正肌肉、脂肪的分布状况,提高人体运动的规范性、灵活性、协调性着手;二是动作设计以生理学、解剖学理论为依据,以我国青少年的体型特点为参数;三是动作创编集体操、舞蹈中形体训练方法之长,并经过多年的教学实践检验,具有科学性、新颖性和实效性。我们在保留原有形体训练内容与方法的基础上,进一步充实和丰富了本教材的内容,将具有艺术性、趣味性,代表时尚潮流的、在实际锻炼中行之有效的形体训练内容补充进来,以满足学校形体课教学和不同个体形体锻炼的需要。

本书不是学术专著,而是一本实用性很强的学习用书。全书内容共分六章,在进行理论阐述的同时,重点突出了训练方法的实用性。书中对每一动作的要领、要点、易犯错误及纠正方法都进行了描述,并配有真人示范图,做到易学易记。同时,根据教学的需要将课程内容分初级课程、中级课程和高级课程三个层次。课程划分依据内容的不同难度和要求进行:初级课程适合初学者学习掌握,中级课程适合具有一定形体训练基础的学生选用,高级课程适合具有较高水平的形体锻炼者学习,教师可根据学生的实际水平进行选择。

本书的编写分工如下:

第一章(王淑英、丁素文,河北师范大学)

第二章(刘志红、张振峰,河北师范大学)

第三章第一节(刘志红,河北师范大学)

第三章第二节、第三节(张英,青岛大学)

第三章第四节(周燕,华东师范大学)



## II 前言

第四章第一节(刘志红,河北师范大学)

第四章第二节(刘志红、林萍,河北师范大学)

(张英,青岛大学)

(周燕,华东师范大学)

第四章第三节(张英,青岛大学)

(邱建刚,成都体育学院)

(王淑英,河北师范大学)

第五章(张英,青岛大学)

(周燕,华东师范大学)

第六章(邱建刚,成都体育学院)

(王淑英,河北师范大学)

全书最后由刘志红统稿。

书中照片由曹文强、王淑英拍摄。示范动作由广东番禺中学青年教师李茜、河北师范大学体育学院学生王雯雯、王娜园,青岛大学服装学院学生房健、刘娟、张凌云完成。由于他(她)们的努力,才使得本书能够以崭新的面貌、直观的效果展现给大家。在此一并对他(她)们表示真诚的感谢!

刘志红

2009年3月16日

# 目 录

<b>第一章 形体训练概述</b>	1
第一节 对形体美的认知	1
第二节 形体训练的作用	4
第三节 形体训练的原则	5
第四节 形体训练的特点与功能	7
第五节 形体美的自我评价	9
<b>第二章 形体训练课程</b>	15
第一节 形体训练课程内容	15
第二节 形体训练课程组织形式	17
第三节 形体训练课程教学方法	21
第四节 形体训练课程考核与评价	35
<b>第三章 形体训练初级课程</b>	37
第一节 形体美的感觉与知觉训练	37
第二节 基本姿态训练	60
第三节 身体平衡训练	75
第四节 形体线条拉伸训练	78
<b>第四章 形体训练中级课程</b>	86
第一节 形体基本姿态训练	86
第二节 形体舞蹈训练	135
<b>第五章 形体训练高级课程</b>	145
第一节 舞蹈组合	145
第二节 塑形训练	169
<b>第六章 基本素质训练</b>	199
第一节 协调性训练	199
第二节 力量训练	217
第三节 柔韧性训练	226
<b>主要参考文献</b>	240

# 第一章 形体训练概述

追求美是全人类的共同心愿,是人的天性。千百年来,各个国家和地区,由于气候、地理条件、风俗习惯、生产和生活方式的差异,形成了不同的审美观念。

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,人们处在积极乐观的状态中,在与自然相互协调中获得审美享受,也就必然把高级形态——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化底蕴。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,人们有着各自不同的审美观点,对美的观念有所不同,评价人体形态美的标准也就不同。但是形体美的评价标准也是相对的。人的美不仅仅是外表的美,还包括内在的气质,是“综合美”在一个人身上的体现。正如苏霍姆林斯基所说:“美——是道德纯洁、精神丰富和体魄健全的强大源泉。”

## 第一节 对形体美的认知

对于美,每个人都有自己的定义。有的人认为自然最美、有的人认为心灵最美、有的人认为敢于追求美也是一种难得的美……但不可否认,外表形体的美是最直观的美。

形体美也称人体美,是指人体自然形象和自然形象所表现出的形式美,即人的整体形态的美,包括人体的外形美、身体匀称、比例和谐,表现为发育匀称、骨骼坚强、肌肉发达、肤色健康等。是介于自然美和社会美之间的、人的外在美的重要组成部分。人体对称的器官、均衡的比例、流畅的线条、弹性的肌肉、顾盼的眼神,使人体美成为自然美的最高表现形态。

### 一、人体体型美

随着社会的发展,人类的生活与美的关系越来越密切,这使得人们不仅仅满足于身体的健康,而且还追求形体的美,这是人类文明进步的一个标志,也是社会发展的一种潮流。

美的特点是愉悦性较强,贵在品味的和谐。人体美自然也不例外,它是人体



各部分之间的对称和适当的比例所给予人的美感。人又以常规为和谐,以和谐为美。比如说一个人的腿太短了,就是因为他的腿达不到“常规”,显得不合乎人的习惯了,也就使整个形体丧失了和谐的美感。

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

一个健美的体型应给人产生两种感觉,即竖着的直立感和横着的宽阔感。取得这两种感觉的前提是均衡。

所谓均衡是指各部分要达到恰当的比例关系,而这种比例关系应符合他(她)的同族、同类、同年龄人的基本特征。例如,头与整个身高,上、下肢与身高,躯干与身高的比例。

均衡还指身体的协调。这种协调既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

人的对称是指左右对称,即从正面看和后面看达到左右两侧的平衡发展。要做到对称轴的竖直,几条水平线(肩线、髋线、眉线)保持水平位置。

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。因四肢长期从事某项单一工作,或因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和僵硬的感觉,细小部分不对称,往往能使人生动活泼起来,如发型、服饰等。由此可知,对称美和不对称美是相对的,人们应在社会实践中不断总结美的经验,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,行动上的动与静,都可以形成鲜明的对比,相互强调、交相辉映。人的体型也必须符合对比美的规律。

人的体型美要取得对比的关系效果,首先应符合性别的自然特征,这是一种隐形的对比。男子应符合男性的阳刚之美,女子应符合女性的阴柔之美。其次,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,则应给人以灵活的感觉,如果躯干不直,四肢僵硬,只会给人弱而笨的感觉。

二是上、下肢的对比。人的上肢是完成精细复杂工作的运动部位,下肢是完成各种动作的支撑部位。由于功能不同,对比要求也不同,上肢要求有细线条和多变的结构;下肢要有粗线条和稳定的结构。

三是肌肉和关节部位的对比。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。

另外,还要注意身体各部位色泽的对比,如毛发与皮肤、眼白与瞳孔等。

#### (四) 曲线

人体形态曲线美有两层含义:一是指流畅、鲜明、简洁,二是指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活力。例如,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、小腿肚稍突出、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。女子曲线应是纤细连贯的,从整体看起伏较大,从局部看则平滑流畅;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、人体的姿态之美

姿态美是指姿态动作的美,是由身体各部分的配合而呈现出来的外部形态的美,具有造型性因素。即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、坐卧等方面的美感。它要求人的一举一动、一颦一笑都是协调的。站立时,要优美挺拔,显得精力旺盛;行走时,要抬头挺胸,英姿焕发,刚劲有力;坐卧时,要姿势平稳,规矩端正,适度大方,这样才能突出人的健康美。

人们常说的“站如松,行如风,坐如钟,卧如弓”,便是对人的形体美姿态的审美要求。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,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,本身就是一种美的造型,并且可以弥补体型的某些缺陷。

### (一) 站姿

优美的站立姿势,重点在脊柱。站立时应做到挺、直、高。挺,就是在站立时身体各主要部位要尽量舒展,挺胸抬头,下颌微回收,颈要直,髋、膝部不要弯曲,给人一种挺拔的感觉;直,就是站立时脊柱尽量和地面保持垂直。脊柱是人体保

持优美站立姿势的关键部位,但它并不是笔直的,在颈、胸、腰等处均有向前或向后的正常生理弯曲。人在站立时,只要做到微收下颌,微挺前胸,微蹶下腰,使这些正常的生理弯曲表现出来就可以给人笔直的印象;高,就是站立时身体重心要尽量提高,腿不宜分得过开。

## (二) 坐姿

坐要端正、舒展、大方。在坐的时候,臀部是支点,优美的坐姿取决于支点两侧的部位以及腿和上体的姿势。不同环境与场合,坐姿都有相应的规范要求。

## (三) 走姿

走路用腰力,要有韵律感。走路时腰部松懈,会有吃重的感觉,不美观;拖着脚走路,显得有失儒雅。走路的优美姿态应以胸带动肩轴摆,提髌提膝小腿迈,跟落掌接趾推送,双眼平视背放松。走路的美感产生于下肢的频繁运动与上体稳定之间所形成的对比和谐,以及身体的平衡对称。

## 三、行为之美

行为美与姿态既有联系,又有区别。行为美既包括了一个人举止风度的美,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,秀雅合适的动作美,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。

行为美要求人的行为必须符合社会规范,做到相互礼让,尊老爱幼,帮助病残,讲究卫生,举止大方,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,人们就从其行为上看到了美。

## 第二节 形体训练的作用

就人体的生理形态而言,人体美基本上属于自然美;就人体必然打上人的思想、性格的烙印而言,人体美又属于社会美。人体美是自然美与社会美的统一,是带有深刻社会性的自然美,也只有社会化的人才具有真正的形体美。因此,除遗传因素外,后天的劳动锻炼以及一定社会环境中形成的审美习惯对形体美都会产生一定的影响。人体的姿态、动作、行为大多是后天形成的,正确优美的动作姿态,可以通过形体训练得以培养。

形体训练是以人体科学为基础,通过徒手或器械训练,锻炼健康体魄,塑造优



美形体,训练仪态仪表,培养道德品质的一个有目的、有计划的教学和锻炼过程。

青少年正处于生长发育的关键时期,身体形态的可塑性很强,进行系统的形体训练,不仅能提高健康水平,而且对于“修饰”、矫正身体的不良姿态,形成健美的体态有着特殊的功效。青少年一代是建设社会主义事业的后备军和接班人,健康的体魄、健美的形体、优雅的举止都代表着国家与民族的形象,因此,加强对青少年的形体塑造,尤为重要。此外,现代社会对青少年一代提出了更高的要求,要适应未来的社会生活和经济活动,适应日趋紧张的工作和激烈的社会竞争,必须具备强健的体魄、旺盛的精力、健美的形体、丰富的知识和应变各种工作与生存环境的能力。

### 第三节 形体训练的原则

人的体型可以通过改善营养结构、形体训练以及各种力量和耐力项目的锻炼而发生变化。

青少年正处于身体生长发育的关键阶段,尚未定型,可塑性很大,是形成良好的体型和姿态,增进形体健美的关键时期。因此,应抓住这一时机,并遵循如下训练原则,长期、系统、科学地进行形体训练。

#### 一、目的性原则

形体训练的积极性主要来自于明确的目的和端正的动机。因此,首先要对学生进行经常性的思想教育,使他们把形体训练的目的同提高整个中华民族的素质和国民形象联系起来,同促进身体的正常发育和强健体魄联系起来。这一目标的确定,有助于青少年产生积极情绪,自觉地克服形体训练过程中遇到的各种困难。同时,积极情绪也会对人体生理产生良好的影响。据有关资料证明,良好的情绪状态,可使体内分泌出一些有益的激素,这些物质能将血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态,使血液中糖原的含量有所升高,并会增加一种有利于提高身体活动能力的化学物质,使得人的感知觉异常敏锐,从而取得更好的训练效果。其次,在形体训练的每一阶段,要力求达到预期的目的。形体训练是一项长期的任务,短期内不易产生明显的变化。因此,每个训练阶段都应有明确的目的和要求,这些要求应成为练习者预期达到的目标。例如,腿的柔韧性训练应以掌握动作为目标,从而使练习者对内容产生兴趣。兴趣本身又会促使练习者积极主动地训练,通过课上课下的结合,体力、脑力的结合,必然会对机体产生良好的影响,并随之在形体、气质上有所变化。这样,练习者会感到有所收获,对调动和巩固训练的积极性有着重要的作用。

## 二、从实际出发原则

从实际出发原则是根据练习者的不同年龄、不同性别、不同的身体基础、不同的训练水平,制定出相应的训练方案,选择出相应的训练内容,使练习者在参与训练的过程中,既能对身体各部位产生有效的刺激,又不至于产生畏难情绪或引起过度疲劳。例如,对待少年儿童应选择难度偏低的训练组合——以基本素质练习为主,以全面锻炼为主,并适当选择游戏性较强的内容;对待有一定基础的青少年,则应选择中高难度组的动作——以局部的训练为主,着重雕琢身体的各部位,并将扶把、离把训练交叉进行。此外,训练内容的安排应把握住让学生“跳起来才能摘到苹果的水平上”同时又要将一般要求与区别对待相结合,对同一水平的人的共同点提出一般要求,而对每个人的不同点加以区别对待。

## 三、坚持经常原则

青少年进行形体训练,必须长期坚持,持之以恒,使形体训练中各种有效的方法对人体各部位产生持久的影响,并逐渐形成一种“习惯”,使举手投足都体现出一种“行为美”。青少年进行形体训练,应有足够的时间保障,有条件的学校每周应至少开设两次形体训练课程,保证学生在校期间有足够的时间接受全面系统的锻炼。这样,不仅有助于学生在概念上正确理解形体姿态的规范要求,在实际训练中掌握形体训练的方法手段,更有助于生物节律的形成,使人体各部位都能得到有效的锻炼,进一步提高锻炼效果,而且对于培养学生“终身体育”的意识有着极其重要的意义。

## 四、循序渐进原则

形体训练必须遵循由易到难、由简到繁,逐步提高教学难度和要求的原則。在内容方法和运动负荷安排上做到合理有序,应反映形体训练教学过程的客观规律。具体而言,就是每节课的内容教学要合理安排,要遵循系统的训练程序;教学课的开始要先进行热身活动,然后再进行所要学习的内容,这可使学生以最佳的状态进入训练,增强接受能力,提高锻炼效果,同时又能防止伤害事故的发生;教学课的结束部分要以放松整理活动或以游戏的形式为主,使学生尽快消除疲劳并产生快乐的情绪。对于年龄较小或刚刚参加形体训练的学生来讲,应重视基础内容,如在基本素质训练中,多采用简单动作,在扶把或离把练习中,多



采用单一动作,要把感知觉部分作为重点内容。随着身体素质及动作感知觉水平的提高,逐步提出新的要求,逐渐由初级向中级和高级课程过渡。

## 五、全面性原则

形体训练应注重全面发展身体的各个部位、发展各种身体素质和基本活动能力,认真细致地“雕琢”人体的每一部位。青少年正处于生长发育阶段,形体训练要力求全面影响人体,在各个不同阶段又要突出重点,并兼顾其他方面。同时,要把身体形态训练与内在气质的培养结合起来,使青少年通过形体训练产生正确的审美意识,既使形体得到良好的发展,又拥有高雅脱俗的气质,在美好的艺术环境中得到健康成长,使形体训练成为提高青少年综合素质的有效手段。

## 第四节 形体训练的特点与功能

### 一、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,美丽不可能与人体的健康分开。”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。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

根据各自不同的年龄、性别、能力、爱好,不论男女老少,不论何种职业,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。形体训练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) 内容和方法的多样性

形体训练的内容十分丰富。形体训练有作用于身体局部练习的系列动作,也有作用于身体整体练习的单个动作;有用于形体练习的健身系列的成套动作,也有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结构,有顺序、有目的地来设计和编排的。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,有单人练习,也有双人练习,还有集体练习;有徒手练习,

也有持轻器械练习;有站姿练习,也有坐姿练习,还有垫上练习;有柔和的慢节奏练习,也有动感很强的快节奏练习;有局部练习,也有全身性练习。

从形体训练的方法上看,形体训练是在人体解剖学、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、不同的水平、不同的年龄和不同的性别,应选择不同的方法。

### (三) 灵活性

形体练习大多为徒手练习,也可广泛利用把杆辅助,可以是集体,也可以是一个人;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。它是形体训练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,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,提高练习者的音乐素养,培养其良好气质,愉悦身心。

## 二、形体训练的功能

### (一) 有效地锻炼人体各个部位

形体训练在内容上注意采用了整体训练与分部位训练相结合的方法,为全面并有重点地锻炼、“雕琢”人体提供了条件。通过形体训练,既可以使肌肉的控制能力增强,又能培养正确的感知觉,锻炼身体的某部位或发展某项素质,在锻炼形体美的同时,进一步提高身体的健康水平。

### (二) 符合青少年追求美的愿望

爱美是人的天性。当今时代,青少年不仅要求身体更健康,还要求更健美。形体训练就是把“美”的意蕴有意识地注入形体塑造中去,以人体科学为基础,通过各种训练手段和方法,提高肌肉控制力、动作表现力以及协调性、灵活性等,从而获得健美的体态、健康的体魄。

### (三) 具有一定的艺术性要求

形体训练的动作要求准确、协调、幅度大、节奏感强、姿态优美,并要求在音



乐伴奏下进行训练,无论是局部训练还是整体训练都应充分体现美的韵律、美的感觉,在完成训练的过程中充分体现动态美和静态美的艺术要求。

#### (四) 可以培养人的内在气质

体育造就人体美不单纯在于塑造形体,还在于通过锻炼将开朗、豁达、真诚、进取等精神灌注到人的心灵中,使人动作和姿态富有美的韵味,从而真正展示出人体的文化素质。经过系统形体训练的青少年,除了身材匀称外,还表现在举止得体,坐、立、行落落大方,能够充分展示出青少年蓬勃向上的青春活力。通过形体训练获得的形体美能够反映出一个人的精神面貌与气质,是展现人内在美的一个窗口。

## 第五节 形体美的自我评价

美,是人类文明的象征。自古以来,爱美之心人皆有之,美是人们共同追求的目标。特别是在人民生活水平不断提高、科技飞速发展、美的观念不断改变的今天,在健身潮日趋强烈的影响下,人们对于形体美的鉴赏也日益升华和更趋开放。形体训练对于形体美的意义是不言而喻的。人类的审美对象有很多,大约可以分为自然美、艺术美、生活美以及人的形体美,也常称作个体美、个性美,包含人的体型美、姿态美、动作美和风度美,这些美的要素构成了人体内外的一致美,美学家认为人的形体美是世界万物中最协调、最均衡的一种美,这种美是所有审美对象中最深刻、最动人的一种美。

人的形体美就其形成方式而言,可分为自然美和修饰美两种,这两种美应以自然美为主,修饰美为辅。人的形体美的基本特征之一就是自然。自然形成的人体解剖结构最适合于人体的各种生理功能,它体现了人体自然形成的美,这种美是最单纯、最基本的美的形态。一切美的自然事物(包括人体)都在不同方面和不同程度上具有一定的形式美,通过形式或形象美鲜明地表现出它的种类(如人、人种或民族)的普遍性和本质。因此,人体的自然美又是最有一般性的美,是最有普遍意义的美。这种美带有质朴、纯真的特点,因而也是最感人的。

### 一、正常人形体健康的标准

正常人形体健美的标准可以用几个参数来体现。经过多年的研究和在健身会所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 1-5-1)。



表 1-5-1 健康体型评分标准

指数 得分	胸围、腰围指数		身高、体重指数	
	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 以上	95 以下 110 以上

注:胸围、腰围指数=胸围-腰围,身高、体重指数=身高-体重。

## 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——反映一个人肱三头肌和肱二头肌的发达程度。
- 大腿围——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(表 1-5-2)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 1-5-2 “韦德”健美男学员标准

身高 /厘米	体重 /千克	上臂放松围 /厘米	胸平静围 /厘米	颈围 /厘米	腰围 /厘米	大腿围 /厘米	小腿围 /厘米
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