



► 黄咏 编著

形体训练

Physical Training



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

本书获贵州省教育厅重点教改项目“面向行业、校企合作培养空乘专业应用型人才的研究与实践”（黔教办高[2009]435号）资助。



► 黄咏 编著

形体训练

Physical Training



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/黄咏编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-307-11364-0

I. 形… II. 黄… III. 形体—健身运动 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 166132 号

责任编辑:胡 荣 责任校对:黄添生 版式设计:马 佳

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 武汉中科兴业印务有限公司

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 11.5 字数: 270 千字 插页: 1

版次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-11364-0 定价: 28.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前言

改革开放以来,随着我国四个现代化的高速发展、国内外社会交往的频繁、人民生活水平的提高,人们对形体美有了更加迫切的要求。形体美可以展现人们的文化修养、展现人们优美而挺拔的体态、展现人们温文尔雅的气质。而优美的体态需要进行科学的训练和长期的系统培养。芭蕾舞演员的挺拔体态被公认为是人体美的最高境界,这种形体正是通过科学而严格的长期训练所形成的。专家们用人体力学分析了形体训练的科学性,认为“一位”由于支撑面很小,人体的稳定性很差,必须依靠下肢和臀部肌肉的紧张才能保持平衡,臀部肌肉紧张骨盆就会直立。骨盆是脊柱的基座,骨盆前倾就会出现弯腰驼背的姿势,它是由臀部肌肉所控制:肌肉松弛,骨盆前倾;肌肉紧张,骨盆直立。以上论证,说明了形体训练的科学性,为此,在训练中要有明确的目的性,力求使每个动作规范化,才能避免盲目性,达到锻炼的实效。形体训练正是根据科学的原则,把舞蹈、健美操、艺术体操、体操、芭蕾组合起来在音乐伴奏下的操练,通过操练达到增进健康、培养正确的体态、陶冶美的情操的一种训练手段。

本书共分四章。第一章,对形体训练的内容及分类、目标及要求、形体美的评价与标准等进行了全面的描述。第二章,根据人体的解剖特点,从上到下地将形态训练的基本练习进行了详细的描述,同时根据形态的基本动作进行了不同形式及人体不同部位的组合。第三章,根据姿态训练的练习形式由浅入深、由易到难地将姿态练习归纳为地面练习、把杆练习、中间姿态、跳跃和小技巧、行进间步伐练习及各种姿态组合练习。第四章,对气质的概念、生理基础、类型及训练方法进行了专门的阐述,并对素养的建立和礼仪的培养作了专门的分析与论述。本书的阐述由浅入深、由易到难、图文并茂,可作为学校形体训练课的教材和广大形体美爱好者的理想读物。

本书获贵州省教育厅重点教改项目“面向行业、校企合作培养空乘专业应用型人才的研究与实践”(黔教办高[2009]435号)资助。

黄咏

2013年7月14日



目 录

C O N T E N T S

第一章	形体训练概述	/ 1
	第一节 形体训练的概念、作用与方式	/ 1
	一、形体训练的特点	/ 1
	二、形体训练的作用	/ 2
	三、形体训练的方式	/ 3
	第二节 形体训练的内容及分类	/ 3
	一、形体训练的内容	/ 3
	二、形体训练的分类	/ 4
	第三节 形体训练的目标及要求	/ 5
	一、形体训练的目标	/ 5
	二、形体训练的要求	/ 6
	第四节 形体美的评价与标准	/ 8
	一、形体美的内涵	/ 8
	二、影响形体美的主要因素	/ 8
	三、形体美的基本要求	/ 9
	四、形体美的一般评价标准	/ 10
	五、生理负荷的自我评价	/ 11
第二章	形态训练	/ 13
	第一节 形态的基本动作练习	/ 13
	一、颈部动作练习	/ 13
	二、肩部动作练习	/ 16

三、上肢动作练习	/	20
四、胸部动作练习	/	27
五、背部动作练习	/	31
六、腰、腹部动作练习	/	35
七、胯和臀部动作练习	/	43
八、腿部动作练习	/	50
第二节 形态的组合动作练习	/	54
一、操化动作练习	/	54
二、腰、腹部动作练习	/	57
三、下肢动作练习	/	58
第三章 姿态训练	/	60
第一节 姿态的基础动作练习	/	60
一、地上练习	/	60
二、跪立	/	67
三、直角坐	/	71
四、俯卧	/	73
五、仰卧	/	75
六、把杆基础练习	/	78
七、中间姿态练习	/	92
八、松弛和弹性练习	/	99
九、含胸、展胸和波浪练习	/	104
十、转体练习和翻身练习	/	108

	十一、跳跃练习和小技巧练习	/ 117
	十二、行进间步伐练习	/ 137
第二节	姿态的组合练习	/ 156
	一、地上动作组合练习	/ 156
	二、姿态组合练习	/ 161
	三、手臂摆绕环与波浪练习	/ 164
	四、跳步组合练习	/ 166
	五、进行间组合练习	/ 167
第四章	气质训练	/ 172
第一节	气质的概念及类型	/ 173
	一、气质的概念	/ 173
	二、气质的生理基础及类型	/ 173
第二节	气质训练的内容	/ 174
	一、素养的建立	/ 175
	二、礼仪培养	/ 176
第三节	气质的专门训练	/ 176
	一、念动训练	/ 177
	二、自我暗示训练	/ 177
	三、模拟训练	/ 178

第一节 形体训练的概念、作用与方式

形体训练是以形态练习、姿态练习、气质练习为主要内容和手段，对练习者进行美育教育，塑造优美形体，培养高雅气质的身心培育过程。

一、形体训练的特点

以人体科学原理为指导，以特定的身体练习为基本手段，以发展形体专项素质为基础，以完善体型、姿态为重点，将培养学生良好的个性和气质贯穿于教学活动的全过程，这是形体训练的主要特点。

为了正确把握形体训练的特点，我们来比较一下它与艺术体操、舞蹈的异同。

形体训练与艺术体操、舞蹈的主要相似之处在于：

- (1) 以身体活动为主要形式，都是通过反复的身体练习掌握“三基”，发展身体。
- (2) 含有美育的因素，陶冶情操。
- (3) 具有健身、健心的双重作用。

它们的区别在于：

艺术体操是徒手和手持轻器械在音乐伴奏下进行的以自然性和韵律性动作为基础的体育运动项目。

舞蹈是以经过加工创造的形体动作表达人们的思想感情、反映现实生活的一种艺术形式。它既是身体活动，又是自身的表现。

形体训练则是通过徒手或器械等专门的综合性练习，为达到形体美的目的而进行的有计划、有组织的教育过程。

由此可见，艺术体操具有专门性和竞技性，重在技、艺结合；舞蹈侧重娱乐性、表演性，重在情、动结合；形体训练则强调教育性、基础性与功利性。它们之间既有联系，又有区别，但形体训练是艺术体操和舞蹈的基础。

二、形体训练的作用

形体训练对练习者身心的健康发展具有积极的促进作用，主要表现在以下两个方面：

（一）生理功能

1. 健身功能

形体训练是以身体练习为基本手段的身体活动。这一特点，决定了它与其他体育活动一样，对人体的各主要器官系统都起着良好的锻炼和调节作用。

经常参加形体训练，可以改善中枢神经系统的功能，使神经活动过程的强度提高，使身体保持旺盛的精力；经常参加形体训练，可以提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官系统的机能，并使主要实施这些系统的器官——心、肺等在构造上发生有益的变化，增强机体活动能力；经常参加形体训练，还有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展，促使青少年运动系统工作能力的提高。

2. 健美功能

健美的含义有两点：一要健康，二要符合人体美的标准。也就是说，在骨骼形态、肌肉、体型、姿态等方面基本符合规定的审美要求。形体训练独特的练习内容使它在塑造健美形体方面起着其他体育活动不可取代的作用。

长期坚持形体训练，可以使身体各部位的肌肉协调、均匀发展；可以减少体脂，控制体重；可以使青少年形成正确的身体姿势；可以克服身体自然形态的不足，矫正畸形和不良姿态，等等。

总之，通过形体训练，不仅能够增强身体素质，提高健康水平，同时还能塑造体型、姿态，使形体健美，永葆青春活力。

（二）心理功能

1. 深化对生活的理解，培养健康向上的审美情趣

形体训练是由一系列的身体练习构成的。通过反复的、多样的、不间断的训练，能极大地提高练习者对各种刺激的适应能力和对信息的反应能力，以及对生活中美好事物的深刻感知能力。当你通过艰苦的努力获得了美的形体、美的表现力时，就不难领悟这样的道理：只有热爱生活、不懈追求，才能创造美，才能显示生命的价值。

2. 增强自信心，重新认识自我，从自身中获得新的力量

健美的身体对自己是一种良性心理刺激，会使人更加朝气蓬勃、奋发向上，并对情绪和性格产生积极的影响。由于形体训练使你体魄强健、精力充沛、气度不凡，你就不再为自己形体单薄、精神萎靡而怨天尤人、自惭形秽。坚持形体训练的人一般都能正确认识和评价自己，坚信自己的力量，满怀信心地迎接各种挑战。

3. 磨炼意志，培养坚毅顽强的性格

要想坚持不懈地进行形体训练，必须时刻与自己身上可能出现的娇气、任性、散漫、脆弱、惰性等不良性格作斗争。因此，获得形体美的过程往往也就是战胜自我、品格升华

的过程。

三、形体训练的方式

形体训练的内容和方式多种多样。随着《全民健身计划纲要》的颁发,全民健身的热潮正在全国各地相继涌起,形体美成了广大女性热衷的追求,形体训练是舞蹈、健美操、艺术体操、体操、芭蕾等项目的基础,通过这些练习方式均可获得健美的形体和优雅的体态。例如,舞蹈是一种综合性的人体动态造型艺术,它以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术手段,在一定的空间和时间内,通过连续的人体动作过程和不断流动变化的队形,结合音乐、舞台美术等艺术手段,表现人的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格和人与自然、人与社会、人与人之间以及自身内部的和谐统一,以表达人们的审美情感、审美理想,反映生活的审美属性。通过舞蹈训练不仅可以发展学生身体的协调性、柔软性、灵活性,培养良好的身体姿态,而且还可以提高学生的表现力、鉴赏力,陶冶情操,形成良好的人际关系,对促进学生身心全面发展有着重要作用。

又如健身操是以人体自身为对象,以健美为目标,以身体练习为内容,以艺术创造为手段,融体操、舞蹈、音乐于一体的一项新兴的娱乐性、观赏性体育项目。健美操顾名思义,是以健身美体为主要特点的运动项目,其内容丰富、简单易学、变化繁多,不受年龄、性别、场地、器械的限制,可使全身各关节和各部位的肌肉都得到充分的活动,各部位的肌肉得到均衡的发展,塑造出良好的体态。

健美操作为一种运动项目,除了具有一般体育活动共有的锻炼身体、增进健康、增强体质作用外,对女子减肥和改善体态,提高韵律及身体协调性有着特殊的作用。它不仅强调健而且强调美,把体育与美融为一体,可陶冶美好的情操。

综上所述,形体训练是获得形体美的主要途径。通过形体训练可以塑造最佳的自我形象,增强自信心,为今后步入社会参与竞争,展露才华创造条件。同时,还能使自己从美好自身、完善自我开始,进而去美化生活、美化社会。

第二节 形体训练的内容及分类

一、形体训练的内容

形体训练形式多样,训练内容丰富,包括芭蕾舞、现代舞以及其他体育项目中的有关身体练习内容。如古典芭蕾中的把杆系列动作,现代舞中舞姿舞态的训练,体育项目中的健身操、健美操,竞技体操及杂技中的一些小技巧动作练习等,均为形体训练提供了丰富的素材。根据形体训练的练习形式及要求,我们把形体训练的内容分为徒手练习和功房练习两大部分,见图 1-1。

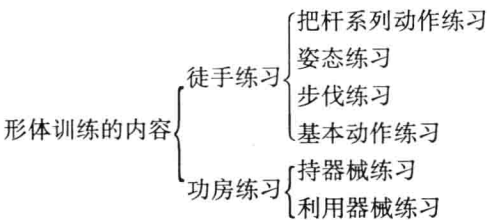


图 1-1

（一）徒手练习

徒手练习包括把杆系列动作练习，如下肢外开、外展等发展腿部肌肉的柔韧性及力量练习，胸、腰部柔韧性及灵活性的练习，头部动作的练习。通过把杆训练能有效地培养练习者良好的用力习惯，能有效地控制身体；而姿态练习则是有目的地进行专门的姿态动作的培养与训练，通过专门的动作使练习者逐步学习并体会动作要求，进而达到练习的目的；步伐练习则是培养练习者灵活及敏捷的动作，培养他们对自身姿态的控制；基本动作练习则是一些专门性的有针对性的动作练习，如针对某一部位的力量性单一的练习或提高身体机能性的练习等。通过这些专门性的动作训练，能提高练习者身体的机能能力，达到健身、健美的目的。

（二）功房练习

功房练习是指在练习馆内利用一定的器械进行的形体练习。功房练习包括持器械练习和利用器械进行练习两大部分。持器械练习是指手持一定的器械进行有针对性的练习。此部分练习大多是对身体某一部位进行专门性的练习，如持具有一定重量的哑铃进行增强上肢力量的练习，或用拉力器进行背部肌肉及上肢肌肉的力量训练。而利用器械的练习，大多选用一些大型的综合器械进行全面的身体素质及机能的训练。这些练习一般是在专业教师的指导下进行的。它要求有周密详细的训练方案和训练进度，并有针对性地进行训练，继而达到练习要求。总之，形体练习的内容极为丰富，练习者可根据自己的情况在专业教师的指导下进行有选择的训练。

二、形体训练的分类

根据形体训练的目的，我们把形体训练分为形态训练、姿态训练和气质训练三大类。从图 1-2 中可以看出形态训练主要是针对身体各部位的专门练习，促进骨骼的生长发育，改进身体各部位围度的比例，使身体的外部线条更趋优美、圆润。而姿态训练则是针对人的站、立、行等各种基本动作姿态的培养，它包括各类的徒手动作的练习，其中以把杆系列动作及中间姿态动作的训练为主，通过操化性的动作训练来培养练习者正确的动作姿态，形成良好的姿态习惯。气质练习是一个内化的培训过程，它的建立依赖于练习者文化素养的积累与培养。通过气质训练能使练习者内在的素质与外在的身体形态相吻合，使人内外统一，全面发展。

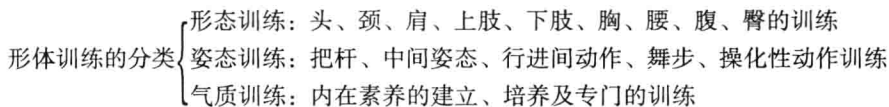


图 1-2

头颈部练习内容：头的前、后、左、右屈，向左向右绕环；颈部的前后移动、左右移动、左右转动。

肩部练习内容：提肩、沉肩、收肩、展肩、绕环、振肩、扭肩。

上肢练习内容：两臂交替屈伸、两臂屈、两臂屈臂转、臂摆动、手腕练习、臂中绕环、臂大绕环等。

胸部动作练习内容：含展胸、振胸、左右移胸、长跪挺胸、俯卧撑、仰卧推举等。

背部练习内容：俯卧体后屈、俯卧两头起、俯卧上举臂、体前屈举臂。

腰、腹、髋练习内容：体前后侧屈、髋部前后屈，左右送髋。

下肢练习内容：坐撑举腿、屈腿、屈踝、伸踝、踝绕环等。

姿态训练内容：擦地、屈伸、画圈、脚尖步、柔软步、变换步、跑跳步、华尔兹步等。

第三节 形体训练的目标及要求

一、形体训练的目标

形体训练的目标是塑造健美形体，提高审美能力，促进身心协调发展。为实现这一目标，应从以下几个方面努力。

（一）进行全面的形体锻炼，使身体既健又美

人的身体健康意味着生命的活力，意味着无休止的追求与创造，意味着生机勃勃。所以，健与美密不可分。健美首先是健，健是美的前提和基础。美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；外在美则是指人的容貌、行为举止、形体、服饰、发型等的美。人的美应是这两方面的和谐统一。形体训练主要是培养人的形体美，即内在美的形象展现。

15~20岁的青少年正处于身体发育的最佳时期，生长发育日趋成熟。因此，在形体训练中，应根据自己身心的发展特点，有目的、有意识、有计划地选择练习内容和练习手段，促进全身的骨骼、肌肉得到良好发育，使身体各部位匀称、丰满，从而改善形体自然状态的不足；同时，应根据性别特征与专业特点，有针对性地发展相关的身体素质，提高生理机能水平，以此强健体魄；在进行姿态训练的同时，更要进行气质训练，使其具有优雅得体的气质。只有这样，才能适应当今和未来社会的需要。

（二）掌握形体训练的基础知识、基本技术与技能

形体训练的基础知识、基本技术与技能是科学地进行训练的向导，也是发展练习者智能的基础。通过学习，应明确形体训练的作用、意义和基本要求，掌握形体训练的基本原

则与方法,提高美学素养。

形体训练的基本手段是身体练习,即按照美化形体、发展体能的要求而采用的各种动作练习。练习者只有在反复的身体练习过程中才能掌握完成动作的正确方法和技术,并在经常练习的基础上形成动作技能,获得好的训练效果。因此,在全面锻炼形体的同时,加强“三基”学习,掌握科学的形体训练方法,形成自觉锻炼的习惯和独立锻炼的能力,就显得格外重要。

(三) 进行美育教育,陶冶情操,发展良好个性

形体训练是有目的、有组织的教育过程,它不仅影响人的外在形象,还影响人的品格和气质。形体训练的内容丰富,形式新颖多样,但其核心都是展示美、塑造美。因此,它本身就具有培养学生审美趣味、审美能力、审美感受的作用。而且,形体训练是在音乐伴奏下进行的,学生在优美的旋律中通过自己的身体活动来感受美,这无疑是情感的愉悦和最好的审美享受。日积月累,量的变化引起质变,使人在不知不觉中受到潜移默化的影响,达到陶冶性情、美化心灵的目的。此外,美好形体的获得是长期艰苦锻炼的结果,形体训练的过程也就是培养毅力、磨炼意志的过程。正如培根所说:“美是令人倾慕的,但创造美的劳动却是艰辛的,甚至是残酷的。”凡是在训练过程中能够战胜自己、坚持不懈地进行美的追求和勇于实践的人,不仅能获得健美的形体,而且一定能够培养出常人所不及的坚强品格和刻苦精神,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。

形体训练各途径之间是互相联系、互相促进的统一整体。在形体训练中,只有保证各条途径的顺利畅通,才能保证目标的最后实现。

二、形体训练的要求

(一) 保证休息和合理的膳食营养

休息是消除疲劳,使身心得到放松调整,迅速恢复精力的重要措施。休息的方式一是睡眠;二是听音乐,看电影、电视等,进行适度的娱乐性活动。多方面的实验证明,睡眠对于精力的恢复比饮食还重要。因为运动时所消耗的精力和被破坏的局部组织,可以在睡眠中得到补偿和修复,同时,神经系统和内脏器官也可以得到调整。因此,应给自己制定一个兼顾学习、锻炼、休息的合理作息时间表。

营养是保证身体正常能量供应的主要来源,是人类赖以生存的基本条件。营养状况的好坏直接影响着人体的健康。训练后,只有及时摄取和补充适时的、必要的营养物质,才能保证人体健康和正常的活动能力。青少年生长发育速度快,代谢过程旺盛,在进行形体训练之后更需要科学、合理地选择食物,平衡膳食,全面摄取人体必需的营养素——蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水等物质。切忌偏食、厌食,保证正常身体发育和训练所需营养物质的量和质,为形体训练提供物质保证。

(二) 掌握科学合理的学习方法

为了实现形体训练的教学目标,教师要采用科学的“教”的方法,练习者也要采用相应的“学”的方法。“学练法”就是在实践中得以证明的一种科学的学习方法,即指在一定的学习环境中,在教师的指导下,按照一定的计划,独立地进行自学和自练的方法。

常用的学练法有以下几种:

1. 模仿法

充分运用视、听和肌肉的本体感觉,采用阅读书刊及动作图解或者观察别人(教师、学生等)演示的动作模式,独立进行模仿,从而感知、体会和理解动作方法、要领。

2. 比较法

通过练习,自我观察(照镜子)和相互观察,进行对照、比较,确定正误动作,并自我矫正,不断改进和提高动作质量。

3. 重复练习法

这是指按照教师布置的动作练习及其各种要求,重复进行某个练习的方法。

4. 变换练习法

这是结合自身特点和实际情况,改变练习要素,如动作速度、速率、动作幅度、动作方向或组合方式,反复进行练习的方法。

5. 念动法

念动练习是指学生有意识地、系统地在脑海中重复再现已形成的动作表象,熟练和加深动作印象的记忆方法。

6. 简图强化法

布置课后作业,让学生把所学动作的名称、动作做法,逐步用简图表示出来,在画简图的过程中,学生对动作的名称、顺序、要领、连接等多次在脑海中重复、再现、模仿、分析,这样可强化记忆,加速学习动作的过程,形成较牢固的动力定型。同时,能节省体力消耗,提高教学质量,熟悉成套动作,改进动作技能,提高动作协调性和运动感觉能力。

7. 手势提示法

手势是身体语言的一种,它是在健美操教学中,教师运用各种手势指导学生完成练习的方法。其特点是直观、简单、明了,有利于学生连贯完成动作。手势提示方法主要运用于成套操的复习及巩固阶段。通过手势引导,提示学生按顺序、方向、要点完成动作,保证学生能将整套操连贯、完整地做完。

8. 只示范,不讲解

如果学生有一定基础,动作又比较简单,可只示范,提出要求即可,不必讲解。

9. 只讲解、不示范或先讲解后示范

如果为了培养学生的独立思考能力,加深对动作的理解,亦可只讲解、不示范或先讲解后示范。

10. 先示范、后讲解

如果动作比较复杂,应首先让学生能建立起正确的动作表象,然后再讲解。

11. 一边慢动作,一边讲解

如果是对初学者,学习比较复杂或较困难的动作,可采用边慢示范、边讲要求、边让学生跟着模仿做的方法。

12. 乐曲激情法

在教学开始时,教师选择优美、动听的乐曲让学生们听,同时讲解音乐,引导学生去欣赏音乐,了解音乐的风格,掌握音乐的节奏速度和节拍,使学生能理解音乐的特点,丰富对音乐的感受。

13. 健美激情法

教师在教学前,先在音乐的伴奏下,用优美大方、充满活力的动作把教学的内容或套路,完整地示范给学生,给学生以美的享受,激发学生的学习热情。

14. 自编、自创法

在掌握单个基本动作的基础上,自编、自创组合或成套练习动作。

第四节 形体美的评价与标准

一、形体美的内涵

形体,是指人身体的形态、体态,它由体格、体型、姿态三个方面构成。

体格指标包括人的身高、体重、胸围等。其中,身高主要反映骨骼的生长发育状况,而体重反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合变化状况,胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。所以,身高、体重、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,如躯干上、下之间的比例,身高与肩宽的比例,胸围、腰围、臀围之间的比例等。体型主要决定于骨骼的组成与肌肉的状况。达·芬奇曾说:“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。”由此可见,体型是否美,主要取决于身体中部分发展的均衡与整体的和谐统一。

姿态是指人坐、立、行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、手足以及头的部位等来体现。正确、优美的姿势不仅影响着人的形体美,还能反映出一个人的精神面貌与气质。可以说姿态是展现人的“内在美”的一个重要窗口。

从构成形体美的要素不难看出,即使从自然美的法则、从人体外观判断,形体美也是一种综合的整体美。它既包含了人体外表形状、结构的美,又包含了人体在各种活动中表现出来的姿态美、动作美。然而,人不仅是自然的存在物,还是社会的存在物,人体美必定是自然美与社会美的统一。如果一个男子身体匀称、肌肉结实、步伐矫健、姿势挺拔,但他言语粗俗、举止庸俗、态度狂傲,你能称他为美男子吗?他能给人们以美的感受吗?充其量只能让人产生“绣花枕头”的感觉罢了。正如别林斯基所说:“人的外表的优美和纯洁,应是他内心的优美和纯洁的表现。”德国启蒙时期的思想家莱辛也曾说:“美丽的灵魂可以赋予一个并不优美的身躯以美感,正如丑恶的灵魂会在一个漂亮的躯体打下某种特殊的、不由得使之厌恶的烙印一样。”此外,形体美塑造的成功有赖于动机、目标、审美标准;有赖于训练内容、方法、途径的选择;有赖于严格遵守生活作息制度、良好的生活习惯及合理的膳食结构。而这些都受内在的素质美的影响和制约。因此,我们认为,在大力提倡素质教育和进行社会主义物质文明建设与精神文明建设的今天,强调形体美的内外统一更具有时代性和现实意义。

二、影响形体美的主要因素

(一) 身体和体重

人的体型美,主要取决于身高与体重的比例是否协调。一般说来,身高较多地依赖于

遗传,而体重以及受体重制约的胸围、腰围、臀围等则受后天的影响较大。因此,塑造体型美,就必须遵循人体生长发育的规律,在遗传因素所允许的范围内,根据自身的条件,通过控制肌肉和脂肪这两个可变的因素,使身体各部分的多余脂肪得以消除,增长、结实必要的肌肉,从而使身体协调、匀称。

(二) 姿态美

姿态美与体型美关系密切,在日常生活中,体型美需要通过优美的姿态来展现。例如,躯干正直的人与腰部松垮的人自由站立时给人的观感就有明显差异。前者由于良好的姿态可以充分表现体型美,而后者由于腰部塌下、腹部挺出、肌肉松弛,只会给人体型不美的感觉。

形成姿态美,脊柱是关键。因此,应特别注意脊柱形态的形成,培养正确的坐、立、行的基本姿势。

形成姿态美,还必须通过严格的形体训练,建立正确姿势的动力定型并矫正不良的、错误的姿势。

(三) 动作美

动作美是形体美的一种表现形式,动作美之中蕴涵着姿态美。姿态有动有静,如坐、立、卧、蹲表现出静态时的姿势,而走、跑、跳等就表现出动态时的姿势。无论是静态还是动态,都要在完成动作时轻松、协调、准确、敏捷、高效益,才可显示出动作美。

英国的弗朗西斯·培根曾说:“状貌之美胜于颜色之美,而适宜并优雅的动作之美又胜于状貌之美。”

(四) 气质美

气质是人的高级神经活动类型特点在行为方式上的表现。在日常生活中,气质通常是指人的典型而稳定的个性特点、风格和气度。由此可见,气质美拟虚非虚,看似无形,实则有形,反映在一个人对待现实生活的态度、个性、自我调整能力和言行特征等方面。正所谓一举手、一投足可有天壤之别。它既可能展示出人的端庄、典雅,也可能表现出人的猥琐和俗气。正由于气质美是内在美自然、真实的流露,所以气质美可以使体型美、姿态美、动作美达到更高的境界,使人具有永久的魅力。

气质的形成虽与人的体质、神经类型、遗传等生理特征有关,但最终要受后天的环境(自然环境、社会环境)、家庭条件、文化教育、自身修养的影响。因此,只要在加强形体训练和提高体型美、姿态美、动作美的同时,全面提高自己的文化素养、道德修养、美学素养,才能具有气质美。

(五) 营养

营养是影响形体美的重要因素。美的形体是通过训练得到的。没有科学合理的营养,就不能保证人的正常生长发育。训练后,不能及时地补充营养,也就无法弥补由于训练所造成的能量损耗,形体训练的效果也就无从谈起。只有保证科学合理的营养补充,才有可能获得美的形体。

三、形体美的基本要求

人的形体美,主要决定于美的基本法则。所以,对形体美的基本要求是:五官端正,

肤色红润，皮肤细腻并有光泽；生长发育良好，脊柱正直，双肩对称，以骨骼为支架构成的人体各部分比例匀称、适度；肌肉均衡发达、线条清晰、富有弹性；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。数学家、艺术大师笛卡儿也说：“恰到好处的适中与协调就是美。”在现实生活中，身体高矮，身体胖瘦，美与不美，关键是看比例是否恰当。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，坐无坐相，走起路来耸肩弓背、摇头晃脑，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，练习者必须着眼于整体，全面综合地分析。而在塑造自身的形体美时，则要根据自己的自然条件，从整体美的角度出发进行形体训练，才能实现美化形体的愿望。

四、形体美的一般评价标准

普列汉诺夫曾说：“绝对的美的标准是不存在的，并且也不可能存在。”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，只能根据国内外专家、学者对形体美的研究成果，提出以下相对的评价标准。

（一）形态美

（1）体重标准。

标准体重计算公式：

男性标准体重（千克）= [身高（厘米）-100] × 0.9

女性标准体重（千克）：[身高（厘米）-105] × 0.95

肥胖度（%）= $\frac{\text{实际体重}-\text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$

肥胖度在±10%范围内为正确，在11%~20%为过重，超过20.1%则为中度肥胖。

（2）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。

（3）男女两臂侧举时的长度等于身高。

（4）男女两肩的宽度，约等于1/4身高。

（5）男女大腿长等于1/4身高（女子两腿长度加上足长应大于1/2身高）。

（6）男子胸围约等于1/2身高加5厘米；女子胸围不小于1/2身高。

（7）男子腰围约小于胸围18厘米；女子腰围不大于1/2身高。

（8）男子臀围等于胸围；女子臀围约大于胸围2~3厘米。

（9）男子大腿围约小于胸围22厘米；女子大腿围约小于腰围8~10厘米。

（10）男子小腿围约小于大腿围18厘米；女子小腿围约小于大腿围18~20厘米。

（11）男子脚腕围约小于小腿围12厘米；上臀围约等于1/2大腿围；前臀围约小于上臀围5厘米；颈围等于小腿围。

（二）姿态美

1. 立姿：挺拔、亭亭玉立