



现代传播 MODERN COMMUNICATION
丛书主编 王文科



浙江省高等教育重点建设教材
Artistic Physique



艺术形体

寿文华 编著

本书分理论篇和实践篇。理论篇主要介绍生活方式、科学运动、食物营养、护肤美容等内容与艺术形体运动的有机联系，实践篇主要介绍形体姿态训练、形态训练、身体局部训练的方法和部分轻器械的练习方法。

UNIVERSITY PRESS

学出版社

G 891.3
20161

此书附盘在资源建设室

阅 览

现代传播 MODERN COMMUNICATION
丛书主编 王文科



浙江省高等教育重点建设教材
Artistic Physique



艺术形体

寿文华 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

艺术形体 / 寿文华编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-308-11208-6

I. ①艺… II. ①寿… III. ①形体—健身运动—高等学校—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033753 号

艺术形体

寿文华 编著

图片示范 吕 伦 等

图片摄影 鲁 宵

责任编辑 李海燕

装帧设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 15.75

字 数 282 千

版 印 次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-11208-6

定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

编写说明

健康是人的基本权力,是幸福快乐的基础,是国家文明的标志,是社会和和谐的象征。然而,社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时,也在改变着人们的生活方式,吸烟、酗酒、缺乏运动、膳食不合理等生活方式产生的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等疾病已日益成为影响我国人民健康的大敌,并且朝着低龄化发展。面对不断增加的生活方式病,唯一可行的办法是每个人都从自己做起,摒弃不良的生活习惯,成为健康生活方式的实践者和受益者。

大学生是国家的未来,民族的希望,为了提高当代大学生的综合素质和人文素养,作者根据现代大学生追求时尚、健美、气质和个性等特点,通过艺术形体运动将提高大学生艺术修养和增进身心健康巧妙地揉合在一起。

本书分理论篇和实践篇。理论篇主要介绍生活方式、科学运动、食物营养、护肤美容等内容与艺术形体运动的有机联系,实践篇主要介绍形体姿态训练、形态训练、身体局部训练的方法和部分轻器械的练习方法。

在编写过程中,编者引用了大量的文献和资料,限于篇幅,恕不一一列出,在此一并致谢!由于编者能力和水平有限,书中不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2012年12月



目 录

CONTENTS

理论篇

第一章 艺术形体概述	003
第一节 艺术形体的涵义	003
第二节 艺术形体的形成与发展	004
第三节 艺术形体的特点与分类	009
第四节 艺术形体的锻炼价值	011
第二章 健康生活方式与艺术形体	014
第一节 艺术形体与健康	014
第二节 健康生活方式	026
第三节 人体形态美的标准与评价	030
第四节 肥胖的控制	036
第五节 消瘦的控制	042
第三章 艺术形体运动基础知识	050
第一节 人体生理系统	050
第二节 艺术形体运动理论	054
第三节 艺术形体科学训练	061
第四节 艺术形体组合创编	072



第四章 艺术形体与食物营养 085

- 第一节 营养素 085
- 第二节 平衡膳食 097
- 第三节 按血型选食物 101
- 第四节 科学安排一日三餐 103

第五章 艺术形体与护肤美容 106

- 第一节 面部皮肤保养 106
- 第二节 面部淡妆技巧 114
- 第三节 化妆效果的检查和修整 122
- 第四节 卸妆 123

实践篇

第六章 艺术形体基本姿态和形态训练 129

- 第一节 艺术形体基本姿态训练 129
- 第二节 艺术形体基本形态训练 140
- 第三节 艺术形体把杆训练 160
- 第四节 基本姿态、形态、把杆组合训练 173

第七章 艺术形体的局部训练 182

- 第一节 面部、颈部训练 182
- 第二节 肩部、胸部、背部训练 184
- 第三节 腰部、腹部训练 187
- 第四节 臀部、腿部训练 189
- 第五节 腕部、踝部训练 191
- 第六节 组合训练 194

第八章 艺术形体基本步法、舞步及其组合 204

- 第一节 艺术形体基本步法 204
- 第二节 艺术形体基本步法组合 209
- 第三节 艺术形体基本舞步 213



第四节 艺术形体基本舞步组合	217
第九章 艺术形体轻器械训练	225
第一节 绳	225
第二节 圈	230
第三节 球	238
第四节 纱巾	242

理 论 篇

第一章 艺术形体概述

 **本章导读** 本章通过对艺术形体的涵义、形成与发展、特点与分类及其锻炼价值等内容的介绍,使读者对艺术形体这门课程有初步的认识,对艺术形体的基本知识有一定的了解。

爱美,是人类的天性。人类对美的认识是在漫长的生活实践和社会交往中形成和发展起来的。考古研究发现,早在四、五万年以前,人类的祖先就有把兽牙、骨头、贝壳等穿成长串制成装饰品的习俗。随着社会发展,人类在改造自然的同时,形成和发展了自己创造美、审视美的能力。现代社会,随着科学技术的快速发展和人们生活水平的不断提高,越来越多的人开始追求完美的自我,注意身体健康和生活质量,注意形体健美和气质优雅,使外在美和内在美达到统一。

第一节 艺术形体的涵义

一、艺术的涵义

一般认为,艺术是人们为了更好地满足自己对主观缺憾的慰藉需求和情感器官的行为需求,对社会生活进行形象的概括而创作的作品,她是一种文化现象,亦是日常生活进行娱乐的特殊方式。艺术也指富有创造性的方式、方法。艺术的本质就是通过某种特定的媒介符号,如绘画、诗歌、音乐、舞蹈、小说、戏剧等,来反映和描述事物及其价值关系的运动与变化过程,从而对人的情感、知识和意志进行交流、诱导、感化和训练。



二、形体的涵义

形体是指人体在先天遗传变异和后天获得的基础上表现出来的身体形态上相对稳定的生理特征。肤色红润而有光泽,光滑而有弹性。从美学角度看,形体是人体艺术美的一种自然表现形式,是人的躯体线条结合人的情感和品质,通过形象和姿态展现于众人眼前的一种美。男子形体体现匀称、强健、粗犷和阳刚之气;女子形体体现匀称、曲线、弹性和妩媚娇态。

著名美学家朱光潜先生曾说过:“人体以它生动、柔和的线条与轮廓,有力的体魄与匀称的形态,滋润、光泽、透明的色彩,成为大自然中最完美的一部分,标志着我们这个星球上最高级生命的尊严。”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。”只有健康、朝气蓬勃、充满活力的身体,才能显示形体美、姿态美、动作美和气质美。

三、艺术形体的涵义

艺术形体不是简单的艺术和形体的叠合,而是人们为了满足追求美的主观与情感的需求,在美妙音乐的伴奏下,运用徒手或轻器械,通过身体训练创造性、个性化地塑造体态美,集表达美、陶冶情操、强身健体、娱乐和休闲为一体的运动项目。

艺术形体训练融体操、舞蹈、瑜伽和健美运动为一体,以艺术审美为核心,以人体科学理论为指导进行练习,实现改变人的原始状态、增进健康、优美体态、规范行为、提高艺术修养的目的。

第二节 艺术形体的形成与发展

艺术形体源于生活,是人类的一种社会文化现象,伴随着人类的文明和社会的进步而发展。

一、艺术形体形成初期

早在原始社会,人类从断发纹身、披叶遮盖开始,就逐渐萌生了审美意识和美学概念。在中国古代神话中,盘古开天劈地,头顶天,脚立地,是一个顶天立地的巨人,反映了中国古代人仰慕和推崇体魄雄伟和健力美的审美观。青海大通县出土的新石器时代的舞蹈纹陶盆,绘有三组各5人手牵手舞蹈的图像,说明当时已经出现舞蹈;尧帝时代,洪水连年泛滥,当时的人们长期生



活在潮湿的环境里,关节肿胀,心情郁闷,浑身不舒服,于是有人发明了“消肿舞”,用来排泄心中的烦闷,治疗关节的肿胀。在原始社会中,舞蹈是一种有许多作用的重要活动,每逢集会、节日、打猎成功、果实成熟、誓师出征、获胜凯旋等,人们都要身披兽皮,头戴花环,手持羽毛或武器,模仿飞禽走兽的神态,重复打猎和战斗中的动作招式,翩翩起舞,用来表达内心的欢快和对神灵的祷告。在漫长的原始社会时期,人类不但创造了乐歌舞俑之类的活动,还创造了象形文字,产生了原始宗教和图腾崇拜。

我国西汉时代,利用舞蹈来促进身体健康和改善体魄的方法已经炉火纯青。根据长沙马王堆出土的《导引图》可以发现,上面画有40个栩栩如生的人物姿势图,有立、跪、坐等基本姿势,也有屈体、转体、弓步、跨跳等动作。据《舞赋》记载,汉代的傅毅指出舞蹈“乐而不溢,娱神遣老,永年之术,优哉游哉,聊以永日”,充分说明了舞蹈对健康的积极作用。周代的乐舞,隋炀帝建立的“太常寺”,唐玄宗设立的“梨园”等,都表明了舞蹈与人类生活的紧密关系。现代科学也已经证明,舞蹈具有体育医疗和保健的重要作用。

考古研究认为,中国古代人们的健身运动主要是以“导引行气术”为代表的养生体育,而“导引行气术”其实就是从舞蹈发展而来的。

数千年前的古印度流行一种瑜伽术,它把身体姿势、呼吸和意念紧密结合起来,通过调身(摆正姿势)、调心(意守丹田)、调息(调整呼吸),运用意识对肌体进行自我调节,健美身心,达到延年益寿的目的,是一门把人类身、心、灵整体协调起来促进健康的实用健身术。瑜伽健身术动作包括站立、弓步、蹲、跪、坐、卧等各种姿势,这些姿势与当前各国流行的艺术形体所常用的基本姿势相一致。

古希腊人崇尚体育运动,视没有受过正规运动训练的人为没有教养的人,对体育比赛中的优胜者给予橄榄枝做成的花环奖赏。古希腊男人们往往赤身裸体,浑身涂上橄榄油,在烈日下锻炼身体,炫耀着健美的形体,就形体运动而言,古希腊人较为注重形体的健美。通过跑跳、投掷、柔软体操和健身舞蹈等各种各样的动作练习,使人体各部位的肌肉发达健壮,体格匀称,表现出雕塑感的艺术美,就如我们现在看到的《掷铁饼的人》的雕塑。

西方文化对于舞蹈的推崇和重要性的阐释更可见于诸典籍。柏拉图在他最后的著作《法律篇》中宣称:“良好的教育在于知道如何唱好歌曲,跳好舞蹈。”美国教育家斯坦利·豪尔认为:“要使情感得到训练,意志得到加强,使感情、理智与支持他们的身体和谐一致,那么复活舞蹈则是迫切需要的。”现代舞之母邓肯也说过:“只有把舞蹈包括在内的教育才是合理的教育。”

从现代视角看,当前的艺术形体运动与人类早期的宗教、图腾崇拜、劳动



以及适应恶劣的自然环境有很大的关系,是一种源于生活的身体运动。在人类社会的发展进程中,艺术与形体训练相继产生,并自然结合,尤如古希腊人提出的“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张。这种把体操与音乐相结合的主张,是现代艺术形体极为重要的理论基础。艺术形体的追随者们以朴素的唯物主义观念和乐观主义精神,把身体的健美同艺术联系起来,认为在世界万物中,只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的,把人体美看作美的最高境界。

二、现代艺术形体发展时期

人类从对健康的崇拜到对美的追求,是一种高尚的文化修养和艺术思想的飞跃和升华。

(一) 艺术形体发展初期

欧洲文艺复兴时期,人体美格外受到重视。意大利医生墨库里奥斯(1530—1606)在1569年出版的六卷《体操艺术》等著作中,详细论述了各种形式的体操动作。

18世纪,德国著名体育活动家艾泽伦开设了体育师资培训课程,创造了哑铃、吊环等运动。这些身体锻炼形式,既是现代艺术形体的雏形,也是现代艺术形体的起源。

以“体操运动之父”著称的约翰·古茨·穆尔(1759—1839),对体操的发展有着深远的影响,他在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。许多国家翻译并出版了他的体操专著。

德国人斯皮斯(1760—1858)富有音乐天才,他把体操从社会引到学校,并为体操动作作曲,开始将体操与音乐结合起来。

瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林(Pehr Henrik Ling, 1776—1836)把解剖学、生理学的知识运用到体操中,使体操的发展建立在生物科学的基础之上。他认为体操不仅健美身体,而且表现人们追求健美的情感,强调身体各部位及身心的协调发展,形成健美的体态,培养健康的情操,促进身心健康发展。以科学知识为基础的瑞典体操,引起了当时许多国家的重视,相继传入英国、法国、美国、丹麦等国家。

丹麦体操家布克(Niels Bukh)创建了“基本体操”。他把体操动作分成若干类,并编成发展身体各部位的、发展各种身体素质的和适合不同性别、不同年龄的人们进行训练的各种体操。

欧洲著名的体操倡导者维特(1763—1816)采用游戏和娱乐的形式推广体操,增加了体操的趣味性。



19 世纪的欧洲,在法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等地先后出现了各种体操学派,对人体健美进行了理论研究和实践,为艺术形体发展奠定了坚实的基础。19 世纪末 20 世纪初,受当时的教育改革、青年和妇女体育运动、文艺革新等影响,一些生理学家、音乐家、舞蹈家及体操家对体操进行了改革,特别为女子体操的发展指出了新的方向,为艺术形体的形成打下了基础。

法国生理学家乔治·德麦尼对当时盛行的体操体系进行了科学分析,认为这些身体练习动作以直线运行为主,简单而又呆板,不能满足身体发展的需要。他认为女青少年应该加强蕴含美学韵味的身体练习,这类练习包括各种各样的舞蹈步,以及火棒练习、体操棒练习、花环练习等。女子体操的主要目的是获得柔韧、灵巧、良好的身体姿态和从容优雅的举止。弗朗索瓦·德尔沙特(1811—1871)为了帮助演员在表演中姿态自然,举止仪表富有表现力,在法国创立了德尔沙特体系。他赋予体操动作两个新的特征:美感和富于表情。因为他的体操重视优美和均衡,对发展健美形体作用较大,所以在 19 世纪末,他的体系在女子体操中非常流行。

美国的热纳维芙·斯特宾斯女士,综合了德尔沙特体系和瑞典学派佩尔·亨里克·林体系,创造了另一种体操体系,目的是使身体训练成为一种可以表达优美艺术的有效工具。她的观点和方法对发展欧洲现代艺术形体产生了强烈的影响。

瑞士教育家雅克·达尔克罗兹(1865—1950)设计了一种肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操。他创造的韵律体操采用各种专门的动作,使身体动作能够合得上音乐旋律,所设计的成套练习主要是通过自然的身体活动发展学生的音乐感和节奏感。他还创办了音乐体操学院,培养了大批相应的人才。鲁道夫·博德(1881—1970)毕业于达尔克罗兹的音乐体操学院,他进一步发展了节奏中以最小的紧张度进行全身运动,使动作达到自然、省力、强节奏感。欣里希·梅道(1890—)也是雅克·达尔克罗兹体系的一位学者,他创编了一套适用于少女和成年女子的体操体系,该体系主要促进身体健康、姿态优美和举止高雅。他还认为音乐对提高动作的节奏性和表现力是一个极为重要的因素,韵律体操可以使人领略动作中的快感和美感,因此在训练和演出中都采用了音乐。他强调自然的全身动作,对球操、圈操、火棒操的产生与发展颇有建树。

埃丽·布若尔克斯登(1870—1947)女士是赫尔辛基大学的一位体操老师,她的宗旨是:体操不限于提供身体练习,而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制中解放出来,培养和谐的个性。

上述各种体操流派,既注重人体健康和优美,又注重自然的全身动作,同



时还注重动作节奏的流畅性,是艺术形体发展的初级阶段。

(二) 艺术形体发展现状

随着音乐艺术和体育运动的快速发展,欧洲的一些生理学家、音乐家和舞蹈家都主张以身体动作为基础,在音乐伴奏下进行有节奏的身体活动,从而发展身体的柔韧性,形成优美的身体姿态和举止。

健美操是体操运动发展的产物,也是艺术形体运动的重要组成部分,它是20世纪60年代开始出现的,最初是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练(阿洛别克 Aerobic)项目。1969年,杰姬·索伦森综合了体操和现代舞的特点,改编了健美操,这种操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎,并于20世纪70年代在美国迅速流传,掀起热潮。美国好莱坞电影明星,两次奥斯卡金像奖获得者简·方达为健美操的推广做出了杰出的贡献。1984年美国约有7万人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操活动的经费约2亿4千万美元。1985年,美国首次举行了阿洛别克(Aerobic)健美操比赛。运动员在5平方米的场地上,用1分30秒到2分钟的时间,配以每10秒144~156拍的快节奏音乐伴奏,表演包括俯卧撑4次、仰卧起坐4次、高踢腿4次、5秒连续原地跳4类规定动作和表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的大量徒手操动作,以及现代舞动作、民间舞动作和简单的诸如前滚翻、前软翻、劈叉等动作。正是通过这次充满活力的比赛,充分展现了该项目的观赏性和挑战性,又通过高强度动作表现人的活力、力量、技巧、素质、节奏和协调性,因此得到了迅速推广和发展,成为全球性运动。越来越多的高水平体操运动员在退役后即转向健美操项目,视其为第二次运动事业的开始。目前该项目有三大世界性赛事,即由国际体操联合会举办的一年一度的健美操世界锦标赛、日本世界杯赛和美国冠军赛。从健美操的发展趋势看,动作质量和艺术内涵是该项目的关键。难度动作虽然是整套动作必不可少的部分,但不主张运动员使用过多的难度动作,而更加强调的是艺术性和独创性。目前比较著名的健美操国际组织有:国际健美操联合会(LAF,总部设在日本)、国际健美操健身联合会(FISAF,总部设在美国)、国际健美操冠军联合会(ANAC,总部设在美国)和国际体操联合会健美操委员会(FIG,总部设在澳大利亚)。

艺术体操也是艺术形体运动的重要组成部分,它起源于19世纪的欧洲,20世纪40年代由欧洲传入美洲、大洋洲及东欧各国,70年代被引进中国。1963年在匈牙利的布达佩斯举行了第一届艺术体操世界锦标赛,以后每2年举行一次。1984年艺术体操被正式列入奥运会的比赛项目。随着艺术体操技术的迅猛发展,艺术体操的单个身体难度动作开始向竞技级别化方向发



展。1993 年开始出现以两个难度联合组成的 C、D 难度,也是联合难度的前身。2001 年开始,规则按照四大身体类型有了类的区别,而且每种类型又按照难易程度划分为 A、B、C、D、E5 个难度级别。2003 年规则又从 5 级跳至 10 级,即 A~J,单个难度最高分值已经达到 1 分。这种高竞技级别化的难度分类使得艺术体操向着更难、更新的竞技化方向发展。

作为艺术形体渊源的芭蕾艺术是在音乐伴奏下用肢体语言来表达剧情。芭蕾艺术首先诞生在古埃及,成千上万幅雕刻画向人们描绘了古埃及的舞蹈艺术,雕刻画上的标题,说明了舞蹈内容和舞者动作。从舞蹈艺术到艺术形体运动,芭蕾经过了舞蹈家、音乐家和体育家的共同努力,在形式和动作编排上积极创新,一方面保留了芭蕾特有的形式美,另一方面又注入了健身和健美的内容。

与音乐、舞蹈、瑜伽、体操相结合,是艺术形体形式美的重要方面,艺术形体是跨界的运动形式,兼收并蓄,不断吸取新的内容是其快速发展的基础。当前流行的体育舞蹈、街舞、舍宾和形体梳理等运动形式,都将丰富艺术形体。

随着我国社会发展和国家对文化事业大发展、大繁荣的支持,艺术形体运动必将成为普通大众,尤其是广大女性健身的首选运动项目。随着人们对传统的教育内容、教育观念和教育形式的变革要求,在全面推进素质教育的进程中,艺术形体作为学校体育的重要内容将越来越发挥其不可替代的作用。

第三节 艺术形体的特点与分类

一、艺术形体的特点

艺术形体与其他运动相比,其在符合人体生理结构和心理特点基础上,主要突出了艺术性,艺术是美的集中表现。艺术形体有以下三个特点:

(一) 艺术性

艺术形体综合了体操、舞蹈、表演、音乐等艺术要素,丰富多彩的练习内容、形式各异的表达形式、舒展优美的身体姿态以及集体队形变换,都展示了艺术形体强烈的艺术表现力和感染力。

音乐是艺术形体的灵魂。艺术形体运动既有声又有形,着装色彩斑斓,增强了艺术感染力。优美动人的音乐可以提高练习者的乐感、美感和表现力,丰富想像力和创造力,陶冶情操。



(二) 多样性

1. 从内容上看

艺术形体动作很多,完成动作的方法灵活多样。有作用于身体局部、整体练习的单个动作和系列动作,有适用于特定用途的组合、成套动作,还有适用于矫治和康复的专门动作,等等。

2. 从目的上看

艺术形体有适用于强身健体和健美体型的练习;有适用于训练优美姿态和肢体语言的专门练习;有适合减肥的练习,也有适合丰腴的练习,等等。

3. 从对象上看

艺术形体是在人体解剖学、运动训练学、体育美学、运动生理学、运动心理学和人体艺术造型学等学科的指导下进行的,可适应不同年龄、性别和不同练习目的、水平等人群。

4. 从形式上看

艺术形体的练习形式丰富多样,有单人练习、双人练习和集体练习;有徒手练习和持轻器械练习;有站位、坐位、蹲位、跪位、卧位等体位的练习;有节奏柔和缓慢的练习,也有节奏刚劲和明快的练习,等等。

(三) 实用性

艺术形体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,有序、有度地进行,可针对不同的人编排相应的练习。练习者可根据自身的特点,练习目的和任务,合理选择,科学进行练习。

二、艺术形体的分类

(一) 按练习性质分

根据练习性质可把艺术形体分为以下两大类:

1. 专门性的艺术形体练习

专门性的艺术形体练习是为了表演、比赛而进行的。

2. 大众性的艺术形体练习

大众性的艺术形体练习是为了健身和改善自身体型或培养优雅姿态而进行的身体练习。

(二) 按练习形式分

根据练习形式可把艺术形体分为徒手练习、持轻器械练习和专门器械上的练习三大类。

1. 徒手练习

徒手练习包括身体的基本姿态练习、基本形态练习、基本动作练习、基本