

高校形体训练的 科学性研究

李琛 梁丽凤 田茂林 ■ 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.nenup.com

东北师范大学出版社

高校形体训练的 科学性研究

李琛 梁丽凤 田茂林■编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.nnup.com

东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校形体训练的科学研究/李琛, 梁丽凤, 田茂

林编著. — 长春: 东北师范大学出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5602-7497-3

I. ①高… II. ①李… ②梁… ③田… III. ①形体—
健身运动—教学研究—高等学校 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 219965 号

☐责任编辑: 冀爱莉 齐虹 ☐封面设计: 书香阁

☐责任校对: 曲颖 ☐责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85695744 85688470

传真: 0431-85695744 85602589

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbx@mail.jl.cn

广告经营许可证号: 2200006000161

北京市昌平区阳坊精工印刷厂印刷

2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 17 字数: 424 千字

定价: 30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前 言

人体美是最自然、最基本的美，美与健康是人类永恒的追求，在这个漫长的过程中，人们发现通过运动可以使两者达到完美的统一。形体美以其匀称的体态柔和的线条，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，成为人们迫切追求的目标之一。

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，人们不再仅仅追求拥有一个健康的体魄，越来越多的人更关注提升自己的形象和培养自己高雅的气质与风度，无论男女老幼都在关注个人的形体，希望把自己训练成为一个有魅力的人。形体塑造就是实现这一切的一个捷径。形体训练可以使美与健康达到完美的结合与统一。

美与健康，包括人的内在与外在。健康，就是内在美的一种表现；而外在的美则直接表现在人体的形态美与体形美。形体，是一个人人体的结构的外在表现形式，形体美，其实就是一个人整体在外在结构上所表现出来的美学价值。拥有一个健美的形体，是形体训练的最终目的与价值所在。

本书在编写过程中，注重理论与实践相结合的原则，不仅从理论上阐述了形体训练的概述、目的、意义、特点、分类和内容，系统地介绍了形体训练的基础知识体系，还把体育舞蹈、健美操、体操、艺术体操四大训练方法运用到形体训练中，扩展了训练的内容与手段。本书在内容上通俗易懂，融科学性、实用性于一体，适用于教学与自学。

本书共分为十章，其中，第一章主要概述了形体美与形体训练以及形体训练的锻炼效果。第二章主要阐述了形体训练的基本理论。第三、四章主要阐述了形体的素质训练与基础训练。第五、六、七、八章主要阐述了形体训练的几种基本形式，主要涵盖了体育舞蹈、健美操、体

操、艺术体操。第九章主要介绍了形体训练课程的组织与实施。第十章主要阐述了形体训练的保证体系，包括运动营养的补充、运动损伤及预防、运动负荷与监督以及运动要注意的事项。

本书由李琛、梁丽凤、田茂林编著，编写分工如下：

李 琛（广东食品药品职业学院）第一、二、五、十章

梁丽凤（海南大学）第三、四、八章

田茂林（吉首大学）第六、七、九章

书中难免出现错误或纰漏，希望读者来函赐教，以便我们加以修订完善。

编 者

2011 年 9 月



目 录

第一章 形体美与形体训练	1
第一节 形体训练概述	1
第二节 人体形态美的标准	6
第三节 形体健美运动的锻炼效果	13
第四节 形体健美欣赏	21
第二章 形体训练的基本理论	24
第一节 形体训练的内容及要求	24
第二节 确定形体训练内容的原则	29
第三节 形体训练的生理解剖学依据	31
第三章 形体基本素质训练	38
第一节 柔韧性素质训练	38
第二节 力量素质训练	50
第三节 协调性素质训练	54
第四章 形体基础训练	63
第一节 形体美的感知与知觉训练	63
第二节 基本形体姿态控制训练	71
第三节 身体平衡训练	79
第四节 形体线条拉伸训练	80
第五节 常见身体发展不平衡的矫正方法	83
第五章 体育舞蹈形体训练	92
第一节 体育舞蹈概述	92
第二节 体育舞蹈基本知识	98
第三节 交谊舞的基本动作	103



第六章 健美操形体训练	119
第一节 健美操概述	119
第二节 健美操的基本动作要素	128
第三节 健美操的基本步伐组合	135
第四节 健美操成套动作	140
第七章 体操形体训练	148
第一节 体操概述	148
第二节 人体活动的基本姿势	158
第三节 人体各部位基本姿势	160
第八章 艺术体操类形体训练	172
第一节 艺术体操概述	172
第二节 艺术体操的基本动作	175
第三节 艺术体操的基本步伐与基本舞步	187
第四节 艺术体操的基本步伐、基本舞步组合	190
第九章 形体训练课程的组织与实施	204
第一节 形体训练的教学方法	204
第二节 形体训练课程内容与组织形式	216
第三节 形体训练课程的考核与评价	220
第十章 形体训练的保证体系	223
第一节 形体健美与营养补充	223
第二节 形体训练常见运动损伤及处理	241
第三节 形体训练的生理负荷与自我监督	253
第四节 形体训练注意事项	258
参考文献	263



第一章 形体美与形体训练

第一节 形体训练概述

一、什么是形体训练

形体是指人体结构的外在表现，它是一门艺术。人体只有在四肢、躯干、头部及五官的合理配合下才能显示出姿态优美、体形匀称的整体美。

形体训练是一个外来语，还没有一个权威的定义。目前比较典型的形体训练概念有狭义的和广义的两种。

狭义的形体训练定义为形体美训练，指具体而系统地对人的形体方面进行相关的训练，是一种时尚运动。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、礼仪姿态等，也被称为形体训练。但具体训练沿用狭义的概念。

形体训练是以人体科学理论为基础的，通过徒手或利用各种器械，运用专门的动作方式和方法，以改变人的形体的原始状态、提高灵活性、增强可塑性为目的的形体素质基本练习。同时是以提高人的形体表现力为目的的形体技巧训练。

形体训练起源于芭蕾、舞蹈、体操的基本功训练。后来脱颖而出，成为具有健身、塑形、美体、矫正身体形态缺陷、培养气质的一种科学的训练方法。形体训练从一些舞蹈、体操的基本功练习中分离出来后，有了自己独特的发展，并且建立了科学、系统的训练体系。

形体训练适合的人群比较广泛，各个不同年龄阶段的人，社会各阶层的人，都可以成为广大形体训练者中的一员。形体训练尤其适合女性，对于现代女性来说，时尚的美、健康美、形体美、姿态美和气质美在其中占有很重要的地位，而形体训练所带来的效果正好与这些吻合。

形体训练可以采用各种徒手练习，如：徒手姿态操、韵律操、健美操、太极、按摩、健身跑以及各种舞蹈动作，也可以采用不同的运动器械进行各种练习，如：把杆、绳、圈带、球、肋木哑铃、杠铃、壶铃等，以及各种特制的综合力量练习架，也可采用现代开发出来的一些多功能的健身器械。

形体训练的动作方式和内容是多种多样的，但其基本的内容离不开基本功训练和基本形态训练。为了增加形体训练的趣味性，可进行健美操、舞蹈、野外健身跑等训练。形体训练简单易行，适用性强，能有效地增强人们的体质，增进健康，改善人们体型、体态，陶冶情操。

二、形体训练的种类

根据练习形式的不同，可以将形体训练分为徒手练习和器械练习两种。下面对这两种练习作一简单的介绍：

（一）徒手练习

徒手练习是掌握各类身体动作技术，发展身体素质，培养协调性、节奏感和身体姿态的主



要训练手段。

徒手练习包括：手臂与腿的基本练习、摆动与绕环的练习、基本步伐与舞步的练习、躯干弯曲的练习、跳跃练习、波浪练习、平衡练习、转体练习、弹性与松弛练习等。这些练习可以朝各方向去完成，可以单个练习，也可以编成组合动作和成套动作进行练习。在形体徒手练习时，吸收了芭蕾的基本训练内容。如芭蕾中的把杆练习、中间的控制练习以及跳跃练习，同时吸收现代舞和爵士舞中的一些基本练习和中国古典舞中的一些舞蹈技术动作和训练方法。

徒手练习是形体训练的基础，通过徒手练习可以掌握各类身体动作，培养专项身体素质，培养协调性、节奏感以及良好的身体姿态。只有正确、熟练地掌握各类徒手动作，才能使成套动作完成得更准确、优美、质量高，才能使持器械练习完成得优美、准确、自如。所有的轻器械动作都要和身体动作紧密地糅合在一起，器械动作必须与完成一个身体动作或徒手动作同时，才能塑造身体的形态和改善身体的姿态。因此，徒手练习是形体训练的基础。

（二）持轻器械练习

徒手训练所使用的轻器械种类很多，除绳、球、圈、带、棒五种器械外，作为群众性表演及一般教学活动，还可以使用纱巾、扇、旗、短棍、手鼓等器械。除使用棒训练规定必持两个器械进行练习外，其他项目在一般练习或表演时也可持双器械进行，如双球、双扇、双带、双旗等。无论运用何种器械，都应该充分表现出该种器械的特性，同时应该和身体动作达到协调一致的配合。

1. 绳

绳是轻快活泼的项目，绳的练习有助于发展弹跳力、灵巧性、速度、耐力和协调力。由于绳子长而细软，要使绳在空中保持蛇形不变，图形好，并运用自如，必须掌握动作节奏和用力的方法。

绳的基本练习内容包括摆动、跳过绳、绕环和八字绕、连续小跳和大跳过绳、抛接绳及缠解绳等。

2. 球

球是人们熟悉的器械。初学者常用球作为第一种器械练习。球的练习有助于发展灵活性、协调性、柔软性和准确性。

球的基本练习内容包括摆动、拍球、“8”字绕球、弹起球、在身上和地面上滚动球、抛接球和转动球等。

3. 圈

圈是形体训练中幅度较大、变化较多的一种器械，它有助于培养快速、灵活、协调和准确性及勇敢果断的意志。

圈的基本练习内容包括摆动、绕环和“8”字绕、翻转圈、转动圈、抛接圈、旋转圈、在身上和地面上滚动圈以及跳过圈和钻圈等。

4. 带

带的练习给人以流畅与优美的感觉，可以培养动作的灵巧、优美和协调性。由于带长达6米，且十分柔软，所以很易打结和缠身，因此，掌握带的技术需要有很好的协调性。

带的基本练习内容包括摆动、蛇形、螺形、绕环、“8”字形以及抛接带等。



5. 棒

棒是唯一的一个器械的项目。由于它要求两臂同时、依次或者相反方向地完成各种动作，对判断力和协调性要求很高，所以通过棒的练习可有助于发展灵活性与协调性，以及培养勇敢顽强的意志品质。

棒的基本练习内容包括摆动、绕环、不同方向的小绕环和五花，同时或者依次地、同方向或者反方向地、单棒或者双棒地、高或低地抛接棒以及敲击棒等。

三、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。”而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，也正因为这样，形体训练越来越受到人们的重视。

1. 广泛的群众性和针对性

不论男女老少，不论何种职业，根据各自不同年龄、性别、能力、爱好，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。因为它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。

2. 内容和方法多种多样

从形体训练的内容上看，基本动作、器械及项目都是十分丰富的，形体训练的动作主要有用于身体局部练习的系列动作，也有用于身体整体练习的单个动作，还有用于形体练习的健身系列的成套动作以及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的部位，有顺序、有目的地来设计和编排。

形体训练的项目：有用来健身强体的健美体型的练习；有用来训练正确的坐、立行走姿势的专门练习；有适合中老年人健身强体的练习；有适合瘦人发达肌肉，丰腴健美的锻炼；有适合胖人减肥的练习；也有适合疗疾康复的练习。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：有单人的练习，也有双人练习，还有集体练习；有徒手的，也有持轻器械的；有站姿也有坐姿，还有垫上的；有柔和的慢节奏，也有动感很强的快节奏练习；有局部的，也有全身性的。

从形体训练的方法上看：它是在人体解剖学、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。要根据不同的训练目的和各自的水平，不同的年龄和不同的性别，选择不同的方法。

3. 灵活性

形体训练大多为徒手练习，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。

4. 艺术性

音乐是形体训练的灵魂。它是完成形体训练动作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和把握动作的节奏，准确地完成动作。同时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，以此提高练习者的音乐素养和培养其良好气质，愉悦身心。

四、形体训练的作用

形体训练对练习者的作用主要表现为以下几个方面。

（一）生理方面

1. 健美作用

健美有两层含义，即健康美和形体符合人体美的标准。符合人体美的标准即在骨骼形态、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。

（1）可以使身体各部位的肌肉协调、均匀发展，可减少体脂，控制体重。

（2）可以使青少年形成正确的身体姿势。

（3）可以克服身体自然形态的不足，矫正畸形和不良姿态等。

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

2. 健身作用

形体训练是以身体练习为基本手段的活动。这一特点决定了它同其他体育活动一样对人体起着良好的锻炼和调节作用。

（1）经常参加形体训练，可以改善中枢神经系统的作用，使神经活动过程的强度提高，使人保持旺盛的精力。

（2）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工作的器官在构造上发生有益的变化，增强机体活动能力。

（3）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。

（二）心理方面

1. 培养健康的审美情趣

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，会极大地提高练习者对外界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。

2. 增强自信心

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。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，你就不会再为自己形单体薄、精神萎靡而怨天尤人、自惭形秽了。



3. 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，久而久之，可以让人变得坚毅顽强。

（三）社会方面

1. 强身健体，净化心灵

形体训练的首要功能是增强人们的体质，挖掘人体各种机能的潜力，加强免疫能力，是一门特殊的侧重于实践性的社会文化学科。早在 18 世纪，法国著名的思想家、哲学家伏尔泰就提出了“生命在于运动”的名言。在古代，人们在与大自然的斗争中，就以各种各样的自娱自乐的运动形式来消灾祛病、强身健体。《吕氏春秋·古乐篇》中记载：在远古阴康氏年代，天气阴霾多雨，河道壅塞不通，洪水泛滥，人们的情绪忧郁，身体也就开始逐渐衰弱，于是，有人就创造了健美的舞蹈让大家跳，以舒展人们的筋骨，增强人民的体质，排除了“郁淤”、“潜伏”的潮湿阴沉之气，使人们又恢复了健康。我国的传统医学和现代医学也都一致认为，适当的运动对人体大有裨益，主要表现在以下几方面：

- （1）促进骨骼和肌肉的生长，使身体健康匀称地发展。
- （2）增强脾胃功能，有助于饮食的消化与吸收。
- （3）增强“心主血脉”和“肺主气”的功能。
- （4）调节心神，强化各脏腑组织的协调功能。
- （5）能促进体内的新陈代谢，是代谢功能恢复最积极的措施。这种既增强体质，又使青春常驻的功能运动，正是人们普遍追求的。

形体训练从表面上看，只是一般的健身运动，而实质上是一种高级的艺术化的运动。其训练的内容，主要是由经过提炼、组织、美化、节律化的人体动态造型的一系列运动组成的。参与者在优美的旋律伴奏下，自身形体在有节奏的律动中，充分感受生命的活力和自我的存在，感受到自我展示的气质神韵之美、节律之美、形体之美和力量之美。在这种内情外化的运动过程中，同时获得了自身精神和肉体的融会和美感，进入身心合一、内外交融的美妙境界，所以说，形体训练既锻炼身体又净化心灵，是一种美好和谐的运动。

2. 认识生活，美化社会

当今高速发展的社会，对人才的综合素质要求越来越高，大学生要想在激烈的人才竞争中得到社会的认可，使自己适应社会需求，除了要具备一定的专业知识和技能外，还需要拥有健美的形体和高雅的气质，以及具备现代人的举止礼仪风范。形体训练课程正是本着这个目标而开设的，学生在学习过程中，可以进一步了解现在丰富多彩的社会生活以及生活中人们的情感变化，可以帮助学生正确认识现实生活，以健康的心态对待现实生活，以健康健美的身体实现自我，获得一定的社会效益，为社会营造美好的氛围。概括起来就是在审美和创造美的活动中认识生活、了解世界、创造美好的未来。所以说，形体训练作为人体语言文化在审美愉悦性和社会功能性方面有着独特的作用。它的双重性特征有：开阔视野，满足人们的审美需要，美化心灵，美化社会；健身美仪，提高人们的精神境界。形体训练不再只是宣传教化的简单形式，而是有了更为广阔的活动天地，逐渐反映出其本质的功能，全面发挥了修养自身、情感交流、鉴赏愉悦、认识生活等功能。形体训练进一步密切了人和社会的关系，使人们在社会生活中寻



找到自己的立足点,闪耀出更加富有个性的光彩。

3. 交流情感,增进友谊

形体训练的各个部分,从外部形态看,是各种姿态和动作的交替展现。从内部结构上看,是一种以人体动态造型为主来表现和抒发人们美好情感的文化形式。人们在优美中加深了人和人之间的理解和融合,强化了整体的凝聚力,交流了情感,增进了友谊。

4. 鉴赏愉悦,陶冶情操

形体训练在培养人们塑造美和追求美的形体的同时,在提高自身艺术修养,培养审美趣味和追求高尚的情操等方面,也有着不可替代的重要作用。在现代社会里,人们利用闲暇时光去积极投身于各种有利于健康的文化活动和健身运动中。在学校和文化公益场所,积极推广强身健体的形体训练已成为时尚,人们在亲身参加这些创造美的运动中,把内心的美好情感充分地表现出来,并给自己的身心带来愉悦和审美感受。形体训练具有激发人们向往更高和更美好的境界,引导人们追求崇高的理想和情操的功能,这种功能是语言文字难以表达的,所以,只有积极参与形体训练,才能感受到这种功能。

通过形体训练得到的优美动人的外形,不但能营造美好的氛围,同时从外在形态直至精神内涵都能得到陶冶和愉悦,使自己变得更善良、更美好、更崇高。这种审美的感受在人们的社会实践和社会生活中起着巨大的作用,它促进人的全面发展,帮助人们改造现实,是现代人自身修养、自我娱乐的最好形式。

第二节 人体形态美的标准

爱美、追求美是全人类的共同心愿,是人的天性。千百年来各个国家或民族,由于物质文明和精神文明的差别,由于气候、地理条件、风俗习惯、生产和生活方式的差异,都有自己传统的美的观念。

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,人处在无忧无虑的积极乐观的状态中,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明程度。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,有不同的审美观点,对美的观念有所不同,因此,评价人体形态美的标准也就不同。它是比较复杂的,涉及因素较多,因此形体美的标准也是相对的。人的美不仅是外表的美,还有内在的气质,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。”

一、形体美的含义

形体是人的表情、姿态和体型等外在形象的总和。它的构成要素主要有三个方面,即人的体格、体型和姿态,因此,形体美的内涵就主要包括这三个方面,这三个方面均达到美的标准,才能构成形体美。



1. 体 格

体格指标包括人的体重、高度、围度（腰围、胸围、颈围、臀围、臂围、腿围等）、宽度（肩宽、骨盆宽等）、长度（上、下肢长度等）等。其中身高、体重和胸围被列为人体形态变化的三项基本指标，也是形体美的重要标准。体重主要反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合情况，身高主要反映骨骼的生长发育情况，胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。

2. 体 型

体型指人体的外形特征与体格类型，即人类身体结构的类型，是形体健美的基础特征。体型类型主要由人体的脂肪蓄积、肌肉发育程度、遗传的影响和环境、性别差异等决定。身体各部分的比例，如上下身长的比例、肩宽与身高的比例和各种围度之间的比例等均是体型的评价指标，也是形体美的重要参考指标。达·芬奇曾说：“（人体的）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。

3. 姿 态

姿态是指人坐、立、行等基本活动的姿势。人体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，还可反映一个人的气质与精神风貌。可以说，姿态是展示人的内在美的一个窗口，当然也是形体美内涵中的重要组成部分。

二、形体美的类型

人的体型是由骨骼、肌肉和脂肪三者按不同比例和分布状况构成的人体外部特征。著名国画大师刘海粟曾说：“人体美乃美中之至美。”“大卫”、“掷铁饼者”所表现出的那种阳刚之气，一直为世人赞誉。其根本原因就是他们充分体现了人体之美。除此之外，还有“蒙娜丽莎的微笑”，没有人会认为蒙娜丽莎不美，但她与大卫的美又不同，由此可知，形体的美也是有类型的。我们把人体健美体型分为以下几种类型：

1. 力量型

力量型的特征是肌纤维特别粗壮，肌肉特别发达，线条轮廓特别明显，它可用“强壮有力”、“英武雄健”来形容。

奥林匹亚先生阿诺·施瓦辛格那健壮的体型就是力量型的典型，受到许多人的狂热崇拜。这种体型多是采用杠铃、哑铃或组合训练器械练习，并在科学系统的训练计划指导下使全身各肌肉均得到发展而塑造出来的，它是现代男性健美运动员所崇拜的体型。

2. 体能型

具有体能型体型的人身体肌肉较发达，比例协调匀称，可用“精力充沛”、“体格健壮”来形容，也是很吸引人的，因此，体能型也是形体美的一种类型。

这种体型多是采用各种器械和灵活多变的手段和方法进行练习而塑造的。从事田径、球类运动的运动员基本都是这种体型。

3. 姿态型

姿态型是姿态美与肉体美的结合，可用“动作洒脱”、“端庄大方”来形容。现代形体美的观点越来越偏向于这种形体类型的美。

这种体型除用各种身体练习来塑造外，还要对行为举止加以特别调整，力求规范化，并形



成自己独特的风度。姿态型是现代职业女性、模特所追求的体型。

4. 多姿型

多姿型的特征是肌肉发达而不多余，线条曲线分明，它可用“刚柔相济”、“富有曲线”、“亭亭玉立”来形容。

这种体型多是采用操化舞蹈动作以及轻重器械的辅助练习来塑造出的，它也是现代女性所追求和倾慕的体型。芭蕾舞演员、艺术体操运动员和健身小姐都属于多姿型。

三、形体美的基本要求

形体美的基本要求为健康美、曲线美、均衡美、对称美和对比美。

1. 健康美

健康分身体健康和心理健康，这里的健康美是从身体方面来考虑的。健康美是形体美的基础，人体不健康，便谈不上美了，像林妹妹那种“弱柳扶风”的美很难说是美的。

2. 曲线美

曲线美有两个含义：一是流畅、鲜明、简洁；二是线条起伏、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节奏的。如胸要挺，腹要收，背要直，腰要立，肩要宽，臀要圆满适度，大腿修长，小腿腓部突出，脊柱正常的生理弯曲要十分明显。

人体形态曲线美主要指女性，但男性的曲线美也同样重要。男女身体的曲线美要有所不同，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。女子的曲线应是纤细连贯的，从整体看起伏较大，从局部看则是平滑流畅的；男子的曲线应是粗犷刚劲的，从整体来看起伏较小，从局部看有肌肉块的隆起。

3. 均衡美

均衡美也有两方面含义：

(1) 指身体各部分的发育要符合一定的比例，这些比例关系必须符合人正常发育规律的特点。有头与整个身高的比例，上下肢与身高的比例，躯干与身高的比例等。

(2) 指身体的协调。这种协调不仅包含人体各部分长度、围度和形体的协调，也包含色彩、光泽、姿态、动作的协调。一个协调的形体会给人竖看直立、横看宽阔的感觉。常进行健身健美运动能获得形体的均衡美。

4. 对称美

人体的对称是左右对称，从正面或背面看身体左右两侧要平衡发展。在正常的站姿和坐姿时，人体标准的对称轴一定是与地面垂直。

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。因四肢长期从事某一工作，或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。然而，绝对的对称往往给人以呆板和僵硬的感觉，人的细小部分的不对称，往往使人生动活泼，如发型、服饰等。

5. 对比美

在人们的审美观点中，常常会遇到这样的情况：两种不同的事物并列在一起，由于它们之间的差异和衬补，使事物显得更完善。如形体上的大与小、长与短、粗与细、曲与直，节奏上



的快与慢、轻与重，行动上的动与静，都可以形成鲜明的反差，相互强调，相互辉映。这就是对比美。

对比美主要指以下几方面：

（1）性别比。

人的形体要符合性别的特征，这是一种隐形的对比。男子需符合男性的阳刚之美，女子需符合女性的阴柔之美。一个人，如果看上去很“中性”就谈不上美。

（2）形体比。

自身形体有几个比较重要的对比，如：

①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，则应给人灵活的感觉。如果躯干和四肢的长短粗细不协调，是很难看的。

②关节和肌肉部位的对比。

肌肉部位粗，显得健美，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。如果关节和肌肉对比不协调，肌肉再好，关节再细，也不美。

③上肢和下肢的对比。

人的上肢是完成精细复杂工作的运动部位，下肢则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，下肢则要有粗线条和稳定的结构。上、下肢的对比也是形体美的一个标准，美的形体对上、下肢的比例也有要求。

四、形体美的标准

常言道：“爱美之心，人皆有之。”爱美、追求美是全人类与生俱来的共同心愿，是人的天性。

人对形体美的追求是在生存条件得到极大改善的基础上发展而来的一种审美需要。人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。

千百年来各个国家或民族，由于物质文明和精神文明的差别，由于气候、地理条件、风俗习惯、生产和生活方式的差异，都有自己传统的美的观念。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。例如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，导致了种种摧残妇女身体的恶劣做法。随着社会实践不断发展，人类对美的认识也在不断地变化发展着。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，同生活实践紧密相连的，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。

现代美的基本标准在于以下几方面：

1. 行为标准

行为美包括了一个人的举止风度的美，更侧重于道德意义的“善”的美。

评价一个人的行为美还是不美，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，丑的行为表现为肮脏的灵魂。

行为美要求人的行为必须符合社会规范，做到相互礼让，敬老爱幼，同情病残，讲究卫生，举止大方端正，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。

2. 姿态标准

姿态是人们在长期的工作、学习、生活过程中形成的一种习惯定式。形体美不单单取决于好的形体，更重要的是使人们从人体的动态姿态中感受到美。从一个人的动作姿势中，就可以反映一个人的文化素养和知识水平，美与不美由此可知。

姿态美着重反映在坐、立、行等外在活动方面。评价标准有男女之分，具体如下：

(1) 男子姿态美的标准。

简要地说，男子姿态美的标准是：“站如松、坐如钟、卧如弓、行如风。”具体要求如下：

①坐时要平稳，身体不要随意摆动；脚要自然屈伸、平直，不要叉开；抬头挺胸，身体可以稍微前倾；不要两腿相搭，不能左顾右盼。

②在站立时抬头挺胸，双眼平视前方；双腿平行、均衡着力；双膝放松，自然挺立；双臂下垂；收紧背部肌肉，稍收腹，保持胯部端正。

③行走时，步距等长，行进稳健，双肩不摇晃；手的摆动要适当，不能太小，更不能太大，一般于前方和身体成 15 度角，于后方和身体成 10 度角；不能低头，更不能晃头，要抬头挺胸，双眼平视前方。

(2) 女子的姿态美标准。

①坐姿。

坐姿美是体现形体美的重要组成部分，也是个性、气质、风度、修养及健康的一种表现。对于女子来说，要特别注意在社交场合入座和坐的基本姿势。入座要轻盈，起座要稳重，切勿急坐猛起，正确坐姿的关键在于腰，只有挺直腰，才能始终保持端正姿态。良好的坐姿对保持健美的形体大有好处。

坐姿标准：

- a. 上体自然挺直，腰背部稍前倾，臀部坐在椅子的中后部，稳稳地坐。
- b. 肩部放松，两臂屈肘，两手重叠，轻轻放于膝上，或小臂平放在坐椅两侧的扶手上。
- c. 两腿并拢，两脚平行。在将腿斜摆放时，把内侧的腿稍向内缩一点，这样看起来更优美。

②站姿。

站姿的正确与否，直接关系到女子自身的形象。因此，每个女子都必须掌握优美的站姿。优美的站姿关键在于脊背要挺直，立腰、收腹、收臀、提气，身体重心向上，给人一种精神振奋的站姿标准：

- a. 目光平视，微收下颚，头部尽量向上顶。
- b. 双臂自然下垂或双手在体前交叉，手指自然伸直。
- c. 脚跟、小腿、臀、肩胛骨、头五点在一 条直线上。
- d. 尽量将臀部收紧，微微向后。
- e. 脊背挺直，收腹，挺胸，将呼吸控制在胸膈以上。