

第三章

形体训练

学习目标

知识目标：

1. 了解形体训练的基础知识。
2. 掌握形体训练的分类及科学实施与防护。

能力目标：

1. 能够评定运动负荷是否合适。
2. 能够进行运动损伤的简单处理。

素质目标：

1. 在掌握人体生理学与解剖学知识的基础上，科学制订训练计划，实现自我完善。
2. 培养良好的运动习惯和健康意识，全面提升综合身体素质。

章前导读

伴随着舒缓优美的音乐，空乘人员小王正跟随芭蕾老师的指令，专注地进行芭蕾形体训练。形体训练作为一种科学、系统的形体塑造方式，对于追求形体美的人来说具有重要的指导意义和实践价值。通过规范的形体训练，不仅能塑造挺拔的身姿，更能培养优雅的气质。要保持纤细优美的体态和优雅得体的举止，需要掌握正确的训练方法，并坚持日常的刻苦训练。形体训练并非盲目的动作练习，而是兼具目标性、科学性与实用性的系统工程。本章围绕形体训练的核心逻辑，从目标设定到落地实施，从特性原则到安全防护，层层拆解训练体系，搭建“知其然更知其所以然”的认知框架，助力高效、安全地提升职业形体素养，为后续章节开展针对性训练、打造符合民航标准的职业形体奠定坚实基础。

第一节 形体训练的目标与实施要点

形体训练是以人体科学为基础，运用系统化的训练方法，改善身体形态、增强肢体柔韧性、提高形体可塑性，进而塑造优美形体与培养良好体态的基础训练体系。尽管训练动作与内容形式

多样，但其核心要义始终围绕三个基本维度：姿态训练、素质培养与形态控制。

研究表明，形体训练不仅能够塑造优美体态，更与个体的身心健康密切相关。良好的形体表现既体现了内在的道德修养，又彰显了外在的气质风度，因此，形体训练对促进人的全面发展具有重要作用。

一、形体训练的目标

（一）通过系统化形体训练，实现健康与健美的统一

健康作为生命活动的基础和前提，不仅体现着生命的活力，更为我们追求创新、保持生机提供了根本保障。“健”与“美”具有内在统一性，“健”是“美”的必要基础和先决条件。大学生正处于身体发育的关键阶段，各项生理机能趋于成熟。因此，在形体训练过程中，应当：基于个体差异，科学评估自身条件，选择合适的训练方法与内容；在促进骨骼肌肉健康发展的同时，优化身体比例，塑造优美线条，改善先天体态不足；结合专业需求，有针对性地发展相关身体素质，提升生理机能；注重气质培养，保持优雅自信的精神状态，以适应未来社会发展要求。

（二）掌握形体训练的基础知识与基本技能

要建立科学有效的个性化形体训练体系，首先必须夯实理论基础。学习者需要系统掌握形体训练的基本要求、作用原理和实施方法，以此提升专业素养。具体而言，需要重点掌握三个方面的内容：一是理论基础，要深入理解形体训练的作用机制和科学原理；二是技术要求，需准确掌握各项基本动作的要领和规范；三是实践技能，应熟练运用各种训练方法和手段。

无论采用何种训练形式，形体训练的本质都是通过系统的身体练习来实现改善形体形态和提升身体机能这两大目标。在训练过程中，学习者需要特别注意以下要点：通过反复练习形成正确的肌肉记忆，掌握规范的动作技术要领，并保持规律的训练频率以获得最佳效果。

由此可见，在形体训练过程中，必须高度重视理论知识的系统学习、训练方法的科学掌握及锻炼习惯的长期培养这三个关键要素，并将它们有机结合起来，才能取得理想的训练成效。

（三）美育融合，陶冶情操，提升审美素养，塑造健全人格

形体训练作为一项集艺术性与运动性于一体的综合性训练，其本质是一个发现美、理解美、创造美和展现美的完整过程。这一过程不仅能够改善外在形象，更能通过美的熏陶重塑内在气质，在培养审美情趣、提升审美能力、深化审美体验等方面具有多重教育价值。

在音乐伴奏下的形体训练中，学习者伴随着优美旋律，通过肢体语言感受艺术之美，获得审美愉悦。这种持续的美感体验能够潜移默化地陶冶情操、净化心灵。正如英国著名哲学家弗朗西斯·培根所言：“美令人向往，但创造美的过程往往充满艰辛。”形体训练正是这样一个长期而艰辛的美的创造过程，需要持之以恒的毅力。在此过程中，那些能够克服惰性、坚持追求形体美的学习者，不仅能收获健康优美的体态、卓越的审美能力和坚韧不拔的意志品质，更能实现内在修养与外在形象的和谐统一，最终达成个人气质的全面提升。

二、形体训练的实施要点

形体所展现的是优美、健硕、阳刚与神韵等，因此形体训练是一种高雅且舒适的健身方式。

在训练过程中，它不仅能矫正长期形成的不良体态习惯，还能提升个人气质。那么，进行形体训练需要做哪些准备呢？

（一）了解自身情况，建立个人训练档案

要科学有效地开展形体训练，首先需全面了解自身现状与理想目标的差距。可通过记录身高、体重、肩宽、胸围、腰围、臀围、四肢围度及力量等数据，建立个人训练档案，作为制订训练计划的基础依据。同时结合专业指导，设计适合自身的训练方案。后续需定期进行标准化全身测量（在相同条件下采用统一测量方法），通过数据对比分析训练效果，及时发现问题并调整计划。

（二）课内外训练相结合，培养日常训练习惯

形体训练的目标需要通过多种形式协同完成，这是一个长期而系统的过程。教师应依据教学大纲设计合理的课堂内容，采用科学的教学方法激发学生兴趣，通过系统安排传授形体训练技能，以实现塑造学生形体美的教学目标。课堂训练固然是实现训练目标的重要环节，但仅靠有限的课堂时间难以达到理想效果，因此学生需要在课后根据个人情况开展针对性的训练。学校还可结合教学进度，每学期或每学年定期组织相关竞赛活动，以激发学生的参与热情，调动学生训练积极性。

第二节 形体训练的特点与原则

形体训练通常分为两类：一类专指形体美训练；另一类则采用更宽泛的定义，将一切包含形体动作的运动或训练都纳入其中，还包括部分礼仪动作训练。从训练对象来看，女性仍是形体训练的主要参与者。早期的形体训练主要通过舞蹈或体操的基本功练习来培养气质；随着时代发展，逐渐衍生出模特训练等专项训练，这些训练项目仍主要面向女性群体。值得注意的是，男性形体训练在侧重点上与女性有明显区别，更加强调力量训练和肌肉塑造。

一、形体训练的特点

（一）遵循“先易后难”“先基础再表演”的规律

对于年龄在18~21岁、无形体基础的学生而言，其骨骼已基本发育完成，韧带与肌肉也趋于定型。因此，形体训练应以“基础性、单一性、典型性”为核心，结合简单的抒情性组合训练，在音乐律动中提升身体协调性与表演性，从而达到塑造形体、陶冶情操、培养气质的目的。

（二）形体训练与美育相结合

形体训练本质上是通过身体感知美的过程。教师以优美的动作为媒介，引导学生感知美、体验美、展示美、创造美并鉴赏美，形成完整的美育体系。教师通过规范的肢体训练塑造学生形体，同时陶冶其情操、愉悦其身心。此外，教师还可借助优美的动作、悦耳的音乐、生动的语言及舒适的教学环境，构建沉浸式美育情境，培养学生的审美能力，实现美育目标。

（三）形体训练与健身相结合

基于学生的生理特点，形体训练以简单而富有律动的动作为基础训练方式，并针对柔韧性、肌肉控制力及身体协调性等设计科学有效的训练方法，从而显著提升学生身体素质。

（四）形体训练与表演相结合

除强身健体外，训练中融入协调性、律动性及有节奏感的练习，既能增强学生的肌肉能力，又可提升表演性，进而强化肢体表现力。

二、形体训练应遵循的原则

形体训练既需要教师的科学指导，也离不开学生的积极参与。其核心原则在于教师指导的科学性与学生参与的自主性。通过科学合理的指导方式，帮助学生系统掌握形体训练的基本知识、技能与方法，是提升形体训练质量的关键。

（一）主导性与积极性相统一的原则

主导性与积极性相统一的原则，要求教师通过科学的训练方法充分调动学生的主观能动性，使其积极参与形体训练。当前，我国形体训练仍存在以教师为中心的问题，教学方式偏重对技能机理的系统性阐释和机械化训练，导致学生参与度不足，这不仅影响训练质量的提升，也制约了学生形体、姿态及气质的全面发展。

为实现主导性与积极性的统一，需从传统的教师主导模式转向以学生为中心的教学模式。教师应精准把握教学特点，设计多元化、分层次的训练方法，激发学生的自主参与意识。教学质量与教学方法密切相关，因此提升形体训练质量的关键在于实现主导性与积极性的统一。教师需立足学生需求，切实调动其主观能动性，使学生在训练中保持浓厚兴趣和高度积极性。在此过程中，学生不仅是学习者，更是训练的主体。只有充分凸显学生的主体地位，教师才能根据其反馈动态优化教学方法，从而全面提升形体训练质量。

（二）直观性原则

直观性概念可从广义和狭义两个层面理解。广义而言，它指人们基于对客观事物及现象的认知规律所形成的行为判断与思维判断；狭义而言，则特指个体对具体事物的形象化认知能力，表现为不受时空限制的联想与刻画能力，或对事物的具象化理解能力。本文主要采用狭义视角展开论述。

从认知科学角度看，人类的思维方式往往以既有认知框架为基础进行延展，这一特点导致部分学生在形体训练中因抽象思维能力不足而遇到学习瓶颈。因此，在训练过程中，教师应当将教学内容具象化、直观化和形象化，通过可视化教学手段帮助学生建立对知识、技术和技能的直观认知，使其从表象认知逐步深入理解内在规律，从而提升学习积极性。

当前我国形体训练普遍存在教学方法单一的问题，主要依赖讲解与示范。在这种模式下，学生往往机械模仿教师动作，难以形成对形体动作的量化理解，更缺乏深层次的启发。这种教学方式的局限性既直接影响了学生的参与热情，也制约了训练质量的提升和学生的全面发展。

实施直观性教学原则要求教师采用更具启发性的教学方法：首先，通过形象化的语言描述增强学生的注意力；其次，运用多种直观教具辅助教学；最后，引导学生深入理解动作内涵与表现形态。这种教学方法不仅能有效激发学生的主观能动性，更能促进其对训练动作的深层次理解，对提升学生综合素养和训练质量具有重要实践价值。

（三）个性化原则

形体训练以培养学生良好的形体、姿态及气质为主要目标，其教学内容多以身体练习为主。然而在实际训练过程中，由于学生个体差异显著，训练效果存在明显区别。美国教育学者 Austin 的研究表明，学生的理解能力、思维能力、身体素质、接受能力及教育背景的差异，会导致其对相同教学内容和方式的反应各不相同，这是造成学习效果差异的重要原因之一。

Austin 通过对比实验发现，针对同年龄段、学业水平相近的学生群体，采用统一的教学方

法会导致知识掌握程度出现显著差异。这一结论同样适用于形体训练领域。学生的形体特征各异，其训练需求自然不尽相同。例如，体型（消瘦或肥胖）、身高、动作协调性及反应速度等方面的差异，都要求教师采取不同的教学方法。

采用“一刀切”的教学模式容易引发学生的抵触心理：能力较弱的学生难以完成复杂训练，而能力较强的学生则会对基础训练产生厌倦情绪。因此，实施个性化训练至关重要。教师应以空乘职业要求为基准，综合考虑学生的年龄特征、生理心理发展规律、学习接受能力及形体控制水平等因素，设计针对性的训练方案，并根据学习进展进行动态调整。这种个性化教学既能激发学生的学习积极性，又能促进其个性化发展。

（四）循序渐进原则

形体训练是一项需要长期坚持的系统工程，其训练效果取决于教师的教学方法、训练内容安排以及学生的训练负荷控制。在实施训练过程中，教师应当科学把握训练难度梯度，遵循“由简入繁、由易到难”的基本原则，循序渐进地提升学生对形体动作的理解和掌握程度。

在课程设计方面，教师需要根据标准动作规范建立科学的教学体系，同时结合学生的实际训练进展动态调整教学计划。以站姿训练为例，若整体教学效果未达预期标准，教师应当针对站姿进行强化训练。若在站姿基础尚未巩固时就贸然转入行姿训练，必然会影响学生的动作根基。

需要特别强调的是，在进行高难度训练时，教师应当基于学生现有水平选择适当的切入点。通过从学生已掌握的内容入手开展训练，能够帮助学生更高效地领悟动作要领。同时，训练效果与训练部位的科学刺激量密切相关。因此，教师需要根据学生的个体差异，制订符合运动科学原理的训练方案，通过系统化的训练方法全面提升学生的训练成效。

（五）全面发展原则

全面发展原则强调教师应通过科学系统的训练方法，促进学生身体形态、生理机能、心理素质等各方面的综合提升。在我国民航业快速发展的背景下，航空公司对空乘人员的职业要求日益提高，不仅需要从业人员具备优良的形体条件和身体素质，更要求其具备出色的心理素质和应急处置能力。

传统的空乘形体训练往往局限于单一的姿势练习，这种训练模式难以实现学生综合素质的全面提升。因此，现代形体训练必须贯彻全面发展理念，制订科学系统的训练方案：一方面要注重学生身体各部位的均衡发展，另一方面也要重视心理素质的培养。在具体实施过程中，教师应根据不同身体部位的特点设计有针对性的训练内容，采用科学合理的训练方法，确保学生在身体机能和心理素质两方面都能获得全面提升。

（六）理论与实践相结合的原则

理论与实践具有辩证统一的关系：理论来源于实践，而实践又能检验和发展理论。在形体训练中，这一原则主要体现在两个层面。首先，教师层面要实现理论指导与实践教学的有机结合。教师应当以科学的理论体系为基础，构建系统化、规范化的课程体系，通过理论与实践相融合的教学方式提升训练实效。

其次，学生层面要注重理论知识与实践应用的相互转化。重点在于强化理论课程的实用性，培养学生的理论应用意识，使学生在理论指导下进行实践，在实践中深化理论认知，从而提升形体训练的整体效果。

需要特别指出的是，空乘专业的形体训练有其特殊性。与普通体育训练相比，空乘专业的形体训练更强调职业适应性；与舞蹈、表演等艺术类专业相比，其训练目标和内容也存在显著差异。空乘形体训练的核心任务包括：全面提升学生的身体素质和形体姿态，培养符合职业要求的专业气质，强化以形体塑造为核心的专业能力。

因此，必须重视形体训练的理论体系建设，只有在科学理论的指导下，才能开展系统化、专业化的训练实践，最终实现人才培养目标。

第三节 形体训练的分类

基于训练形式与内容特征，形体训练可系统划分为三大类型：舞蹈类、健美操类与瑜伽类。

一、舞蹈类

（一）舞蹈概述

舞蹈起源于劳动，它与文学、音乐、美术同属艺术的表现形式，是经过艺术手段加工提炼后，通过人体动作来表达情感、反映现实生活的艺术形式。世界上不同地区、不同民族都有自己独特的舞蹈艺术表现形式，能够充分反映当地的生活习俗、思想观念乃至信仰体系。舞蹈作为现代艺术教育的重要组成部分，有助于培养学生良好的体态和优雅的气质，提升其审美修养与艺术造诣。

（二）舞蹈的分类

1. 芭蕾舞

“芭蕾”一词源自法语“ballet”的音译。芭蕾舞起源于意大利，至19世纪初已发展为一门独立的表演艺术，其最显著的艺术特征在于女性舞者需穿着足尖鞋，以足尖技术完成各类技巧动作的展示与表演，如图3-1所示。

2. 民间舞

民间舞是指根植于各地风土人情，具有鲜明民族特色与文化传统的舞蹈形式，如图3-2所示。不同地区在历史文化、民俗风情、宗教信仰及生活方式等方面存在差异，因此形成了丰富多样、风格迥异的民间舞蹈体系。民间舞历史悠久，经过长期演变和历代民间艺人的艺术提炼，形成了风格独特、趣味盎然的艺术表现形式，给观赏者以无穷的艺术享受。



图 3-1 芭蕾舞



图 3-2 民族舞

3. 古典舞

古典舞是在系统研究古代文化遗存（如壁画、雕塑等文物）的基础上，融合中国戏曲表演程式和武术动作元素，同时借鉴西方芭蕾舞训练体系而形成的舞蹈种类，如图 3-3 所示。这一舞种具有鲜明的民族特色，生动体现了中国古代艺术文化的精髓。



图 3-3 古典舞

4. 现代舞

现代舞的舞蹈表演形式与芭蕾舞风格迥异，其艺术特征主要表现为追求自由表达与情感解放，强调通过自然的肢体语言来抒发真挚情感。这种舞蹈形式摆脱了传统程式的束缚，以高度个性化的表现方式传递艺术家的内心体验。

（三）舞蹈的作用

首先，舞蹈训练本身就是一种美育过程，能够帮助受训者建立良好的审美基础，培养高雅的审美情趣；其次，舞蹈训练能有效提升受训者的身体素质，增强身体的协调能力与形体美感；再次，通过参与各类舞蹈活动，能够培养受训者的想象力、创造力、集体意识和竞争观念；最后，舞蹈作为一门艺术，对受训者的思想品格、情感表达均有积极影响，有助于陶冶性情、涵养情操，并提升其艺术表现力和情感抒发能力。

二、健美操类

（一）健美操概述

健美操是一项融合音乐、体操、舞蹈与美学的体育运动，通过徒手、手持轻器械或专用器械进行练习，兼具竞技性、观赏性和娱乐性，能够达到健身塑形、愉悦身心的效果。

（二）健美操的分类

健美操种类繁多，分类标准多样。根据活动目的与功能定位，主要分为以下三类。

1. 健身健美操

健身健美操是以提升健康水平和增强体质为目的编排的健美操，能够有效改善练习者的身体机能并塑造健美体型。

2. 竞技健美操

竞技健美操是以竞赛夺标为目的编排的健美操，具有高难度动作和多样化技巧，可分为单

人操、混双操、三人操及六人操等多种形式。

3. 表演健美操

表演健美操是以艺术展示为目的编排的健美操，着重展现健美操的美学特征和韵律美感，符合大众审美需求，有助于推动健美操运动的普及发展。

(三) 健美操的作用

1. 改善体态，矫正形体缺陷

健美操通过其鲜明的节奏和韵律，能有效促进身体各部位肌肉的均衡发展。其伸展性练习可增强关节囊、韧带及周围肌群的稳定性和延展性，显著提升关节灵活性。科学系统的针对性训练能降低体脂率，增加肌肉含量，实现减脂增肌的效果，从而优化身体线条，塑造优美健康的体态。

2. 培养高雅气质

健美操在塑造形体的过程中，能够锻炼练习者的耐力、意志力和身体控制能力。长期训练可使练习者养成良好的姿态意识，在注重形体训练的同时提升个人修养，逐步形成高雅的气质与优雅的仪态。

3. 增强体质，提升身体机能

身体素质是指人体肌肉活动时表现出的力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等基本能力的总和，是各器官系统功能在肌肉工作中的综合体现。健美操因其丰富多样的训练内容，对全面提高身体素质具有显著促进作用，能够有效增强体质，全面提升身体机能水平。

三、瑜伽类

(一) 瑜伽概述

瑜伽是一项源远流长的身心修炼体系，起源于古印度。其梵语“Yoga”源自词根“yuj”，意为“联结”“统一”与“和谐”。作为古印度六大哲学流派之一，瑜伽以探索“梵我合一”的哲理与实践方法为核心要义。现代瑜伽主要指一系列的修身养性方法。

瑜伽通过提升意识层次来开发人类潜能。其运用古老而易于掌握的技巧，全面提升人们生理、心理、情感及精神层面的能力，实现身体、心灵与精神的和谐统一。瑜伽主要修习方法包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法。

(二) 瑜伽的作用

1. 预防慢性病

现代生活节奏加快导致心理压力剧增，心理疾病发病率持续攀升。瑜伽练习能有效平复情绪，缓解紧张、愤怒等负面情绪。通过各类体式训练，可促进血液循环、增强肌肉延展性、提高关节灵活性并调节内分泌系统，对慢性疾病的预防和辅助治疗具有显著效果。

2. 维持良好身心状态

瑜伽练习强调情绪管理、精神强化和压力缓解，最终实现心灵净化。练习时通过身体放松带动思想净化，当身心完全投入体式练习时，可刺激“脑内啡肽”分泌，稳定情绪。配合腹式呼吸法能有效调节呼吸节律，平稳心率，达到舒缓情绪的功效。

3. 提高身体柔韧性，塑造形体美

瑜伽注重肌肉在体式中的渐进式延展，通过意识专注感受肌肉拉伸，逐步增强肌肉弹性，

消除关节僵硬，显著改善身体柔韧性。持续的拉伸练习能有效矫正不良体态，优化身体线条，实现形体美化。

4. 改善内脏功能，促进消化系统的吸收

规范的瑜伽练习能平衡交感与副交感神经系统，维持内脏器官功能稳定。通过扭转、挤压等体式刺激，可增强胃肠蠕动，促进消化液分泌，提高消化代谢效率，同时改善内脏器官的血液供应，提升其生理机能。

5. 达到生理的平衡，保持身体青春的状态

瑜伽通过呼吸与心率的调节，促进排汗并维持体温平衡。规律练习可增强身体灵活性、平衡能力、意志力及免疫力。练习过程中释放能量，放松身心，稳定神经系统。完整的呼吸控制能使身体保持最佳运动状态，进而激发精神活力。

第四节 形体训练的科学实施与防护

运动与损伤密切相关，在运动过程中，损伤难以完全避免。对于形体训练保障体系而言，充分了解运动损伤的成因及相应的处理方法，是应对突发情况的重要前提。

一、形体训练中常见的运动损伤及处理方法

在运动中，身体发生的各种伤害事故不能一概称为运动损伤。虽然运动中的损伤难以完全避免，但若重视预防工作并采取相应的预防措施，就能有效降低运动损伤的概率，甚至避免其发生。

（一）造成损伤的原因

按照运动的发展顺序，造成损伤的原因通常包括以下几项。

- （1）形体训练前未充分热身，导致运动损伤。
- （2）训练时未考虑身体承载能力，致使运动量过大，导致运动损伤。
- （3）运动过程中未进行适当休息，导致运动损伤。
- （4）对相关训练器械缺乏了解，使用不当，导致运动损伤。
- （5）所穿服装、服饰或衣帽鞋袜不适合相应训练项目，导致运动损伤。
- （6）对训练指导理解不充分，导致运动损伤。
- （7）身体营养供给不足，导致运动损伤。
- （8）对运动安全准则理解不深刻，导致运动损伤。
- （9）训练后未进行充分拉伸与放松，导致运动损伤。

（二）常见运动损伤的处理方法

1. 擦伤

在形体训练过程中，皮肤因受到外力伤害可能出现出血或组织液渗出的情况。如果伤口面积较小且疼痛度在可承受范围内，可仅用消毒药水涂抹伤口，无须包扎，保持伤口干燥通风，并尽量避免接触灰尘。若伤口面积较大，则应前往专业场所，如医务室、诊所或医院进行处理。处理时，先用生理盐水清洗伤口，再涂抹消毒药水，最后用纱布包扎。若伤口伴有组织撕裂，则需进行缝合处理。

2. 挫伤

在形体训练过程中，因身体某部位与他人发生碰撞或与器械产生强烈撞击，可能导致运动损伤。对于一般性挫伤，伤处通常会出现红肿、皮下出血及轻微疼痛。此时，应在 24 小时内对患处进行冷敷，必要时进行包扎。24 小时后，可采用热敷并轻柔按摩。若内脏受损，患者可能出现头晕、出虚汗等症状，严重者因伤口出血可能导致休克，此情况需立即送医急救。

3. 拉伤

在形体训练中，因外力作用或自身发力过猛，可能导致肌肉过度收缩或拉伸，从而引发运动损伤。受伤后，伤处常出现酸痛、局部肿胀，且受伤肌肉的力量可能减弱甚至丧失。初期应先进行冷敷处理，随后通过改善局部血液循环、促进新陈代谢，加速瘀血吸收，实现组织修复。常用方法包括按摩、热疗、拔罐等，部分情况下还可辅助进行功能性训练。伤愈后，应注意伤处的合理使用，并加强伤处周围肌肉的锻炼，以更好地保护伤处，预防再次受伤。

4. 肌肉痉挛

肌肉痉挛即俗称的抽筋，是一种强直性肌肉收缩不能缓解放松的现象。这种情况多发生在冬季，通常是由于肌肉活动不充分而受到寒冷刺激，或者肌肉不适应突发性高强度运动所导致，可采用按摩、热敷患处的方法进行缓解。

5. 关节的韧带损伤

在形体训练中，肩关节、踝关节、髌骨及腰部关节损伤较为常见。这些损伤多因活动准备不足而引发，如外侧副韧带的扭伤、断裂，严重时甚至可能导致骨折。受伤后 24 小时内，应先对患处进行冷敷；24 小时后，可采用理疗、按摩等治疗手段。若伤情十分严重，则应立即送医。

6. 关节脱位

在形体训练中，关节处若受到外力作用而失去正常的连接关系，这种情况被称为关节脱位，俗称脱臼。关节脱位可分为完全性脱位与半脱位两种情况。脱位后，患者常会出现肢体畸形，随即产生剧烈疼痛，丧失关节功能，有时还会伴有肌肉痉挛，严重时甚至可能出现休克。一旦发生关节脱位，应先用三角巾对患处进行固定，并尽快送医处理。

7. 骨折

骨折是在形体训练中，因受到外力猛烈撞击而导致的运动损伤。骨折后，患处通常会出现肿胀，疼痛剧烈，严重时还可能伴随出血和神经损伤。一旦出现骨折，切勿随意移动身体，固定伤处是首要措施，并应立即送医。

（三）避免损伤的方法

在开展形体训练及其他运动训练之际，运动量的逐步增大往往意味着运动损伤风险的相应提升。尽管在运动过程中完全避免受伤几无可能，但借助完备的运动知识能够将受伤风险降至最低限度。

在训练之前，应首先选择适合自身身体状况的锻炼方式。了解身体的耐受能力及自身的优势与不足，是自我保护的基础。

训练开始时，若肌肉出现隐约的痛感，这便是身体发出的轻微预警信号。此时，需及时关注自身身体状况并予以重视，以免引发身体问题。

在训练过程中，应确保身体在训练之余能够得到充分休息，避免肌肉持续处于紧张状态，做到张弛有度。一般来说，训练强度越大，肌肉的疼痛程度越高，二者呈正相关。然而，随着身体逐渐适应该强度，恢复速度也会相应减慢。

当身体状况不佳或身心疲惫时，切勿强迫自己进行锻炼。在这种情况下进行形体训练，极易导致运动损伤。因此，要时刻关注自身身体状况，一旦出现肌肉抖动且不受控制、肌肉酸胀疼痛等情况，应及时休息，避免肌肉过度疲劳。

二、形体训练的生理负荷与自我监控

由于每个人的身体状况各异，其能够承受的运动负荷能力也存在差异。在进行形体训练时，应重视保持适宜的运动负荷水平，既要防止运动负荷过大对身体造成不良影响，也要避免运动负荷不足导致训练效果欠佳。这就需要在训练过程中合理把握进度，及时进行调整。

（一）自我感觉

1. 观察训练后的情绪

若训练结束后，自身感觉放松，并有持续锻炼的欲望，这表明运动负荷适宜；反之，若训练后出现浑身乏力、情绪波动等情况，则说明运动负荷过大，需降低运动强度。

2. 观察训练后的食欲

若训练结束后食欲未受明显影响，表明运动负荷较为适宜；若因运动导致食欲减退，则需适当调整运动负荷；若训练前后食欲无变化，可能意味着运动负荷不足，可考虑适当增加训练量。

3. 观察训练后的睡眠

若运动负荷适宜，训练结束后通常能较快入睡，少梦，且睡眠质量较高；反之，若入睡困难、多梦，甚至起床后仍感疲惫，可能意味着运动负荷过大，需适当调整。

4. 观察出现的其他不良感觉

若运动量过大，可能会出现头痛、上腹部疼痛、四肢无力等现象。出现这些现象时，应及时调整运动量，直至不适感消失。

（二）脉搏测量

理想的形体训练应以有氧运动为主，强度适中即可。在运动过程中，测量脉搏能够及时反映运动负荷的大小及身体状况。开始形体训练前，应记录静息状态下的脉搏；训练结束后，立即测量脉搏并与静息脉搏进行对比，通常情况如下：

- （1）强度较小的脉搏频率一般在每分钟 120 次以下。
- （2）强度中等的脉搏频率一般在每分钟 120 ~ 150 次。
- （3）强度较大的脉搏频率一般在每分钟 150 ~ 180 次。

（三）测量呼吸频率的变化

一般而言，正常呼吸频率约为每分钟 12 ~ 18 次。若在锻炼结束后 10 分钟内，呼吸频率仍未恢复至正常水平，则表明运动负荷过高，需及时调整。

（四）定期进行全身测量

应定期进行全身测量，确保在相同的时间和条件下，采用相同的测量方法对身体各部位进行测量，并将测量数据与以往数据进行对比，以便及时发现身体的变化和潜在问题，进而合理调整运动负荷。

三、形体训练的注意事项

形体训练旨在塑造人体肌肉的线条美。通过肌肉训练，增加肌肉周围毛细血管的数量，加速肌肉的新陈代谢，是实现理想效果的重要途径。然而，在追求美的过程中，我们还应注意以下细节。

（一）训练前的身体检查与评定

训练前应进行身高、体重的测量，身体各部位围度的测定，以及身体质量指数（BMI）的计算，全面了解身体的生理机能和各系统机能的当前状态，为科学合理地开展形体训练奠定基础。

（二）训练前的充分热身

训练前的热身是极为关键却又常被忽视的重要环节。通过热身活动，我们向身体发出即将开始训练的信号，促使内脏器官逐步兴奋，克服生理惰性，使身体的肌肉与神经系统适应训练节奏，从而更快地进入训练状态。热身活动应轻松自如，节奏由慢至快、由弱至强，根据自身情况做出适宜安排。一般情况下，热身时间约为15分钟。在天气较暖和的春夏季，可适当缩短热身时间；而在秋冬季，则可根据自身状态适当延长。当身体关节灵活、整体轻松有力且全身微微出汗时，即表明身体已准备妥当，可以开始正式训练。

（三）训练后的整理活动

训练结束后，许多训练者常因疲惫而随意席地而坐，这种做法是极其错误的，会对身体造成较大危害，如导致头晕目眩、胸闷气短等症状，这都说明整理活动没有做好。训练后的整理活动，应通过肌肉有节奏的收缩来改善血液循环，加速消除缺氧感及代谢产物。整理活动时，应逐步减小活动量，配合呼吸调节身体状态。当身体在缓慢活动中逐渐放松，且感到轻松时，整理活动即可结束。

（四）合理安排训练时间

一天中哪些时间适宜进行训练？首先应根据个人作息进行安排。在时间条件允许的情况下，下午4点到6点是较为理想的训练时段，此时人体因午餐摄入而处于热量释放的高峰期，能够满足训练时对能量的大量需求。一般来说，早晨、中午和晚上均可安排训练，每次训练时长建议为一小时左右，每周的训练次数则应根据个人情况而定。此外，饭前饭后训练均需安排适当的休息时间，方可进食。

（五）合理安排训练强度

应根据自身的健康状况和体力水平调整训练强度，做到心中有数，避免盲目跟从他人。若身体不适，应及时暂停训练或降低训练强度，切勿因过度兴奋而损伤身体，要学会自我控制。

（六）合理安排训练量

训练量的安排应遵循由小到大、由低至高的原则。在适应一定训练量后，需保持一段时间，再有节奏地进行调整。为了追求某种效果而盲目、随意地增加训练次数、数量或延长训练时间，都是不可取且不理智的。

（七）注意安全

训练中出现损伤情况较为常见。请大家针对常见问题提前做好预防措施，防患于未然，避免意外运动损伤，切实保护好自身身体。

（八）重视全面锻炼

形体训练的目的在于使全身肌肉富有弹性，线条优美，整体匀称平衡，内脏器官机能活跃。只有坚持全面锻炼，才能达成这一目标。若仅专注于某一部分的训练，会使身体比例失衡，破坏人体线条的和谐美感。

（九）重视饮食与睡眠的搭配

合理饮食是维持人体健康的基础，充足睡眠同样是保障健康的重要条件，二者与训练相辅相成，缺一不可。只有合理安排饮食、睡眠与训练的关系，才能更好地实现形体健美的目标。

本章小结

本章主要介绍形体训练的相关内容，对形体训练的目标、实施要点、特点与原则、生理负荷与自我监控、注意事项等进行了详细阐述。形体训练通过各种健身方式和提升身体灵活性的方法，使人体的动作与姿态更加优美，进而提升形体素养。同时，形体训练与身心健康的发展密切相关，应依据自身实际情况，制订合理、简洁且有效的训练计划。

思考与复习

思考题

以行业标准为指引，思考空乘专业学生应具备怎样的形体仪态。

复习题

一、填空题

1. 芭蕾一词，是法语_____的音译。芭蕾起源于_____。
2. 健美操是一项融合_____、_____、_____与_____的体育运动，通过_____、手持轻器械或专用器械进行练习，兼具竞技性、观赏性和娱乐性，能够达到健身塑形、愉悦身心的效果。

二、简答题

1. 简述形体训练的特点与原则。
2. 简述形体训练的分类与其内容。

三、实训题

请根据个人风格与音乐节奏，自行编创一套健美操。在编创过程中，可以融入多样化的动作元素，注重动作的流畅性与协调性，同时结合身体各部位的锻炼需求，使整套健美操既能达到锻炼效果，又具有观赏性与趣味性。