

<<形体训练纲论>>

图书基本信息

书名：<<形体训练纲论>>

13位ISBN编号：9787810516624

10位ISBN编号：7810516620

出版时间：2002-1-1

出版时间：电子工业出版社

作者：杨斌

页数：197

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<形体训练纲论>>

### 内容概要

随着人们健康意识和生活质量的提高，越来越多的人开始追求和寻找适合自身的科学健身方式，以提高健康水平和生活质量，培养高雅的气质和风度。

因为生活在现实中的人们都希望自己成为最受欢迎的人物，而“受欢迎”体现在三个方面：外在的形态、性格修养和精神状态。

我们经常可以看到，有些人虽然相貌不一定很漂亮，但身体匀称、曲线优美、举止潇洒、谈吐大方，与他（她）们相处，使人如沐春风，如饮醇酒一般舒服，给人的感觉是充满活力的健康、青春美；但也有一些人，他（她）们不乏身材高挑瘦削而显纤弱的女性和五官端正、比例协调的男性，却给人一种精神颓废的病态，更不要谈那些身体肥胖的人群难予人美感了。

究其原因，仔细分析不难得出，人首先体现出来的那种气质和风度，是成于中而形于外的东西，没有模式。

就象彩蝶的飞翔没有固定的路线，各种各样的风度有各种各样的气质，但它的美和优雅却可以塑造和培养；而外在的美所体现的是人的形体健美、身体健康、姿态优美、动作协调，要想获得这些并不难，完全可通过形体健身运动来获得。

本书就是根据中国人的体能及形体特点，以提高大众的体质和形体素质为主导，改善和雕塑身体形态，培养高雅的气质和风度为目标，从基础理论和实践的结合上阐明了形体练习的基本原则、原理和要求，并从多年教学中对一些雕塑健美形体行之有效的内容进行了收集、整理、归纳、总结。

## &lt;&lt;形体训练纲论&gt;&gt;

## 书籍目录

知识篇 第一章 形体训练概述 一、什么是形体训练 二、形体训练的特点和作用 三、形体训练的基本内容和要求 第二章 人体形态美的标准 一、人体的体型之美 二、人体的姿态美 三、行为美 四、正常人形体健康的标准 五、影响形体美的其它几个因素 第三章 形体训练的生理解剖学依据 一、骨骼 二、肌肉 三、形体基本素质 四、形体训练的肌群 第四章 人体测量的内容和方法 一、测量的内容 二、测量的方法 第五章 确定形体训练内容的原则 一、全面锻炼身体原则 二、适宜负荷,循序渐进的原则 三、培养良好形态的原则 四、科学的针对性原则 五、内容的多样性原则 六、理论指导和实践相结合的原则 第六章 形体训练中常见的运动损伤及其处理 一、造成损伤的一般原因 二、常见的运动损伤及处理 三、如何避免受伤 第七章 形体训练的注意事项及自我保证体系 第一节 形体训练的注意事项 一、锻炼前的身体检查与评定 二、要充分做好练习前的准备活动 三、锻炼后的整理活动 四、合理安排锻炼的时间 五、把握练习的强度 六、运动量适宜 七、要注意安全 八、要重视全面锻炼 九、要坚持循序渐进,经常锻炼 十、针对性别、年龄进行锻炼 十一、要注重饮食搭配和睡眠 十二、讲究形体训练动作与呼吸的协调配合 第二节 形体练习的生理负荷和自我监督 一、生理负荷 二、自我监督实践篇 第一章 形体基本素质训练 第一节 腿部力量和柔韧性练习 一、脚面柔韧性练习 二、腿部练习 第二节 髋部柔韧性练习 一、单人练习 二、双人配合练习 第三节 腰背部力量和柔韧性练习 一、单人练习 二、双人配合练习 第四节 胸、腹部力量练习 一、单人练习 二、双人配合练习 第五节 手臂、肩部力量和柔韧性练习 一、单人练习 二、双人配合练习 第二章 基本形态控制练习 第一节 站立姿势 一、优美站姿的标准 二、不良的站姿 三、站立姿势的控制练习 第二节 坐姿 一、优美坐姿的标准 二、不雅的坐姿 三、坐姿控制练习 第三节 步态练习 一、优美的步态标准 二、不良步态 三、步态控制练习 第四节 基本形态控制综合练习 一、形体姿态操 二、形体韵律操 第三章 持轻器械和专门性器械的形体练习 第一节 拉拉带练习 第二节 易拉罐操 第三节 踏踏板操 一、基本动作 二、踏板操组合 第四节 哑铃专门性练习 一、腿部训练 二、肩部训练 三、背部训练 四、胸部训练 五、手臂训练 第四章 日常生活中的娱乐趣味性练习 一、大众同乐健身美体组合 二、家庭娱乐美体操 第五章 常见的身体发展不平衡或畸形的矫正法 一、“两肩高低不一”矫正操 二、溜肩矫正操 三、“驼背”矫正操 四、鸡胸矫正操 五、脊柱侧弯矫正操 六、“罗圈腿”矫正操 七、“X”型腿矫正操 八、“八”字脚矫正操 九、扁平足矫正操 十、大腿过粗修饰法 十一、扁平胸矫正操 十二、“一臂粗,一臂细”矫正操 十三、“一腿粗,一腿细”矫正操 第六章 健康减肥 一、引起肥胖的原因 二、运动减肥的误区 三、健康减肥十招 四、健康苗条十大原则 主要参考文献

## <<形体训练纲论>>

### 章节摘录

知识篇 第一章 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、体型匀称的整体美。

形体美主要体现在三个方面：骨骼、肌肉、肤色。

要求为：头部五官端正、面部红润、眼光有神、头发光泽；颈部挺直而灵活，并与头部配合协调、双肩对称、男宽女沉、两臂修长、两臂伸展之长与身高相等；胸部宽厚、比例协调，男性胸肌圆隆，女性乳房丰满、挺而不垂，腰部是连接上、下体的立柱，呈圆柱形，细而有力；腹部应扁平，臀部圆满微显上翘不下坠，男性臀大肌鼓实，女性健而隆起；大腿修长，小腿长而腓肠肌位置高，并稍突出；人体骨骼发育正常，无畸形，身体各部位比例匀称，男子形体强调上肢力量及肌肉发达，整个体型呈侧梯形，女子形体强调身体比例匀称，线条流畅，整个体形呈曲线形；肤色应是红润而有光泽，健康光滑有弹性。

均匀的体形与正确的姿态能塑造形体美。

形体本身非常讲究姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感统一的和谐美。

人们在日常工作和生活中的各种姿态正确与否，直接影响着人们的工作和生活质量。

随着人类社会文明程度的不断提高，对人们姿态的要求并不是简单的正确与否，社会文明呼唤着人们姿态美的不断提高。

所有这些，只有通过量力而行而又持之以恒的形体训练及适当的营养和休息才可成就。

那么，什么是形体训练呢？

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。同时也是提高人的形体表现力为目的的形体技巧训练。

.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>