

<<形体训练与健美>>

图书基本信息

书名：<<形体训练与健美>>

13位ISBN编号：9787810817011

10位ISBN编号：7810817019

出版时间：2007-4

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：黄晓丽

页数：200

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>

## &lt;&lt;形体训练与健美&gt;&gt;

## 前言

随着我国高校体育教学改革的不断深入，教育部在总结十年来全国高等教育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，我校加大了体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来，教育、引导和培育青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个体独立锻炼的运动项目，养成经常锻炼的习惯，培养终身进行体育锻炼的意识，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，“学会生存”、“学会锻炼”，进而实现“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子的目标”。

本套教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。

教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式，构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式，描述了不同课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材具有以下特点：第一，体现了“以人为本”的编写思想。

突出了“研究性学习”、“自主性学习”方法介绍，力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间进行锻炼的要求，体现了学术性与个体性的结合。

## <<形体训练与健美>>

### 内容概要

《形体训练与健美》认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

《形体训练与健美》内容主要包括形体训练与健美概述、形体训练的锻炼价值、形体训练与健美效果评价、形体训练与健美运动的观赏、形体素质训练及要求、形体训练与健美的理论基础与方法、形体训练健身游戏与要求和形体训练的保健与康复。

## <<形体训练与健美>>

### 书籍目录

第一章 形体训练与健美概述第一节 形体训练与健美介绍第二节 形体训练与健美的起源与发展第二章 形体训练的锻炼价值第一节 形体训练的健身价值第二节 形体训练的健心价值第三章 形体训练与健美效果评价第一节 运动负荷的测定与评价第二节 形体训练效果的评价第四章 形体训练与健美运动的观赏第一节 体育观赏第二节 体育竞赛的观赏第三节 形体与健美比赛观赏第五章 形体素质训练及要求第一节 形体基本素质训练第二节 基本姿态控制训练第六章 形体训练与健美的理论基础与方法第一节 形体训练与健美的生理解剖学基础第二节 形体训练的健身方法与要求第三节 健美训练的方法第四节 塑造健美形体的健身方法第七章 形体训练健身游戏及要求第一节 身体姿态训练健身游戏第二节 步伐组合健身游戏第三节 培养表现力的健身游戏第八章 形体训练的保健与康复第一节 运动性疲劳的产生与恢复第二节 形体训练中运动损伤的处理与预防第三节 常见畸形的形体训练康复法参考文献

## <<形体训练与健美>>

### 章节摘录

(一) 优美坐姿的标准入座时轻松自如。

入座后，上体保持自然挺直，肩部放松，两臂自然下垂，高度相同，两臂屈放在桌面，或小臂平放在坐椅两侧的扶手上；轻轻放在两膝上，或两手相接握放在膝上。

颈部梗直前倾，两膝自然弯曲，大腿保持在水平部位，两脚掌均匀着地。

臀部坐在椅子的中后部，腰部始终要挺直，保持端正的姿态。

保持正确坐姿既能使人显得精神饱满，也可使颈、胸、背、腹、腰等部位的肌肉得到锻炼。

1. 挺腰、收腹、双膝紧靠、脚尖朝外。

2. 坐姿训练时也可采用双腿交叠斜放的姿势。

方法是：膝盖不可往上举，一腿向斜靠拢于另一腿上，这种坐姿相当优雅。

3. 伸出下巴，拉长脖子。

(二) 不雅的坐姿首先表现出入座过急，很不稳重；落座后耷拉肩膀或含胸驼背，使人感到萎靡不振；有的人坐下后，两腿伸得很直，双手叉于其中，或是大分两腿，臀部坐在边缘，或是斜着身躺在沙发里，懒懒散散；更有人把头仰到沙发后背，送髋，送肚，显得特别放肆和随意；甚至有的半躺半坐，再跷上二郎腿，不停地抖动、摇晃。

这些都显出很没修养，不甚雅观。

(三) 坐姿控制练习1. 盘腿坐重心落在臀部上，挺胸收腹，立腰提气，肋骨上提，头颈向上伸，微收下颌，两腿弯曲，两脚脚心相对盘于腹前，双肘放松，手腕搭于膝上，也可双手背于身后。

2. 正步坐上体姿势同盘腿坐，两脚并拢，脚尖正对前方，两膝稍微分开，两臂自然弯曲，两手自然扶于大腿处，上体正直，微向前倾，肩放松下沉，立腰，头、肩、臀应在一条直线上。

3. 侧坐上体姿势同盘坐，上体微向侧转，两臂自然放松，扶于腿处。

两腿弯曲并拢，双膝稍微移向一边，靠外侧的脚略放在前面，这样臀部和大腿看起来比较苗条，给人以美感。

<<形体训练与健美>>

编辑推荐

<<形体训练与健美>>

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>