



阳光体育运动丛书

形体训练

XING TIXUN LIAN

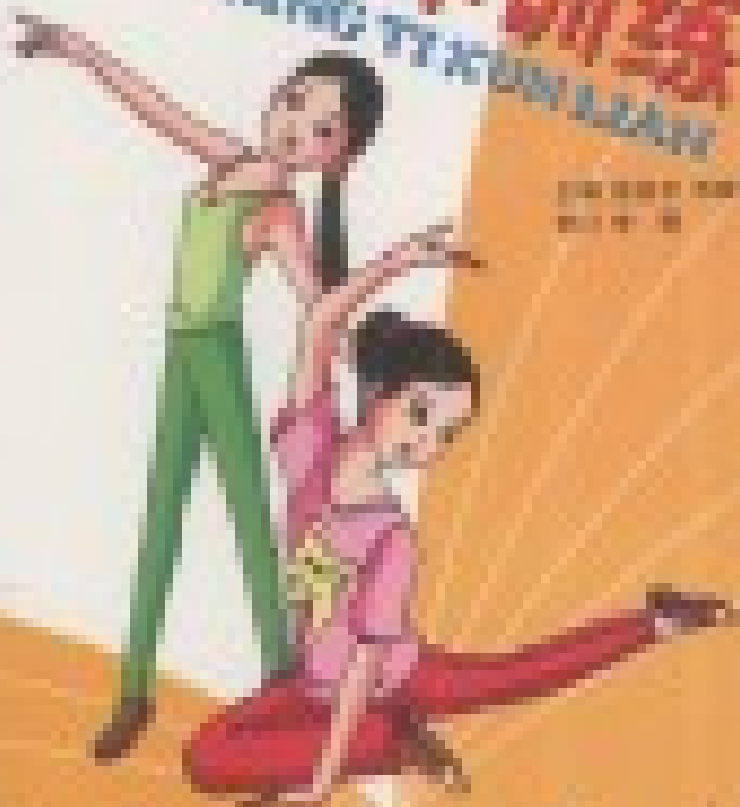
主编 宛祝平 苏晓明
审订 李 刚

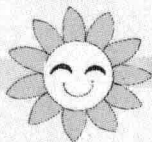


形体训练

形体训练

中国美术学院美术考级教材
中国美术学院考级教材

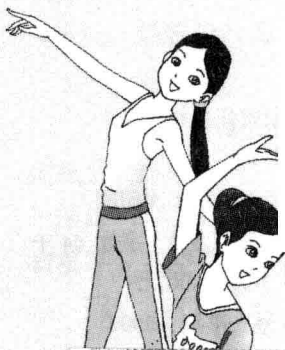




阳光体育运动丛书

形体训练

主编 宛祝平 苏晓明
审订 李 刚



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 宛祝平主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)
ISBN 978-7-80720-961-4

I.形… II.宛… III.形态训练—青少年读物 IV.G831.3-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163879 号

形体训练

主编 宛祝平 苏晓明

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.875 字数 44 千

ISBN 978-7-80720-961-4 定价 5.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张 强	张少伟	张铁民
李 刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹 宁	陈 刚	岳 言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

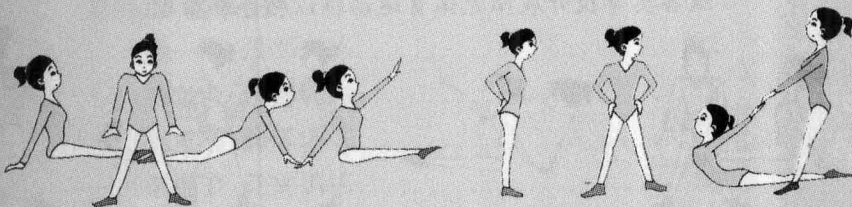
形体训练

主 编 宛祝平 苏晓明

副 主 编 于国辉

编 者 宛祝平 苏晓明 于国辉

审 订 李 刚



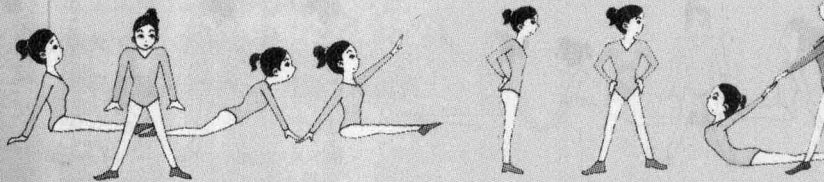
序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

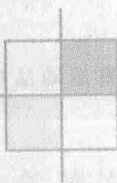
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



形体训练

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展.....2
- 第二节 特点与价值.....3

第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生.....7
- 第二节 运动前准备.....8
- 第三节 运动后放松.....14
- 第四节 恢复养护.....16

第三章 场地和装备

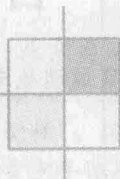
- 第一节 场地.....18
- 第二节 装备.....19

第四章 基本技术

- 第一节 颈部训练.....22
- 第二节 肩部训练.....25
- 第三节 胸部训练.....27
- 第四节 腹部训练.....30



阳光体育运动丛书



形体训练

目录

第五节 腰背部训练.....	33
第六节 臀部训练.....	36
第七节 腿部训练.....	38

第五章 椅子操和垫上形体操

第一节 椅子操.....	43
第二节 垫上形体操.....	63

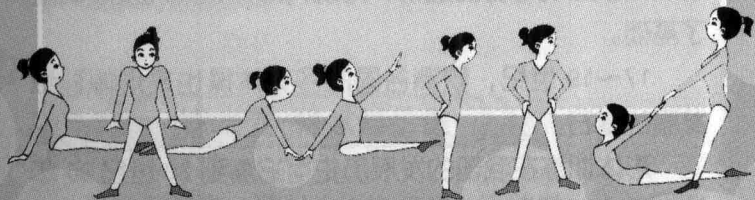
第六章 常见异常形体矫正

第一节 驼背矫正.....	75
第二节 脊柱侧弯矫正.....	78
第三节 “O”型腿矫正.....	81
第四节 “X”型腿矫正.....	83

第一章 概述

形体是指人体结构的外在表现，它只有在四肢、躯干、头部和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。

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。社会文明也呼唤着人们姿态美的不断提高。所有这些，只有通过量力而行且持之以恒的形体训练及适当的营养和休息才可实现。





第一节 起源与发展

形体训练起源较早，发展速度也较快，从古至今都深受人们的欢迎。它形式多样，适合于大众人群，是塑造体形和大众健身的良好手段。



一、起源

形体训练的起源要追溯到 2000 多年前。古希腊人崇尚将各种体育项目用于人体美的锻炼。古印度人的瑜伽术崇尚运用意识对肌体进行自我调节、健美身心、延年益寿。中国东汉时期的名医华佗创编了“五禽戏”。这些民族形式的健身运动，为现代形体训练的发展奠定了基础。

17~19 世纪，欧洲各国的各式体操也是形体训练发展的基石。

形体训练在我国的发展历史可追溯到 20 世纪 30 年代，那时出现了追求人体美的形体训练的雏形，如康健书局出版的《女子健身体操集》，还有康氏发明的“消肿舞”等。



二、发展

现代形体训练最早是在美国兴起的。1968年，美国太空总署的医生古柏博士把形体训练列入了太空人的体能训练内容里。好莱坞著名影星简·方达的《简·方达健美术》一书对形体训练的推广与普及起了巨大作用。

现代形体训练是在20世纪80年代初传入我国的，后来在我国得到了广泛的推广，特别是随着全民健身运动的推进，形体训练已深受人民群众的青睐，成为大家一种对美的追求方式。

随着知识经济的到来和生活水平的提高，现代人的生产和生活方式发生了巨大的变化，人们意识到健康的重要性，对健身、健美的需求日趋强烈，形体训练已成为一项时尚运动。

3



第二节 特点与价值

形体训练是一项以人体生物学、运动学、人体解剖学、人体生理学和行为学为基础的体育运动，有其自身的特点和价值。



一、特点

形体训练的动作多变，是一项融健身、健美和健心于一体的现代运动。

(一)健身、健美和健心的一体性

形体训练要求每个动作都要讲究美观大方、造型新颖、朝气蓬勃；完成动作要有力度、要准确到位等。因此，形体训练可有效地训练身体各有关部位的正确姿态，使身体匀称、协调地发展，人体轮廓线条清晰而优美，从而形成健美的体态和风度，塑造美的体形。

形体训练既注重外在美的锻炼，又强调内在美的培养，较明显地反映了健身、健美和健心的一体性特征。

(二)动作的多变性

形体训练的动作多变，动作表现形式自由，用不同的动作，可以起到锻炼同一部位的效果。



二、价值

形体训练运动不仅能塑造良好体形，还能提高身体素质，发展身体机能。

(一)塑造良好形体

形体训练是针对人体美来进行的运动，它可以改善

和调整不良身体姿态，使形体健美而匀称。通过形体训练的动作练习，不仅可以纠正身体局部的毛病，还可以得到正确体态的练习。

(二)提高身体素质

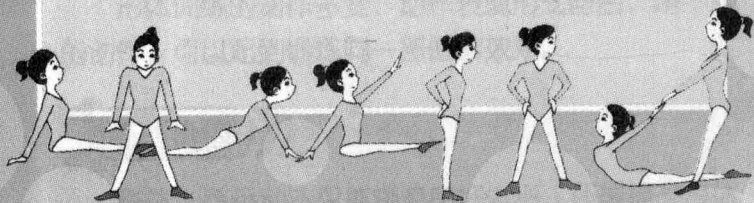
在形体训练中，运用基本动作练习和强度不同的成套动作练习，可以提高身体的柔韧性、协调性、力量及耐力素质。

(三)发展身体机能

形体训练对身体机能的发展具有十分显著的作用，可根据自身实际情况选择不同难度的动作，采用不同强度、不同节奏的音乐，利用不同的运动时间来进行训练。它对改善人体心血管功能的作用不小于其他运动项目，能达到很好地发展身体机能的目的。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行形体训练时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在形体训练前，首先必须培养自己对形体训练的兴趣。培养对形体训练的兴趣方法有很多，如观看形体训练比赛，与同学、朋友训练等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到形体训练之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行形体训练，主要是在形体训练的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天

活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加形体训练的人来说,一开始活动的时间宜短不宜长,以后随着身体功能的适应,运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动,对于青少年来说是非常重要的。一些青少年形体训练爱好者,常常不重视运动前的准备活动,导致各种运动损伤,影响运动效果,也容易失去对形体训练的兴趣,甚至造成对形体训练的畏惧。因此,青少年在形体训练前,必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用,同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一)提高肌肉温度,预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动,不仅可以使肌肉内的代谢过程加强,温度增高,黏滞性下降,提高肌肉的收缩和舒张速度,增强肌力,同时还可以增加肌肉、

韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

（二）提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

（三）调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。