

# 《形体训练》

## 图书基本信息

书名：《形体训练》

13位ISBN编号：9787807209614

10位ISBN编号：7807209615

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：82

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《形体训练》

## 内容概要

《阳光体育运动丛书:形体训练》是《阳光体育运动丛书》之一。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。

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》介绍了形体训练的有关知识。

# 《形体训练》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 运动前准备  
第三节 运动后放松第四节 恢复养护第三章 场地和装备第一节 场地第二节 装备第四章 基本技术第一节  
颈部训练第二节 肩部训练第三节 胸部训练第四节 腹部训练第五节 腰背部训练第六节 臀部训练第七节  
腿部训练第五章 椅子操和垫上形体操第一节 椅子操第二节 垫上形体操第六章 常见异常形体矫正第一  
节 驼背矫正第二节 脊柱侧弯矫正第三节 “O”型腿矫正第四节 “X”型腿矫正

# 《形体训练》

## 章节摘录

第一章 概述第一节 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。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，形体训练已深受广大群众的青睐，成为大家一种对美的追求方式。

# 《形体训练》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)