

# 《形体美训练教程》

## 图书基本信息

书名：《形体美训练教程》

13位ISBN编号：9787561764589

10位ISBN编号：7561764588

出版时间：2009-1

出版社：华东师大

作者：张美江

页数：151

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《形体美训练教程》

## 前言

我在形体美教学和训练这一学科的领域里耕耘了近二十年，收获良多，感触颇深。感谢华东师范大学出版社为我出版《形体美训练教程》一书。在华东师范大学推进“985”重点高校建设、加强重点学科建设的进程中，“形体美训练”以其显著的特色被列为通识平台的培育课程，成为一门有特色的课程。为什么它能受到莘莘学子的欢迎呢？第一，形体美训练使传统的体育超越了生物的概念，而将美学、医学、体育、人文学科融于一体，这是一门充满活力的新兴的综合性学科。第二，形体美训练是一项优美、高雅的健身项目，融音乐、舞蹈、体操元素于一体。它通过舒展优美的形体舞蹈、节奏舒缓的形体韵律操以及形体素质练习等，对大学生进行综合训练，塑造他们的优美形态，培养他们的高雅气质，纠正生活中不正确的姿态。近年来的研究证明，形体美训练对于人的心理、情绪有积极的影响，是一种心理治疗、教育的手段。在形体美训练中，优美的旋律和韵律能给人带来融洽、和谐的情绪体验，增强人的愉悦感和自信心，使人的神经得到松弛，从而提高工作、学习的效率与生活的质量。第三，形体动作的学习易于控制，可难可易，不同素质、不同水平的大学生都能逐渐掌握。

# 《形体美训练教程》

## 内容概要

《形体美训练教程》分为两大部分，第一部分是关于形体美的理论知识，第二部分是实践练习。我在写作中力图在以下几个方面有所突破：

一是“独创性”。我的主业是体育，但又有医学方面的学历与经历。因此，《形体美训练教程》的形体练习不论是在练习方法设计上，还是在动作要求上，都力图体现“医体结合”的独创性。每个练习动作都是从人的解剖与生理特点出发，重视医学解剖与运动原则的结合，注意环节运动与肌肉212作的特点，讲究整体的配合与全身的协调发展。

二是“发展性”。即在学科建设上与时俱进。1994年，华东师范大学出版社曾出版我的《形体美训练图解》一书。1996年，我在实践中又进行了探索，创办了“张美江形体美学校”。这几年来，我不拘泥于自己所创学科的经典性、传统性而不断注入时尚的元素，不断推陈出新。例如，从原先的注重形体外表美到注重形体的“养心作用”，注重形体对心理的调适作用等等。

三是“实践性”。体育是一门实践性很强的学科。《形体美训练教程》的实践部分中，由分解动作到综合练习，都有正确的动作示范，便于练习和掌握。我不仅设计了形体训练中所有的动作，而且带领、指导我的嫡传弟子完成其示范动作。

四是“针对性”。这主要是指：其一，《形体美训练教程》针对的读者对象知识层次较高，均为大学生以上的知识群体；其二，针对身体各个部位的不良形体，进行矫正练习。

从原来的个人专著发展到现在的团队之作，集众人的智慧与力量，发挥各自理论与实践上的优势，我们力图奉献一本全新的《形体美训练教程》。

# 《形体美训练教程》

## 作者简介

张美江：

华东师范大学体育与健康学院教授，硕士研究生导师。1987年北京体育大学研究生毕业，获体育教学理论与方法专业硕士学位。曾就读于北京体育大学运动系体操专业、哈尔滨医科大学、上海中医药大学，并从医两年。

1988年初，她将医体结合，在我国率先把形体美作为独立的学科进行研究，并将它分为“专业形体美学”与“普通形体美学”两类。专业形体美学的研究目的是创造各专业所需要的特殊形体美，它的美是来自于生活而高于生活的艺术美；普通形体美学的研究目的是在健康的基础上，创造为现代人所必须拥有的自然美。

近二十年来，她一直致力于形体美教学、训练理论与方法的研究。她先后出版了《形体美训练》、《形体美训练图解》、《体育锻炼与常见病治》等专著，在国内核心期刊上发表《人体形体美中有关问题的探讨》、《对“形体美”若干理论概念之辨析》、《女大学生形体美的塑造》等二十余篇论文。

她于1996年创办了美江形体美学校，其宗旨是增强体魄，培养气质，塑造美好体态。办校成效显著，得到社会各界的好评，海内外多家报刊作了报道。2006年，她所执教的“形体美训练理论与方法”被列入华东师范大学通识平台教育课程。

她于2004年获华东师范大学优秀教师奖，并曾多次获上海体育科学学会科研先进个人奖。

# 《形体美训练教程》

## 书籍目录

理论部分 一、形体美的相关理论知识 (一)不同年龄阶段,人的身体各部位的正常比例 (二)男女身体形态指标正常值 (三)女性形体特点 (四)身体成分(体脂重、去脂体重) (五)男女正常体脂含量、肌肉含量 (六)身体成分估算方法 (七)判断体重的标准及方法 (八)形体可塑性的理论依据 (九)女性解剖生理特点 (十)青春期的生理变化特点 二、保持形体美的理论依据 (一)能量平衡 (二)肌肉“用进废退”理论 (三)骨骼“保钙”理论 三、形体美与饮食 (一)中国居民平衡膳食宝塔 (二)营养物质的相关知识 (三)能量的基本概念 (四)不同水平男女每天能量的需要量 (五)每天人体能量的来源与去路 (六)形体美必备的营养物质 四、保持形体美的小贴士 (一)保持体形其实很简单 (二)减肥一般分为三个阶段 (三)人到中年体形为什么会发胖? (四)有些人喝水也长胖,有些人猛吃却不胖,为什么? (五)儿童肥胖的预防(脂肪细胞的数量与体积关系) (六)冬季小心长“膘” (七)保持体形和减肥过程中,蔬菜、水果是否吃得越多越好? (八)减肥运动为什么要持续30分钟以上才有效? (九)体表局部减肥可信吗? (十)洗桑拿能减肥吗? (十一)“保鲜膜减肥法”剖析 (十二)长期游泳对保持体形有效吗? (十三)有办法把大腿练得细一点吗? (十四)哪一种锻炼会使大腿增粗?哪一种锻炼会使大腿变细? (十五)喝咖啡会保持体形吗? (十六)保持体形和减肥过程中是否应该少喝水? (十七)饮食中对摄入的脂肪种类有什么要求? (十八)为什么减肥过程中人体对蛋白质的需要量会增加? (十九)多喝冰冻饮料容易引起内脏脂肪堆积 (二十)减肥速度多少为宜? 练习部分 五、身体各部位的基本形态和相关练习 (一)颈部 (二)肩部 (三)手、臂部 (四)胸、背部 (五)腰、腹部 (六)臀部 (七)脚、腿部 六、基本站立姿态 (一)小八字步站立 (二)小八字步起踵立 (三)大八字步站立 (四)大八字步起踵立 七、基本手位与练习 八、协调性与形态整合练习 九、线形与力量练习 十、节奏与姿态整合练习

## 章节摘录

2. 能量平衡与体重变化人体能量摄取与能量消耗之间的关系决定了能量的平衡状态，分为能量正平衡、能量负平衡和能量平衡三种状态。（1）能量正平衡：若能量摄入大于支出（消耗）时，为能量正平衡，表示摄取的能量超过机体需要，额外的能量会储存于体内，特别是以脂肪的形式储存起来，使体重增加，体脂增多。（2）能量负平衡：若能量摄入小于支出（消耗）时，为能量负平衡，表示摄取的能量不能满足机体的需要，身体组织会分解释放能量，供给机体需要，体重下降。（3）能量平衡：若能量摄入等于支出（消耗）时，为能量平衡，表示摄取的能量正好满足机体需要，又不多余。通常只要保持能量平衡状态，体重恒定不变。（二）肌肉“用进废退”理论如何保持肌肉的体积？人体的许多生理机能都遵循“用进废退”原则，即经常使用会使该部分的功能增强，如果不经常使用，就会使该部分的功能减退。肌肉亦如此，经常使用可使肌肉的体积和生理横断面保持不变或增大，功能增强；不经常使用，肌肉会出现萎缩，肌肉体积和生理横断面减小，功能下降。例如某人骨折后，用石膏将肢体固定，该肢体的活动受到限制，该肢体的肌肉收缩也受到限制。当骨折愈合石膏拆卸后，就会发现肌肉的体积和生理横断面明显减小。研究表明，当肌肉获得较大的体积和力量后，若每两周进行一次力量训练，可保持肌肉体积和力量；若每六周进行一次力量训练，可以减缓肌肉体积的减小和力量的下降。

# 《形体美训练教程》

## 编辑推荐

《形体美训练教程》为华东师范大学的精品课程和特色课程。

# 《形体美训练教程》

## 精彩短评

- 1、很好。图片很全面，学得很快
- 2、不错的教程，适合初学者
- 3、很不错，原创！
- 4、这本书很适合初学者看，很简单！！
- 5、书的封面有点污垢。内容还没看
- 6、这本书从生物学角度讲什么是健康的身体，怎么样保持良好的身姿，后面的形体训练，有示意图，有具体步骤，帮助纠正日常不良姿势。对培养良好的身姿气质，有实质性作用。超级推荐。
- 7、书本的包装一般，不是想象中那种特别好的包装，纸张的质量也一般，内容还不错，有很多比较科学的东西值得我们一看，总的来说，还是比较值得买的！
- 8、各个部位的锻炼动作图都有，虽然是黑白的，也不妨碍。
- 9、和书店一样好



# 《形体美训练教程》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)