

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787030162649

10位ISBN编号：7030162641

出版时间：2008-7

出版时间：科学

作者：段黔冰，赵晓玲

页数：192

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>>

内容概要

本书是编者在总结多年教学实践和理论研究的基础上，收集、查阅大量的资料和文献后，结合当今国内外在形体训练方面的先进理论和实践而编写的。

本书从理论上阐述了形体训练的概论、目的、意义、特点、分类和内容，论述了各种徒手基本练习和持简单器材练习的基本动作、做法与要求，尤其是把舞蹈、体操、健美操、艺术体操、瑜伽、普拉提和舍宾七大训练方法结合起来，扩展了训练的内容和手段，使形体训练方法有发展与创新。

本书适用性广，可供高校体育教师、学生和社会人员参考使用。

<<形体训练>>

书籍目录

第一章 形体训练概论 第一节 形体训练概述 第二节 形体训练的目的意义 第三节 形体训练的特点和作用 第四节 人体形态美的标准第二章 形体训练的内容及分类 第一节 形体训练的内容 第二节 形体训练的分类第三章 形体训练的教学原则及教学方法 第一节 形体训练的教学原则 第二节 形体训练的教学方法 第三节 形体训练的教学要求第四章 舞蹈类形体训练 第一节 基本姿态训练 第二节 把上训练 第三节 把下训练 第四节 基本素质训练第五章 体操类形体训练 第一节 人体活动的基本姿势 第二节 头、颈姿势 第三节 手的基本姿态 第四节 手臂的基本姿态 第五节 躯干的基本姿势 第六节 腿脚的基本姿势第六章 健美操类形体训练 第一节 健美操的基本动作要素 第二节 健美操的基本步伐组合 第三节 健美操成套动作第七章 艺术体操类形体训练 第一节 艺术体操的基本动作 第二节 艺术体操的基本步伐与基本舞步 第三节 艺术体操的基本步伐、基本舞步组合参考文献

<<形体训练>>

章节摘录

第一章 形体训练概论 第一节 形体训练概述 形体训练是以身体练习为基本手段,以发展人体匀称和谐为主要目的,通过徒手或辅助器械练习,增强体质,培养正确的动作姿态,塑造良好形体,促进形成优雅气质的一项健身运动。

现代社会,形体美一直成为人们追求的目标,越来越受到人们的重视。随着人们生活质量和健康意识的提高,越来越多的人在追求和寻找美体的健身方法,形体训练就是实现形体美的有效健身运动。

形体训练是以形态练习、姿态练习、气质练习为主要内容和基本手段,对练习者进行美育教育,塑造优美形体,使身体得到全面发展,培养高雅气质,改变人体的原始自然状态或矫正不良身体形态的一种身心培育过程。

第二节 形体训练的目的意义 一、形体训练的目的 形体训练是向学生进行素质教育、培养综合能力和塑造优美身体形态的一门基础课。

它是以人体科学为基础的形体动作训练,是以改善学生形体动作的状态,提高灵活性、协调性,增强可塑性为目的的形体素质基本训练,又是以提高形体外在的表现力为目的的形体技巧训练。它为良好站姿、走姿的培养在身体素质方面打下基础。

二、形体训练的意义 形体训练在某种意义上说,和健美运动是相关联的。形体训练在一定程度上和健美运动一样,都是要求外型的优美、身体的匀称。但它们也存在着一定的区别,形体训练包括外形锻炼和内在修养、言行举止等方面,而健美则是锻炼身体外表。

从古到今“好美之心人皆有之”,这就充分说明了每一个人都有美的追求。美的形象、美的色彩和美的旋律,总是给人一种愉快的感受、美的享受,而健壮的体魄则是力的象征。

所谓形体美是指一个人的体态(包括行走、站立、坐姿、蹲姿)和体形等(外表和线条),身体是否匀称、优美而言。

……

<<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:<http://www.tushu007.com>