

<<形体训练教程>>

图书基本信息

书名：<<形体训练教程>>

13位ISBN编号：9787501978205

10位ISBN编号：7501978204

出版时间：2010-9

出版时间：彭延春、常蕾 中国轻工业出版社 (2010-09出版)

作者：彭延春，常蕾 编

页数：119

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>

## <<形体训练教程>>

### 前言

形体健身训练是以人休科学为塔础，通过徒手或器械练习，锻炼健康体魄，塑造优美形体，训练仪表仪态，培养道德品质的一个有目的、何计划的教学和锻炼过程。

它将美学、医学、体育、人文学科融于一体，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，培养他们的高稚气质，纠正生活中不正确的姿态。

近年来的研究证明，形体健身训练对于人的心理、情绪有积做的影响，埋一种心理治疗和教育的手段。

在形体健身训练中，优美的旋律和韵律能给人带求融洽、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、学习效率与生活质量。

## <<形体训练教程>>

### 内容概要

《形体训练教程》突出“健康第一”的教育指导思想和“以身体练习为主”的课程特点，本着“以人为本”的教育理念。

把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材共分为两大部分，第一部分是关于形体美的理论知识，主要根据人体解剖学、运动生理学知识，阐述了形体健美的内容、标准、理论基础与方法、肌肉解剖学原理等。

第二部分是形体健美健身的实践练习，主要介绍了身体各部位肌群的分部锻炼及时下最流行的国际标准舞、健美操、瑜伽、普拉担、街舞等健身运动的基本技术和锻炼方法。

## <<形体训练教程>>

### 作者简介

彭延春，1970年生，男，体育学博士，毕业于北京体育大学研究生院体育教育训练学专业，主要从事高水平运动队体能训练及健美、健身项目的教学和研究工作。

曾多次在国家篮球队、帆船队及省级队伍担任体能教练，并在国家级专业期刊上发表相关论文十余篇。

常蕾，1978年生，女，中华女子学院体育教学部讲师，毕业于北京体育大学研究生院健美操专业，硕士学位，主要从事健美操、瑜伽等健身项目的教学和研究工作。

曾在北京多家知名健身俱乐部担任健身教练，并在国家级专业期刊上发表论文数十篇。

<<形体训练教程>>

书籍目录

第一章 形体健美常识第一节 形体健美内容第二节 形体健美的标准第三节 人体的解剖生理特点第四节 形体健美练习注意事项第二章 形体健美的科学实施第一节 科学安排形体健美训练第二节 形体健美分部训练第三节 健美操第四节 体育舞蹈第五节 街舞第六节 瑜伽第七节 普拉提第三章 礼仪概述第一节 礼仪的概念第二节 礼仪的原则和功能第四章 身势语言第一节 目光第二节 微笑第三节 站立姿势第四节 行走姿势第五节 坐姿第六节 蹲姿第七节 手势第八节 握手第九节 拥抱、鞠躬、拱手(作揖)

## &lt;&lt;形体训练教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：三、姿态美姿态美是指姿态、动作的美，是人体各部位动作配合而呈现出来的外部形态的美，它反映一个人的风度和气质，往往是指人体各部位在空间的活动性等方面的特性，体现的是一种动态的美。

对于女性来说，姿态美更能体现女性的气质和风度。

一个人的容貌可以通过化妆来改善或修饰，但一个人的姿态却是直接展现在他人面前的，站姿、走姿、一举手一投足都会令人注意，容易给人深刻印象。

所以，女性的姿态美是不可忽略的。

保持美的姿态可以从以下几点做起：□站的姿势。

正确的站姿是姿态美的基础。

站立时，两脚应呈丁字步站立，收腹挺胸，两肩自然下沉，头颈、躯干、双腿之间的中线在一条垂直线上，目视前方。

□行的姿势。

走路时身体要平直，挺胸收腹、步履轻快，同时应尽量足尖先落地，两腿在一条直线的左、右侧交替前行，双手自然地前后摆动，给人感觉协调。

□坐的姿势。

入座时，臀部应轻柔入座，并坐于椅子的前半部；两脚并拢、双膝自然弯曲；身体须正直，但也不必过于紧张；五指并拢放于膝上；下颚微收，面带微笑；起立时应端庄稳重。

□注重自己的举手投足及生活细节。

试想一下，如果一个形体很美、五官靓丽的女士在潇洒的走路过程中突然随地吐了口痰，我们对她的印象会怎样？

“印象分”肯定会大打折扣，更谈不上姿态美了。

因此，女性在日常生活中就应该注意培养和提升自己的内在素质和气质，加强自己的修养，注意自己的言行，在举手投足中都应反映出当今女性内外双修的最高境界。

<<形体训练教程>>

编辑推荐

《形体训练教程》：普通高等教育“十一五”国家级规划教材·人物形象设计训练教程

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