

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787030240828

10位ISBN编号：7030240820

出版时间：2011-11

出版时间：科学出版社

作者：王振超

页数：256

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>

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 前言

随着时代的发展与进步，人们的生活水平不断提高，追求形体美日益成为一种时尚，不论年轻人、中年人还是老年人，男性还是女性，都在关注个人的形体美。

而对于从事旅游业这一“窗口”行业的人员来说，形体美则显得尤为重要。

通过形体训练，使学生明确良好形态在服务行业和服务工作中的重要作用，了解和掌握培养良好身体形态的基础知识和基本技能，全面提高学生的素质，达到培养高素质人才的基本要求。

本书力求体现职业教育改革的精神，注重对学生进行素质教育和能力的训练，以大学生生理特点和形体美的要素为依据，综合和参考了中外形体艺术教育的方法和内容，重新确立了新的形体训练的教学体系，注重知识与能力、兴趣与爱好、理论与实践相结合，在结构上讲究科学性、规范性和实用性相结合，在形式上讲究图文并茂，是一本集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型艺术教育教材。

另外，编者在多年教授旅游服务与管理专业形体训练课程中，经常被学生问及如下问题：老师，我现在是不是还不够瘦，应当怎样减肥呀？

我用什么方法训练可以快速达到服务工作需要的标准站姿呢？

我总是没有时间进行锻炼怎么办？

……这些问题其实也是很多参加形体训练者会碰到的问题。

因此，如何引导形体训练者正确认识形体美，学会科学的形体训练方法与技巧，并能对自我的形体状态做出恰当的评价，则成为形体训练课的重中之重。

也正是基于这一重要方面，我们编写了本书。

本书共分十章。

第一章为概述，主要阐述形体训练的内容和意义、基本要求和方法、形体美的原则等；第二章和第三章为形体基本素质训练和姿态训练，包括地面和中间两部分素质训练；第四章和第五章为开阔学生的知识面，侧重于身体内外协调训练；第六章和第七章结合学生的专业特点，进行个人仪态静态训练；第八章和第九章讲述一些与形体训练相关的实用知识和技巧；第十章讲述形体艺术欣赏方面的知识，以提升学生的审美品味。

## <<形体训练>>

### 内容概要

本书共分十章，主要内容包括形体素质和形态控制训练、形体训练中的健美操和舞蹈练习、旅游服务姿态训练与形象塑造、旅游服务中常见形体缺陷及其矫正、合理膳食与塑身、形体训练中常见运动损伤与保健、形体艺术欣赏等，内容丰富，图文并茂，理论联系实际，可操作性强，是一本新型、实用的形体教学与训练的教材。

本书可作为高等职业院校旅游、酒店、导游等专业的公共素质课教材，也可供五年制高职院校、中等职业学校使用，还可以作为旅游企事业单位从业人员的培训教材，对从事服务行业的从业人员，也是一本很好的自学用书。

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 形体训练的目的与要求 一、形体训练使身心健美, 强化审美意识 二、全面掌握形体训练的知识与技能, 培养个性和能力 三、进行艺术美育教育, 陶冶情操 第二节 形体美的概念 一、什么是美 二、什么是形体美 三、形体美的内涵 四、形体美的基本特征 第三节 形体美的评价标准 一、形体美的标准 二、形体美的评价 三、形体测量方法 四、形体美与减肥 第四节 形体训练的运动解剖学基础知识 一、运动解剖学基础知识 二、解剖学知识在形体训练中的应用 第五节 形体训练应遵循的原则 一、思想性原则 二、培养良好形态原则 三、循序渐进原则 四、科学性原则 五、针对性原则 六、理论与实践相结合原则 第六节 形体训练的社会功能 一、增强体质, 净化心灵 二、鉴赏愉悦, 陶冶情操 三、增进友谊, 交流感情 四、美化社会, 认识世界 第二章 形体基本素质训练 第一节 身体各部位动作训练 一、手臂、肩部力量练习 二、手臂、肩部柔韧性练习 三、胸腹部力量与柔韧性练习 四、腰背部力量训练与柔韧性练习 五、髋部柔韧性练习 六、腿部、脚部力量与柔韧性练习 第二节 地面素质练习 一、锻炼前的热身运动 二、足、踝、腿部力量及柔韧性训练 三、躯干力量及柔韧性训练 四、髋部柔韧性训练 五、垫上姿态成套组合练习 第三章 形体姿态训练 第一节 形体姿态训练常用术语 第二节 把杆练习 一、基本手型 二、基本脚位 三、把上基本训练 第三节 中间动作组合练习 第四章 形体与健身操 第一节 健美操的基础知识 一、健美操运动的概念与作用 二、健美操的特点 三、健美操的基本动作 四、如何欣赏健美操 第二节 瑜伽 一、基础知识 二、基本动作 三、注意事项 第三节 普拉提 一、效果 二、要求 三、注意事项 .....第五章 形体与舞蹈第六章 服务姿态训练与形象塑造第七章 常见的形体缺陷与矫正方法第八章 合理膳食与塑身第九章 常见的运动损伤与预防第十章 艺术欣赏参考文献

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章概述形体训练是通向艺术教育的必经之路。

形体训练的主要特征是以人体生理科学原理、美学原理为指导，以身体训练为主要手段，以发展专项素质为手段，以塑造健康、优美的形象为核心，以提高形体的控制力与表现力为重点，以培养学生良好个性与高雅气质为目的。

“形体训练”课程旨在通过基本素质训练、技能技巧训练、健美协调训练和仪态训练等实训部分的练习，使学生具备现代人的健美外形和优雅的举止风范，从而培养和提高他们的审美理想和审美能力，发掘他们对美的丰富想象力和创造力，为社会营造优雅、文明的文化环境，为弘扬中华民族的传统美德奠定良好的基础。

第一节形体训练的目的与要求旅游职业院校的形体训练既不同于体育专业院校的竞技性体操课，又不同于舞蹈院校的舞蹈课，也不是单纯的健美运动，而是一门向学生进行素质教育、培养综合能力和塑造优美形态的身体形态训练课。

通过简单的基本功训练、形态控制练习能较好地提高学生对良好形态的控制能力，健美操和舞蹈组合训练又能提高学生良好形态的表现力。

形体训练既能全面锻炼身体，又能重点训练人体的形态，不论是单个或组合动作练习，均要求动作协调、幅度大、节奏鲜明、造型美观大方，因而是培养良好身体形态的重要手段之一，它为养成良好的站姿、坐姿、走姿打下基础。

## <<形体训练>>

### 编辑推荐

随着时代的发展与进步，人们的生活水平不断提高，追求形体美日益成为一种时尚，不论年轻人、中年人还是老年人，男性还是女性，都在关注个人的形体美。

而对于从事旅游业这一“窗口”行业的人员来说，形体美则显得尤为重要。

由王振超、薛月主编的《形体训练》力求体现职业教育改革的精神，注重对学生进行素质教育和能力的训练，以大学生生理特点和形体美的要素为依据，综合和参考了中外形体艺术教育的方法和内容，重新确立了新的形体训练的教学体系，注重知识与能力、兴趣与爱好、理论与实践相结合，在结构上讲究科学性、规范性和实用性相结合，在形式上讲究图文并茂，是一本集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型艺术教育教材。

<<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>