

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787040360677

10位ISBN编号：7040360675

出版时间：2012-9

出版时间：岳建军、马秀花 高等教育出版社 (2012-09出版)

作者：岳建军，马秀花 编

页数：152

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

《形体训练》是依据教育部2009年颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》和中职服务类专业的要求编写的教材。

《形体训练》主要内容包括形体训练基础理论概述、形体基本动作和身体素质训练、形体基本形态控制训练、形体基本步伐和舞步训练、形体姿态组合训练、健美操基础训练。六章教学内容和一个使用说明。

内容突出基础性和实践性，将科学性、实用性、知识性融为一体，强调知识与能力的统一。

《形体训练》结合中等职业学校专业特点设计形体训练课教学内容，适合中等职业学校表演专业、航空服务专业、导游专业、形象设计专业、文秘、财会、商务、护理等专业形体训练教学使用。

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 形体训练基础理论概述 第一节 形体训练的重要性 第二节 形体训练的目的和任务 第三节 形体训练的内容和作用 第四节 影响形体美的主要因素 第五节 形体美的评价 第六节 形体训练的生理解剖依据 第二章 形体基本动作和身体素质训练 第一节 身体各部位基本动作练习 第二节 手位、脚位、头部的位位置练习 第三节 把杆基本动作及组合练习 第四节 地面基本动作及组合练习 第三章 形体基本形态控制训练 第一节 形体站立姿态的练习 第二节 形体坐立姿态的练习 第三节 形体行走姿态的练习 第四节 形体蹲姿的练习 第四章 形体基本步伐和舞步训练 第一节 常用基本步伐与舞步练习 第二节 基本步伐、舞步姿态组合练习 第五章 形体姿态组合训练 第一节 呼吸方法与站立姿态组合练习 第二节 手位、脚位姿态组合练习 第三节 手臂摆动、波浪、绕环姿态练习 第四节 胸腰姿态组合练习 第六章 健美操基础训练 第一节 健美操的基本概念及特点 第二节 健美操基本动作练习 第三节 健美操运动的种类 第四节 健美操的创编与指导 第五节 健美操的锻炼价值 附录 使用说明 参考文献

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（一）形体训练能改善神经系统和大脑功能 神经系统可分为中枢神经系统和周围神经系统两部分。

中枢神经系统由脑与脊髓组成，而周围神经系统则是由脑和脊髓发出的神经纤维组成。

整个神经系统是人体主要的机能调节系统，人体的各个器官、系统的一切活动都是在神经系统的控制下进行的。

通过神经系统的调节，人体对内外环境的变化产生相适应的反应，使内部与周围环境之间达到协调统一，从而使人体的生命活动得以正常进行。

形体训练，是外部环境对机体的一种刺激。

这种刺激具有连续、协调、速度、力量的特点，使肌体处于一种运动状态。

这种状态下中枢神经将随时动员各器官及系统使之协调、配合肌体的工作。

经常参加形体训练，就能使神经活动得到相应的提高。

除此之外，形体训练还要求动作要迅速、准确，而迅速、准确的动作又要在大脑的指挥下来完成。

大脑是中枢神经的高级部位。

形体训练时，脑和脊髓及周围神经要建立迅速而准确的应答式反应，而脑又要随时纠正错误动作，储存精细动作的信息。

经过经常、反复不断地刺激，提高人的理解能力、思维能力和记忆能力，从而使大脑更加聪明。

所以说，经常参加形体训练，可以加强肌体神经系统的功能和大脑的工作能力，使之更加健康和聪明。

。

## <<形体训练>>

### 编辑推荐

《形体训练》内容突出基础性和实践性，将科学性、实用性、知识性融为一体，强调知识与能力的统一。

《形体训练》结合中等职业学校专业特点设计形体训练课教学内容，适合中等职业学校表演专业、航空服务专业、导游专业、形象设计专业、文秘、财会、商务、护理等专业形体训练教学使用。

<<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>