第一图书网, tushu007.com

<<形体艺术训练>>

图书基本信息

书名：<<形体艺术训练>>

13位ISBN编号：9787308038478

10位ISBN编号：7308038475

出版时间：2004-8

出版时间：单亚萍 浙江大学出版社 (2004-08出版)

作者：单亚萍

页数：194

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

<<形体艺术训练>>

内容概要

爱美之心人皆有之。
自古以来，追求形体美是人类永恒的话题，在任何民族中，没有比形体的美更能激起感官的柔情。
形体美是人体外在美的重要组成部分，它既能表现出一个人形体的比例线条和匀称和谐，又能体现出一个人的青春活力和动人的魅力。
形体艺术训练是以人体科学为基础的形态训练，以改变练习者形体动作的原始状态，增强可塑性为目的的形体素质的基本训练，以提高练习者形体的灵活性、艺术性和表现力为目的形体技巧训练。
同时形体艺术训练也是实施21世纪素质教育的重要基础课程，担负着全面培养学生思想情操、思维方式、文化和审美修养的重任。
为适应高校和中等职业学校形体专业课程的教学需要和全民健身业余形体训练爱好者的需要，作者曾在2001年出版了一套《现代形体艺术训练》光盘，并在进一步研究和总结形体训练与教学的基础上编著了这本《形体艺术训练》教材。
本教材既注重形体、姿态、动作等外在美的训练，又注重美的情操等内在美的培养。
本教材共十章，集纳了作者二十年来形体训练与教学的实践经验，较全面、系统地阐述了形体艺术训练的概况，形体美的评价标准，形体艺术的音乐、教学及动作编排等内容，以及形体基本姿态、基本动作和形体素质的训练方法，侧重介绍了形体艺术训练的系列集锦。
《形体艺术训练》配有光盘，其内容丰富、系统，动作简单、连贯，十分易学，便于普及开展。
学生在旋律优美、节奏清晰的乐曲伴奏下，经常性地进行形体美的训练，可使身心得到全面发展，有利于培养健美的体态和高雅的气质，使形体更富有魅力。
作者在编写本教材时力求理论联系实际，操作性强，表述简明、扼要，图文并茂，使其有较好的可读性和实践运用性。
《形体艺术训练》集科学性、知识性、指导性和实用性为一体，是目前已出版的形体书籍中较完整、系统的一本形体训练教材。
它可作为高校学生形体专业必修课程和公共体育选修课的教学用书，亦可作为体育教师形体艺术训练的教学参考书和中小学课外体育活动内容的参考书，以及健身俱乐部指导员的训练教程和不同年龄爱好者自学自练的指导用书。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

单亚萍，1961年出生，浙江大学教育学院体育系副教授，硕士生导师，艺术体操国际级裁判，1982年毕业于原杭州大学体育系。
兼任浙江省大学生体协体操协会副主席、浙江省体操协会副秘书长兼艺术体操委员会主任、浙江省体育总会体育舞蹈协会委员、浙江省钟声体协体育舞蹈委员会副秘书长。
长期从事艺术体操、健美操的教学与训练，以及体操和体育舞蹈教学。
曾担任浙江省艺术体操集．训队和浙江省大学生健美操队的主教练工作。
负责担任科研课题项目8项；在一级和核心期刊发表学术论文十多篇；编著《健美操教学与训练》等书籍三本；音像作品有《中学生现代健身韵律操》录像带(已在我省中学生中普及推广，其内容被作为浙江省中学生健美操比赛的规定动作)、VCD光盘《现代形体艺术训练》和《校园健美操》等三套。
曾多次举办过浙江省艺术体操和健美操、形体训练班，深受体育专业教师和广大业余爱好者的欢迎。

<<形体艺术训练>>

书籍目录

第一章 形体艺术训练概论第一节 形体艺术训练概述第二节 形体艺术训练的生理解剖学依据第三节 人体自身及各部位的运动规律第四节 人体运动的动作方向思考题第二章 形体美的评价标准第一节 人体的美第二节 形体美的评价标准思考题第三章 形体艺术训练的教学第一节 教学原则在形体艺术教学中的运用第二节 形体艺术教学的特点和过程第三节 形体艺术的教学方法第四节 形体艺术教学文件的制定思考题第四章 形体艺术训练的音乐伴奏第一节 音乐在形体艺术训练中的作用第二节 形体艺术训练中的音乐选择第三节 形体艺术教学与训练中选配音乐时应注意的问题思考题第五章 形体艺术动作的编排第一节 形体艺术动作的编排依据第二节 形体艺术动作的编排要素第三节 形体艺术动作的组合编排思考题第六章 形体艺术基本姿态的训练第一节 头部的基本姿态第二节 上肢的基本姿态第三节 下肢的基本姿态思考题第七章 把杆训练第一节 站立练习第二节 下蹲练习第三节 擦地练习第四节 小踢腿练习第五节 弹踢腿练习第六节 移重心练习第七节 身体波浪练习第八节 腿部练习第九节 小跳练习思考题第八章 形体艺术基本动作的训练第一节 手臂基本动作的训练第二节 躯干基本动作的训练第三节 下肢基本动作的训练第四节 基本步伐和舞步的训练思考题第九章 形体艺术训练系列集锦第一节 基本姿态系列训练第二节 基本动作系列训练第三节 基本步伐和舞步系列训练第四节 柔姿舞综合训练思考题第十章 形体素质的训练第一节 柔韧性训练第二节 力量训练主要参考书目

章节摘录

版权页：插图：（四）内容丰富，易于普及形体艺术训练动作简单易学，练习形式简便，可根据不同的要求，不同的年龄、身体条件和训练水平，选择不同的练习内容和方法，有目的、有针对性地进行练习，以达到增强体质、促进健康美、塑造美的形体的目的，因而深受人们的喜爱，也易于普及推广。
三、形体艺术训练的内容形体艺术训练内容丰富，形式多样，简单易学。
归纳起来其训练内容分为徒手练习、持轻器械练习和专门器械上练习三大部分。
（一）徒手练习徒手对身体形态进行系统的专门训练，是形体动作的主要练习形式，它包括基本姿态练习、基本动作练习、基本步伐练习、身体素质练习和把杆练习，以及这些动作的组合练习。
徒手练习可以单独练习，也可以集体练习；既可作为体育教学内容，又可以作为舞台上的表演节目。
1．基本姿态练习。
基本姿态是人体最基本的姿势，能反映一个人的精神面貌和体态美的特征。
基本姿态有站、坐、行、卧等动作。
所谓“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”，松的挺拔、风的迅疾、钟的端庄、弓的弯曲，是古人对人们日常生活最基本行为举止提出的一个良好的要求。
可见，姿态与日常生活息息相关，早就引起了人们的注意。
人在生活中的各种动作姿态主要通过头部、躯干、上肢、下肢四个部位表现出来的，优美的姿态会给人以赏心悦目的美感。
2．基本动作练习。
基本动作是形体艺术训练内容的核心部分，它包括手臂基本动作、躯干基本动作、腿部基本动作等。
通过各类基本动作练习，掌握基本动作的正确方法，使人体的肌肉得到全面发展，有效地改善关节的灵活性，培养身体动作的协调性、节奏感和表现力，以及动作姿势的优美性，增强控制身体平衡的能力，促进体态美的形成。
3．把杆练习。
把杆练习是对身体形态进行专门系统训练的一种方法，也是提高和改善身体形态控制能力的重要内容。
通过训练，能增强腰、腿部的力量和柔韧性，逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿等，提高身体的灵活性。
（二）持轻器械练习持轻器械练习是指手持一定器械进行有针对性的练习。
它是在徒手动作的基础上，根据形体艺术训练所要达到的目的和手持器械的性能特点，有选择地进行的一项练习。
此项练习大都是对身体某一部位进行专门化的训练，例如哑铃和橡皮带练习——它对发展上肢各部位关节的柔韧性、灵活性和完成动作时肌肉的控制能力有较强的作用；球操练习——两手持球有助于增大动作幅度，充分展体；用两脚和腿持或夹球增加了腿的负荷，同时要求身体上下协调配合，对锻炼腰腹肌群效果较好。
因此，持轻器械练习能增强身体各关节的柔韧性、灵活性和完成动作时对肌肉的控制能力，能培养正确的身体姿势，提高协调性和练习的兴趣。
（三）专门器械上练习专门器械上练习是在综合器械上进行全面的身体素质及机能的训练。
它是通过器械的重量、形状和性能增加对肌肉的阻力和身体动作的限制，从而使肌肉受到刺激而增长其耐受力，达到消耗脂肪，增强关节的柔韧性、灵活性和控制力的目的，有利于塑造健美匀称的体型。
但这些练习需要在专业教师的指导下，按照周密详细的训练方案和训练进度有针对性地进行，方能达到练习要求。

编辑推荐

《形体艺术训练》是由浙江大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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