

<<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：9787562414018

10位ISBN编号：7562414017

出版时间：1997-7

出版时间：富嘉贞 重庆大学出版社 (1997-07出版)

作者：富嘉贞 编

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>>

内容概要

《形体训练教程》共四章。

主要讲述了形体训练课程的性质与目标、形体美的内涵及评价以及形体训练的内容和要求；讲述了如何进行素质与健美训练、姿态训练和协调训练。

《形体训练教程》为中等职业学校各专业学生的公共素质课教材，也可作为普通中学的体育活动类课程的选用教材以及广大健美爱好者的训练参考书。

<<形体训练教程>>

书籍目录

第一章 绪论第二章 形体素质与健美训练第一节 形体基本素质训练一、足踝练习二、腿部练习三、髋部练习四、上体练习五、腹部练习第二节 健美训练一、身体各部位健美练习二、健美操三、哑铃健美操第三章 姿态训练第一节 站姿训练一、站立姿态的基本练习二、呼吸方法与站立姿态训练三、社会交际中几种常见站姿的训练第二节 坐姿训练一、就坐姿势练习二、女子优美坐姿的基本练习三、男子庄重坐姿的基本练习第三节 走姿训练一、行走姿态的基本练习二、变向行走练习第四章 协调训练第一节 韵律体操基本动作训练一、腿部弹性与移重心练习二、波浪练习三、转体练习第二节 基本舞步与组合练习第三节 社交舞蹈一、布鲁斯舞二、华尔兹舞

<<形体训练教程>>

章节摘录

版权页：插图：（1）从实际情况出发，确定课余练习的目标对自身形体美的塑造，离不开本人的身体条件并受到年龄的制约。

每个同学在课余选择形体练习的内容时，首先要弄清自己原有的身材状况：是全身过胖或过瘦，还是全身稍胖而局部如腰、腹、臀部太胖；是全身稍瘦，而局部如腰、腿太瘦，还是局部过胖或过瘦兼而有之，如胸薄肚大，腹大腿细；还是身材尚可，只是姿态稍差等。

心中有数后再确定自己是以发达肌肉或保持体型为主，还是以减肥控制体重或局部调整达到全身比例协调为主；是以提高协调性，形成优美姿态为主，还是以矫正、改善不良姿态为主。

目标明确之后，即可拟定计划，采用适宜的形体练习，从而发展自身优势，克服缺陷，弥补不足。

（2）坚持经常练，天天练形体训练的内容多样，形式灵活，对场地器材的要求也不高，同学们应结合个人的生活环境，充分利用时间。

如早上起床后和晚上睡觉前可在床上做形体素质练习；课间可在教室或户外做伸展练习和姿态练习，调节精神，消除疲劳；下午则可练健美操、舞蹈，娱乐身心，巩固“三基”。

3.保证必要的休息和合理的膳食营养休息是消除疲劳，使身心得到放松调整，迅速恢复的重要措施。

休息的方式一是睡眠；二是欣赏优美音乐，进行适度的娱乐性活动、散步等。

多方面的实验证明，睡眠对于精力的恢复比饮食还要重要。

因为锻炼时所消耗的精力和被破坏的组织，可在睡眠中得到补偿和修复，同时，神经系统和内脏器官也可得到休息。

因此，应给自己制定一个兼顾学习、锻炼、休息的合理的作息时间表，保证每天的睡眠时间不少于9小时。

<<形体训练教程>>

编辑推荐

《形体训练教程》教育部推荐用书。

<<形体训练教程>>

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>