

# 《形体练习教程》

## 图书基本信息

书名：《形体练习教程》

13位ISBN编号：9787040073195

10位ISBN编号：7040073196

出版时间：1999-6

出版社：蓝色畅想

作者：刘志红 编

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《形体练习教程》

## 前言

随着现代科学技术的飞速发展和人民生活水平的日益提高，人们对于形体美的认识越来越深刻，特别是青少年一代，在追求健康体魄的同时，也希望自己拥有健美的形体。因此，学习掌握形体练习的方法，参与形体练习的实践愿望也越来越迫切。一些城市的普通中学和职业高中以及大中专学校都相继开设了形体教学课，一些中等职业学校也已把形体课作为必修课程，深受广大青少年的喜爱。但是由于目前形体练习教材内容还不够系统和完善，又缺乏形体课教学的专门人才，因而使形体教学课的规范性和完整性受到了影响。本书的编写，正是适应了这一社会需求。我们从提高中华民族身体素质和健康水平的目标着眼，从如何改善人的形体动作的原始状态，修正肌肉、脂肪的分布状况，提高他们的灵活性、协调性着手，为学生设计创编了一整套练习方法与手段，为形体课的教学和青少年自身锻炼提供了内容与方法。本书内容共4章，在注重理论阐述的同时，突出了练习方法的实用性。根据教学程序的需要，对每一动作的要领、要点、易犯错误及纠正方法进行了描述，并配有插图，作到易学易记。练习方法是以生理学、解剖学理论为依据，以我国青少年的体型特点为参数，集体操、舞蹈中形体练习方法之长，创编而成，并经过4年的教学实践检验，具有科学性、新颖性和实效性。本书内容根据教学的需要分低、中、高3个层次，教师可根据学生的实际水平进行选择，其教学内容与方法适合小学高年级、初高中、职中和大中专学生进行形体练习时采用，是广大形体教学人员、体育教师和各单位培训部门的实用性教材，也是青少年进行自我锻炼的指导书。

# 《形体练习教程》

## 内容概要

《形体练习教程》为全国中专体育课程组组织编写的公共体育课教材之一。共4章内容，书中详细介绍了形体练习的内容、手段、方法，以及身体素质练习方法，对于正处在生长发育关键期的青少年塑造良好的形体，培养高雅气质有指导作用。可作为中专生体育教材。《形体练习教程》同时运用于职业高中学生及普通高校学生。

# 《形体练习教程》

## 书籍目录

第一章 形体练习概述 第一节 形体练习的内富 第二节 用位练习的特点 第三节 形械练习的F则 第四节 形怀美的评价第二章 身体g部位正确的感知觉练习 第一节 头颈勃位练习 第二节 躯干瓢位练习 第三节 上肢邵位练习 第四节 下肢部位练习 第五节 站立姿态练习第三章 基本形态练习 第一节 星不方向与基本部位 第二节 扶把买面练习 第三节 日把徒手要而练习 第四节 表现力练习第四章 基本素质练习 第一节 柔韧性练习 第二节 力量练习 第三节 协调性练习

# 《形体练习教程》

## 章节摘录

插图：一、适用于不同水平的练习者形体练习的内容依据青少年生理、心理特点创编，考虑到青少年不同年龄的需求，依据动作形成规律，将内容分为高、中、低3个组别，教师 and 自学者可自行选择适宜的方法练习。每个动作组合要求明确，要领清晰，易学易练，符合广大青少年的锻炼要求。二、有效地锻炼人体各个部位形体练习在内容上注意采用了整体练习与分部位练习相结合的方法，为全面并有重点的锻炼、“雕琢”人体提供了条件，既可以使肌肉的控制能力增强，又能培养正确的感知觉，锻炼身体的某部位或发展某项素质，在锻炼形体美的同时，进一步提高身体的健康水平。三、符合青少年追求美的愿望爱美是人的天性。当今时代，青少年不仅要求身体更健康，还要求更健美。形体练习就是把“美”的意蕴有意识地注入到练习中去。以人体科学为基础，通过各种练习手段和方法，提高肌肉控制力、动作表现力以及协调性、灵活性等，从而获得健美的体态、健康的体魄。符合青少年追求美的愿望。四、具有一定的艺术性要求形体练习的动作要求准确、协调、幅度大、节奏感强、姿态优美，并要求在音乐伴奏下进行练习，无论是局部练习还是整体练习都应充分体现美的韵律、美的感觉，在完成练习的过程中充分体现动态美和静态美的艺术性要求。

# 《形体练习教程》

## 编辑推荐

《形体练习教程》由高等教育出版社出版。

# 《形体练习教程》

## 精彩短评

- 1、不论你什么时候开始,重要的是开始之后就不要停止;不论你什么时候结束,重要的是结束之后就不要后悔!大家好好努力吧!
- 2、这本书非常复合人体练习的规律,很有价值。
- 3、很有用,就是版次有点老!
- 4、我的基本功就是从这本书开始的,本来上大学时有这本书,后来搬了N次家丢掉了,如今我的一个学生很需要练习身体基本姿态和协调性,觉得这本书最适合,因此买了一本。
- 5、对于提高身体各部位的感知能力的训练有较大帮助。

# 《形体练习教程》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)