

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787563710195

10位ISBN编号：7563710191

出版时间：2002-1

出版时间：旅游教育出版社

作者：冯兆军 编

页数：290页

字数：212000

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

本书介绍了形体训练的基础知识、人体解剖与运动生理基础知识、体态训练、体型训练、健美器械训练、服务姿态训练等内容。

本书以育人为宗旨，以改善学生的体型、体态、体质为目的，从理论与实践相结合的角度上，简要阐明了形体训练的基本原理以及练习的内容和方法。

本教材注意了知识性、科学性、可读性、前瞻性的原则，努力架起教学大纲与学生之间的桥梁。

<<形体训练>>

书籍目录

绪论

第一章形体训练的基础知识

第一节形体训练及其目的、任务和要求

第二节青少年形体训练的心理特征

第三节青少年训练的生理特征

第四节青少年体形标准和测量方法

第五节青少年体形训练应注意的问题

第二章人体解剖与运动生理基础知识

第一节人体解剖基础知识

第二节运动生理基础知识

第三章体态训练

第一节身体的基本姿势

第二节优雅的举止

第三节纠正不良姿态的方法

第四章体型训练

第一节基本功练习

第二节健美操

第五章健美器械训练

第一节常用健身器材及训练提示

第二节肌肉训练

第三节女子健身实用器械形体训练

第四节对身体骨骼畸形的矫正方法

第六章服务姿态训练

第一节表情

第二节步态

第三节交谈与伏案工作坐姿

第四节前厅服务姿态

第五节餐厅酒吧服务姿态

第六章客房服务姿态

第七章舞蹈训练

第一节舞蹈基础知识

第二节古典舞

第三节民族民间舞

第四节交宜舞

第八章仪表

第一节美容化妆

第二节发型

第三节服饰

<<形体训练>>

章节摘录

二、形体训练能改善神经系统的功能，促进智力发展神经系统，是由脑、脊髓和周围神经组成的。它是人的生命活动的主要调节机构，机体各系统的正常生理活动都是在神经系统的统一支配下进行的。

当神经系统，特别是中枢神经（脑和脊髓）系统的正常功能受到破坏时，整个机体的兴奋、抑制过程失去平衡，人就会发生疾病。

形体训练动作具有连续、协调、快速等特点，训练注重在规定时间内完成动作的数量和质量。

当人体处于运动状态时，中枢神经将随时随地迅速动员各器官及系统机能，使之协调配合骨髓、肌肉的工作需要。

因此，经常参加形体训练，能使神经活动过程的强度得到提高，使人长期保持旺盛的精力。

除此之外，对致病因素的抵抗力和外界各种刺激的适应力，也都有明显的增强。

良好的身体素质是促进智力发展的物质基础。

因为智力的发展、知识的获得，所依赖的是思维器官，即脑或神经中枢。

体质的强弱与脑的发育关系十分密切。

在活动中，视觉、听觉、触觉、运动觉等各种感觉器官，都能得到训练，不断提高脑中枢传导速度，从而使思维敏捷，记忆力增强，提高智力水平。

此外，运动能使大脑的调节功能、反应速度得到提高。

譬如，较长时间地看书学习，会使人感到头昏，注意力不易集中，思考问题变得迟钝，这时只要活动一下身体，做一下形体操，再去看书学习，就觉得头脑特别清醒。

这是因为大脑是由许许多多不同形态、不同功能的神经组成的，这些神经在大脑皮层，大脑皮层命令视神经及有关看书学习的神经进行工作，而另一些神经细胞则处于休息状态。

看书学习时间长了，有关神经就会产生疲劳而引起一系列反应。

当参加运动时，运动神经开始工作，主管看书学习的神经得到了休息。

因此，运动起到调节神经的作用。

<<形体训练>>

编辑推荐

《形体训练(第2版)》由旅游教育出版社出版。

<<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>