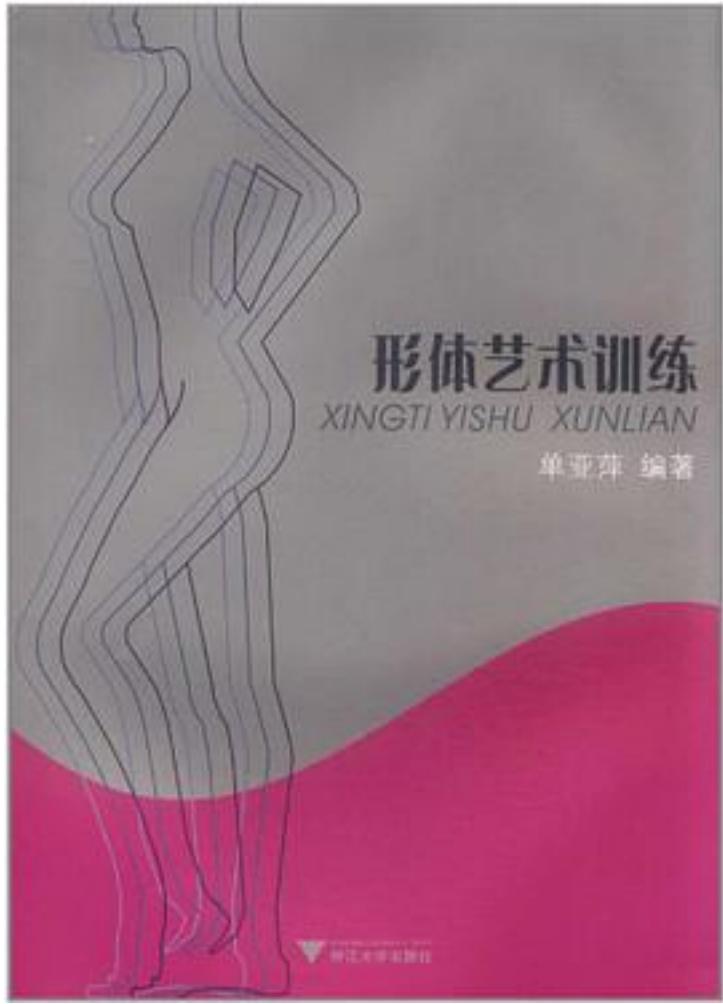


形体艺术训练



[形体艺术训练 下载链接1](#)

著者:单亚萍

出版者:

出版时间:2004-8

装帧:

isbn:9787308038478

《形体艺术训练》内容简介：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。

作者介绍:

目录:

[形体艺术训练 下载链接1](#)

标签

评论

接下来的书，把学过的好好复习。练习。瑜伽和芭蕾形体，更爱瑜伽。也将生活有规律有节奏，本草纲目等等。

[形体艺术训练 下载链接1](#)

书评

[形体艺术训练 下载链接1](#)