第一图书网, tushu007.com

<<音乐健身学>>

图书基本信息

书名：<<音乐健身学>>

13位ISBN编号：9787508726144

10位ISBN编号：7508726146

出版时间：2009-5

出版时间：中国社会出版社

作者：焦春梅

页数：234

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

前言

音乐是人类创造的最伟大的财富之一，它不仅给人们以视听美的享受，而且具有强身健体、疗疾康复的神奇功效。
目前，国内有关“运动与健身”的书已经出版了不少，但令人遗憾的是，还没有一部探究“音乐与健身”的专著，即使介绍用音乐来“强身健体、疗疾康复”方面的书籍也属罕见。
21世纪还将是音乐与健身结合的世纪。
这里的结合是指音乐与健身在学科内容、表现形式、思维方法、概念表述、研究方法以及追求目标等方面的相互结合、相互渗透、相互借鉴和相互启迪。
从这个意义上讲，“音乐与健身”它们是紧密相连互为因果的，音乐学与健身学的联系正是这种结合的典型。
作者认为，既然音乐来源于生活，应该还原于生活，高于生活。
作者把这两方面的学科完美地结合在一起，将会有助于读者在学习和实践中融会贯通。
《音乐健身学》就是研究如何运用音乐手段增进健康，达到身体、精神和社会适应和谐发展的一门学科。
在以往音乐学科的研究中，往往只是就音乐本身谈音乐，而忽视音乐学科与其他学科的交叉性研究，特别是音乐增进人类健康手段的研究和音乐与健身关系的研究。
将音乐与健身割裂开来，使人们在认识论和方法论方面产生一些模糊认识，进而导致人们明白“‘音体’不分家”的道理，但缺乏科学实证研究和理论的支持。
因此，建立一门将音乐与健身有机结合起来的学科是十分必要的。
《音乐健身学》以一种“大道多容”的心态，结合作者的研究体会，全方位地展示了音乐健身的概念、音乐健身的系统、音乐健身活动的指导理念、音乐健身的科学方法、音乐健身与体育运动的关系、音乐健身的保障体系和音乐健身的科学基础等一系列音乐健身基础理论和实践应用研究的最新成果，同时披露了许多新观点、新材料。

内容概要

《音乐健身学》一书的可贵之处，就在于以健身为目标，以音乐为手段，提出了“音乐健身”的概念。
同时作者以音乐健身方法的“可操作性”为研究的出发点，不但将“音乐”和“健身”高度融合统一起来，系统阐明了音乐健身的内在科学机制，而且从音乐学的角度概括出系统的健身原理，揭示出音乐健身的本质及其音乐健康人生的根源，从而使音乐健身学作为一门独立的学科而存在。
作者自以为《音乐健身学》一书，虽然语言通俗易懂，但其中所蕴涵的思的丰富性、深刻性是不言而喻的。
作者不但提出了一个颇有意义的“音乐健身”理论，而且为了解决音乐健身的根本问题，开创性地给人类的“音乐健身系统”定了位，仅这一项研究成果，就将波及人类生活的方方面面。
本书力图在学术性与理论指导性方面表现其特色，以求获得音乐理论界的认同。
同时，作者希望这本书能适应新世纪社会发展的步伐，能为我国音乐和体育的学术领域增添新彩。
《音乐健身学》一书的主要特点是角度新颖，可读性强。
此外，结合实际生活的特点，作者希望把人们身边的音乐活动用尽可能通俗易懂的语言表述出来，努力做到深入浅出。
作者还尽量避开一些专门术语，如果实在绕不开，则作一些粗浅的解释，目的是使读者朋友不产生畏难情绪，以一种轻松感读完全书。
想深究的读者，不妨参考别的专门书籍。
音乐活动是全社会参与程度最高的一种文化活动，音乐健身则是一种渗透进社会每个细胞的健身形态。
音乐健身的受众是广泛的，几乎包括了社会上的所有人群。
当今的中国，随着生产方式和生活方式的急速转型，随着城乡居民物质生活的迅速提高，随着人们价值观念的深刻转变，音乐健身的发展速度将令我们难以预料。
作者希望能以抛砖引玉的方式来促进“音乐健身学”这一领域的研究，为大众提供一条融健身于音乐休闲娱乐之中的途径，让大众能在较短的时间里真正达到音乐健身的目的。
本书的得以顺利出版，应特别感谢相建华教授以其渊博的体育健身专业知识为《音乐健身学》初稿作前期策划、资料收集和理论诠释。
并感谢中国社会出版社编辑老师的大力支持和全体编审人员的辛勤工作。

<<音乐健身学>>

书籍目录

第一章 音乐健身概述 第一节 音乐健身的概念　一、音乐　二、健身　三、音乐健身的概念　四、音乐健身系统 第二节 音乐健身的特点　一、唯美性　二、教育性　三、独特性　四、高效性　五、多样性　六、自娱性　七、安全性　八、适应性　九、艺术性　十、竞技性 第三节 音乐健身的作用　一、对生理功能有调节 作用　二、对心理状态有调节 作用　三、开发智力、启迪智慧　四、净化心灵、陶冶情操　五、疗疾康复　六、调节 各种气质类型的行为特征 第四节 音乐健身者的类型　一、专业水平型　二、健身参与型　三、防病健身型　四、疗疾康复型　五、音乐健身爱好型 第五节 音乐健身者水平的划分　一、初级水平　二、中级水平　三、高级水平第二章 音乐健身的科学基础 第一节 音乐健身的基础知识　一、“ 人体乐器 ”的特点、分类与标准　二、歌唱方法与演唱形式　三、音乐健身常用乐器的特点、分类与标准 第二节 音乐健身的生物学基础　一、适应性原理　二、遗传与变异 第三节 音乐健身的生理学基础　一、音乐健身的生理机制概述　二、脑神经系统　三、内分泌系统　四、音乐的生理条件反射 第四节 音乐健身的物理学基础　一、音波在人体内的“ 共鸣 ”　二、噪声对人体的影响　三、音波能影响生物分子结构　四、乐音对生物电的影响 ……第三章 音乐健身活动指导理念第四章 音乐健身的科学方法第五章 音乐健身与体育运动第六章 音乐健身的保障体系参考文献

章节摘录

第一章 音乐健身概述第三节 音乐健身的作用音乐健身就是运用音乐来调剂人们的精神生活，改善人们的精神状态，从而起到健身、健心、健智、健美和预防治疗某些心理情志疾病的作用。
这在我国已有很早的文字记载。
早在战国时代的公孙尼在《乐记》中说：“ 凡音之起，由人心生也。
人心之动，物使之然也。
”明代张景岳在《类经附翼》中解释说：“ 乐者音之所由生也，其本在人心之感于物也。
”这就是说，音乐首先感受于人心，而心在生理学中又主宰着人的神与志，一曲活泼欢快的乐曲能使人振奋精神，激发情趣；而一首优美雅静的乐谱却让人畅志舒怀，安定情绪。
相反，一曲悲哀低沉的哀乐，却能催人泪下，悲切不已。
这就是所谓外因通过内因来调节心理上的不平衡状态。
因此，音乐对于人的心理具有康复情志、娱乐养生的意义。
音乐发展至今已有四五千年的历史了。
由于人们生活在大自然之中，因此上古时代的人类最先接受的娱乐内容必然是大自然的湖光山色，以及风涛倾耳、瀑布欢腾、潺潺泉水、虎啸猿啼、空山鸟语、蝉鸣蛙噪等优美的天然乐章，这可以说是最原始的自然音乐了。
人们生活在这种环境之中，身心必然要与大自然的天然乐章相协调，如此天长日久地闻听自然音乐之美，就能使他们的心境自然而然地处在良好的状态之中。
自然音乐发展到后来就形成了民间音乐和宫廷音乐，所谓《下里》、《巴人》、《阳春》、《白雪》就是指上面所言。
古代帝王为了遣怀畅志，常以宫廷音乐来消除政务烦恼或康复情志疾病。
金代医学家张从正认为音乐是一味很好的良药，对于情志、精神郁闷不舒所引起的疾病，只要不断给予“ 笙笛 ”一类的音乐“ 良药 ”，就能治愈。
这说明音乐不仅能改善外部环境，营造美好气氛，也能调节人体的内心世界。

编辑推荐

《音乐健身学》就是研究如何运用音乐手段增进健康，达到身体、精神和社会适应和谐发展的一门学科。
在以往音乐学科的研究中，往往只是就音乐本身谈音乐，而忽视音乐学科与其他学科的交叉性研究，特别是音乐增进人类健康手段的研究和音乐与健身关系的研究。
将音乐与健身割裂开来，使人们在认识论和方法论方面产生一些模糊认识，进而导致人们明白“‘音体’不分家”的道理，但缺乏科学实证研究和理论的支持。
因此，建立一门将音乐与健身有机结合起来的学科是十分必要的。

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