

<<民族特色健身操>>

图书基本信息

书名：<<民族特色健身操>>

13位ISBN编号：9787564406295

10位ISBN编号：7564406291

出版时间：2011-2

出版时间：北京体育大学出版社

作者：冯爱云 等著

页数：111

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>

<<民族特色健身操>>

内容概要

本书以维吾尔族、藏族、朝鲜族、蒙古族文化为主线，兼容维吾尔族、藏族、朝鲜族、蒙古族舞蹈元素和健美操的教学元素创编而成。

具有如下特点：第一，民族特色健身操兼有民族舞蹈和健美操的特点。

民族特色健身操的创编团队，既有二十余年深厚的民族民间舞的教学和训练经验，也有教授健美操的经验，创编的动作充分传承了民族民间舞的艺术元素，更有利于教师教学和学生学习，更加受到老师和同学们的喜爱。

第二，图文并茂，有利于学生学习。

《民族特色健身操》专门拍摄了民族健身操的基本手型、手位、基本脚位及体态、健身操组合等近百幅照片，有利于教师的教学，增强了学生学习的效果。

第三，提供健身和营养常识。

从提高学生健康水平的实际出发，从体育科研工作者、医学工作者的专业视角出发，帮助更多的人树立科学的健康理念，改善饮食结构，坚持规律性运动，为打造和谐社会奠定基础。

<<民族特色健身操>>

作者简介

冯爱云，1962年2月生，副教授，中国舞蹈家协会会员，首都体育学院技术学部体育艺术教研室工作，2008年7月担任全国体育传统项目学校体育师资培训《校园集体舞》导师之一，2010年1月聘为新疆体育职业技术学院体育专业客座教授。多年从事舞蹈教学理论与舞蹈训练学、舞蹈技能学等方面的研究，曾在国内核心期刊及省部级刊物上发表论文40余篇，参与编写教材2部，主持或参与国家及省部级以上课题研究10项，多年来创编的舞蹈及歌伴舞作品在各省电视台播出。

<<民族特色健身操>>

书籍目录

- 第一章 维吾尔族风格健身操概述
 - 第一节 文化背景
 - 第二节 艺术特征
 - 第三节 基本手型、手位
 - 第四节 基本脚位及体态
 - 第五节 基本动作与教学
 - 第六节 维吾尔族风格健身操组合
- 第二章 藏族风格健身操概述
 - 第一节 文化背景
 - 第二节 艺术特征
 - 第三节 基本手型、手位
 - 第四节 基本脚位及体态
 - 第五节 基本动作与教学
 - 第六节 藏族风格健身操组合
- 第三章 朝鲜族风格健身操概述
 - 第一节 文化背景
 - 第二节 艺术特征
 - 第三节 基本手型、手位
 - 第四节 基本脚位及体态
 - 第五节 基本动作与教学
 - 第六节 朝鲜族风格健身操组合
- 第四章 蒙古族风格健身操概述
 - 第一节 文化背景
 - 第二节 艺术特征
 - 第三节 基本手型、手位
 - 第四节 基本脚位及体态
 - 第五节 基本动作与教学
 - 第六节 蒙古族风格健身操组合
- 第五章 健身理念与常识
 - 第一节 科学健身理念
 - 第二节 健身营养常识
 - 第三节 科学健身常识
- 参考文献

<<民族特色健身操>>

章节摘录

版权页：插图：维吾尔族是历史悠久的古老民族，其先民在公元3世纪居住在北方草原鄂尔浑河、土拉河、色楞格河流域，从事游牧。

后来迁徙到西域，并逐渐由游牧生活发展为定居的农业生活，形成了融合农耕、草原以及商业文化为一体的、综合性的绿洲文化。

所以，了解在维吾尔族舞蹈基础上发展而来的维吾尔族风格健身操的文化背景、艺术特征，基本手型、手位、脚位和体态以及主要动作与基本律动等，为学习维吾尔族风格健身操奠定宽厚的文化与专业基础。

“维吾尔”是民族自称，系团结和联合的意思。

这个古老的民族主要聚居在我国新疆维吾尔自治区，人口590多万。

新疆维吾尔自治区是我国面积最大的省区，地形多为山地和山间盆地，绵延千里的天山山脉自西向东横亘中部，构成天山南北两侧自然景观截然不同的北疆和南疆两个区域。

维吾尔族的园艺技术相当发达。

维吾尔人开凿的“坎儿井”把井和地下暗渠结合起来，适合于干旱多沙地区的灌溉，很有创造性。

他们培育的葡萄、哈密瓜等瓜果在国内外享有声誉。

现代维吾尔语是维吾尔民族的共同语言，属阿尔泰语系突厥语族。

维吾尔族使用文字的历史十分悠久，在不同的历史时期和地区采用不同的字母系统书写自己的语言，文字名称也不相同。

现在的维吾尔文是在晚期察合台文的基础上改进而成的，迄今已成为维吾尔族全民通用的文字。

维吾尔族的衣、食、起居等生活习俗都具有独特的民族风格。

<<民族特色健身操>>

编辑推荐

《民族特色健身操》是北京市教育教学改革2008年度课题《体育专业艺术课程设置的改革》资助项目，国家社科基金2010年度重点研究课题，《全民健身服务体系创新理论与发展战略研究》资助项目。

<<民族特色健身操>>

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>