第一图书网, tushu007.com

<<舞蹈生理学>>

图书基本信息

书名：<<舞蹈生理学>>

13位ISBN编号：9787806676110

10位ISBN编号：7806676112

出版时间：2004-9

出版时间：上海音乐出版社

作者：温柔

页数：315

字数：256000

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

内容概要

本书是国内第一部舞蹈生理学专著。
舞蹈生理学是生理学与舞蹈相结合的新兴边缘学科，它应用生理学及人体运动科学的理论和方法，研究生舞蹈运动中或在长期系统的训练影响下，人体各器官功能所发生变化的规律和机制的科学知识体系。
舞蹈生理学是舞蹈学科中一个重要的研究领域，也是舞蹈学学科各专业的重要基础理论。
它是指导舞蹈教学、训练、选材以及舞蹈者自身保健等方面的重要基础理。
本书理论与应用并重，系统介绍了人体运动的动力器官、神经调节、能量代谢等方面的舞蹈生理学基础知识；阐述了舞蹈训练、舞蹈与健康、营养和体形控制、舞蹈选材、舞蹈测定与研究等方面的理论及期在舞蹈的实际实用。

本书不仅供舞蹈专业的本科生（或研究生）教学使用，也可作为舞蹈教员、演员、科研人员及其他舞蹈工作者的参考用书。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

温柔，北京舞蹈学院副教授、硕士研究生导师。
毕业于北京师范大学生命科学院，获生物学学士学位，北京体育大学人体运动科学学院运动人体科学硕士学位，现为在读博士。
在北京舞蹈学院从事舞蹈人体科学的教学和研究工作近十五年。
在国内首次开设了“舞蹈力学”和“舞蹈生理生化”新课程；开拓了舞蹈人体科学研究的新领域，并在舞蹈教学、训练和选材等方面取得一定的科研成果。
发表学术论文近二十篇，编著教材三部；主持和参加国家级、省部级、院级等立项科研课题六项。
现任北京舞蹈学院舞蹈人体科学教研室主任，中国艺术医学协会常务副主席兼秘书长，国际运动生物力学学会会员，国际舞蹈医学学会会员。

第一图书网, tushu007.com

<<舞蹈生理学>>

书籍目录

总序
前言
基础篇
第一章 绪论
第一节 舞蹈生理学的研究目的与任务
第二节 舞蹈生理学的研究现状及其发展
第三节 学生舞蹈生理学的方法
第四节 生命的基本特征
第五节 人体生理机能的调节
第六节 生理功能的控制
思考题
第二章 舞蹈的动力器官
第一节 骨骼肌的结构
第二节 骨骼肌的收缩
第三节 骨骼肌的特性
第四节 肌纤维的类型
思考题
第三章 舞蹈的神经调节
第一节 神经系统的结构和功能
第二节 神经系统对人体运动的调节
第三节 舞蹈感觉与感觉器官
第四节 舞蹈运作技巧的形成
思考题
第四章 舞蹈的能量供应
第一节 消化与吸收
第二节 主要营养物质的代谢
第三节 运动中的能量代谢
第四节 人体运动时的能量供应
第五节 运动时能量的释放和利用
第六节 舞蹈活动中的有氧化谢和元氧代谢
思考题
应用篇
第五章 舞蹈演员的身体素质及其训练
第一节 舞蹈身体素质概述
第二节 力量素质
……
第六章 舞蹈训练的生理学原则
第七章 儿童少年和女子的生理特点与舞蹈训练
第八章 舞蹈与健康
第九章 舞蹈演员的营养
第十章 舞蹈演员的体重控制和减肥
第十一章 舞蹈选材
第十二章 舞蹈生理生化的测量与评价
参考书目
跋

第一图书网, tushu007.com

后记

章节摘录

版权页： 第三节 学习舞蹈生理学的方法 舞蹈生理学是一门应用科学，是用生理学的理论和方法来研究舞蹈的科学。
根据这一特点，学习本课程最有效的方法就是理论和实践相结合，即在学习过程中，不仅要认真听课，仔细阅读教材，翻阅相关参考文献，而且要把所学的理论和方法与舞蹈实践紧密结合，把理论知识和舞蹈实践联系起来进行思考和分析，以加深理解，并实现在理解的基础上加强记忆、巩固知识，这样才能收到事半功倍的学习效果。
同时，要做到学以致用，在舞蹈训练中能够运用学过的舞蹈生理学科学知识去分析与研究舞蹈中的一些生理现象，解决教学、训练和选材中的实际问题。
第四节 生命的基本特征 生物体，顾名思义是指有生命活动的物体。
所有的生物体，都具有新陈代谢、兴奋性、应激性、适应性和生殖这五个方面的基本生命活动特征。
一、新陈代谢 新陈代谢是指生物体在不断与外环境进行物质和能量交换中实现自我更新的过程。
新陈代谢包括同化和异化两个过程。
生物体不断地从体外环境中摄取有用的物质，使其合成、转化为机体自身物质的过程，称为同化过程；生物体不断地将体内的自身物质进行分解，并把所分解的产物排出体外，同时释放出能量供应机体生命活动需要的过程，称为异化过程。
在物质合成时，即在同化过程中需要吸收能量；而在物质分解时，即在异化过程中将释放出能量。
因此，在新陈代谢过程中，物质代谢和能量代谢是同时进行的，是同一过程的两个方面。
任何物质都蕴藏着一定的能量，同样，物质代谢也必然伴随着能量的产生、转移和利用，任何能量的转变也必然伴有物质的合成和分解。
同化过程和异化过程是同时进行和相互依存的两个生理过程。
由此可见，生物体通过同化和异化过程可以不断地自我更新。
生物体内的同化和异化过程是一系列十分复杂的生物化学反应过程，这些复杂的生物化学反应过程有赖于酶的存在和作用。
新陈代谢是生命活动的最基本特征，新陈代谢一旦停止，生物体的生命活动也就结束。
二、兴奋性 当环境情况发生改变时，能够引起机体的活动发生相应的改变。
这种能够引起机体的活动发生相应改变的因素成为刺激，而又由刺激引起的机体活动的改变称为反应。
在生理学中将机体接受刺激后所产生活动改变的反应过程及表现，称之为兴奋。

编辑推荐

《北京舞蹈学院"十五"规划教材:舞蹈生理学》不仅供舞蹈专业的本科生（或研究生）教学使用，也可作为舞蹈教员、演员、科研人员及其他舞蹈工作者的参考用书。

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