

<<舞蹈训练学>>

图书基本信息

书名：<<舞蹈训练学>>

13位ISBN编号：9787807512967

10位ISBN编号：7807512962

出版时间：2009-3

出版时间：杨鸥 上海音乐出版社 (2009-03出版)

作者：杨鸥

页数：309

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>

## &lt;&lt;舞蹈训练学&gt;&gt;

## 前言

舞蹈训练课——我们通常称之为舞蹈基本训练（“基训”），是舞蹈教育的重要课题，是舞蹈教学的主要课程。

这种课的实质就是如何把常人训练成为舞蹈人，通常讲提高舞蹈教学质量，归根到底是寻求最优训练方法，实现常人向舞人的快速转化。

舞蹈训练学应当就是研究这个的。

杨鸥的《舞蹈训练学》填补了舞蹈训练科学的空白。

舞蹈、杂技、武术和体育，都属人体训练范畴，自古以来人们就开始了训练方法的探求。

但作为一门独立科学来研究，还是近代的事。

这方面，体育走到了舞蹈前面。

一方面，体育较早进入了高等教育，当然也较早地进行了教学科研。

作为舞蹈这种艺术人体科学，相对体育的运动人体科学来说，本来高等教育较晚，又因其情感因素强于运动人体科学，量化较为困难，因而它实质性的科研在上个世纪七十年代末、八十年代初才真正开始。

本书作者就是那时的中国舞蹈教育界第一批科研人员。

值得注意的是，作者杨鸥是纯粹舞者出身，他是地道的北京舞蹈学院“本土”培养出来的舞蹈科研人员。

他1976年毕业先留校担任舞蹈教师，7年后，也就是1983年舞蹈学院筹建研究所时开始转向科研，1985年建所后正式从事科研工作，并一直坚持一线的教学实践。

在科研战线的25年中，他先后承担完成了12项省部级科研项目，并荣获国家级一等奖1项，国家级二等奖1项，省部级科技成果奖7项，还完成4部教材的写作。

32年教学经验加25年科研实践的功底成为他完成首批训练学教材的底蕴。

## &lt;&lt;舞蹈训练学&gt;&gt;

## 内容概要

《舞蹈训练学》是专门研究和指导舞蹈训练的科学理论。

它运用现有舞蹈科学的原理和方法，揭示在舞蹈训练过程中有机体发生变化的现象及规律，研究舞蹈训练的原理和方法，为舞蹈基本功等各门专业技术课的训练提供科学指导。

《舞蹈训练学》的主要内容包括舞蹈专业能力和舞蹈基本能力的基本理论；舞蹈训练适应、训练负荷和训练恢复的原理及其应用；舞蹈力量能力、柔韧能力、速度能力、灵敏能力、耐久能力以及技术能力、心智能力的训练手段、训练方法、训练原则、训练要求、少儿女子训练的特点以及各项基本能力的辅助训练等。

比较系统地回答了“为什么练”、“练什么”、“怎么练”和“练多少”的问题。

《舞蹈训练学》中的各部分内容分别适用于舞蹈相关专业的专科、本科学生的专业理论课教学，也可以作为舞蹈科学训练专业方向硕士生的教材，更适用于舞蹈教师作为训练教学的常用参考书。

## <<舞蹈训练学>>

### 作者简介

杨鸥，1957年生，现任北京舞蹈学院舞蹈学系副主任，副教授，舞蹈科学训练专业方向研究生导师，中国艺术医学协会副会长。

1976年至今在北京舞蹈学院任教，担任中国古典舞基本功训练、中国古典舞身韵、舞蹈解剖学、舞蹈训练学等课程。

1985年至今从事舞蹈科学训练的研究工作，其间先后承担完成了12项省部级科研项目，包括《舞蹈身体形态身体条件测量仪》、《舞蹈选才的复试百分制评定法》、《舞蹈女学员身体成分的研究》、《舞蹈力量类型的划分》、《舞蹈力量能力训练方法的研究》等，并荣获国家级一等奖1项，国家级二等奖1项，省部级科技成果奖7项。

还编著《舞蹈科研方法基础》、《舞蹈基本功训练教程(舞蹈学专业身韵课程)》、《舞蹈科学训练基础》、《舞蹈训练科学原理与方法》等4部教材。

发表《生物适应原理与舞蹈科学训练》、《舞蹈科学选材的理论与应用》、《论舞蹈训练学研究》等学术论文20篇。

## &lt;&lt;舞蹈训练学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 舞蹈训练与舞蹈训练学第一节 舞蹈训练概述一、舞蹈训练的概念二、舞蹈训练的属性三、舞蹈训练的目的四、舞蹈训练的内容五、舞蹈训练的任务六、舞蹈训练与舞蹈艺术的关系第二节 舞蹈训练学概述一、舞蹈训练学的概念二、舞蹈训练学的产生与展望三、舞蹈训练学的研究内容四、舞蹈训练学的理论体系五、舞蹈训练学的学习方法思考题第二章 舞蹈专业能力与基本能力第一节 舞蹈专业能力一、舞蹈专业的概念二、舞蹈专业能力的内在关系第二节 舞蹈基本能力一、舞蹈基本能力概述二、舞蹈基本能力训练的意义第三节 舞蹈基本能力的变化一、舞蹈基本能力的增长与消退二、舞蹈基本能力的转移思考题第三章 舞蹈训练的基本原理第一节 舞蹈训练适应原理一、舞蹈训练适应的概念二、舞蹈训练适应的特性三、舞蹈训练适应的意义四、舞蹈训练适应的作用第二节 舞蹈训练负荷原理一、舞蹈训练组合概述二、舞蹈训练的时间量度三、舞蹈训练负荷概述四、机体对训练负荷的反应五、训练负荷与训练效果六、舞蹈训练负荷的要求第三节 舞蹈训练恢复原理一、舞蹈训练恢复的概念二、舞蹈训练恢复的方法三、舞蹈训练恢复的手段思考题第四章 舞蹈训练负荷与恢复安排第一节 训练适应中的负荷与恢复一、负荷量度的适宜性二、负荷调控的适时性三、负荷和恢复的统一性第二节 舞蹈训练负荷与恢复安排一、训练负荷的适量性方法二、训练负荷的持续性方法三、训练负荷的节奏性方法四、训练负荷的程序性方法五、训练负荷的恢复性方法思考题第五章 舞蹈训练的特点与原则第一节 舞蹈训练的特点一、功能性与表现性二、实践性与直观性三、音乐性与组合性四、一般性与专门性五、连续性与阶段性六、适应性与劣变性第二节 舞蹈训练的原则一、审美效应原则二、系统训练原则三、适宜负荷原则四、直观教练原则五、因材施教原则六、严格规范原则七、科学指导原则思考题第六章 舞蹈力量能力训练第一节 力量能力概述一、力量能力的概念二、力量能力的分类三、力量能力训练的意义第二节 力量能力训练的负荷一、力量能力的训练强度二、力量能力的训练量三、力量能力训练负荷的特点第三节 力量能力训练的手段及方法一、力量能力训练的手段二、力量能力训练的方法第四节 力量能力训练的原则及要求一、力量能力训练的原则二、力量能力训练的要求第五节 少儿及女子力量能力训练特点一、少儿力量能力训练特点二、女子力量能力训练特点思考题.....第七章 舞蹈柔韧能力训练第八章 舞蹈速度能力训练第九章 舞蹈灵敏能力训练第十章 舞蹈耐久能力训练第十一章 舞蹈技术能力训练第十二章 舞蹈心智能力训练主要参考文献后记

## &lt;&lt;舞蹈训练学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 舞蹈训练与舞蹈训练学第一节 舞蹈训练概述一、舞蹈训练的概念舞蹈训练是舞蹈艺术活动的重要环节，是培养舞蹈表演人才的基本形式和必经途径。

它是以舞蹈者的身体和心理智能为对象，为了不断改善身体形态和机能，提高身体基本能力、表演能力、技术能力和心智能力的训练水平，并最终整体提高舞蹈者的专业能力，使之适应舞蹈表演的需要，以舞蹈教员和舞蹈学员为主体，在各方面人员的积极参与下，专门组织的有计划的系统的舞蹈教育活动。

明确界定舞蹈训练概念的定义及这一概念所涵盖的范围，是正确开展舞蹈教学训练活动和训练科学理论研究活动的必要前提。

（一）训练的概念在明确“舞蹈训练”概念之前，首先要对“训练”这一基本概念进行准确的定义。

这一定义可以分为通常意义上的定义和运动生理学当中的定义两种。

训练从通常意义上是指有计划有步骤地使受训者具有某种特殊的技能。

这种技能之所以特殊，是因为它必须通过有计划有步骤地系统训练，使受训者具备某种特殊身体能力，并以这种身体能力为前提，通过长期的动作练习掌握一般人所不易获得的某种特殊技术能力。

运动训练在运动生理学当中有专门的定义，它是指人为地、有目的和按计划给机体施加系统化的适宜运动负荷刺激，使之产生人们所预期的适应性变化，并以此为基础，掌握相应的运动技能。

长期的运动训练过程实质上是一个不断重复进行的刺激——反应—适应的过程，是一个机体结构和机能不断破坏与重建的循环过程。

## &lt;&lt;舞蹈训练学&gt;&gt;

## 后记

我至今清楚地记得，当自己第一次接受教学任务的情景。

那是1976年在北京舞蹈学校中国舞专业科中国古典舞教研室，作为一名刚走上工作岗位上的年轻教师，有幸得到机会单独带一个班，独立担任中国古典舞基本功的教学。

那一刻，内心的忐忑远大于兴奋，手里拿着那门课的教学大纲，心中有些茫然。

这本教学大纲是当时教学唯一可依据的文字材料，与其说是教学大纲，还不如说是一本动作“菜单”，因为上面除了有不同年级的“年级任务”以外就只剩下动作名称的罗列了。

那时候，多么需要有更多一点的材料来告诉我如何正常地开展教学，如何去完成“年级任务”，如何去教授动作教材，如何发展学生的身体能力，如何去练习技术技巧，如何取得训练的最佳效果，如何使训练少走弯路……哪里会有这些问题的答案？

当时企盼的东西直到后来才明白，它实际上就是关于舞蹈训练的科学理论。

出于提高自身教学水平的需要和对训练规律的思考，那时我一方面经常向身边许多优秀的老教师请教，另一方面就是向书本学习。

由于当时有关舞蹈训练方面的书籍有限，后来就开始转向阅读一些体育运动训练方面的著作，对我的启发很大，也在实际中作了一些尝试，使教学取得了很好的成绩。

正是由于我在教学经历中遇到的这些问题，以及在寻求答案的过程中培养起的对科学训练的兴趣，所以在1983年就参加了由北京舞蹈学院时任院长李正一主持的学院科研所的筹建工作。

从转入科研所工作至今，我在坚持一线训练教学的同时，已经不知不觉地在舞蹈科学训练研究领域探索了25年。

<<舞蹈训练学>>

编辑推荐

《舞蹈训练学》为上海音乐出版社出版。

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>