



西安体育学院学报

2003年 第5期

运动心理与健康

文章编号: 10012747 X(2003) 0520110203 文献标识码: A 中图分类号: G831114815

健美操、艺术体操、体育舞蹈课对大学女生身心健康功效研究

赵小静

西安联合大学体育系, 陕西西安710065

摘要: 对西安联合大学152名女生两年来以健美操、艺术体操、体育舞蹈为主的教学实践活动进行跟踪研究, 通过对其生理、形态指标和心理健康特征进行对比分析, 发现健美操、艺术体操和体育舞蹈课对女大学生心理健康的发展与在形体健美方面有较好的促进作用。

关键词: 健美操; 艺术体操; 体育舞蹈; 形体健美; 功效

Study on the Efficacy of Callisthenic , Artistic Gymnastics and Sports Dancing for Female Students in the Sports Teaching

ZHAO Xiao-Jing

Department Of Physical Education , Xi' An United University , Xi' An 710065 , China

Abstract: In This Paper , 152 Female Students In Xi' An United University Were Required To Carry Out Callisthenic , Artistic Gymnastics And Sports As Mainly Teaching Programs In Two Years , Through Tracking Research On Comparison Of Their Physiologic , Morphological And Mental Health Characteristic To Discuss The Efficacy Of Callisthenic , Artistic Gymnastics And Sports Dancing In Their Body Build And Mental Health.

Key Words: Callisthenic ; Artistic Gymnastics ; Sports Dancing ; Body Builds , Efficacy

[\(查看全文 PDF\)](#)

收稿日期: 2003-01-03 修回日期: 2003年

基金项目:

作者简介: 赵小静(19632), 女, 陕西汉中, 西安联合大学讲师。

版权所有 《西安体育学院学报》编辑部

主管单位: 陕西省体育局 主办单位: 西安体育学院 通信地址: 西安市含光北路65号 邮政编码: 710068

电话号码: 029-88409449 传真号码: 029-88409515 电子信箱: xtxb0xaipe.edu.cn 投稿网址: www.xaty.cb.cnk.net 网络地址: xaty.chinajournal.net.cn