

新西部 NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

Windows Vista + Windows Live

数字生活 要出彩

新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统 | 举报信

公告 | 再告作者

举报信

再告作者

本期上半月刊 | 本期下半月刊




下半月刊

中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

对健美操与体育舞蹈运动项目的比较

作者: 玉林师范学院体育系 王燕 2008-07-20 查看次数: 928 期刊时间: 2008年4月

[摘要] 健美操, 体育舞蹈作为新兴的体育运动项目, 在全国得到了蓬勃的发展, 他们不仅成为大众健身的重要方式, 更成为时尚的体育赛事。两项运动既有共性又有差异, 练习者要正确认识两者的异同, 并在练习中抓住两者的特点, 合理安排、选择自己喜欢的项目, 持之以恒的练习下去, 为终身体育和竞技比赛打下坚实的基础。

[关键词] 健美操; 体育舞蹈; 终身体育

一、“健美操与体育舞蹈”的特点

1、“健美操与体育舞蹈”的特性

“健美操、体育舞蹈”是两种不同的运动项目, 他们各具有独特的性质。健美操是一项集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的, 以健身身体为主要特点的运动项目, 其内容丰富、简单易学、变化多, 不受年龄、性别、场地、器械的限制, 可以使各关节都得到充分的活动, 各部位的肌肉得到均衡的发展, 塑造出良好的体态。他可以是单人、双人、多人项目。体育舞蹈是以人体为表现工具, 在音乐伴奏下通过各关节、各部位肌肉群的协调活动, 随着音乐节奏, 有节率、有组织和经过艺术化的流动性动作, 体育舞蹈创造出千变万化的舞步和姿态, 同时通过身体的各种形态动作, 表达出某种意境和感情, 体现“健”与“美”, 他既具有文化艺术内涵, 又具有体育竞赛特点, 既能自我锻炼、强身健体, 又能使人欣赏、陶冶情操、调节心理。他同样也可以是单人、双人、多人项目, 但更多情况下属于双人项目。

(1) 动作表现的差异性。健美操以健、力、美为主要特点, 有效地活动身体各部位、各关节、舒展全身肌肉, 每一部位的练习都有其不同的目的。健美操共有 7 种基本步伐, 它是健美操的核心, 各种动作都是在此基础上产生演变而来, 同时健美操也融合了体操、舞蹈、现代舞、拉丁舞、爵士舞等项目的精华, 这就使健美操更具有时代性、多样性和艺术性。健美操丰富的步伐, 快速的动作变化, 多变的身体动作, 广阔的动作来源, 活力激情的表现, 使得每一个动作都充满了激情与快乐。它能全面提高练习者的身体素质, 提高心肺功能和肌肉耐力, 促进机体各组织器官的协调动作, 使人体达到最佳状态。其练习的特点是运动量因人而异, 可大可小, 易于控制。尤其是健身健美操, 运动强度相对较小, 不易产生疲劳, 可保证较长时间的运动, 从而达到动用脂肪和减肥的目的。此外, 健身健美操对场地、器材条件要求也不高, 练习起来简便安全, 适合不同地区开展, 具有广泛的普及性。

(2) 动作编排的限制性。在健美操成套编排中, 不允许编入所有的绕矢状轴和额状轴转体的全部动作, 如: 滚翻、空翻和侧手翻等; 所有的用手支撑的动作身体成一条线, 高于水平面30度以上的全部动作, 使用完全反自然方向用力的动



西部政要访谈

动态新闻 更多>>

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

最新招聘 更多>>



作，如身体后屈、踏腰、膝转等；任何马戏与杂技的动作；禁止抛接。而体育舞蹈成套动作中则对编排没有限制，只要动作能服务于舞蹈的内容，能全面突出每支舞的风格，能适合舞者的身材特点，发挥舞者的优势，能更容易的达到完美的配合，就准许出现在成套动作里。


2、健美操与体育舞蹈的共性

[1] [2] [3]

相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:	<input type="text"/>	帐号密码:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>				验证码: <input type="text"/>
<input type="text"/>				
				<input type="button" value="提交评论"/>

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: zhubian@cnwest.cc

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)
中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997
本站所有文章、数据仅供参考, 使用前务请仔细阅读免责声明, 风险自负。



© 2005-2007