

## 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

[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

健美操，体育舞蹈都是八十年代初才传入我国的新兴的体育运动项目，都带有浓郁的艺术色彩。健美操，体育舞蹈以其丰富的内容和斑斓的审美底蕴在中华大地上迅速受到人们的青睐。虽然中国有广阔的地域差异，东西南北的运动项目有所不同，但他们成为中国人民相对比较喜欢的运动项目，已是现实客观的要求和不争的事实。因此，有必要对健美操和体育舞蹈的共性与个性进行探讨，使人们对他们有进一步的认识，这不仅为实现终身体育打下基础，而且为练习者提供理论、实践的参考依据。

### 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，以健身美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

健美操、体育舞蹈两者既有美学的健，又有舞蹈的美，并且以艺术的结构发展健与美为主。以人体的自然动作，舞蹈动作和自我表现为基础，不拘泥于某一种舞蹈素材，凡对健康发育和体形健美有益的动作都能兼容并蓄，融为一体。

健美操、体育舞蹈以健身、美体为核心。它们把形态、姿态、动态、造型、精神等“五美”有机地融合在一起，给人以美的享受，熔铸人们美学趣味，陶冶道德情操，净化思想心灵，同时也都以身体各部分绕环、屈伸、摆动、转体等复杂综合动作为基本动作的练习，使全身各关节都得到充分的活动，而加大关节活动幅度，使身体各部肌肉、韧带的长短和弹性得到均衡的发展。由于健美操、体育舞蹈的各种灵活多变的动作练习，促使各关节活动幅度加大，增强全身爆发力和肌肉协调交替的收缩和放松，使肌肉发育匀称而富有弹性。因此，参加健美操、体育舞蹈锻炼可达到健身美体的实效。总之，追求健、力、美是二者共同的目标。

### 二、音乐是健美操、体育舞蹈的“核心”

音乐是声音的艺术，音乐作为完整的艺术形式，有着自己强烈、系统、完整的表达方式。音乐对健美操、体育舞蹈起着尤为重要的作用，健美操、体育舞蹈动作在音乐的衬托下，使之具有更强的生命力和艺术性，音乐也可以说是健美操、体育舞蹈的灵魂，而动作则是它们的表现形式；练习者在优美动听、节奏明快的乐曲伴奏下，才能更好的把动作展示出来。音乐不仅培养和练习者的节奏感和动作的韵律感，而且能发展练习者丰富的想象力与激发其情绪。只有在音乐与动作完美结合时，才能充分地表现出健美操、体育舞蹈的魅力。

#### 1、健美操、体育舞蹈音乐的个性

健美操、体育舞蹈都以美妙动听的音乐和身体活动的方式来达到身心的美，但二者的音乐都有其独到之处。健美操成套动作在音乐的选配上，音乐节奏感比较强烈，音乐的感觉要非常大气而震撼，大众健美操也可选几段不同音乐有机地剪辑在一起，加强打击乐器的伴奏。健美操音乐时速多为每 10 s22 拍至 26 拍的乐曲，并不受多种乐器限制，能充分体现现代高速度、快节奏、高旋律的特征。

#### 2、健美操、体育舞蹈音乐的共性

健美操、体育舞蹈是以节奏为中心，以自然动作为基础的有节奏的运动。每段乐曲都有着明显的节奏要求，依循着音乐创编动作；每个动作完成的时间及各个单个动作之间时间的间隔都必须与乐曲节奏的变化一致，有张有弛，有轻有重，有起有落，有规律、有秩序地联结在一起。一般情况下，两种项目音乐的选择都是根据教学训练过程阶段而定的，初学者往往采用节奏稍慢鼓点较重的音乐，越高水平的练习者音乐的节奏可以在一定范围内稍快一些。适宜音乐的选择，可加速学习过程增强学习效果；不仅能够提高大脑皮层的兴奋性，减缓运动带来的疲劳，承受较大的耐久力和心理负担，易于人们更好地掌握动作和表现动作，而且能够帮助人们建立正确动作概念，增长细腻艺术感，激发丰富的想象力和动作表现力；并能根据音乐节奏自然调配肌肉紧张和放松用力。可见健美操、体育舞蹈的音乐不只是单纯的音乐艺术，而是能使人精神高度集中，是控制神经紧张和心理失调的有效途径，它有助于消除过度的紧张和疏导被压抑的精力，属于服务健美操、体育舞蹈的功能音乐，使健美操、体育舞蹈真正起到健身、健美、健心的效果。

### 三、结论

1、健美操和体育舞蹈以独特的魅力颇受广大人民的喜爱，正确认识健美操和体育舞蹈的共性与个性，能培养练习者相对稳定从事某项目的兴趣和爱好，为真正实现终身体育奠定基础。

2、健美操和体育舞蹈从特点来看，共性之处，既有美学的健，又有舞蹈的美，并以艺术的结构发展健与美为主。个性之处，健美操的基本动作是健美操的核心，在基本动作基础

上变换演化组合，他的整体感觉以动为主，突出活力健康的特质；而体育舞蹈动作是不同舞种所特有的基本步伐，以及他们的变换动作的组合，在完成优美身体动作的同时还要表现出不同舞种的不同风格，体育舞蹈的感觉随舞种的不同而不同，体现出活力自由、刚劲有力，缠绵柔和等不同的感觉。

3、音乐是健美操和体育舞蹈的核心，健美操的音乐要节奏感比较强烈，音乐感觉要非常大气和震撼；而体育舞蹈中不同的舞蹈需要不同风格的音乐，乐曲也因舞种的不同显现不同的节奏和速度。

#### [参考文献]

- [1]王洪 健美操教程 [M] 北京：人民体育出版社，2001
- [2]黄宽柔 姜桂萍 健美操体育舞蹈 [M]：高等教育出版社，2007
- [3] 国际体操联合会 健美操竞赛规则 2005 - 2008 [S] 中国健美操协会 2005
- [4] 沈芝萍 对健美操与艺术体操运动项目的比较[Z] 浙江：体育期刊 2002