

# 论广场健身舞对国民身心健康的影响

金 桩

内蒙古师范大学, 内蒙古 呼和浩特  
Email: 1261336154@qq.com

收稿日期: 2021年2月17日; 录用日期: 2021年3月18日; 发布日期: 2021年3月25日

---

## 摘 要

随着国民经济的高速发展及人口老龄化的加剧, 国民健康被国家及全社会提到了至高无上的地位, 并将每年8月8日列为全民健身日。国民在追求生活水平的同时, 越来越注重生活质量, 而健康则是生活质量的基本保证。本文主要通过介绍广场健身舞的由来及特点, 分析全民健身理念下如何提高国民身体素质, 并在此基础上展望广场健身舞未来的发展趋势, 以求更好地发挥其在全民健身运动中的作用。

## 关键词

广场健身舞, 国民健康, 影响

---

# On the Influence of Square Fitness Dance on National Physical and Mental Health

Zhuang Jin

Inner Mongolia Teaching University, Hohhot Inner Mongolia  
Email: 1261336154@qq.com

Received: Feb. 17<sup>th</sup>, 2021; accepted: Mar. 18<sup>th</sup>, 2021; published: Mar. 25<sup>th</sup>, 2021

---

## Abstract

With the rapid development of national economy and the increased aging of the population, the national health is mentioned by the state and national supreme status. The national fitness day will be listed as August 8. While the people are pursuing the standard of living, they are paying more and more attention to the quality of life, and health is the basic guarantee for the quality of life. Through the introduction of the origin and characteristics of square fitness dance, the article analyses how to improve the national physical quality in the concept of the national fitness. The

article looks forward to the future development trend of square fitness dance, in order to better play its role in the national fitness campaign.

## Keywords

Square Fitness Dance, National Health, Impact

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着我国国民经济的迅速发展,伴随着全民脱贫,城镇化加快,社区文化生活的快速发展,健身与娱乐活动成为广大国民生活不可或缺的一部分。但一直以来由于场地限制、设施缺乏、年龄差异、活动融合性差等原因,导致全民健身成为我国体育事业发展的薄弱环节。尤其在老龄化社会加剧后,老年人的身心健康发展一直牵动着社会各界的关注。国民的身体素质问题同样引起党和政府的高度关注,为了更广泛地开展群众体育运动,增强国民体质,国家将每年8月8日列为全民健身日,1995年6月20日颁布了《全民健身计划纲要》,并于2010年和2011年相继颁布了全民健身的第二期工程规划,2016更是修订了《全民健身条例》,国家对全民健身工作的重视可见一斑。之后国家开始迅速推行全民健身计划,并加大对社区体育、健身、文化生活发展的投入,各个社区内活动广场及健身场地也如雨后春笋在国内建立起来。随着国民生活水平的不断提高、闲暇时间增多、健身观念加强、精神需求不断提高、快速城镇化的广场建设,这些都为广场健身活动的萌芽发展提供了广大的群众需求和良好的活动场地。广场健身舞融健身、娱乐、休闲为一体,以其深厚的群众基础、浓郁的生活气息及老少男女皆宜、易学易练的特点一经产生便迅速风靡全国,成为国民主流的健身娱乐方式之一,同时也逐渐成为全民城乡一体健身文化的重要组成部分。现通过介绍广场健身舞的定义、特点、类型及作用阐述其对国民健康的影响。

广场舞含义:关于广场舞的概念可以分为以下几点,李少奇[1]等部分学者认为广场舞是“自娱性与表演性为一体,以特殊的表演形式、热情欢快的表演内容、以集体舞为主体来表演的舞蹈形式。”以丁汉辉为代表的[2]部分学者认为广场舞是“集健身与形体舞蹈为一体,配以富有节奏感的音乐、在广场、院落等宽敞场地开展的群众性舞蹈活动。”故综合两者理论思想,结合笔者的感知理解,现将广场舞定义为一种集健身、娱乐为一体,以集体舞蹈为形式,舞蹈类型多样,易学易懂,可参与性极强,以群众为基础的社区文化活动。

## 2. 广场舞类型

目前关于广场舞分类方法也各有不同,笔者根据广场舞的风格、形式、功能等不同方面进行划分的,通过分析整理,将广场舞的类型大致分为以下几种:

1) 按照舞种风格不同:可分为原生态舞风格、加工舞蹈风格、创新舞蹈风格。a) 原生态舞指存在于民间原始的、散发着乡土气息的表演形态,这种形态主要存在与乡村中,我国的各个民族都有存在,多数为群众自发组织的表演形式。原生态广场舞是所有广场舞的基础。b) 加工舞蹈:是在原生态舞蹈的基础上加整理有所创新的广场舞[3]。这种舞蹈类型是广场舞中最难的类型,舞蹈加工可以说是新旧舞蹈

的融合, 不仅保留原有舞蹈的精华, 同时赋予舞蹈新的内容, 与时代气息相符合, 贴近人民。因为难度较大, 它存在的历史并不算长。c) 新创作舞蹈: 新创作的舞蹈可以利用各种舞蹈的种类, 因此它的内容丰富, 形式多样。创造新的广场舞相对来说会比较容易, 因为它不受限制, 可根据音乐、舞蹈类型自由编排[4]。例如: “错觉广场舞”就是广场舞创新的典范, 对广场舞的发展起到很好的推动作用。2) 按照舞蹈节奏不同: 分为快节奏舞蹈、慢节奏舞蹈。例如: 慢三、中三、快三、慢四、中四、快四等基本舞步。3) 按照广场舞功能目的不同; 分为健身娱乐类、活动交往类、商业表演类。4) 按照练习时是否拿有器械: 可分为徒手练习形式, 携带器械练习形式。现代新型广场舞内容更丰富, 形式更繁多, 且能将各种舞蹈的精华融入进来。最近在市场、社区、公园或者是校园流行的一种很符合时代特征的广场舞, 舞曲是流行歌曲《冬天里的一把火》、《可可托海的牧羊人》、《最炫民族风》、《套马杆》等等, 舞蹈动作结合了秧歌、健美操等一些时尚运动元素, 使广场健身舞既保留了传统, 又融合了时尚, 吸引了更多年轻人的兴趣。

### 3. 广场舞特点

笔者总结其特点为群众性、多样性、集体性、娱乐性、简易性、开放性。李艳领[5]认为广场舞具有集体性、简单易学性、地域和场地的非局限性。牟顶红[6]对于广场舞特征的研究, 认为广场舞具有群众性、形式多样性及开放性。李娜[7]认为广场舞是一项“低门槛、低成本”的健身运动, 不受性别、年龄、职业等因素的限制, 任何人都可以参与其中, 广场舞有娱乐的自主性, 及广场舞运动中同中有异等特点。王盈[8]讲到广场舞具有四个方面的特征: 较强的群众性、活动方式的灵活性、参与主体的广泛性、开展活动的简易性。周露林, 李艳领[5]认为广场舞具有集体性、简单易学性、地域性和场地的非局限性。

### 4. 广场舞作用

社会作用: 广场健身舞作为一种积极的体育运动, 搭建了情感交流的桥梁、增进国民之间的友谊, 丰富了国民的日常生活, 改善人际关系, 促进社会和谐建设。广场健身舞是我国城市文明建设的重要组成部分, 我国国情下独有的健身文化, 广场健身舞的健康发展加快了我国城市文明的建设。故广场舞健身运动对促进人与人、人与社会的发展具有重要的意义, 同时对促进精神文明建设和和谐社会的构建具有重要价值。也有一些社区居民将“太极拳”、“八段锦”等将中华民族传统项目等融入广场健身舞之中, 使我国传统文化繁荣得以延续发展。因此, 广场健身舞也成为中华民族展现文化自信、特色道路自信的一个闪亮窗口。

健身作用: 社会快速发展使国民的生活压力增大, 焦虑烦躁加剧, 活动量减少, 营养摄入过剩, 亚健康、肥胖、糖尿病、代谢综合征泛滥。广场舞具有体育锻炼的价值, 作为一种有氧健身运动, 经常参加广场舞健身运动, 吸入更多新鲜空气, 增加血管系统和呼吸系统的代谢, 锻炼心肺功能, 消除疲劳, 使大脑得到充分放松, 减缓焦虑, 促进睡眠。长期坚持广场舞健身锻炼, 可增加身体的柔韧性、协调性、灵活性, 从而达到增强体质、增进健康、增强免疫力、提高身体素质的健身效果。

健心作用: 现代成人社会生活节奏快, 工作任务繁重、竞争激烈, 人们的精神压力越来越大, 而且很大一部分八零后九零后都是独生子女, 相互之间更加独立, 沟通交流较少。同时我国早已步入老龄化社会, 中老年人的退休后的身心健康问题也一直牵动着社会各界。不同群体、不同年龄人群的沟通鸿沟也成为社会发展不平衡的表现。广场舞依靠自身简单易学、强身健体、愉悦身心的独特的魅力及场地遍布的优越性, 成了广大群众热情追逐的活动。舞蹈中能除人们日常工作和学习中的精神紧张和情绪不安。在轻松优美的音乐伴奏下, 健身广场舞是一种通过展现体魄和美学结合的特殊健身运动。舒畅的音乐和广阔的舞台可以调节人的心理, 使人的心情舒畅, 精神愉快, 心胸宽广, 还能调节某些不健康的情绪和

心态,如意气消沉和情绪沮丧等。美国心理学家德里斯考发现舞蹈成功地减轻忧郁情绪,人民还发现通过舞蹈练习可以松弛人的烦躁情绪,消除疲劳、缓解心中的压抑。舞蹈中的音乐也使人的心理得到放松,在优美的音乐中进行舞蹈可以拉近不同年龄、不同阶层群众之间的距离,消除人与人之间的对立和敌意。

## 5. 广场舞推广

由于我国的特殊国情,各地经济发展水平参差不齐,居民可使用的公共健身服务器材较少,有些健身器材和运动项目更是需要到健身房等消费场所才能享受,无形中会削弱群众锻炼的积极性。广场舞的发展使运动回归大众,不仅降低了健身的门槛,更是提高的人们锻炼的兴趣,促进了全民健身计划的推广发展。广场舞的广泛开展体现了我国近年来综合国力的提升,国民生活水平和精神水平上的发展与进步,是我国社会活动文化发展的重要体现。

## 6. 结论

广场健身舞符合全民健身的理念,也迎合了时代要求,它集健身娱乐、历史文化于一身,以其简单易懂、有趣时尚的独特魅力吸引了不同年龄层、不同职业的人群,为人们提供了一个恢复、调整身心健康和交往的平台。大大地减轻我国政府医疗费用和公共安全管理费用的负担,增强国民身心健康,有利于全民凝聚力、归属感的形成,丰富群众精神文化生活,促进社会稳定、和谐发展。故大力推广广场健身舞可更好地推动我国全民健身计划的实施。

## 参考文献

- [1] 李少奇,邹子为,陈髓. 广场健身舞在社区文化建设中的作用、问题及对策[J]. 体育科技信息, 2009(19): 491.
- [2] 丁汉辉. 论我国广场舞之盛行及发展[J]. 体育科技文献通报, 2014, 22(2): 85-86.
- [3] 袁昔,卓张鹏,浅谈大众文化中的广场舞[J]. 青春岁月, 2011(22): 18.
- [4] 刘星. 洛阳市广场舞开展现状及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2013.
- [5] 周露林,李艳领. 广场舞纠纷产生的原因及对策研究[J]. 文体用品及科技, 2015(4): 209-210.
- [6] 牟顶红. 广场健身舞研究现状综述与趋势展望[J]. 科技风, 2010(24): 86.
- [7] 李娜. 广场舞“热”的社会心理学分析[J]. 体育学院学报(自然科学版), 2015, 14(4): 93-96.
- [8] 王盈. 全民健身视角下广场舞发展困境及应对策略[J]. 绍兴文理学院学报, 2014, 34(10): W96.