**广场舞的健身作用**

**（讲课稿）**

**很高兴来到——这里，有机会与在座的各位进行交流，我今天讲述的题目是《——》（P1），主要分为三个部分：（P2）**

 当前，我们已经进入了一个新时代，由于在舞蹈娱乐中还能起到意想不到的健身作用，这就让我们许多人对此充满了兴趣和热爱。现在，越来越多的人投入到广场舞的学习中来，广场舞比赛也随之越来越多。广场舞不仅是一种文化现象，更成为了一种值得关注的社会现象。它一方面反映着城市社区的完善程度，另一方面体现着社会主义制度下的生活满意度，是精神文明建设的一个重要指标和象征。如今的广场舞活跃在祖国大地的各个角落，成为城市生活的亮点和风景线。

**首先让我们先弄清楚一个问题：什么是广场舞？（P4）**

广场舞是居民自发地以健身为目的在街区、广场等宽敞空间上进行的一种编排有序、富有韵律的舞蹈动作组合，通常采有高分贝、节奏感强的音乐伴奏。

舞蹈历史悠久，源远流长。据考证，人类最早产生的艺术就是舞蹈。广场舞则源于社会生活，产生在人民群众之中，所以，群众是广场舞的创作者和表演者。在历史的长河中，人民群众不仅创造了广场舞，而且在今天已经发展成为各种类型的广场健身舞，从而使这一民间艺术深入扎根于广大群众的社会生活之中，风靡全球。

近年来，人们主体意识，参与意识的不断增加，随着广场文化活动的广泛开展，广场舞越来越受到社会各界的关注和重视。成为城市文化生活中不可或缺的重要形式和内容。

**其次，广场舞为什么在各地盛行？我认为，原因有三点:**

第一、这一运动形式开展比较便利。

第二、当今社会人际之间的交往平台太少。

第三、客观上是目前供我们中老年人可选择的运动项目也屈指可数，所以，广场舞便成为中老年人开展体育锻炼的首选项目。

**那么，广场舞对于我们中老年人究竟有什么价值，参加这个项目练习会给我们中老年带来哪些好处呢？**

通俗地讲，广场舞的锻炼价值可以归纳为四点：**健美、健心、健脑、健体。它的作用主要有以下5个方面**

1. 有助于矫正身体姿势，进一步健美形体

所谓形体，是指人体结构的外部形状，人的精神气质和气度取决于良好的身体姿态和健康的形体。

大家知道，人到中年一般都会有发胖的趋势，尤其是中老年妇女，体内的脂肪量沉积过多，不仅会导致体型发胖，还会因为长期从事家务劳动，导致身体的骨骼有点变形，肌肉的逐渐萎缩，造成腰背弯曲，肩部歪斜等不良姿势的产生，不仅影响到人体形态上的不正常，还会进而影响到人体的健康水平。

由于舞蹈练习具有塑造形体的功效，中老年人同样可以通过长期跳广场舞来达到塑造自己形体的目的。

广场舞内容丰富，各中风格特色的舞步不仅可以健身减肥，而且还能有效地矫正不良身体姿态，改善身体的健康状况。经常跳广场舞能够提升个人的气质，同时也能增加在众人面前展示的胆量，让自己变得更加自信和充实。

2. 有助于提高心肺功能，增强体质

众所周知，人成年以后，人慢慢进入负钙平衡期，其钙质的的吸收开始减少，排泄加大。尤其中老年人更是如此，中老年人缺钙导致骨骼变硬、变脆，肢体渐渐变得不灵活，还容易造成骨折和腰膝疼痛等症。

运动是当今人们健康生活的首要选择。广场舞属于一种有氧运动。长期进行锻炼，可以提高心肺功能。坚持跳广场舞锻炼，首先是促进了中老年人呼吸系统，其次是促进了血液循环，加快了新陈代谢，其结果是增强了免疫力，帮助减少身体内部长期沉积的毒素。

已有的研究表明，如果每周保持运动在三次以上，能增加体内血红蛋白的数量，保证了人们进行烈运动时，机体能够满足气体之间的相互交换需要，提高了机体的水平，提高了体能储备。由于心脏的工作能力和储备能力提高，也改善了心血管系统的机能。

同时，广场舞因为有大量的动作变化，对人体的骨骼、肌肉、韧带、关节均有良好的刺激作用，所以在提高中老年人的关节灵活性，增加肌肉的力量很有效果。更重要的是，每天适当的运动可以促进消化，加快对营养物的吸收，进而达到增强体质，减少疾病，延缓人体的衰老过程。

广场舞通常是中老年人在茶余饭后选择的一种健身活动，随着音乐的节拍伸展肢体，动作强度虽然不大，但是一系列动作下来可以调动身体的各个部位，使得肢体的得到很好的舒展,增强肢体的柔韧度，从而起到活动肢体，减缓肢体僵硬，增加其灵活性的作用。

3．有助于放松精神，调节个人心理

长期坚持运动，增加了人体肢体的灵活性，能让人的思维、感觉和反应都更敏捷。跳广场舞有利于释放内心在日常生活中积累的不快，从而改善不良情绪。通过在优美动听的音乐和富有节奏的动作配合，充分体验到参与运动的快感，消除大脑的情绪紧张，由此达到最佳的心理状态。

人们步入中老年队伍之后，不仅仅要面临机体的逐渐衰落还要面临心理上的种种压力。中老年人不仅工作任务繁重,还要面对种种家务琐事，事业上的成败职务上的调动以及父母子女的赡养和抚养，都会给中老年人的心理造成很大的压力。有的老年人虽然离开了工作岗位，没有以前来自事业上的压力，但是由于长期处于家庭氛围中，生活中大大小小的事情也常常会牵扯老人的精力。另外，社会空间的狭小也会使得老人惧怕孤独，随着身体的渐渐衰老，老人在心理上压力越来越大。

而广场舞能为中老年人消除疲劳，释放压力提供了一个很大的舞台。经过一天的忙碌,街坊邻居都聚到了一起，不需要华丽的舞台灯光，也不需要专业音响设施，当音乐声响起人们将注意力集中在动作上，同伴之间相互纠正动作，互相交流学习，有说有笑。一曲之后，身体疲惫能够得到很大的缓减，心理压力也得到最大的释放。

4. 作为一种社会交往手段，有助于促进身体健康，延缓衰老

广场舞是一种有规律的、运动量适中的，且具有一定技巧性动作的有氧运动。聆听动听的音乐，展示美妙的舞姿，对于提升人的审美情趣，陶冶情操，也有很大的作用。

改革开放以来，我国经济有了较大的发展，人们对精神生活有了更高的要求，注重自己的内、外在美。人们纷纷走向广场、舞台，希望展示自我、结交朋友。随着，人民群众生活水平不断提高，人们更加重视个人身体健康和精神文化生活品质。

广场舞的发展有利于促进社会和谐发展。综观全国各城市和乡镇广场舞的发展，大大丰富了人们的精神文化生活，消除了中老年人业余生活无聊、无序、无所事事的现象，它把情趣爱好相投的人们聚集在一起，相互学习，相互交流，不仅给人的心理、生理带来巨大的帮助，同时，广场舞作为开展社区文化建设的主要手段，其具有凝聚人心，激发活力，传播文明的独特优势，在构建和谐社会和精神文明建设中发挥着积极地的作用。

5. 有助于促进体育消费水平的提升

老年人参与体育已经成为满足老年人对于锻炼身体、丰富精神文化生活的需求的一种很好的形式，广场舞的运动方式之所以能够得到老年人的喜爱，既有运动项目发展的一般规律，也有其内在所具有的独特性。

人们生活水平提高了,对自己的着装仪表都提出了更高的要求,再也不是一件衣服穿几年或只要不破就能穿的年代了。老人有自己的退休金，孩子们为了支持老人锻炼也会为老人添置运动用品，因此老年人着装尤其是运动时的着装更加时尚与舒适。由于参加广场舞比赛需要外出，并需要添置必要的体育用品，无疑对促进了体育消费。

广场舞活动让中老人心情好、身体好，真正做到了老有所乐。

**广场舞的内容及特征（P5）**

**一、**广场舞的内容特点

（1）活动的参与性较强，易于普及推广

由于广场舞动作可以简单，也可以具有难度，技术的门槛相对较低，所以这项运动能够适合不同年龄群体的参与，其参与群体十分庞大。就目前主要参与的群体来看，由于50、60年代出生的一代人，近几年来均已步入退休或半退休阶段，子女大多长大独立，工作压力小，且有较多的空闲时间，因此，他们也就成为了广场舞爱好者中的主力群体。

（2）无论动作简单复杂，都具有一定的健身效果

近年来全民健身热潮高涨，人们出于自身对健康和养生的高度关注，需要寻找一项难度小，又能锻炼全身的健身运动，广场舞的运动量可以进行自由调节，这种锻炼方式比较实用，只要长期坚持，能够减少体内脂肪，有效地改善人体形态，具有明显的健身效果。

（3）有利于练习者的身心愉悦

广场舞可操作性强，对大多数跳舞的人来说，跟随着领舞者踩着音乐节拍起舞，而且舞曲可以经常更新，动作可以不断变化，难度也可以不断提高，从而令练习者能够对锻炼活动保持很好的新鲜感，具有很强的持久性，从而在内心里获得一种成就感。

（4）提升团队成员的自尊水平

广场舞运动的开展，本身具有一种社交氛围，参加练习活动的人们以锻炼为目的，相互之间可以交流各种话题。尤其是领舞者，会有着很强的团队荣誉感，会协调团队内部成员之间的关系。因此，广场舞从最初开始是为了满足自身的健身需求，进而会发展到了满足自我价值的实现。

跳广场舞除了对我们的身体有好处之外，同时还能够让我们在有限的业余时间里接触社会。通过团队活动、参加比赛，了解社会上发生的各种事情，学习和接受新的知识信息。有利于保持一种乐观、积极向上的心理状态。

**关于广场舞与舞蹈的区别**

1. 广场舞是以健身锻炼为目的，其体现运动的全面性（全身

各部位），活动强度（心肺功能）

1. 通常是参与者以集体的形式，穿着相同的服装，做出相似

的难度动作、相同的器械、

1. 它不应有舞蹈所追求的内容，如身体动作来表达故事，它有独舞、群舞。有主角和配角之分，甚至还要配有舞台背景、灯光等。

广场舞是将健身性、娱乐性、观赏性、趣味性和群众性等融为一体的运动形式，并与现代生活方式密切相关，另外，我国由于各地民族的不同，地域的不同，群体的不同，所以广场舞也就呈现出不同的内容和形式。

广场舞的第一个特征——娱乐性，内容简洁欢快。广场舞可以调节情绪、调节生活、调节人际关系。

广场舞的第二个特征——参与性。广场舞是群众参与性很强的表演形式。其方式都以集体舞出现，少则几十人多则几百人.场面红火热闹。百姓广场舞蹈一定是在广场上表演，表演场地一般都比较宽阔，表演人数不能太少。所以广场舞一般都是以集体舞的形式来表现的。在宽阔的场地中表演一般不用单人舞、双人舞、三人舞的形式来表演。

广场舞的第三个特征——集体性。广场舞是在广场上表演的艺术形式，同时广场舞的表演方式有很大的灵活性.时间可长可短，完全体现主客观的意愿和需要。广场这个表演环境不可能有很好的布景舞美来体现很复杂的表现内容。所以广场舞无论是在表现内容上，舞蹈结构上都不能搞得过于复杂，只能以饱满的情绪和队形的变化来博得观众的喜爱。

广场的第四个特征——多元性。**（P7）**

现在的广场舞，融合了古今中外的各类舞蹈。表现内容十分庞杂，融自娱性与表演性为一体。其出于愉悦身心为主要目的。包容几乎所有的佳木斯舞步、霹雳舞、芭蕾舞、拉丁舞和水兵舞等，而中老年广场健身舞还大量采用具有民族传统的秧歌、扇子舞、绸缎舞，筷子舞和草帽舞等等……

指在音乐伴奏下， 以操化动作组合为主要内容， 与第二风格特点的操舞动作组合、 过渡与连接技巧动作、 托举与难度动作（ 执行 FIG竞赛规则时）
等内容完美结合，通过队形、空间、方向的变化，充分展示集体项目中运动员整体完成动作的能力与表演的激情

广场舞的编排结构与展演形式**（P8）**

广场舞的编排结构和形式可简可繁，它可由任何人来编排，音乐也可以采用任何音乐，不受限制，只要是节奏合拍就可以，一套广场舞编排出来可以不通过任何组织认可，只要人们能接受，喜欢跳就可以随意跳。一般广场舞都是群体舞蹈，人们成群结队在一起跳，所以同一支舞曲，全世界的跳法可以是统一的（如排舞）。也中以各不相同的(小苹果)。

 其实,广场舞最早是流行于北方的一种广场舞蹈。原来用锣鼓、唢呐等伴奏，现在是用群众喜爱的音乐伴奏起舞。这种舞蹈不仅仅能跳、跃、扭、闹等为一体,而且更具诸多舞蹈的特色,融入了迪斯科、秧歌、民族舞、健美操等中国元素。特别适合社区群众健身。

**三、开展广场舞活动的基本要求（P11）**

（一）要加强对社区体育骨干的培训，在广场舞活动过程中， 起到组织和引领作用。

因为现在的年轻人都忙于事业，从而疏离了对老年人交流，导致他们的寂寞落寞，然而，同是老年人的人们有了跳广场舞的机会，可以彼此欢快交流。跳广场舞不仅能增加老人幸福感，交到不少可以说话的人，参与广场舞的活动有利于中老年人之间开展互动，相互关心和帮助，使中老年人的文化生活更加充实，也为平凡的生活平添了许多乐趣。

广场舞在公共场所由群众自发组织，参与者多为中老年人，其中又以大妈居多。广场舞讲究动作美，韵律美、造型美，服饰美。追求健与美结合的意境。这既为中老年人开展社交活动提供一个良好的机会，又可以借参加比赛交流，作为展现个人风采的平台。

（二）要略微了解一下广场舞动作的创编要求。作为一个运动项目，每年的广场舞赛事比较多，这给人们提供一个相互学习和交流，共同提高的机会。通过学习群众性广场舞比赛的规则要求，对广场舞比赛有个比较深入的了解和认识，从而进一步明确广场舞动作技术的完成要求。随着全民健身时代的来临，如今的广场舞比赛已经受到越来越多的、不同年龄层次的人欢迎，使生活变得更加丰富多彩，审美情趣也越来越高。参加广场舞比赛有利于激发学习积极性，快速提高技术水平。

（三）了解**中老年人跳广场舞必需注意的问题（P12）**

1、跳[广场舞](http://www.so.com/s?q=%E5%B9%BF%E5%9C%BA%E8%88%9E&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)穿什么样的服装?

跳舞时应穿吸汗的棉质衣服，因为穿宽松、吸汗的全棉衣裤，确保四肢气血畅通，下身不宜穿紧身裤。建议最好采用能够多层脱卸的衣服，以防身体出汗，也避免过后再受凉。脚下应穿鞋底柔软且合脚的气垫鞋或运动鞋，夏天可以穿布鞋(广场舞舞蹈鞋)，不要穿拖鞋。冬天可以穿平底的棉鞋或旅游鞋，鞋底要求轻而柔软，不要穿硬底鞋、。因为硬底鞋弹力差，地面反作用大，容易损伤小腿肌腱和关节组织。

2、什么时候跳广场舞比较好？

应当随着天气的变化，适时调整锻炼的强度及时间。冬天可适当运动，如在室外跳广场舞，建议最好选择在中午，其好处是：中午时间阳光相对充足，对于血管受冷空气刺激影响相对较小，而且可以晒太阳促进钙的吸收。如果老年人仍习惯在晚上跳广场舞，最好饭后半小时再进行，且要注意预防天黑路滑带来的不便。

晚饭后不要立即起舞。很多人习惯在晚饭后马上出去跳舞，这样是不对的。跳舞前30分钟不宜吃大量食物，但也不能空腹。

3、选用什么舞曲比较适宜？

一般来讲，舞曲的节奏与动作有着比较密切的关系。选择广场舞不要过于盲目，要弄清自己的身体状况，适合什么样的舞蹈，切忌盲目仿效。特别是老年人，最好测量一下血压和脉搏，即使是血压处于正常范围，也要避免街舞、迪斯科等难度较大或长时间的运动。选择合适的舞曲和动作。专家指出，已经有研究证明，人处在噪音环境中，血脂、血糖水平都会增高。跳广场舞的时候，音乐声比较大，有些音乐比较劲爆，动作节奏强烈，对人体关节活动有影响，尤其人到老年，难免有各种各样的疾病。对于患有慢性病的中老年人来说，运动形式要相对柔和些。可以选用节奏比较慢的动作进行练习，然后逐渐加快，所以，患有慢性病的老年人跳广场舞要慎重。

4、选择什么地点较为合适？

不少社区都有广场舞的固定训练场所，通常以就近为好，尽量不要“长途跋涉”去跨越社区。马路边的灰尘和汽车尾气（含多种致癌物）多，路面或公园里的水泥地和瓷砖地比较坚硬，长时间的跳动会对关节带来一定的损伤，所以一般不宜作为运动场所。有条件的话，最好选择视野开阔、空气清新的草地或松软的沙地，而且尽量要避开风口。

5、选择怎样的锻炼方式为好？

要注意安全运动，跳广场舞时间不能太长、要适度，要结合自己的身体条件。一定要做到方法得当、运动适量。跳广场舞目的在于强身健体，但是如果方法不得当，或者运动过量，反而会有损健康，甚至威胁到生命安全。由于老年人动脉硬化导致血管弹性较差，一旦受到冷空气刺激容易诱发心、脑血管疾病，如果此时再进行剧烈运动，很容易发生意外。

**所以，跳广场舞必须做到两点：（P13）**

**一是跳舞前要热身，结束后要放松**

老年人在跳广场舞之前，必须做好热身运动。尤其是冬天气候寒冷，关节血液循环差，造成的磨损会更大。因此，事先做好热身运动十分必要。例如简单地压腿、压肩膀等，都可以有效地避免肌肉拉伤或关节损伤。

一般来讲，10至15分钟的热身，可以让身体微微出汗。由于跳广场舞的运动量对于老年人也不小，运动过程中容易造成心跳、血流加快，呼吸加速，为了避免诱发或加剧心血管病发作，跳广场舞的时间不宜过长，连续运动最好在1小时之内，冬季时间则还可稍短些。跳舞结束后，不要立即坐下休息，应继续适当地做一些舒缓活动来放松身体。

**二是跳舞幅度要适度**

凡事皆有度，跳舞健身也如此。跳广场舞要视年龄与自身情况来决定运动量。大多老年人膝关节存在不同程度的退变，跳广场舞时随 着音乐不断地扭动、跳动、转圈，会给下肢负重的关节增加负担。所以，跳广场舞的动作节奏不能太过激烈，动作幅度不要太大，动作速度不宜太快，尤其是大幅度的扭颈、转腰、转髋等动作，一不小心就会对相关部位产生意外的损伤。冬季的地面路冻多滑，老年人的骨质疏松，万一发生跌倒，便会造成相应部位的骨折。

**结束语：（P14）**

广场舞是一项对于人体健康具有很好的促进作用的运动方式。它是将娱乐寓于运动之中，让人陶醉。其中，广场舞音乐被人们视为广场舞的灵魂。一首优美动听的乐曲与动作进行协调配合，不仅能激发练习者的情绪，提高练习者的兴趣，更重要的能使广场舞动作更富有表现力和感染力，尤其对于常年坚持跳广场舞的人来说，音乐已经绝不是单纯的声响节奏，而是指挥练习者不断提升自尊水平的动力来源。