

# 健康中国背景下广场舞促进城市化建设研究

钟菊芳

邵阳学院体育学院 湖南 邵阳 422000

**【摘要】**：随着经济水平的提高，人民群众的物质文化生活需求和精神文化需求日益增长，促进了全民健身运动的开展。人们越来越重视身体健康，体育锻炼是保持身体健康的重要途径。因此，体育产业的发展也在不断创新。广场舞是在健康中国的背景下，在广场等宽敞的场所进行的一种集健身、健身为一体，配以有节奏感的音乐的群体性舞蹈活动。它是全国健身的主要方式。它兴起后，逐渐扩展到全国。广场舞是体育与艺术的结合，深受人们的喜爱。本文通过分析广场舞在大众文化在促进城市化建设中的地位 and 作用，结合活动形式的特点，提出多样化的活动形式，以促进大众文化与城市化建设的顺利进行。

**【关键词】**：健康中国；广场舞；城市化；建设

## Research on Square Dance in the Background of Healthy China

Jufang Zhong

Shaoyang University School of Physical Education Hunan Shaoyang 422000

**Abstract:** With the improvement of the economic level, the material and cultural needs of the people and the spiritual and cultural needs of the people are increasing day by day, which has promoted the development of the national fitness movement. People pay more and more attention to physical health, and physical exercise is an important way to maintain good health. Therefore, the development of the sports industry is also constantly innovating. Square dance is a group dance activity that integrates fitness, and is accompanied by rhythmic music in spacious places such as squares under the background of healthy China. It is the main form of fitness in the country. After its rise, it gradually expanded to the whole country. Square dancing is a combination of sports and art, and is deeply loved by people. By analyzing the status and function of square dance in popular culture in promoting urbanization construction, and combining the characteristics of activity forms, this paper proposes a variety of activity forms to promote the smooth progress of popular culture and urbanization.

**Keywords:** Healthy China; Square dancing; Urbanization; Construction

### 1 广场舞促进城市化建设的重要意义

精神文化的要求也越来越高。体育健身已经成为大多数人的追求和爱好。广场舞是全民健身运动的主要形式，广场舞顾名思义是指经常聚集在广场的大型团体休闲舞蹈形式而得名。它是以娱乐为主要目的的多元化休闲运动项目，以群舞为主要运动形式。广场舞的节奏轻快、简单易学，而且氛围感极强。广场舞既满足了健身者健身的目的，又满足了健身者享受音乐、陶冶性情的需要。

“共建共享，全民健康”是建设健康中国的战略主题。核心是聚焦人民健康，聚焦基层，以改革创新为动力，推动健康的休闲娱乐方式融入城市化建设。“健康中国”旨在引导人们认识体育的重要性，提高人们的身体素质。广场舞作为一种集体育、休闲、艺术于一体的群众表演形式，在保持个人身心健康、丰富社会文化、传播现代体育精神等方面发挥着重要作用。是促进“健康中国”有效实施的重要途径之一。通过研究表明，就目前而言，广场舞参与者的性别比例中女性多于男性。以40-59岁的中老年人群为主，文化程度较低，以退休人员为主；大多数参与者是在晚饭后5-10点左右开展广场舞活动。组织广场舞活动的频率次数通常在每周5-7次，持续时间因人而异。而且，活动时间越长越能够说明参与者健身意识较强；广场舞

参与者的娱乐兴致越高昂。广场舞活动的组织没有固定的模式，是相对自由的自发性的集体舞形式。广场舞活动的文化背景也会根据不同地区和不同的民俗文化习俗呈现出多样化的表现方式。例如广场健身舞蹈、广场交谊舞、民俗舞和鬼步舞等。活跃轻松的氛围加上简单易学的舞蹈动作使这项活动广受人民群众的欢迎，不仅丰富了广场活动的艺术内涵，而且也提升了群众文化对于城市化建设的影响力。广场舞以它群众性的号召力吸引着各年龄段、各社会阶层的人们在一起参与其中。无论群众是否有舞蹈功底都可以积极地参与进来，而且广场舞活跃的氛围和动感的音乐是活跃城市气氛、提升群众幸福感的一种非常有利于人们身心健康的社会性集体活动。

### 2 广场舞艺术形式对于提升城市化建设的积极作用

#### 2.1 缓解城市体育设施压力

根据新发布的公共体育场馆建设标准，体育场馆需要配备标准的田径跑道和足球场；体育场馆需要满足体育训练和比赛的一项或多项条件；游泳馆除了支持基础游泳外，还需要保障花样游泳、跳水等水上运动项目；市民综合健身中心至少需要提供足球场、篮球场、羽毛球场、网球场等三项运动服务。由于大型公共体育场馆大多沿城市公共交通沿线建设，我们假设距离交通便利的城市中心区越近，到达场馆的途径越多，居民

可以通过公共交通到达一个或多个场馆；相反，城市远端的交通不如市中心方便，居民更喜欢选择居住地附近的广场进行活动。而且，每周参加三到四次适当强度的休闲体育运动，不仅可以强身健体，而且有助于缓解生活和工作的压力。让中老年人走出家门，积极地参与到城市公共空间的体育锻炼团体当中，更有利于拓宽人际交往的局限性，增进邻里之间的关系，使中老年人能够通过广场舞这种集体性的活动保持健康体魄和乐观的心态。

## 2.2 广场舞活动有益于弘扬全民健身精神

在健康中国的背景下，广场舞负担起了提升国民体质，倡导全民做到每周体育锻炼不少于3次的号召。把广场舞健身计划纳入国民经济和城市化建设发展的总体规划。广场舞作为新兴文化产业不仅提升了人民群众身体素质，而且，在提升精神文化水平方面也起到了积极的促进作用。广场舞的活动形式符合不同年龄段对运动的基本需求，不仅可以简化活动场地的需求，而且它非常具有灵活性，不受时间和空间场地的限制，随机性很强，而且舞蹈韵律和音乐节奏可以帮助人们放松精神，是一项非常容易融入的集体活动。

## 2.3 具有城市文化特色、促进民俗文化交流

广场舞的健康活动理念，不仅可以将全民运动的积极向上的精神传达给广大民众，在推广健康的生活理念，弘扬民俗文化，促进城市文化融合具有积极的促进意义。舞蹈和背景音乐的风格没有硬性的固定的形式，主要是由部分居民自主发起，大家集思广益的智慧结晶。在舞蹈元素中加入各民俗文化元素，在城市化建设中有利于促进多元文化融合，对于创建文明城市理念的城市化建设管理具有非常积极的意义。广场舞赋予人们一种积极乐观的健康心态，将多元化民族舞蹈风格融会贯通，既有北方区域文化的豪迈奔放，又兼顾南方文化的婉约内敛。

广场舞融汇了各民族音乐舞蹈元素，其中傣族舞中的踢踏步，维吾尔族的移颈舞、翻腕舞，傣族舞的孔雀舞等装饰性动作的点缀，使广场舞的文化氛围更具有民俗文化内涵。目前最流行的舞蹈趋向于中东国家的肚皮舞，还有源于澳大利亚的鬼步舞，通过多元文化的融合可以让群众了解多种民族文化，同时可以促进民族多元文化间的交流和发展。

## 2.4 有益于增强人民体质，缓解社会老龄化压力

广场舞属于全民健身的娱乐活动范畴，尤其对中老年人体协调性和心脑血管功能都起到了良好促进作用。无论是上班族还是退休后中老年人，晚饭后的娱乐活动可以缓解一天的疲乏，群众在参与广场舞活动的过程中不仅可以满足一天的活动量，而且动感的节奏和欢快的舞曲可以调节中老年人的心境，促进中老年人新陈代谢、调动身体技能，促进中老年人的身心健康，缓解社会老龄化压力。

## 2.5 促进社区邻里间和谐氛围，增强居民凝聚力

广场舞活动需要团队合作意识和大局意识，组织者也需要服务精神和奉献精神。广场舞团队的组织者要具备一定的领导和协调能力，广场舞的核心反映出了是整体利益和个体利益的整合统一。广场舞是一种群体的健身娱乐项目，随着城市文化建设的浓厚氛围，广场舞成为标记城市文明的重要基础。城市举办各类广场舞文化比赛的形式层出不穷，广场舞文化娱乐竞赛体现了居民的团队合作意识，提高了居民体育运动的积极性。通过竞赛的形式互相学习互相借鉴，不仅可以促进社区居民之间的文化交流，而且对于活跃社区文化气氛，促进居民和谐友好、增强居民凝聚力具有积极的促进作用。

## 3 制约广场舞发展和城市化建设的因素

### 3.1 合理控制音箱分贝

近年来，因为噪音扰民的情况经常是引起社区矛盾的导火索。广场舞的活动场地大多设立在小区广场和居民楼之间的空旷场地，便于居民就近参与。可是，广场舞参与者大多是中老年人居多，个别老年人的文化水平和素质不高，导致在广场舞活动中扰民的情况频频发生。过大的音响分贝会影响到附近其他居民的日常生活，而且，广场舞活动场地的使用纠纷也是让附近居民嗤之以鼻的。所以，社区和政府部门应该尽力协调，例如，活动期间音量分贝控制在合理的范围内，21:00以后杜绝集体活动，广场舞活动占地要尽量不影响其他居民的娱乐活动。

### 3.2 合理划分活动区域避免纠纷

场地使用需要专人协调、安排。在保障其他居民体育活动的的需求基础上，合理划分活动场地。避免小区居民的冲突，缓解社区场地使用纠纷。促进小区居民和谐相处。由于城市前期规划区域的不足，导致居民休闲娱乐的场地严重不足。忽略了居民体育锻炼的实际需求，这就导致广场舞活动群体在居民小区楼前、学校附近、医院附近的场地进行活动，不仅噪音扰民，而且影响了居民的正常出行和休息。因此，政府部门和社区应该积极协调奢求居民活动场地的划分，合理规划居民场地的使用范围，并制定硬性规定，促进社区居民邻里关系和谐友好和城市文化的和谐发展。

## 4 健康中国背景下广场舞促进城市化建设策略

城市文化的发展是城市化发展史上的一个重要阶段。城市环境不仅是人类生活的重要环境，也是人们文明的起源和传播中心。它不仅是各种人们系统产生和发展的地方，也是各种社会问题的集散地。现代城市呈现出前所未有的新特点，如发展速度加快、城市社区结构发生变化、城市功能动态化、趋势综合化、生活方式丰富化、城市问题复杂化，也是健康中国背景下广场舞文化发展的主要集散地。这也反映了城市化进程中存在的问题是城市基础设施不够健全。广场舞是民间创造的舞

蹈,是民间专属的舞蹈。由于民族、地区、群体的不同,广场舞的舞蹈形式也有所不同。广场舞已风靡遍布全国各地,并已成为一种时尚和潮流,呈现方兴未艾之势。广场舞作为一种新的城市文化资源和新的时尚广场文化活动,在中国受到广大民众的喜爱和追捧。城市广场舞以其规模大、影响广、参与人数多的特点,逐渐成为各国城市广场文化中最活跃的休闲娱乐形式之一。广场舞旨在保持身体健康的同时丰富业余生活的娱乐项目。它在全市范围最广的地方开展群众体育活动,有节奏的音乐和舞蹈动作。广场舞是一种现代流行的健身方式。它动作简单,内容丰富,简单易行,运动量可大可小。它不受人数、年龄、性别、设备和场地的限制。同时具有健身、缓解压力、消除紧张、放松身心、益智、增进人与人之间的相互交流、丰富社会文化生活等功能。它正在吸引越来越多的公众参与。由于城市人口老龄化和空巢现象规模的不断扩大,中老年人对体育、娱乐、交流和生活维持锻炼的需求强烈,往往没有充分融入到现有城市社会的文化生活和娱乐模式中。如今,中老年人(尤其是中老年妇女)在城市生活和文化的定义中明显被边缘化,被各种商业模式和网络技术所排斥。由于社会与民生矛盾日益突出,中老年人寻求自己喜爱的活动、交流和娱乐,并日益得到人们的认可。

随着广场舞具备的服务性特征,受众群体为广大社区群

众,目的是为了服务大众,将美好的事物传递至群众的日常生活之中。广场舞以其独特的体育娱乐形式、功能特点和组织形式深受中老年人群的喜爱,满足了中老年人群特别是中老年妇女的生理和心理需求。因此,城市广场上现象的出现并不是所谓的代际差异冲突,而是被主流社会排斥在外的边缘群体,尤其是女性,非常自然地生理和心理反应。

## 5 结语

城市化建设包含一定文化活动的文化空间。城市公共空间的建设作为一种公共活动,具有两个特征,城市公共空间是城市化发展的重要组成部分,也是城市娱乐生活的主要场所。也是人们休闲、健身、娱乐、交流的主要场所。城市空间生活作为日常生活和社会交往的平台,具有公共性、开放性、民主性等特点。城市化建设是城市政治、经济、文化地位和发展趋势的反映,也是城市居民生活方式和心理追求的体现。城市化的建设与发展是社会进步的体现。随着城市广场舞的发展,形成了独特的城市广场文化,塑造了一个极具活力都市文化形象。随着中国城市化进程的加快,城市广场舞文化也从无序走向有序。从城市文化生态的角度来研究城市广场舞文化,既可以加深对城市广场舞的全面认识,也可以引导我们对当前中国全民健身文化发展战略进行更具创新性的研究。

## 参考文献:

- [1] 李娅芳.广场舞在农村群众文化建设中的地位和作用[J].农家参谋,2022(08):171-173.
- [2] 潘文.浅析群众文化建设在广场舞中的地位和作用[J].尚舞,2022(09):100-102.
- [3] 李娅芳.广场舞在农村群众文化建设中的地位和作用[J].农家参谋,2022(08):171-173.

基金项目:2019 湖南省教育厅一般课题,《“健康中国”背景下广场舞与城市化发展的研究》课题编号:19C1658,项目负责人:钟菊芳。

钟菊芳(1979.06),女,汉族,湖南邵阳人,学历:硕士,职称:副教授,从事体育教育与运动训练研究。