

曳步舞对锻炼者身心价值的影响研究

张茗娴 陈瑞琴

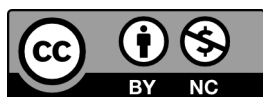
苏州大学体育学院, 苏州

摘 要 | 曳步舞作为舶来流传的新兴文化, 近些年在国内发展迅速, 动感轻盈的韵律与热闹氛围中充斥的欢笑引得各年龄段群体的喜爱和关注, 逐渐成为全民健身中受欢迎项目之一。越来越多的人在舞动娱乐的过程中, 感受到曳步舞赋予生活所增添的积极影响。研究采用文献资料法、逻辑分析法等研究方法, 探究曳步舞对锻炼者身心价值的影响, 为曳步舞爱好者提供一定科学参考依据。

关键词 | 曳步舞; 锻炼者; 身心; 价值影响

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

曳步舞是在 20 世纪 80 年代发展期的一种舞蹈, 又名滑步舞、鬼步舞、超级滑步舞。步伐包括: Running Man (奔跑步)、T-Step (侧滑步)、Kick (侧踢)、Spin (旋转) 等, 动作的编排主要围绕着展现速度与力量结合的协调流畅感。大量快速踢腿、踩踏、跳跃、旋转产生的能量转换与必要社会人际交往所引发的积极效应, 在一定程度上可提高锻炼者的身心健康。相对于其他艺术舞种, 对场地设施要求不高、技术难度系数不做过多要求的包容性, 吸引群众纷

作者简介: 张茗娴 (1997-) 女, 江西, 上饶, 在读研究生, 研究方向: 健美操教学与训练。

通讯作者: 陈瑞琴 (1967-) 女, 江苏, 苏州, 教授, 硕士生导师, 研究方向: 体育教育训练学。

文章引用: 张茗娴, 陈瑞琴. 曳步舞对锻炼者身心价值的影响研究 [J]. 中国体育研究, 2021, 3 (3): 348-352.

<https://doi.org/10.35534/scps.0303029>

纷自主参与进曳步舞队伍当中。研究采用文献资料法和逻辑分析法等研究方法，归纳总结曳步舞对锻炼者身心价值的影响，使锻炼者更好了解曳步舞其独特魅力与价值，丰富生活乐趣的同时，为曳步舞的可持续发展提供参考。

2 曳步舞的健身价值

2.1 有助于塑造良好身形

随着生活水平质量的提升，饮食结构的复杂化，导致各个年龄阶段都有着大同小异的肥胖问题。如今，以强健体魄、塑造良好身型的话题点也愈发浓烈。近30至40年，全球肥胖问题递增一直是国内外学者高度重视的热点问题。根据相关研究表明，中国儿童青少年的肥胖问题尤为突出，肥胖率加超重率高达近16%，全国18岁以上肥胖人群数据逐年递增至12%，超重加肥胖率为42%。这不仅影响正常的行为活动，且会增加高血压、高血脂、糖尿病等一系列患病风险。曳步舞作为有氧运动中的一项，节奏欢快、利落紧凑、爆发力强的特点可促使全身各个器官组织都得到功能性提升。人们在练习曳步舞的活动过程中，大量的肢体动作、高频率的弹动衔接，将体内和体表多余的脂肪进行有效的能量转换，维持身体机能平衡，改善肥胖体态、塑造良好身形。

2.2 有助于促进肺活量的提高

网络时代发展迅速，大批人群在体育锻炼上缩短时间，长时间坐久少动，人体消耗量少，引发耐力下滑现象，而导致这一现象的原因是肺活量不足。在曳步舞活动中，足够的耐力素质是支撑舞者进行良好连贯动作质量的关键因素所在，动作幅度的大小与需氧量呈正向关系。通过进行曳步舞的中等负荷强度，可刺激个体内脏器官、改善心肌功能。音乐快而强烈的特点使得人体呼吸次数减少、提高气体交换量，在长期练习后使得肺活量得到有效提升。

2.3 有助于提高心血管功能

近20年内，老龄化数据日趋递增，心血管疾病患者人数相对之前大幅上涨。心血管疾病引起的各类并发症使患者生活苦不堪言。循序渐进地中强度有氧运

动,可有效预防和延缓血管的老化,改善心血管系统机能,减慢心率,心肌收缩力增强,使心脏每搏输出量增加,激发未开放的血管进行作业,调整心脏微循环。适当的体育锻炼还能反射性引起冠状动脉血管的扩张,增加心肌毛细血管数量,对降低血脂、血压、血糖,预防动脉硬化起到良好的帮助。

2.4 有助于维持平衡能力

平衡能力是指身体无论在某种情境中,外界运动或外力刺激下,都能维持并及时调整姿势的一种能力。主要以:前庭感觉系统、视觉系统、躯体感觉系统相互协调配合。平衡能力会随着年龄的递增而减弱,在意识到出现弱化前,就应采取某些运动手段、方式去延缓甚至避免生理老化后出现的平衡功能障碍引发的意外现象。曳步舞包含大量弹动、移动、旋转等步伐技巧,表示着机体在舞动中需控制核心力量且掌握正确发力方式,长期训练后,身体产生的惯性肌肉记忆有助于维持平衡能力的恒定,预防平衡功能障碍、受损所带来的棘手问题造成的负面影响。

3 曳步舞的健心价值

3.1 有效提升自身幸福感

据世界卫生组织预测,2020年不同程度的障碍性情感疾病将成为继心血管疾病之后影响人类健康的第二大疾病,是由于不同程度工作压力、学习压力、情感压力导致群众幸福感普遍降低。维护身体健康的理念已普及大众,作为衡量健康好坏标准之一的心理健康也是不容忽视的。体育锻炼相比起药物与心理治疗手段,显然更具有亲民、惠廉的优势。适度运动过后人体产生内啡肽和多巴胺等脑垂体分泌物有效提高人体主观幸福感。锻炼频率与主观幸福感呈正向影响,合理适度的体育活动可激发体内化学物质能源的转化。在国内,曳步舞的参与形式以大众集体性为主,欢快热闹氛围中的舞蹈免不了涌动着人际关系的往来,探讨舞步、练习舞姿之间的相互交流可使个体获得满足感、价值感、成就感,促进曳步舞参与者的心理状态逐渐为积极面貌,为个人健康及后续生活都铺垫了幸福的阶梯。

3.2 有助于增强自我保健能力

自我保健能力是指个人在发现病灶前就采取措施改进健康、增强机体生理、心理素质和社会适应能力,为其本人或其家庭利益采用的大量有利于健康的行为。诸如不吸烟、不酗酒、注意合理饮食卫生,加强体育锻炼、减少精神紧张等。曳步舞的锻炼,能培养良好心态,在一定程度上抑制不良行为想法、增强自我保健能力。曳步舞目前的流行趋势主要分布于广场、社区等公共地带,潇洒动感的舞步,个性奇特的服装,强烈震撼的韵律感,带动着群众争先加入。大脑在运动后所释放出的兴奋物质,有利于缓解精神压力,运动后随之产生的疲惫感有助于提高睡眠质量,遵循符合生物钟规律,人体就不易生病,提前自我预防疾病的发生。

3.3 有助于培养坚强意志品质

在《2017中国城镇居民心理健康白皮书》中指出73.6%的人处于心理亚健康状态,表明国人心理健康状况趋势不容乐观。心理亚健康状态会影响健全人格发展,阻碍自我排解不良情绪,降低自身抗挫能力。良好的意志品质不是先天具备的,是在连续性实践经验中不断调整改正,逐步建立形成的。曳步舞作为一项集力量、速度一体的有氧运动,要求上身与下身同时协调配合,完成动作霸气奔放,灵动飘逸的舞态,并不是短时间内能够做到,需要长时间克服生理疲惫,多次循环练习,逐一纠正改善错误动作。在这样的负荷强度下,不仅对体力要求严格,对自身的意志力也是一种挑战。

4 结论

综上所述,长期进行曳步舞锻炼,有助于锻炼者塑造良好身形,促进心血管功能与肺活量的提高,维持机体平衡能力。锻炼者日常生活中,在提升主观幸福感的同时增强了自我保健意识。通过曳步舞的持续练习可培养锻炼者在遇到困难坎坷时,用积极向上、永不言弃的优秀意志面对人生的任何境遇。

参考文献

- [1] 陈明珠, 陆群. 肥胖管理的研究现状及进展[J]. 中西医结合护理(中

- 英文), 2020, 6(6): 245-247.
- [2] 魏统朋, 杨英琦. 体育运动在抑郁治疗中的作用研究进展[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(10): 67-69.
- [3] 马微波, 刘悦文, 郭琪, 等. 老年人平衡功能障碍的多成因跌倒分析[J]. 中国康复, 2020, 35(10): 547-551.
- [4] 沈艺华. 基于身体层面的心理健康促进策略[J]. 心理月刊, 2020, 15(18): 60-61.
- [5] 刘艳玉. 曳步舞的动作特点及健身价值的研究[J]. 当代体育科技, 2014, 4(2): 171-172.

Study on the Influence of Shuffling Dance on the Physical and Mental Value of Exercisers

Zhang Mingxian Chen Ruiqin

Soochow University, Suzhou

Abstract: As an emerging culture spreading from other countries, drag dance has developed rapidly in China in recent years. Its dynamic and light rhythm and laughter in a lively atmosphere have attracted the love and attention of groups of all ages, and gradually become one of the popular programs in national fitness. More and more people feel the positive influence that shuffle brings to their lives in the process of dancing and entertainment. Research methods such as literature and logical analysis were adopted to explore the influence of drag dance on the physical and mental value of exercisers, so as to provide some scientific reference for drag dance lovers.

Key words: Drag the dance step; Exercisers; Mind and body; Value influence