

重庆广场舞群文活动对群众身心健康的影响研究

蒋定淇

重庆市沙坪坝区文化馆，重庆 400000

DOI:10.61369/HASS.2025060017

摘要：广场舞是重庆群众文化活动中的重要部分，已成为增进市民身心健康的载体。本研究通过对重庆广场舞活动发展现状的分析，探究其对群众身心健康的积极成效及改进方案，分析表明，重庆广场舞活动呈现规模化与普及化态势，参与者以中老年女性为主，活动组织形式逐步正规；广场舞活动有助于改善身体机能、减轻心理压力、加强社交互动，进而优化大众生活品质。针对广场舞活动存在的场地短缺、专业指导不足等问题，提议通过完善场地设施、强化专业指导、创新活动形式等办法，推动广场舞活动进一步发挥在全民健身中的积极作用，为建设健康重庆贡献力量。

关键词：广场舞；群众文化；身心健康；全民健身；重庆

Research on the Impact of Square Dance Group Cultural Activities in Chongqing on the Physical and Mental Health of the Masses

Jiang Dingqi

Chongqing Shapingba District Cultural Center, Chongqing 400000

Abstract : Square dancing is an important part of the mass cultural activities in Chongqing and has become a carrier to enhance the physical and mental health of citizens. This study, through the analysis of the current development status of square dancing activities in Chongqing, explores its positive effects on the physical and mental health of the masses and the improvement plans. The analysis shows that square dancing activities in Chongqing present a trend of scale and popularization. The participants are mainly middle-aged and elderly women, and the organization form of the activities is gradually becoming formal. Square dancing activities can help improve physical functions, relieve psychological stress, enhance social interaction, and thereby optimize the quality of life for the general public. In response to the problems such as shortage of venues and insufficient professional guidance in square dancing activities, it is proposed to promote the positive role of square dancing activities in national fitness through measures such as improving venue facilities, strengthening professional guidance, and innovating activity forms, and contribute to the construction of a healthy Chongqing.

Keywords : square dancing; mass culture; physical and mental health; national fitness; Chongqing

引言

随着我国经济社会高速发展，人民生活水平日益改善，对美好生活的追求不断提升，生活方式也随之变化。其中包含对健康生活的需求，广场舞是集体育锻炼、文化娱乐、人际交往于一体的大众文化活动，遍布全国各地，我国西南地区的重庆市作为西部中心城市。广场舞活动蓬勃发展，已逐渐成为市民日常生活中不可缺少的一部分，在全民健身国家战略背景下，研究广场舞活动对群众身心健康的影响，对于促进群众体育发展、提高人民身体健康水平具有深远意义。

一、重庆广场舞群文活动发展现状分析

(一) 广场舞活动的规模与分布特性

重庆市广场舞活动规模庞大，全市有成千上百支队伍，参与人数过百万，活动点位遍布重庆主城区及远郊各社区广场、公园

绿地等处。活动点密度较高，广场舞活动多在早晨和傍晚开展，持续时长约1到2小时，重庆广场舞队伍规模分为梯次。大型队伍人数达百人，中小型队伍在30到50人左右，小规模队伍约10到20人，这种深入各处的发展格局，体现出广场舞活动在重庆群众文化生活中的重要地位^[1]。活动频率常态化，多数队伍每日开展

作者简介：蒋定淇（1998.08-），男，汉族，重庆人，硕士研究生，重庆市沙坪坝区文化馆，助理馆员，研究方向：群众文化。

活动，节假日参与人数显著增多。

（二）参与人群的结构与特点

重庆广场舞参与者以45-70岁中老年人为主，占比70%以上，女性占85%以上，退休人员居多。其次是家庭主妇及部分在职人员；参与者大多为初高中学历，大专以上学历占比30%，强身健体是主要参与动机。其次是社交需求和精神寄托，参与者集体意识强、归属感高，对活动的忠诚度高且参与持续性强，充分体现出广场舞在满足特定人群健康需求方面的重要价值^[2]。从参与频率来看，核心成员基本保持每日参与，一般成员每周参与3-4次，展现出较强的活动粘性。

（三）活动组织形式与管理模式

重庆广场舞队伍多形成稳定的组织架构，设有领队、教练、骨干成员等职位，管理上呈现自发组织与政府引导并存的特征。街道社区文化站发挥协调作用，部分队伍实行会员制，收取少量会费维持运转，除日常练习外，还会开展节日表演、公益演出等活动，队伍重视规范化建设，制定关于活动时间、音量控制、场地使用等的规章制度，尽力实现与周围环境和谐相处^[3]。组织化管理模式显著提升活动质量，为广场舞可持续发展奠定基础。

二、广场舞活动对群众身心健康的积极影响

（一）提升身体机能与防治慢性病

广场舞属于中等强度有氧运动，对身体机能改善效果显著，通过规律性舞蹈动作训练，参与者心肺功能明显优化，心脏泵血能力增强、肺活量增大、血液循环速度加快，有效降低心血管疾病发生率，广场舞包含多种舞蹈动作，涉及全身各关节及肌肉群的协调运动，有助于提升身体柔韧性、平衡性与协调性，延缓肌肉萎缩和骨质流失速度。长期参与广场舞锻炼的中老年人，其血压、血糖、血脂等生理指标通常优于同龄不运动人群，糖尿病、高血压、冠心病等慢性疾病发病率也更低，研究发现，每周参加3-5次、每次持续45-60分钟广场舞活动的人群，机体免疫功能会有不同程度提升，能有效预防疾病，抗病能力较强。广场舞活动量适宜、动作简单易于学习，特别适合中老年人，是防治慢性病的理想运动方式，这种低投入、高效益的锻炼方式，对改善群众健康状况发挥着日益重要的作用^[4]。

（二）心理压力缓解与情绪状态改善

广场舞活动在改善参与者心理健康方面具有独特作用，伴随欢快的音乐节奏，参与者可在舞蹈中释放压力，获得身心愉悦的体验，规律性广场舞锻炼能促使大脑分泌内啡肽、多巴胺等“快乐激素”，缓解焦虑、抑郁等负面情绪，改善整体情绪状况，对于退休后面临角色转换、生活节奏改变的中老年人，广场舞为其提供充实生活、展现自我的平台，帮助构建新的生活重心，提升生活满意度与幸福感，集体舞蹈形式使参与者在共同的舞蹈节奏中获得满足感和认同感，减轻孤独感与失落感；音乐节奏与舞蹈韵律带来的审美享受，能使其产生积极向上的情绪。研究证实，长期参与广场舞人群的心理健康量表测评结果及生活质量评分，均远高于未参与人群，广场舞活动作为调节情绪、维护心理健康

的有效途径，对预防中老年人老年抑郁症、认知衰退等问题具有积极意义^[5]。

（三）推动社会交往与生活质量提升

广场舞活动为参与者搭建了重要的社交平台，有效拓展了社会交往网络，在集体舞蹈活动中，参与者通过共同学习、练习、表演等互动过程，建立起深厚的友谊与信任关系，这种以共同兴趣爱好为纽带的社交圈子，为中老年人提供情感支持与精神慰藉，定期的集体活动加深了参与者的社会联系，缓解社会隔离感，提升社会适应能力。广场舞队伍内部形成的互助机制，使成员在生活中遇到困难时，能及时获得援助与关怀，通过参与各类演出、比赛等活动，参与者可展示才艺、体现自我价值，增强自信心与成就感。广场舞活动促进代际交流及文化传承，部分队伍接纳年轻成员加入，形成老少共娱的景象，社交功能的有效发挥，使广场舞成为建设和谐社区、增进邻里感情的纽带，参与者在享受健康效益的同时，生活质量得到提升，晚年生活更充实美好。

三、优化广场舞活动促进群众健康的对策建议

（一）场地设施完善与活动管理规范

加强广场舞活动场地建设是保障活动持续开展的基础条件，政府部门应将广场舞活动场地纳入城市公共文化体育设施规划，在新建住宅小区时配套建设适合开展广场舞活动的公共空间；对现有公园、广场等场地进行改造升级，完善配套设施，增设照明设备存放区、音响设备存放区、休息座椅、饮水设施等。为参与者营造良好活动环境，建立科学的场地管理制度，通过预约登记、安排时段、划分区域等方式合理调配场地资源，避免不同队伍间产生使用冲突；制定广场舞活动管理规范，明确活动具体时间、音量控制标准、安全责任划分等内容，引导活动有序开展。同时，加强与周边居民的沟通协调机制建设，定期召开协调会议，及时化解各类矛盾纠纷，营造和谐社区环境。强化部门联动，构建多部门协同管理格局以提升效能。

例如，某社区开展广场舞场地管理改善时，先对辖区内所有可用场地开展摸底调查，绘制场地分布图，标注每个场地的面积、设施状况及周边环境；随后召开居民座谈会，收集各广场舞队伍的活动需求与意见建议。根据调查结果，将三个主要活动场地按早、中、晚三个时段划分，为每支队伍指定90分钟的使用时间；在场地周边安装分贝测试仪，限定音量不超过60分贝，设立器材存放柜，为每支队伍配备专属储物空间；安排社区工作人员轮流值班，维护场地秩序并处理突发状况。社区建立积分奖励制度，为遵守管理规则、积极参与社区活动的队伍颁发荣誉证书并给予物质奖励，形成良性奖励机制，采取上述举措后，该社区广场舞活动秩序明显改善，噪音投诉下降80%，参与者满意度随之提升。

（二）强化专业指导与科学健身理念的普及

提升广场舞活动的科学性和专业性，是保证健身效果、预防运动损伤的重要保障，构建完善的教练员培训体系。定期举办专

业培训班，邀请体育院校教师、健身专家授课，提升教练员的专业水平、教学技能与安全意识；制定科学规范的广场舞教学大纲和动作标准，针对不同年龄、不同身体状况的人群，设计差异化的教学内容与运动强度。推广科学健身知识，通过健康讲座、发放宣传册、网络平台推送等多种形式，向参与者传授运动生理学、运动营养学、运动损伤预防等知识；建立健康评估与监测机制，定期为参与者进行体质检测，根据检测结果提供个性化的运动建议与健康指导；重点对高危人群开展健康风险评估，建立运动处方制度，确保每位参与者都能安全有效地开展锻炼。普及运动康复知识，引导参与者掌握运动后恢复技巧，构建科学的运动-恢复循环体系。

例如，某区文体局推动广场舞科学化发展时，制定了一套方案：首先确立教练员资格认证制度，规定广场舞教练需参加为期40学时的培训课程，涵盖运动解剖学基础、音乐节奏把控、动作编排规则、急救知识等内容；培训结束后组织理论考试与实操考核，成绩合格者方可获得资格证书。随后组建专家指导小组，每月前往各活动点巡回指导，现场纠正不规范动作，讲解正确的热身与放松方法；同时建立“分层提升”教学体系，将广场舞动作分为初级、中级、高级三个层次，参与者根据自身体能状况选择合适等级，制作配套教学视频，通过微信公众号定期发布，方便参与者随时学习。值得关注的是，该区与当地医院合作，为每支广场舞队伍配备健康顾问，定期开展健康咨询、体检等服务，建立健康档案，实现健康管理的全面覆盖，这些举措实施后，该区广场舞运动损伤发生率降低60%，参与者的运动效果明显改善。

（三）创新活动形式并拓展文化内涵

推动广场舞活动创新发展，需在保留传统特色的基础上不断注入新元素，提升活动吸引力与文化品位，积极融合现代舞蹈艺术形式，将爵士舞、拉丁舞、街舞等元素巧妙融入传统广场舞中。创作具有时代气息且便于普及的新型舞蹈；深入挖掘地方文化资源，将本地民歌、民间舞蹈、地方戏曲等文化元素融入广场舞创作，打造具有地方特色的文化品牌，拓宽活动功能定位，将广场舞与主题教育、节日庆典、公益宣传等结合。为活动增添更多社会价值；利用现代科技手段，开发广场舞APP、搭建网络教学平台、举办线上比赛等，突破传统活动模式的时空限制，重视培育广场舞文化精品，扶持优秀作品创作，举办展演交流活动，

提升广场舞的艺术水平与社会影响力，构建广场舞创新激励机制，设立专项资金扶持原创作品创作与推广，强化与文化艺术团体的交流合作，引入专业艺术家指导广场舞创作，提高作品艺术性与观赏性。

例如，某街道在广场舞创新实践中，采取了多项成效显著的举措：一是成立广场舞创编小组。由专业舞蹈编导与骨干队员共同开展创作，每季度创作2到3支新舞蹈；在音乐选择上，既涵盖流行歌曲，也包含经典老歌的新编版本，还搜集当地民间小调进行改编，在动作设计上，保留广场舞易于学习、便于练习的特点，融入手语舞、健身操等富有新鲜感的元素，使其更具趣味性，二是开展主题式广场舞活动。如“环保主题舞”配合垃圾分类宣传，“红色主题舞”结合党史学习教育，三是建设广场舞文化展示厅，搜集整理活动照片、视频资料，记录其发展历程；开设网络直播间，每周定期直播教学，吸引年轻人参与，四是与当地文化馆合作，每年举办广场舞创新大赛，设置最佳创意奖、最佳编排奖等奖项，激发各队伍的创新热情与参与积极性，通过这些创新举措，该街道广场舞活动参与人数增加40%，年龄层次更丰富，社会影响力明显扩大。

四、结语

广场舞作为重庆群众文化活动的重要组成部分，在增进市民身体健康、丰富市民文化生活、营造和谐社会环境等方面具有不可替代的作用，从本研究的全面分析可知。重庆广场舞活动已形成一定规模与完善体系，在提升身体素质、增添生活乐趣、加强社交互动等方面均表现出显著的健康成效，但也需关注当前存在的不足，如场地设施是否充足、专业指导是否到位、活动形式是否创新等，均需持续完善。展望未来，随着健康中国战略不断推进，全民健身事业蓬勃发展，广场舞活动将拥有更广阔的舞台，重庆应把握机遇，完善政策支持体系、加大资源投入力度、创新管理服务方式。推动广场舞活动向更高质量、更高层次迈进；充分发挥广场舞在健康促进、文化传承、社会治理等方面的综合效能，让更多群众在参与广场舞活动中收获健康、快乐与幸福。相信在各方努力下，重庆广场舞活动一定会在新时代焕发出新的生机与活力，为健康重庆、幸福重庆贡献新的力量。

参考文献

- [1] 聂鑫宇.广场舞对随迁老人社会融入影响的研究[D].上海市：上海师范大学，2023.
- [2] 罗连捷.青少年屏幕时间对身心健康的影响研究——身体活动量的中介作用[D].重庆市：西南大学，2023.
- [3] 樊婧.不同广场舞对中年女性身心健康影响的实验研究[D].北京市：北京体育大学，2020.
- [4] 郭凯龙.全民健身视野下浅析毽球对中老年人的身体健康影响研究[J].文体用品与科技，2023,(14):1-3.
- [5] 张敏杰.广场舞对更年期女性身心健康的影响研究[C]//中国体育科学学会运动心理学分会；中国心理学会体育运动心理专业委员会.第十一届全国运动心理学学术会议摘要集（会后版）.中国北京市北京市，2018:36-36.