

莆田市广场舞开展现状及发展对策研究

许洪文, 聂胜男

(莆田学院 体育系, 福建 莆田 351100)

【摘要】采用问卷调查及访谈法,对莆田市广场舞活动现状进行调查分析。对莆田市广场舞参与者的基本特征、参与行为方式、影响因素进行深入分析。通过对莆田市广场舞的现状研究,有利于正确地把握广场舞运动发展的特点和规律,推动广场舞运动更科学、更广泛地发展。

【关键词】莆田市;广场舞;现状;对策

【中图分类号】G249.23 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)04-0107-05

1 前言

《全民健身计划纲要》实施以来,在党和政府的领导下,开展群众参与的体育活动被列为体育工作的重点。只有群众的体育意识增强,参加体育活动人数增加了,才能增强人民体质,提高全民身体素质。我国正处于社会主义初级阶段,群众所能运用的运动健身器械缺乏,传统的健身项目如太极拳、跑步等缺乏娱乐性和趣味性,而现代的网球、羽毛球等项目又要依赖于特殊的场地和器材。所以人们很难找到一项适合自己作为锻炼身体的健身项目。

广场舞是近几年来新起的一种健身舞蹈,目前正在全国乃至世界许多大小城市和村镇风靡,深受民众喜欢。这种体育舞蹈动作简单,舞步明快,容易掌握。它在动人的音乐旋律背景下,将传统舞蹈给人们带来的美感与体育运动带来的健身功效结合在一起,既体现出舞蹈的审美情趣,又表现出健身运动的健身功能。它不受场地的限制,在广场、公园、街边、操场,有一块空地和音响即可马上跳。广场舞目前是城市居民广为传跳的一种健身舞,通过对莆田市广场舞运动现状的调查研究,对影响莆田市广场舞运动发展的相关因素进行分析,揭示广场舞运动的特点,为全民健身活动提供参考。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

随机抽取莆田市天九湾、涵江、西天尾、东岩山公园、多个街道街边宽敞地等20个地方的广场舞参与者为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过莆田学院图书馆、中国期刊网、万方数据库等收集整理相关资料,并重点阅读了国内有影响的体育类期刊、学报及相关的体育理论书籍,为研

究奠定理论基础。

2.2.2 问卷调查法

通过对莆田市十二个广场舞地点进行随机问卷调查分析莆田市广场舞现状,在调查中共发放问卷220份,有效问卷为202份,回收率92%。

2.2.3 访谈法

根据研究需要,深入到锻炼人群中去,并和广场舞参与者进行面对面的交流,收集信息资料,同时对广场舞的组织者进行一些了解访问。

2.2.4 数理统计法

对调查的问卷进行检查,取得有效问卷;然后用SPSS 13.0对所有数据进行整理和统计分析。

2.2.5 逻辑分析法

结合文献资料,对数据统计处理的结果和访谈中得到的信息进行归纳和整理并作出逻辑分析,得出论文结论。

3 研究结果与分析

3.1 莆田市广场舞参与者的基本特征分析

3.1.1 莆田市广场舞参与者的性别特征

如图1所示,广场舞运动性别比例相差极大,男性仅占27%,而女性几乎是男性的三倍,高达73%,究其原因,一方面可能是女性的健身意识强于男性;另一方面则与莆田男性的性格特征有关,传统上莆田男性不太喜欢在公共场所表现自己;再者,男性晚上应酬较多,或者下班后比较疲劳不愿意出来活动。

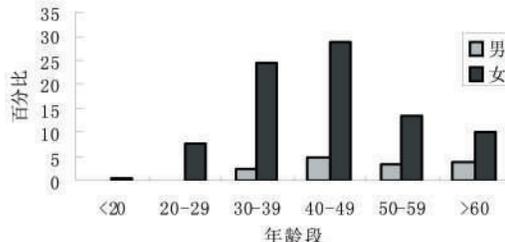


图1 莆田市广场舞参与者基本特征图

收稿日期:2010-11-12

作者简介:许洪文(1973-),男,福建莆田人,讲师,硕士,主要从事体育理论与实践研究。

3.1.2 莆田市广场舞参与者的年龄特征

从图1中可以看出,从年龄结构上来看,参与广场舞运动的市民年龄跨度较大,有老年人,也有比较年轻的。其中30~39、40~49、50~59岁三个年龄段的参与者所占比例最大,共77.2%,老年人和年轻人则相对较少。究其原因可能是:30~49岁的中年人一般有稳定的工作或者是家庭妇女,家庭生活比较稳定,跳广场舞既可以缓解一天工作的疲劳,也可以打发饭后无聊的时间,又能愉悦身心、健身减肥。50岁以上的中老年人或者是退休在家又或者是儿女已经成家,闲暇时间较多,对健康长寿有紧迫感。而30岁以下的人较少,可能是他们这个年龄的青年大多没有健身意识,觉得自己还年轻不需要进行锻炼;也有可能他们大部分人都在忙着工作,肩负着家庭和工作的重任,没有时间进行锻炼的生活实际有关。

3.1.3 莆田市广场舞参与者的职业特征

调查结果显示(图2),广场舞参与者的身份众多:有经商的、企事业单位工作人员、务农的、离退休老人、无固定职业的等等。通过访谈法,了解到了他们的职业对其参与广场舞具有一定的影响。其中最多的是企事业单位工作人员,这部分人有固定的上下班时间,便于他们参加晚上的广场舞活动;退休人员闲暇时间较多,也没有具体负担,因此参与人员较多;经商和务农人员所占比例相对较少,则与时间冲突及思想守旧有关。

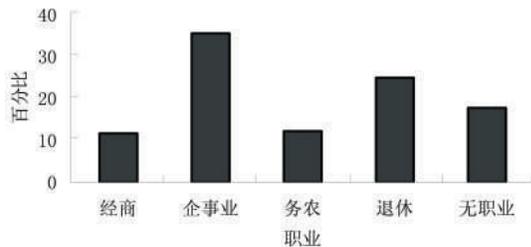


图2 莆田市广场舞参与者职业特征图

3.2 莆田市广场舞活动现状调查分析

3.2.1 莆田市广场舞活动现状

3.2.1.1 莆田市广场舞开展规模及场所

2002年5月新加坡有11967人一起跳排舞打破吉尼斯世界记录,紧接着香港也在2002年12月共有12168人齐跳排舞而再次打破吉尼斯世界记^[1]。通过实地调查和访谈,发现莆田市很早就有跳广场舞的,但是规模都很小。在调查的20个广场舞场地中:四个场地规模较大,人数过百;六个场地在50~100人之间;其余的大都是十几个人上下,规模较小,有的甚至只有三四个人。但不管是人多还是人少,参与者均感到心情愉悦。

广场舞运动不受场地条件限制,场地可大可小,有块空地就能进行练习。大部分广场舞参与者选择聚集成一个群体进行锻炼。如表1所示:大多数人喜欢在广场进行广场舞运动,占52.0%,其次是在街边宽敞地带,占23.3%,选择在公园的有11.9%,社区健身活动场地占8.4%,选择其它的占9%。

表1 莆田市广场舞场地状况调查表

主要练习场所	街边宽敞地带	公园	广场	社区健身活动场地	其他
n	47	24	105	17	9
%	23.3	11.9	52.0	8.4	4.5

3.2.1.2 莆田市广场舞参与者运动年限及时段

由表2可以看出,参与广场舞大多数在两年以内,占79.7%,参与广场舞活动三年及以上者只有20.1%。说明,莆田市广场舞运动的发展虽然起步较晚、参与人数较少,但呈缓慢、逐年上升趋势。由于活动本身的魅力,参与人数不断增加,规模也在不断扩大,说明这项运动的发展潜力很大。

表2 莆田市广场舞参与者的运动年限调查表

年限	不到半年	一年	两年	三年	三年以上	合计
n	80	55	26	21	20	202
%	39.6	27.2	12.9	10.4	9.9	100

从表3中可以看出,有95.5%的人是在晚上跳广场舞,仅有4.5%的人选择早晨进行锻炼。这可能是因为广场舞锻炼者大部分是女性,要从事家务活动,只能选择晚上进行锻炼;有一部分被访问的参与者认为晚上跳舞比较有感觉,晚上灯光比较暗,跳舞的人不会觉得害羞、不好意思跳。

表3 莆田市广场舞参与者参与时间调查表

时间	早晨	上午	下午	晚上
n	9	0	0	193
%	4.5	0	0	95.5

3.2.1.3 莆田市广场舞的参与方式与指导情况

调查结果(表4)显示,广场舞活动中有48.5%是由朋友带动的、35.6%是自发的,而被社区、单位和家人带动参与广场舞加起来只有15.8%。他们在学习广场舞时只有12.9%的参与者是在有人指导下学习新的舞蹈动作,而85.1%的参与者则是直接站着人群中跟着边学边跳。这一情况说明,目前广场舞的开展和普及更多是自发的、松散的,要更好地发展这项运动,还需要单位、社区积极地带动广大群众参与到广场舞运动中来。通过调查还得知,95%

的领舞者是自发形成的,2%的领舞者是有关部门委派的,3%的领舞者是由参与者自费聘请的。接受专业人员的指导对锻炼者掌握广场舞运动的方法、技术起着重要的作用,有利于锻炼者较快、较好的掌握动作要领。因此,相关部门应该加强社区指导员的学习培训,对广场舞参与者进行一些必要的指导教学,为广场舞运动更好的开展与推广有积极的推动作用。

表4 莆田市广场舞参与者的参与方式调查表

参与方式	家人带动	社区组织	单位组织	朋友带动	自发
n	16	11	5	98	72
%	7.9	5.4	2.5	48.5	35.6

3.2.1.4 莆田市广场舞受欢迎程度

调查表明,通过现场接触方式参与广场舞运动比例最高,占总人数的56.4%,而通过他人介绍后参与广场舞运动的占31.7%,另外通过电视、网络和报纸等媒体渠道了解的仅占11.9%。这说明健身舞集群性、通俗性、灵活性的特点决定了它容易被群众接受^[2]。另一方面也说明目前莆田市广场舞运动宣传的途径比较单一。

广场舞运动在莆田市推广以来,就立刻受到广大参与者的喜爱,从表5中可以看出他们对该项运动的喜爱程度:有45.0%的中老年人表示非常喜欢,有46.0%的中老年人表示喜欢,感到一般喜欢的仅占总数的8.9%。这说明广场舞运动对广场舞参与者有着很大的吸引力。

表5 莆田市广场舞受欢迎程度调查表

喜欢程度	非常喜欢	喜欢	一般
n	91	93	18
%	45.0	46.0	8.9

3.2.2 莆田市广场舞参与者的行为特征

3.2.2.1 莆田市广场舞参与者的运动时长

如表6所示,从每次参与广场舞锻炼的时长看,绝大多数参与者的练习时间在30~90分钟,占69.3%。由于广场舞运动是一项全身参与的有氧运动,跳舞时都需要全身协调配合,运动节奏有慢有快,动作轻松自然、不易疲劳,使人在不知不觉中锻炼了身体,长时间持续运动出汗而不气喘,所以大部分参与者每次锻炼能持续1个小时左右。但是每个人的体质和身体状况是不同的,不是锻炼的时间越长越好,运动量越大越好,而是要根据自身的状况进行适量的运动,负荷量的大小可以随时调整,达到身体感觉舒适、心情愉悦、舒畅即可。

体育人口标准的划定,即以每周参加体育活动

不少于3次、每次活动时间不少于30min且每次活动具有中等或中等以上强度作为衡量标准^[3]。大多数参与广场舞运动的中老年人都符合体育人口的标准。所以加大广场舞运动的推广和普及,使没有找到合适锻炼项目的中老年人参与到广场舞运动中来,有利于提高莆田市的体育人口数量,促进全民健身活动的开展。

表6 莆田市广场舞参与者每次练习时长调查表

时间	<30分钟	30~60分钟	60~90分钟	90分钟以上
n	5	49	91	57
%	2.5%	24.2%	45.1%	28.2%

3.2.2.2 莆田市广场舞参与者的运动频率

由表7结果显示,在被调查的参与者中,每天参与广场舞和每周3~5次进行广场舞锻炼的人数最多,共占调查总数的67.4%;锻炼1~2次的人数占总数的7.4%;看心情进行锻炼的占6.4%;看时间进行锻炼的占18.8%。由于中老年人的空闲时间较多,有较稳定的收入,受到全民健身浪潮的影响以及自身健身意识的提高,中老年人都喜欢选择一项自己喜爱又适合自身的运动项目进行锻炼。

表7 莆田市广场舞参与者的练习频率调查表

	每天都跳	每周3~5次	每周1~2次	看心情	看时间
n	68	68	15	13	38
%	33.7	33.7	7.4	6.4	18.8

3.2.2.3 莆田市广场舞参与者的练习强度

广场舞参与者以中老年女性为主体,掌握运动的强度尤为重要。一般情况下,运动强度越大出汗越多。由表8显示,95%的人运动后会轻微出汗或者出汗多,而只有5%的人不出汗或者很累。说明广场舞的运动强度达到中等或偏上的水平,比较适中。

表8 莆田市广场舞参与者练习强度调查表

运动后	不出汗	轻微出汗	出很多汗	很累
n	4	99	93	6
%	2.0	49.0	46.0	3.0

3.2.2.4 莆田市广场舞参与者的参与目的与效果

调查显示(表9),在被调查的广场舞锻炼者中,大多数参与者参与锻炼的目的是增进健康和休闲娱乐,分别占73.8%和54.9%;还有的是为了健美、减肥等目的,占39.6%;也有的是为了与人交往和感受流行,分别占21.8%和9.4%。这一调查结果表明,莆田市参与广场舞运动的目的较为丰富多样,在“增进健康”的基础上,认可了广场舞运动休闲娱乐功能,同时也能发挥广场舞运动的交际功能。

表9 莆田市广场舞参与者的参与目的调查表

目的	n	%	排序
增进健康、延年益寿	149	73.8	1
休闲娱乐	111	54.9	2
健美减肥	80	39.6	3
增加人际交往	44	21.8	4
受社会流行影响	19	9.4	5
体现自我展现个性	9	4.5	6
其他	6	3.0	7

注:本表属多项选择

由表10可知,有71.8%的参与者感觉广场舞的主要作用是强身健体,这与广场舞运动是一项全身参与的有氧运动,可以使全身各个关节得到均衡发展的功能相一致。有57.9%的中老年人觉得广场舞能够起到调节精神、消除疲劳的作用。广场舞运动的最大特点是动作自然,配合音乐可以即兴发挥,身体幅度可大可小,使身心得到最大愉悦感。有占30.7%的广场舞参与者觉得参加该活动能够保持体形。大多数中老年人由于年龄的关系,腰腹部的脂肪积累较多,而舞蹈中的腰腹部及髋部的动作较多,这对于大多数希望通过有氧运动来塑造优美形体的人士来说,是一项非常适宜的休闲运动。还有20.8%的参与者认为参加广场舞运动可以起到防病治病的作用。有关研究证实,经过一段时间的持续运动后,可以改变人体安静状态下的生理状况,使各器官的血液获得充足的氧气和营养物质,进而改善机体健康状态,提高对疾病的抵抗能力^[4]。也有20.8%的参与者认为可以促进人际交往。参加广场舞运动,可以结交一些“舞友”,大家在一起相互交流、学习和探讨,无形中增加了人际交往。

表10 莆田市广场舞的运动效果调查表

效果	n	%	排序
强身健体	145	71.8	1
调节精神、消除疲劳	117	57.9	2
保持体形	62	30.7	3
防病治病	42	20.8	4
增加人际交往	42	20.8	5

注:本表属多项选择

3.2.2.5 莆田市广场舞参与者锻炼时的服装与收费情况

统计得知,80.7%的参与者着装比较,只有19.3%的参与者会穿上运动服进行锻炼。另外,通过访谈了解到,大部分广场舞活动是由爱好者组织起来的,有些活动场所的参与者自发组织交费3~10元不等,完全是采用自愿原则,所缴费用用于购买

音响、录制歌曲光碟、电费所需。调查得知,有7.9%的参与者是有交费进行锻炼的,92.1%人没有交费锻炼。

3.2.3 莆田市广场舞音乐舞蹈特征调查

体育舞蹈是集人体美、动作美、礼仪美、服饰美、音乐美多种艺术美于一身的体育项目,是体育和艺术完美结合的产物^[5]。广场舞运动主要是由不同节奏的音乐和多种舞步组合而成。从表11中可以看出,莆田市广场舞参与者47.5%喜欢中等节奏的音乐。健身排舞作为一种新型的休闲运动形式,其基本特征包括音乐题材丰富,动作元素多元,舞步与音乐风格高度统一,形式适应性广、局限少^[6]。由图4可以看出,目前大多数参与者喜欢舞蹈中加入恰恰、伦巴等舞步。其中交际舞是双人舞,在访谈中还发现也有不少人喜欢跳双人舞,但苦于没有搭档。

表11 莆田市广场舞参与者喜欢的音乐节奏调查表

音乐节奏	慢节奏	中等节奏	中等偏快	快节奏
n	28	96	50	28
%	13.9	47.5	24.8	13.9

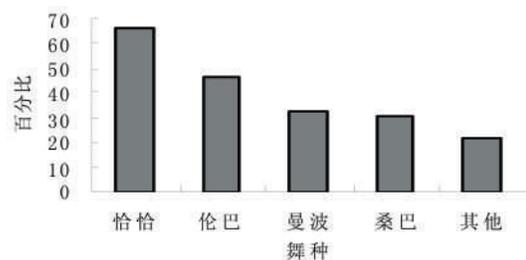


图4 莆田市广场舞参与者舞种选择图

3.2.4 莆田市广场舞活动的影响因素

一方面,从影响广场舞运动推广的因素上分析(表12):有45.5%的人认为是有关部门组织力度不够;33.2%认为宣传力度不够,目前很多人对广场舞运动认识不够、了解不多;24.3%认为广场舞运动培训机会太少,大部分参与者都是现场边学边跳,缺少专业的老师进行讲解培训;有28.7%认为影响广场舞运动的推广还有其他原因。这些因素相互联系、相影响,不解决这些问题难以从根本上普及和发展莆田市广场舞运动。多数访谈对象都提出希望有关部门能解决他们跳舞时场地问题,电源问题,公共厕所不方便等问题。

另一方面,从广场舞参与者的主客观因素分析(表12):52.9%的参与者认为工作忙没时间,认为家务忙的占34.2%,认为是场地因素的占25.2%,仅有26.2%的参与者认为没障碍。说明大部分参与者所受影响都是外在的客观因素,并不是主观上的原

因。在访谈的过程中发现,每一个被访谈的参与者都提到跳广场舞可以使他们很开心,即使天气不是很好,他们也会坚持活动。

表12 莆田市广场舞活动影响因素调查表

锻炼影响因素			推广制约因素				
	n	%	排序		n	%	排序
工作忙	107	52.9	1	组织不力	92	45.5	
家务忙	69	34.2	2	宣传不足	67	33.2	
无障碍	53	26.2	3	缺乏培训	58	28.7	
没场地	51	25.2	4	其他	49	24.3	
怕受嘲笑	16	7.9	5				
惰性	13	6.4	6				

注:本表属多项选择

4 结论

4.1 广场舞运动是莆田市广大群众喜爱的一项新型的体育运动项目,随着广场舞运动在全国的开展和普及,莆田市也在积极推广和普及该项运动,但广场舞发展较其他省市滞后。莆田市广场舞参与者女性明显多于男性,且以中老年为主,涉及职业范围较广。

4.2 莆田市广场舞参与者以自发、自学为主;运动量

适中,喜欢流行、欢快、中等速度的音乐伴奏;规模大小不一,喜欢在广场等开阔场地进行运动。

4.3 莆田市广场舞群众基础较好,具有较好的发展潜力。但由于组织管理原因以及场地有限,导致其发展无序、散乱,需要有关部门提供支持帮助。

5 莆田市广场舞运动的发展对策

5.1 加大宣传力度。应该充分利用电视、报纸、广播等各种媒体,扩大宣传渠道,提高对广场舞运动的认知水平,培养和激发更多的人参与到广场舞运动中来。有关部门尽快建立独立的组织领导机构。加强广场舞活动的发展规划、组织管理、舆论宣传等相关事项的同步建设。

5.2 加大广场舞场地的开发和利用。政府应加大广场舞活动的场地设施建设力度,从根本上解决参与者身边活动场地不足问题,提供广场舞运动正常开展的基本保证。

5.3 加快广场舞运动专门人才的培养,政府可采用与高校联合培养的方式扩大人才队伍总量,以保证广场舞服务人才的供给。举办各种比赛、交流活动,促进广场舞舞蹈编排的发展,使广场舞运动具有较强的观赏性和竞技性。

注释及参考文献:

- [1] 郑丹薇.排舞运动奔放激情[N].新民晚报,2006 05.
- [2] 王晓艳.关于当前农村健身舞热的思考[J].剧影月报,2006(4):85.
- [3] 卢元镇.社会体育学[M].北京:高等教育出版社,2002.
- [4] 刘国信.排舞新兴的休闲健身运动[J].科学养生,2007(10):31.
- [5] 叶钰海.体育舞蹈的美及美育[J].西华大学学报(哲学社会科学版),2008,27(04):111-112.
- [6] 孙林.健身排舞的基本特征及其价值研究[J].湖北体育科技,2008,27(5):555-556.
- [7] 陈爱宝.广场舞活动中的群众性与现代性[J].剧作家,2006(2):169.
- [8] 高洁.浅谈群众舞蹈的现状与发展[J].戏剧之家,2009(1):68-70.
- [9] 张晓华.发展广场舞促进和谐文化建设[J].大众文艺,2007(1):35-36.
- [10] 焦敬伟,郑丹薇.对新兴休闲运动“排舞”及其推广的研究[J].广州体育学院学报,2008,28(4):7-10.
- [11] 李少奇,邹子为,陈以璇.广场健身舞在社区文化建设中的作用、问题及对策[J].科技信息,2009(19):491.

Research on Current Situation and Countermeasures of Square Dance in Putian City

XU Hong-wen, NIE Sheng-nan

(Athletics Department, Putian University, Putian, Fujian 351100)

Abstract: The authors carry on an investigation and analysis of the current situation of square dance in Putian city through questionnaire and interview. This paper has made an in-depth analysis of basic characteristics, participative behavior and influence factors of square dance players. Through the study of current situation of square dance, it could grasp the characteristics and regulations of square dance changes and development and promote square dance developing scientifically and widely in Putian city.

Key words: Putian city; Square dance; Current situation; Countermeasure