

# 重庆“坝坝舞”开展现状与发展对策思考<sup>①</sup>

雷文静, 姚小毅

西南大学体育学院, 重庆 400715

**摘要:** 采用问卷调查法、文献资料法、访谈法对重庆主城区部分社区的“坝坝舞”活动现状进行了研究, 结果表明: 参与“坝坝舞”的人群多以中、老年女性为主; 人们参与“坝坝舞”的动机呈现出多元化特征; 参与方式以个人锻炼、与朋友同事或家人一起锻炼为主; 指导人员多由业余参与者担任; 活动经费主要源于群众自筹. 提出了加强体育职能部门的管理职责、加强不同锻炼点之间的交流、规范指导人员培训等建议.

**关键词:** 重庆市; 大众体育; 坝坝舞

**中图分类号:** G89

**文献标志码:** A

随着社会的发展和经济水平的提高, 人们的生活方式也发生了变化, 特别是随着人们闲暇时间的增多, 全民的健身意识、健身需求都有较大的提高, 健身方式呈现出多样化特征. 广场健身舞正是在这样的背景下逐渐走进人们的生活, 为人们所喜爱, 成为越来越多的人群进行体育锻炼的主要方式. 由于重庆山多地少的特殊地理环境, 广场健身舞练习地常选在山地中相对开阔的院坝或者广场进行, 所以广场健身舞在重庆俗称“坝坝舞”, 是重庆地区老百姓喜闻乐见的一种健身形式. 重庆“坝坝舞”在建设“健康重庆”和重庆市大众体育的发展中发挥着举足轻重的作用, 本文对重庆市区“坝坝舞”现况进行了实地调查, 并在此基础上, 对“坝坝舞”的发展状况进行了分析, 旨在为今后更好地开展“坝坝舞”提供理论参考.

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

重庆主城区部分街道、社区、广场以及公园等“坝坝舞”组织者、参与者、指导者和群众.

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 问卷调查法

按随机抽样的方法, 选取重庆市主城区 20 个社区(广场), 对“坝坝舞”参与者发放问卷调查表 400 份, 收回有效问卷 390 份, 有效回收率 97.5%; 对指导者发放问卷 20 份, 收回有效问卷 20 份, 有效率 100%.

#### 1.2.2 文献资料法

根据研究内容, 广泛查阅、收集“坝坝舞”相关文献资料进行分析研究.

#### 1.2.3 访谈法

到“坝坝舞”锻炼场所与部分参与者、组织指导者和群众进行交谈, 了解其锻炼动态和组织者、指导者对开展“坝坝舞”的建议, 以及经费来源、活动组织方式、存在的问题等.

① 收稿日期: 2010-06-02

基金项目: 重庆市社会科学基金资助项目(2008-ZH05).

作者简介: 雷文静(1986-), 女, 湖北荆州人, 硕士研究生, 主要从事体育人文社会学的研究.

## 2 研究结果与分析

### 2.1 参与“坝坝舞”锻炼者的基本情况

对 390 份有效问卷进行统计,发现参加“坝坝舞”锻炼的男性 72 人,占总人数的 18.5%,女性 318 人,占总人数的 81.5%,显然,参与“坝坝舞”的人群中女性参与比例明显高于男性.年龄在 45 岁以上者 358 人,占总人数的 91.8%,且有 46.9%为离退休人员,可见,“坝坝舞”的参与者主要以中、老年离退休人员为主.

### 2.2 民众参与“坝坝舞”的动机

动机是由目标或对象引导、激发和维持个体活动的一种内在心理过程或者内部动力<sup>[1]</sup>,体育锻炼的目的和动机是产生锻炼行为的直接原因和原动力.通常情况下,人的行为不只受一种动机的支配,而是多种动机同时发生作用,但其中必定有一种或多种动机占主导地位.体育运动所具有的多元化功能决定了“坝坝舞”参与者参与活动的目的有所不同,调查结果显示,人们参与“坝坝舞”的动机都非常明确,其中排在前 5 位的是:强身健体(49.5%)、消遣娱乐(37.4%)、兴趣爱好(34.6%)、治疗疾病(28.7%)、人际交往(19.2%).

### 2.3 “坝坝舞”活动点指导人员情况

指导人员是“坝坝舞”得以健康发展的重要保障.调查结果显示,有 14 个锻炼点的指导人员由“坝坝舞”参与者担当,有 2 个锻炼点由体育教师兼职担任,只有 1 个锻炼点的指导人员是具有资格认可的健身指导员.通过访谈了解到,多数指导人员是通过与练习者之间的相互交流、看“坝坝舞”相关视频或自学掌握一些“坝坝舞”技能,他们的个人喜好和专业理论知识、基本技能水平的高低直接影响“坝坝舞”锻炼点的健康发展.

### 2.4 民众参与“坝坝舞”的方式

通过访谈了解到,现阶段“坝坝舞”锻炼点参与者主要由业余舞蹈参与者、离退休人员等“核心领袖人物”自发组成.通常情况下,群众参与体育活动的方式在一定程度上反映了群众体育的组织化程度.调查发现,以个人锻炼为主的占 44.9%,与朋友同事或家人一起锻炼为主的占 47.5%,而参加社区组织或其他形式的活动则比较少.说明目前重庆市“坝坝舞”的开展多以自发形式为主,其组织化程度不高.

### 2.5 民众参与“坝坝舞”活动的活动场所以及参与时间段、频率、持续时间分布情况

在实地走访中发现,参与“坝坝舞”锻炼的民众中,多数人选择的锻炼场所为露天广场、街边等空旷且免费的公共场所,受天气影响很大,同时,民众参与“坝坝舞”活动的时间主要集中在晚上 19 点至 21 点,活动的时间一般在 30 min 以上,周频率在 3 次以上.由于“坝坝舞”本身是一种娱乐性的锻炼项目,锻炼时有音乐伴奏,练习者可以根据自己的身体机能状况对动作的幅度进行调整,随意调节运动量,使活动强度达到中等或者中等以上强度.按我国体育人口的通用标准<sup>[2]</sup>,参与“坝坝舞”活动的民众多数已经达到体育人口判断标准,从这个层面上看,“坝坝舞”开展的好坏直接影响部分重庆市体育人口的数量和质量,并在一定程度上影响重庆市大众体育发展水平.

## 3 影响“坝坝舞”健身活动发展的主要因素

### 3.1 缺乏必要的组织与指导

目前重庆市“坝坝舞”的开展多以民众自发组织、自主锻炼为主,而这种自发形式的体育活动多数依靠情感和道德等手段维系.由于缺乏必要的组织、指导,民众参加体育锻炼的随意性大.规范“坝坝舞”的管理,提高“坝坝舞”的组织化程度,不仅可以规范民众的锻炼行为,使参与“坝坝舞”的民众成为比较稳定的体育人口,还可以调动更多的中老年朋友参与“坝坝舞”健身活动,为其他民众提供良好的生活空间,促进“坝坝舞”组织快速稳定地发展.

### 3.2 指导人员专业知识不足

目前,“坝坝舞”的组织指导者大多以业余舞蹈爱好者为主,而多数业余舞蹈爱好者没有受到过专门、

系统的培训,其指导能力存在较大的随意性和不稳定性,不能根据参与健身活动人群的实际需求和特征选择合理的内容和活动方式,对“坝坝舞”内容的选择和动作的编排缺乏科学性.实地考察发现,重庆市很多锻炼点的“坝坝舞”都存在以下肢动作为主、上肢动作为辅的现象,有些锻炼点则存在音乐的选择与“坝坝舞”节奏不协调的现象.

### 3.3 活动经费保障不足

社会物质生产水平从根本上决定体育运动发展的规模和速度<sup>[3]</sup>.体育事业的发展需要有一定的经济支撑,没有一定的经费保障,其发展就会受到限制,甚至难以生存和发展.“坝坝舞”作为重庆地区民众喜闻乐见的一种健身方式,它的发展同样需要一定的经济支持.通过访谈了解到,多数锻炼点的经费来源于群众自筹,只有极少数锻炼点的经费由居委会和街道补贴或企事业单位资助.通常,“坝坝舞”练习者自筹的经费一部分用于维护场地、购买器材、交电费、维修音响设备,另一部分则用于支付指导人员的报酬.这种以群众自筹为主的经费来源方式不仅妨碍“坝坝舞”指导人员的培训、提高,还限制了其他活动的开展.

## 4 对“坝坝舞”健身活动发展对策的思考

### 4.1 加强体育职能部门管理职责

随着人们生活水平的提高、余暇时间的增多、终身体育意识的增强,参与“坝坝舞”的民众和锻炼点将越来越多.“坝坝舞”体育组织作为一种民间体育组织,它的持续、稳定发展需要体育职能部门适当的引导与关注,因此在“坝坝舞”组织的发展过程中,政府和体育职能部门应加强管理职能,宏观上为“坝坝舞”的发展提供政策保障和一些物质、经济上的支持,例如,为“坝坝舞”锻炼点提供安全固定的场所、专项经费,为“坝坝舞”寻求社会、新闻等部门的支持;微观上以“服务者”的角色,为“坝坝舞”的管理、发展提供优质服务.

### 4.2 规范指导人员培训制度,提升指导人员素质

指导人员业务水平的高低直接影响“坝坝舞”锻炼点的发展和规模.因此,相关部门应该规范指导人员培训制度,提升指导人员的业务水平.首先,应该成立专门的培训班对现有“坝坝舞”锻炼点的指导人员进行专业培训,提高其业务能力和指导能力;其次,各锻炼点的相关负责部门应该明确指导人员报酬,保证每一位指导人员都享有一定的薪酬待遇,这样既可以提高他们的积极性,同时也会吸引更多的接受过专门培训的社会体育指导员加入“坝坝舞”指导者的行列;第三,要扩宽“坝坝舞”指导人员的培养渠道,充分发挥高校体育人才资源优势,各锻炼点可以聘请体育专业的教师或学生定期对指导人员进行指导和培训.

### 4.3 建立多种渠道的筹资机制

多元化筹资体系能够解决各种群众体育活动资金不足的问题<sup>[4]</sup>.目前,重庆市“坝坝舞”锻炼点的经费主要以群众自筹为主,这种单一的经费来源在一定程度上限制了“坝坝舞”活动的场地,影响指导人员的积极性.因此,应该建立多渠道、多层次的筹资机制,为“坝坝舞”的持久发展提供强有力的资金保障.首先,明确相应的组织管理机构,政府部门在下拨体育经费的时候对相应的组织管理机构给予一定的资金用于“坝坝舞”的发展;其次,相关的组织管理机构应该鼓励和支持各锻炼点通过合法经营、有偿体育服务等手段,增强自身造血功能;第三,可以寻求和鼓励一些企事业单位、社会团体、成功人士等社会力量的资助.

### 4.4 加强不同锻炼点之间的交流

“坝坝舞”的主要社会群体是中老年人,他们是经常参与体育锻炼的人群中比较稳定的群体,有资料预计,2015年前我国的老年人口将达到2亿<sup>[5]</sup>.随着人口老龄化速度的加快和老龄化社会对体育需求的增长,将有越来越多的中老年人参与“坝坝舞”锻炼.为了更好地激发中老年人的参与热情,有关部门可以适当地组织一些“坝坝舞”比赛或者表演活动,这样“坝坝舞”参与者和不同锻炼点组织者可以相互学习,交流发展经验,提高其兴趣,激发其锻炼热情,并可以让更多的人了解、支持和参与“坝坝舞”,壮大“坝坝舞”的锻炼队伍.

**参考文献:**

- [1] 尹 博. 体育锻炼行为的跨理论模型研究进展 [J]. 体育学刊, 2006, 13(5): 120—123.
- [2] 卢元镇. 体育社会学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2004: 89—92.
- [3] 梁有明. 浅析体育与经济 [J]. 广西梧州师范高等专科学校学报, 2004, 20(4): 52—55.
- [4] 王德平. 厦门市群众体育活动点现状调查研究 [J]. 中国体育科技, 2007, 43(2): 38—48.
- [5] 杨 帆. 北京市区公园内自发性群众体育组织发展状况调查 [D]. 北京: 北京体育大学, 2008.

## **Current Condition and Development Countermeasures of Baba-dance in Chongqing**

LEI Wen-jing, YAO Xiao-yi

*School of Physical Education, Southwest University, Chongqing 400715, China*

**Abstract:** Through using the methods of questionnaire, literature, interview and discussion, this paper made investigation on current condition of the baba-dance practice point of the main districts in Chongqing. The results showed that the people who participating in baba-dance are mostly the female middle-aged; the motivation for the people participating in baba-dance are various; the main participatory approaches are individual exercise and with friends, colleagues or family-based; the instructors are usually amateurs; the participants afford the fee themselves. Based on it, the suggestions enhancing integration in the management of the physical functions, strengthening the communication between different practice points, and standardizing the training of instructors are put forwarded.

**Key words:** Chongqing; mass sports; baba-dance

责任编辑 胡 杨