**长沙市健身房拉丁舞课程开展现状研究**

**作者：刘思妹 湖南师范大学**

**摘要：**新兴而又高雅的拉丁舞将音乐、体育、舞蹈、艺术集于一体，并且是一种把“健”与“美”相结合的运动。现如今，其价值也越来越受到人们的重视和喜爱，使拉丁舞在各地迅速发展。尤其在近几年，健身房的拉丁舞课程也逐渐增多。本文运用文献资料法、问卷调查、访谈法、数理统计法，对长沙市健身房拉丁舞课程开展现状研究。通过分析得出：会员对拉丁舞的认识不足，会员学习时间少，优秀教练员缺乏，场地设施不完善等等，导致长沙市健身房的拉丁舞课程开展情况不佳。因此，本文针对这些问题提出了相应的对策，为拉丁舞在长沙市健身房的开展提供一些参考。

**关键词：**健身房 拉丁舞课程 现状研究

**1 前言**

#  “全民健身人人参与，健康生活家家受益。”这是全民健身的宣传标语。2015年国务院在《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中将全民健身上升为国家战略，将体育产业作为绿色产业、朝阳产业培育扶持。“十三五”规划全民健身的基本思路是落实全民健身国家战略、健康中国战略加快推动群众体育发展的整体规划。正是这股全民健身的热潮，鼓励了更多的人参加到体育健身中来。而健身房是一种以营销性组织的健身场所，不仅为大众提供健身的场地设施，还是人们实现健康生活的有效途径。作为新兴体育项目的拉丁舞，

# 逐渐进入大中小城市,各地还成立了拉丁舞培训班。随着发展，拉丁舞也进入了健身房,成为了健身者健身塑形的首选,这就说明了拉丁舞在我国已经得到了广泛的认可和喜爱。但是，由于健身房的会员对拉丁舞的认识不足，练习时间少等因素。导致长沙地区健身房的拉丁舞课程开展并不理想，拉丁舞的实际价值以及健身效果未达到理想要求。基于此,笔者对健身房拉丁舞课程开展现状进行研究,以推进长沙市体育产业,满足市民科学健身、健康生活的需求。

**2 研究对象与方法**

  **2.1　研究对象**

以长沙市开展拉丁舞课程的健身房为研究对象，调查对象是长沙市具有代表性的5家健身房：百城康祺、奇迹健身、青力健身、海东青健身、天际健身。

  **2.2　研究方法**

  **2.2.1文献资料法**

本文根据健身房开展拉丁舞课程的研究方向和内容，在知网收集和整理与本研究内容有关的文献资料。并按照自己的研究思路来整理，进行创新。

 **2.2.2 问卷调查法**

 （1）问卷的设计

 在设计问卷之前，大量阅读了有关问卷设计书籍，遵循它的要求，咨询了有关专家，多次修改后。针对长沙市健身房健身教练和健身会员设计了问卷。

（2）问卷的发放与回收

 对长沙市健身教练和会员做了详细的说明，并且真诚的请求了他们协助问卷的现场发放与回收，并强调了真实填写问卷的重要性。两类问卷健身教练、健身会员发放了100份，健身教练30份，回收率100%，有效问卷是30，有效率是100%。健身会员70份，回收率100%，有效问卷是65，有效率是92.9%。

 **2.2.3访谈法**

 通过访谈长沙市健身房的健身教练和健身会员,了解长沙市健身房拉丁舞的开展现状以及存在的问题。

 **2.2.4数理统计法**

 对问卷调查和访谈所获得的有效数据，将问卷按教练和会员分为两类，再根据研究的内容数据进行统计整理。

**3 结果与分析**

  **3.1长沙市健身房拉丁舞开展现状**

 **3.1.1长沙市健身房拉丁舞课程的开设情况与频次调查**

通过对5家健身房进行实地考察，了解到他们都开设了拉丁舞课程，而且上课时间是50-60分钟一节，此外每家健身房的具体课程开设时间都不同，但平均每周3次左右。如奇迹健身、青力健身和天际健身每周有2次拉丁舞课，而海东青健身房一周只有1次课程，但百城康祺每周多达四节拉丁舞，并且会把课程安排在中午。

  **3.1.2会员对拉丁舞的认知**

 表1 对拉丁舞来源和分类的了解情况调查表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 对拉丁舞来源和分类的了解 | 清楚 | 比较清楚 | 一般 | 不清楚 |
| 人数 | 3 | 6 | 10 | 46 |
| 百分比 | 4.6% | 9.2% | 15.4% | 70.8% |

 表2 对拉丁舞基础的了解情况调查表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 对拉丁舞基础的了解 | 全面学习 | 简单学习 | 了解一些 | 不清楚 |
| 人数 | 0 | 12 | 24 | 29 |
| 百分比 | 0 | 18.5% | 36.9% | 44.6% |

 根据表1和表2 的调查结果我们可以看出，健身房的健身会员对拉丁舞起源和分类的了解情况很不理想。对拉丁舞的起源和分类清楚地只有4.6%。而一般和不清楚的分别占了15.4%和70.8%。经过数据对比，长沙市拉丁舞在健身房的发展有困难。然而导致这种困难的主要原因是拉丁舞作为一门新型的体育项目，在沿海城市发展迅猛，而长沙处于内陆，接受新型体育项目相对缓慢。其次，我们对拉丁舞的宣传力度不够，造成一大半的会员对拉丁舞的认知不足。

**3.1.3健身房拉丁舞会员练习情况的调查**

表3 拉丁舞会员练习时间调查表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 1h/次 | 2h/次 | 时间不定 |
| 人数 | 42 | 9 | 14 |
| 百分比 | 64.6% | 13.8% | 21.5% |

表4 拉丁舞会员练习频率调查表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 1-2次/周 | 3-4次/周 | 5-6次/周 | 次数不定 |
| 人数 | 38 | 8 | 2 | 17 |
| 百分比 | 58.5% | 12.3% | 3.1% | 26.2% |

 从表3中我们可以看出，会员练习拉丁舞的时间以1h/次居多，还有一部分的会员练习时间没有规律。而表4中，练习频率以1-2次/周的居多。可以看出大部分的会员练习时间和频率相对较少，一周只进行1-2小时的拉丁舞训练，本对拉丁舞动作不熟而又缺乏练习，从而影响拉丁舞教学。而且，在问卷中，调查到青少年由于学习时间紧，每周锻炼时间不多。而成年人由于工作，只会在晚上或周末来学习，时间比较固定。然而，老年人更多选择在饭后来进行锻炼。

  **3.1.4健身房师资情况**

表5 健身房师资情况调查表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 原因 | 专业老师少 | 路程远 | 课时费少 | 其他原因 |
| 人数 | 1 | 13 | 12 | 4 |
| 百分比 | 3.3% | 43.3% | 40% | 13.3% |

 影响长沙市健身房拉丁舞课程开展最主要的原因之一是由于缺乏专业的拉丁舞老师。根据调查情况显示，只有百分之3.3%的专业拉丁舞老师愿意在健身房教学，并且大部分的拉丁舞教练都不具备国家级、省级的舞蹈教师资格证。而导致这一结果的因素是：➀路程远，大多数的拉丁舞老师都会在多处健身房上课，所以导致有43.3%的老师不愿意去太远健身房上课。➁课时费低，健身房拉丁舞老师平均下来每节课50-60元/小时，兼职老师每节课80-90元/小时。其中健身房拉丁舞教练都不是拉丁舞专业，学习时间短，技术水平低，教学经验少等等，导致健身房拉丁舞部分教学不规范，从而教学内容不标准。

**3.1.5健身房的教学**

 （1）场地设施。场地设施是拉丁舞教学的物质基础，也是前提条件。通过访谈拉丁舞专家了解到，拉丁舞课程不要求专业场地，到如果条件允许最好是在形体房。在调查中了解到，长沙市各健身房的场地设施仅有五处舞蹈房，占总面积10%不到，而且只有两家是标准场地，其他都已健美操房为主。场地对拉丁舞教学有一定影响，但不是主要因素。

 （2）教学内容。众所周知，拉丁舞分为五个舞种，具有“拉丁之魂”的伦巴是大部分喜爱着的首选之一，其原因是：伦巴节奏慢，柔中韧、快合慢，容易学习。其次就是恰恰和牛仔，而绝大部分的健身房都没有涉及桑巴和斗牛，使得教学内容单一，而对于正真正热爱拉丁舞的会员是不利的。

**4 结论与建议**

  **4.1 结论**

（1）长沙市健身房目前处于初步水平,未来市场空间巨大,对于健身房来说市场份额开发潜力仍呈现上升趋势。

 （2）长沙市健身房的会员对拉丁舞的认知情况很不理想，只有小部分的人对拉丁舞熟悉，并且能跳，并且以年轻女士为主。

 （3）拉丁舞对年龄没有限制，但是在上课时间上有较大差异；且课程内容不够丰富，但课程时间安排较为合理，所以也是阻止拉丁舞课程开设的原因之一

 （4）健身房中缺乏专业的教师以及没有创新的教学内容是影响拉丁舞发展的最主要因素。

 （5）由于拉丁舞的场地设施还不够完善，也在一定的程度上影响了拉丁舞的发展。

 **4.2建议**

 （1）针对健身会员对拉丁舞的不了解，我们应该加强对拉丁舞的宣传，而宣传单页是最简单，实惠的宣传方式，从而使更多的人群来认识拉丁舞。还可以制作海报或者每年组织参加一至两场的拉丁表演，激发会员们对拉丁舞的兴趣，激励更多的人加入到其中，这样也对长沙市健身房的拉丁舞的开展起着促进作用。

 （2）针对于各个年龄段的人学习拉丁舞，我们应该因材施教，选择适合的教学方案进行教学。并且能适当的降低收费标准，使更多的人群参与其中。

（3）管理者要继续加强对拉丁舞课程的重视与投入，制定长期发展规划; 要进行有深度与广度的广告宣传，着力提高其知名度。

 （4）严格把关代课教练的技能要求,提高拉丁舞教练的水平。长沙市健身房在应对前来应聘上课的老师应进行筛选，应具备专业资格证的教练员优先。并且在平时多组织教练员的专业技能培训，提供多渠道进修培训的机会，以提高拉丁舞教练的技术能力。

 **通讯作者：谭成清副教授**

**5 参考文献**

[1] 翟林.体育舞蹈教程[M].昆明:云南科技出版社，2002.7

[2］胡鞍钢，方旭东.全民健身国家战略：内涵与发展思路［J］.体育科学，2016，36(3)：3-9.

[3] 刘璐，李峰.黄州区健身房有氧健身操开展现状的调查与分析[J].体育世界，2011

[4] 赵莉.我国体育舞蹈的开展现状调查与对策研究[D]∥北京体育大学,2003.

[5] 司丽艳,李峰.宿州市埇桥区健身房拉丁舞课程开展现状的研究[J].内江科技,2010,36(5):52-68.

[6] 罗筱.浅谈西安市小型俱乐部拉丁舞的教学发展状况[J].科技信息,2011,36(21):38-45.