

四川少数民族三州地区健身俱乐部的开展现状调查及对策研究*

尹志琼

(西昌学院 体育系,四川 西昌 615022)

【摘要】通过采用文献资料、问卷、实地调查和访谈等方法,以四川省三州地区的健身俱乐部作为研究对象,对四川省三州少数民族地区的健身俱乐部开展现状进行调查与分析,找出存在的问题,针对这些问题来分析影响健美操发展的因素,并提出健美操在三州少数民族地区俱乐部开展的相应建议。

【关键词】健美操;三州少数民族;健身俱乐部;开展现状;对策

【中图分类号】G831.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)03-0124-05

当前,我国进入全面建设小康社会,加快推进社会主义现代化建设进程的新发展阶段,全民健身在全国各地得到一定的发展。自1995年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来,我国城市、乡村又一次掀起健身运动的热潮。随着城乡民众经济收入和休闲时间的增多,越来越多的人加入到健身行列中来,各项体育健身运动得到空前的发展。健美操作为经济发展、社会进步的产物,满足人民精神生活、身心健康、休闲娱乐需求的产物,此时也在我国悄然蓬勃。由于目前我国经济处于“不平衡”状态,健美操的普及和开展受到一定的制约。为此,笔者针对健美操在甘、阿、凉山健身俱乐部开展的现状进行实证调查研究,并作一个客观的分析与评价,以找出其存在的问题,分析影响其发展因素,从而提出相应的发展对策。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以四川省少数民族三州地区的健身俱乐部作为研究对象。

1.2 研究方法

通过调查发现(表1):目前三州健美操指导员队伍的性别结构、比例有些不合理,男性低于女性,其中男性占调查总人数的36%,女性占64%;年龄结构有年轻化发展的趋势;21~30岁年龄段的指导员是成为健美操指导员队伍的主力军。但随中老年锻炼人群的增多,应考虑到聘请有一定数量的中老年健身指导员,以便于教学中与同年龄段的锻炼人群进行沟通交流。

文献资料法、问卷调查法(问卷共100份,回收95份,有效问卷92份,有效率达92%)、实地调查法、数理统计法。

2 研究结果与分析

当前三州地区的人们参加课余体育活动往往受到项目、场地、器材、经费、教师指导等方面的限制,影响了参加体育锻炼的积极性。健身俱乐部是组织各种人群参加体育健身锻炼,促进其德、智、体全面发展的体育组织。在三州已经有了各种球类、拳击和跆拳道俱乐部,但健美操俱乐部的只占一小部分,在调查过程中发现有健身俱乐部的地区还不到10个,而四川三州的面积占到了整个四川的三分之二以上,说明健美操在四川三州民族地区的开展还处于落后的现状。通过以下内容的分析使我们能进一步了解影响其发展的原因,这样可以为健美操的普及和发展提供一定的依据,对推广和普及健美操起着重要作用。

2.1 三州健身俱乐部的健身指导员现状及基本情况分析

2.1.1 三州健美操指导员的性别、年龄分析

表1 三州健美操指导员的性别与年龄结构一览 N=25

	20岁以下	21~30	31~40	41~50	50岁以上	合计
男	1(4%)	3(12%)	4(16%)	1(4%)	0(0%)	9(36%)
女	2(8%)	7(28%)	3(12%)	3(12%)	1(4%)	16(64%)

2.1.2 三州健美操指导员文化程度结构分析

在调查中发现:指导员队伍学历程度较高,据统计,大专毕业从事于指导员工作的约占被调查总人数的1/2,本科学历的占到32%,研究生毕业从事指导员工作的占总人数的8%,在学历上三州地区的健身指导员基本达到了要求。

2.1.3 三州健身俱乐部健美操指导员的职业分布情况

收稿日期:2008-08-06

*基金项目:新农村背景下甘、阿、凉山民族地区农村体育现状、问题和发展对策研究(07-10)。

作者简介:尹志琼(1974—),女,四川泸定人,硕士,讲师,主要从事体育教育训练学和体育人文社会学的研究。

表2 三州健美操指导员队伍的文化程度结构一览 N=25

	研究生学历	本科学历	大专学历	中专学历以下
人数/人	2	8	12	3
百分数/%	8%	32%	48%	12%

健身俱乐部的指导员职业分布:大专在校学生最多,其次就是教师,其他的职业的指导员较少。从职业分布来看,应该要鼓励各种职业的健美操指导员培养。从总体上说,健美操指导员的职业分布还有一定的局限性,还未形成全社会各行业都参与健身运动的局面。

2.2 三州健美操指导员的工作情况分析

2.2.1 三州健身俱乐部健美操指导员的指导动机情况

心理学研究表明,动机是由多种心理因素所组成的动力系统所引的,指导动机是直接推动健美操指导员进行指导的内部动力,动机与需要有着十分

密切的关系,而且人们的绝大部分动机都是需要的具体表现。据统计结果显示,健美操指导员的指导动机依次是强身健体(73.5%)、防病治病(46%)、公民义务(8.3%)、兴趣爱好(28.1%)、经济效益(5.2%)、社会承认(5%)等。可以看出,人们担任健身指导员的首要动机是健康因素,即在指导他人的同时自身也得到锻炼,可以归纳为两方面:一方面说明当前三州健身指导员还没有将指导活动的社会效益提到应有的高度;另一方面反映出大众对健美操指导员认可重视程度不高,导致健美操指导员的社会责任感和荣誉感较弱,追求社会承认的动机不足。

2.2.2 健美操指导员指导内容的情况

表3 健美操指导员项目分布情况排序

项目比例	排序	项目比例	排序
有氧健美操 90%	1	拉丁健美操 19.8%	6
踏板健美操 20%	5	街舞 15.9%	7
搏击健美操 45%	3	形体健美操 60%	2
瑜伽健美操 39.1%	4		

目前,三州多数俱乐部开展的健美操内容单一,以有氧健美操、形体健美操和搏击健美操为主,其他内容很少开展(表3)。从调查结果了解到只有50%的指导员能够掌握2~3项健美操运动技能,还不能够满足健身俱乐部的要求,健美操内容的单一也影响参与健身锻炼的人口数量。

2.2.3 健美操指导员周指导次数及每次指导时间的分布情况

调查结果显示,三州健美操指导员周指导次数普遍偏低,周指导次数2~4次的占总调查人数的63.3%,有8.3%的指导员周指导次数超过5次,每次课的指导时间(45~60min)还比较合理,能够达到健身的效果。

2.2.4 工作年限情况

指导员任教时间的长短已作为判断其担任指导经验多少的一个衡量标尺。在调查中发现:健身指导员教龄在2年以内的占被调查指导员人数的45.6%,2~3年的占28.8%,在3~5年的占16.3%,而教龄在5年以上的只占9.3%,由此可见,目前三州健身俱乐部中指导员队伍中教龄普遍偏短,究其原因发现在任职指导员中的大多数都是高校的在校学生,他们为了获得部分经济补助而从事社会实践。

2.2.5 授课方式情况

目前,82.5%的健美操指导员采用亲身示范的一种授课方式,只有8.3%的健美操指导员采用亲身示范、录像教学、个别讲解辅导交叉使用的教学方式。调查结果显示,目前的教学方式单一,教学手段陈旧,还不能跟上现代许多教学授课方式。

2.3 健美操技术等级状况

表4表明,有等级占84%,无等级占16%,说明三州健美操指导员队伍的骨干力量是以有等级的指导员为主,而以二、三级指导员的人数比例占总人数的一半以上和男女比例失调,国家级和一级健美操指导员还没占总调查人数的1/4,说明三州健美操指导员队伍的技术等级便偏低,技术水平还有待提高。只有高水平的技术等级和合理的男女比例结构的健美操指导员队伍才有利于健身市场的发展,更有利于体育事业的发展。从获得等级培训的途径来看,主要是国家体育总局和体育学院的健美操培训班,占总人数的1/4,其余有1/2的人是通过省市体育局和俱乐部的培训,有占总调查人数1/4的健美操指导员参加过俱乐部的培训班,说明健身俱乐部对指导员的业务素质管理一般。

表4 健美操指导员技术等级状况一览 N=25

	国家级	一级	二级	三级	无级别
男	1	2	2	2	2
女	0	3	5	6	2
合计	1	5	7	8	4
百分数	4%	20%	28%	32%	16%

2.4 三州健身俱乐部的健身会员现状分析

通过资料及调查发现:不管在大中城市还是在三州健身会员的性别比例都有些不合理,男性低于女性,男性更多喜欢刺激点的项目和锻炼肌肉的项目。女性则更加喜欢运动负荷相对适中,更具表现

力,更具美感的运动,所以女性参加健美操占绝大多数。而年龄结构有年轻化发展的趋势,21~40岁年龄段的是成为健美操锻炼的主要群体,占调查人数的62.6%,这说明许多年轻人喜欢到俱乐部去锻炼,便于他们在锻炼过程中可以相互交流与沟通。

表5 三州健美操会员的文化程度结构一览 N=67

	研究生学历	本科、专科学历	高中或中专	中专学历以下
人数/人	3	23	28	13
百分数/%	4.5%	34.3%	41.8%	19.4%

表6 到健身俱乐部健身的消费群体职业调查 N=67

消费群体	%
工薪阶层	20
白领	30
学生	10
私营企业	20
退休人员	7
其它	13

在三州被调查的健身俱乐部中,健美操会员中学历程度总体不高(表5),据统计,本、专科毕业以上的人数约占总人数的40%,高中、中专及以下学历以下会员就占总人数的60%多,所以总体文化不高。从表6中可以看出,不同职业的人群都纷纷加入到在健身俱乐部进行科学健身的行列中。说明

不同职业和不同文化层次的人都对健美操有着较大的需求和一致的认同。健美操在三州的开展应该有很大的可挖掘潜力和市场。在三州如何去科学合理,可持续的发展健美操运动,如何去正确的引导,管理好、利用好这个全民健身运动,是摆在我们面前的一个亟待解决的课题。

表7 健身会员的月收入及健身月支出情况 N=67

项目	收支情况			
月收入	500元以下	500~1000元	1000~2000元	2000以上
	0(0%)	20(29.9%)	31(46.2%)	16(23.9%)
月支出	几乎没有	100元以下	100~200元	200元以上
	5(7.5%)	10(14.9%)	33(49.2%)	19(28.4%)

从被调查健身俱乐部中的健美操会员中的月收入看,收入在1000~2000元的会员占46.2%;2000元以上的会员也占了约1/4,从表7可以看出,健身会员的收入还一般。从健美操会员的健身支出来看,仍然有1/2人群拿出100~200元来健身,这种现象主要与健身俱乐部的会费不高有关。但健美操

会员收入低的人群也还占一部分,这就影响健身俱乐部的发展。

表8表明,第3种练习目的强身健体、娱乐消遣是所有会员到俱乐部进行健身的目的之一。从中我们可以看出,健身娱乐产业必须以健身、娱乐为主要手段,提供各种体育项目满足体育消费者健身

表8 健身会员到健身俱乐部健身的主要目的调查

健身目的	会员选择
发达肌肉强身健体	男会员居多
改善体型、减除过多的脂肪	女会员居多
强身健体、娱乐消遣	所有会员

与娱乐的需求,达到既健身又娱乐的双重目的。

3 影响三州健身俱乐部发展的主要原因

3.1 全民健身的宣传力度不够

良好的全民健身宣传舆论环境对体育健身组织的发展起着不可低估的作用。健美操指导员的迅速发展有其内在的根本原因,一方面是本体需要;另一方面,是各类媒体的广为传播和宣传,而且各种传媒将在今后体育健身发展中扮演重要的角色。健美操指导员工作作为全民健身运动的重要组成部分,应重视加强舆论宣传的力度。

3.2 健身俱乐部的场地、器材等物质设备缺乏

制约三州健美操发展的因素中场地狭小,设置简陋也是一个不容忽视的问题,虽然在全民健身运动的号召下,三州的健身俱乐部发生了很大变化,健身规模也在不断扩大,但健身俱乐部在三州地区发展较差,大部分健身俱乐部还是不能避免场地设施简陋的问题。

3.3 指导员技术等级和经费问题

在实施健身指导员技术等级制度的过程中,由于时间短、经验少等原因,对健美操指导员的宣传不够,没有引起社会各界的重视,制约了健美操指导员指导队伍的完善和发展,出现严重滞后于群众需求的状况,进而影响健美操指导员工作的整体发展。其次,健美操指导员参加培训的学费问题仍是关键。一个健身俱乐部如果没有足够的经费,就不能全方位、多角度的开展健身活动,无法正常经营下去。

4 结论

4.1 三州健身俱乐部开展情况不佳,开展率较低

三州的健身俱乐部不多,开展情况不是很好,开展率较低,但它们开设次数和时间还基本能满足现阶段健身会员活动的需求。

4.2 三州参加健身俱乐部活动的大多数是女性,有较好的体育锻炼动机

这与我国其他地区的健身俱乐部总体情况一样,有明显的性别倾向;而且她们参加俱乐部的主要目的是减肥塑身,其次是增进健康;但一半以上的认为锻炼效果还可以,健美操俱乐部开展的内容没有能够很好地满足学员达到参加活动的目的要求。健美操群体有较好的体育动机和价值观,主要集中在

在为了强身健体、预防疾病等方面。

4.3 三州健身俱乐部指导员的整体情况不好

以年龄中、青年为主,中高等文化程度、女性为主;她们参加指导员工作年限较短,每周次数不多,每次活动时间适宜,每日活动时间主要集中在下午和傍晚,以有偿服务为主。三州健身指导员队伍数量不足,等级级别也比较低;指导员的指导内容以有氧健身操、形体、有氧搏击操等为主,均是群众所喜爱的健身项目,但教学内容较单一。

4.4 开设健美操俱乐部的场地和器材还不够完善

健美操俱乐部都具备基本的音响、彩电等设备为教学服务,但还不够完善。

5 建议

5.1 政府应加强宏观调控,避免恶性竞争

随着健身俱乐部数量的增多,政府的相关注册单位应起到宏观调控的作用,做到资源布局的合理化,引导各俱乐部向多项目、多渠道方向健康发展。同时,政府相关部门应该相应减免部分税收,出台相关的优惠政策,以利于俱乐部改善硬件设施。俱乐部要为健身锻炼者提供良好的消费环境,营造良好的消费环境是吸引会员的一个重要因素。

5.2 提高健身指导员专业素质和服务意识

建立科学的健身指导服务体系,要对会员进行医务监督和健身指导,科学地指导消费者进行健身活动。教练的指导水平是俱乐部很关键的因素,一个好的教练可以吸引住一个固定的消费群,所以要及时对健身指导员进行再培训,还应注重教练与学员和会员间的交流,定期或不定期召开交流会,提高欣赏的水平。

5.3 丰富健身俱乐部教学内容

健身俱乐部的教学内容要从单纯的运动技术、知识、技能学习向提高整体体育文化素养转化,以终身体育为主线,更好的贯彻《全民健身计划纲要》,为培养21世纪所需要的综合性人才打下坚实的基础。俱乐部教学内容应简单而富有时尚感,丰富而有现代性,满足大学生的心理需求;音乐要动感有激情,使学生在课外健美操学习中充分放松、表现自我,达到健身健心的目的;俱乐部活动时播放的教学VCD内容范围应尽可能大一些,按照学生喜

好组成不同的小班,教授他们感兴趣、有欲望学习的内容。

5.4 加强对健美操俱乐部的指导管理工作

健美操俱乐部指导员应选派健美操专业教师进行有效的指导与教学工作,改变流于划卡和盖章、缺乏真正指导和管理的现状。应重视健美操俱乐部的建设,创造条件,保证学生有充足的场馆进行活动;完善电视音响设备、镜子、把杆、减震地板等基本设施。引进先进的管理经验,提高经营管理水平,加强俱乐部的常规教学管理,要根据学员的不同

情况采取不同上课的组织形式,积极提倡有氧健身和无氧健身相结合的教学和训练形式,课程的内容应体现出新颖、简单、易学、有趣。

5.5 制定适合地方经济发展水平的收费标准

要因地制宜,制定适合地方经济发展水平的收费标准,建立和逐步完善健身体育的消费和服务体系,加强大众媒体的宣传力度,正确引导人们的健身体育需要,并且建设足够的健身体育设施,使消费价格合理平民化、场地设备完整、服务周到,满足大众的健身需要。

注释及参考文献:

- [1]肖光来主编.健美操[M].北京:人民体育出版社,2004.
- [2]陆善芬.高校健美操教学现状及对策[J].体育科技,2001(4):69-71.
- [3]周爱东.高校女生健美操选项课的学习动机和兴趣的研究与对策[J].南京工业大学学报(社会科学版),2003(4):84-86.
- [4]冯晓辉.辽宁省高校健美操教学开展现状及对策研究[J].沈阳体育学院学报,2005(6):95-97.
- [5]宫家秀,郝利玲.安徽省大、中学校健美操开展现状与发展研究[J].北京体育大学学报.2006(1):110-112.

On the Status Quo and Countermeasures of the Running of the Fitness Clubs in the Three Prefectures of Minority Groups in Sichuan

YIN Zhi-qiong

(P.E Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: This paper, based on literature data, questionnaires, on-the-spot surveys and interviews and other approaches available, carries out corresponding investigations and analyses on the status quo of the running of the fitness clubs in the three prefectures of minority groups in Sichuan Province. Through the above-mentioned statistical analysis, we have come to a conclusion that many problems still exist in the three prefectures and raised some effective countermeasures. In the end, the paper puts forward favorable suggestions on how to conduct slim-gym based on these factors concerned.

Key words: Slim-gym; The three prefectures of minority groups; Fitness clubs; Status quo; Countermeasures