

# 娄底市健身俱乐部瑜伽课程的构成分析

魏志英

(湖南人文科技学院 体育科学系,湖南 娄底 417000)

**【摘要】**健身俱乐部作为一种新型的体育组织形式,以优质、独特的健身服务得到人们的认可。瑜伽运动具有平衡身心和塑造形体的作用,深受学员的喜爱,成为了健身俱乐部一道亮丽的风景线。为了加快娄底市健身俱乐部的建设,推进瑜伽运动在中小城市的发展。运用文献资料法、调查法和数理统计法,对娄底市健身俱乐部瑜伽课程的构成进行研究。结果表明:经营管理者学历和专业水平层次不高,商业化动机太强;仍有30%教练员没有持证上岗,教龄较短,经验不足;瑜伽学员以16~35岁的女性群体为主体;绝大部分的瑜伽教学场地集中在人口的密集区和住宅小区附近。

**【关键词】**健身俱乐部;瑜伽课程;构成

**【中图分类号】**G807 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)02-0093-04

## 1 前言

随着经济的飞速发展,人们生活水平的不断提高,各种高新技术的应用使社会劳动生产方式发生了巨大的变化,紧张的脑力劳动,加快的生活节奏,亚健康人群不断增加,健康引起人们的关注和重视,花钱买健康已成为当今的时尚。为适应这一需求,许多健身俱乐部应运而生。瑜伽,它追求身体与精神的完美统一,具有其独特的健身魅力,深受广大健身者的欢迎。目前,对健身俱乐部瑜伽课程的研究主要集中在中国的大城市,而对中小城市的研究较少,娄底市经济、文化在中国中部具有一定的代表性。因而对娄底市健身俱乐部瑜伽课程进行研究,加快娄底市健身俱乐部的建设,推进瑜伽运动在中小城市的发展。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

以娄底市健身俱乐部瑜伽课程的构成为研究对象。对娄底市9家颇具规模的健身俱乐部进行调

查,其中有5家健身俱乐部开设了瑜伽课程,向每家健身俱乐部随机抽取20名瑜伽学员、2名瑜伽教练员、经营管理者1人,总共瑜伽学员100人,瑜伽教练10人,俱乐部经营管理者5人发放问卷。

### 2.2 研究方法

通过中国知网查阅与健身俱乐部、瑜伽、健美操等相关方面的资料和书籍,为本研究提供理论支持。对娄底市5家健身俱乐部开设瑜伽课程的学员发放100份问卷,回收100份,有效问卷为86份,有效率为86.0%;对瑜伽教练员发放10份问卷,回收有效问卷10份,有效率为100%;对经营管理者发放问卷5份,回收有效问卷5份,有效率为100%,发放问卷经过信度和效度检验,符合了社会学的要求。并对娄底市健身俱乐部开设瑜伽课程的管理者、教练员、学员进行访谈,了解其对瑜伽的认识、瑜伽方面的基础知识等,利用Excel对问卷进行数据统计。

## 3 结果与分析

### 3.1 经营管理者现状

表1 娄底市健身俱乐部经营管理者学历结构及专业结构统计

类别	学历结构				专业结构	
	本科	大专	高中	初中及以下	体育专业	非体育专业
人数	1	2	2	0	2	3
百分比(%)	20.0	40.0	40.0	0	40.0	60.0

#### 3.1.1 经营管理者的学历和专业结构

管理是健身俱乐部得以正常运转的重要环节,经营管理者作为健身俱乐部的主要负责人,其学历、专业对健身俱乐部的发展至关重要。一般来说,学历高、专业对口的管理者对俱乐部的运转具有长远的发展规划,管理方式和方法也较科学。从学历来看,娄底市健身俱乐部经营管理者本科学历

的仅1人,占调查总数的20.0%;大专学历的管理者有2人,占调查总数的40.0%,这说明娄底市健身俱乐部经营管理者的学历不高。从专业来看,非体育专业的管理者有3人,占调查总数60.0%;体育专业2人,占总人数的40.0%。由此可见,娄底市健身俱乐部的经营管理者从事非体育专业居多,这说明娄底市健身俱乐部的经营管理者的层次不高,未来的

体育管理人才还有较大的发展空间。

### 3.1.2 开设瑜伽课程目的

从所调查的5位经营管理者中发现,追逐利润,获得经济效益是创建俱乐部的主要目的,占100.0%;其次是为了便于人们锻炼、交流、娱乐,占50.0%;最后是为了推动瑜伽运动的发展,占

60.0%。这说明娄底市绝大部分健身俱乐部的管理者注重健身俱乐部的经济效益,过度的关注经济效益,这在一定程度上限制了健身俱乐部的发展,管理者必须提高自身意识,从多元化角度促进瑜伽课程的发展。

### 3.2 瑜伽教练员的现状分析

表2 娄底市健身俱乐部瑜伽教练员的性别与年龄结构

类别	性别结构		年龄结构			
	男	女	16岁以下	16~25岁	25~35岁	35岁以上
人数	1	9	0	6	3	1
比例(%)	10	90	0	60	30	10

#### 3.2.1 瑜伽教练员性别与年龄结构

从性别结构来看,女性占调查人数的90.0%,男性仅占10.0%,男女性别比例严重失衡。这说明了人们对瑜伽的认识不够,很多人认为瑜伽就是女性的运动,瑜伽的教练员更应该是女性。其实无论是在印度还是在西方欧美很多知名的瑜伽大师都是男性,男性瑜伽大师的比例远远大于女性。因此,要使更多的男性投入到教练员队伍中,首当其冲的

是要解决男性观念的问题。

从年龄结构来看,娄底市健身俱乐部瑜伽教练员,年龄主要分布在16~25岁区间,有6人,占调查人数的60.0%;25~35岁有3人,占调查人数的30.0%。可以看出,年轻人是娄底市健身俱乐部瑜伽教练员队伍的主要力量,年轻人体力、精力较充沛,专业技能、素质较高,瑜伽教练员队伍充满活力。

#### 3.2.2 瑜伽教练员文化程度与技术证书等级情况

表3 瑜伽教练员文化程度与技术证书等级情况

类别	文化程度				技术证书等级情况			
	硕士	大学	高中	初中	高级	中级	初级	无级别
人数	1	6	3	0	1	2	4	3
比例(%)	10	60	30	0	10	20	40	30

从文化程度来看,娄底市健身俱乐部瑜伽教练员主要集中在大学和高中,有9人,占调查人数的90.0%。这说明娄底市健身俱乐部瑜伽教练员的文化程度较高,文化程度高有利于加深瑜伽项目的理解和认识,有利于瑜伽运动的推广。

者,占调查人数的30.0%。表明娄底市瑜伽教练员的来源较混乱。不少教练员看到市场需要,边学边练,没有系统的教材和教学内容,动作不规范,缺乏从教能力和教学经验;不懂教学规律,导致学员损伤事故,这需要加快规范瑜伽教练员市场。

从持证情况来看,娄底市健身俱乐部瑜伽教练员有等级证的占70.0%,无等级证的占30.0%。高级教练员仅占调查人数的10.0%,中级和初级的数量较多,占调查人数60%。这说明娄底市健身俱乐部瑜伽教练员的骨干力量以有等级的教练员为主,中、初级教练员偏多,高水平的瑜伽教练员较少,不利于瑜伽市场的发展。因此,要加强瑜伽教练员的培训工作,不断完善瑜伽的考核、审批、等级、晋升制度,使等级结构进一步合理化。

表4 瑜伽教练员的来源情况

教练员的来源	人数	比例(%)
体育院系的学生和老师	4	40
舞蹈演员和体操运动员	3	30
业余爱好者	3	30

#### 3.2.3 瑜伽教练员工作年限

从工作年限来看,娄底市健身俱乐部瑜伽教练员主要集中在两年内,占60.0%,从事五年以上的教练员1人,仅占10.0%,这说明他们从事年限并不长。从学习途径来看,娄底市瑜伽教练员知识获取主要来源于培训班、自学,各占40%,通过学校获取知识仅占20%,学校本是培养人才的基地,却滞后于社会的发展。因此,这说明需要加快学校的服务功能,能够培养出社会市场需要的人才,规范学校

从来源来看,娄底市健身俱乐部瑜伽教练员由三部分组成,一部分是体育院系的学生和教师,占调查人数的40.0%;一部分是舞蹈演员和体操运动员,占调查人数的30.0%;还有一部分是业余爱好

体育的发展,提高教练员队伍专业化水平。

表5 瑜伽教练员学习途径情况

途径	人数	百分比(%)
学校	2	20.0
培训班	4	40.0
自学	4	40.0

### 3.3 瑜伽学员的现状分析

#### 3.3.1 瑜伽学员的性别与年龄结构

从性别来看,娄底市健身俱乐部瑜伽学员中以

表6 瑜伽学员的性别与年龄结构

类别	性别结构		年龄结构			
	男	女	16岁以下	16岁~25岁	25岁~35岁	35岁以上
人数	6	80	6	26	40	8
百分比	7.0	93.0	7.0	30.2	46.5	9.3

从年龄来看,娄底市健身俱乐部瑜伽学员以16~35岁的学员为主,占调查人数的76.7%。16岁以下及35岁以上的人群,仅占调查人数的16.3%。学员年龄分布呈现“中间强,两极弱”态势。16岁以下是学生,没有时间也没有独立的经济能力去从事瑜伽运动。而35岁以上的群体,他们认为瑜伽是一项难度较大的项目,自身的条件难以完成动作,事实上瑜伽适合于男女老幼各种人群,练习瑜伽的目的绝对不是强迫身体做出各种高难度的动作,只要根据自己的身体条件,选择一些适合自己的瑜伽姿势来练就行。

#### 3.3.2 瑜伽学员学习动机

表7 选择瑜伽课的学习动机情况

动机	人数	百分比%
塑形	80	93.0
消除疲劳	57	66.3
愉悦身心	83	96.5
增强体质	66	76.7
其他	16	18.6

从学员学习瑜伽的动机来看,96.5%的学员为了愉悦身心;93.0%的学员为了塑造形体;76.7%的学员为了增强体质,人们参与瑜伽课程学习显示了身体锻炼的主导动机和辅助性动机,主要来自对形体美的强烈追求。这种动机的强烈状态会直接反映在学员心理上、生理和行为上。

### 3.4 瑜伽场地设施

娄底市健身俱乐部大都建在人流密集区和住宅区附近。瑜伽场地设施较简单,健身俱乐部设有前台(接待区)、休息区(供学员和家属、陪练员休息用)。瑜伽训练区配有专业地垫、音响、冷暖空调,

女性为主体,占调查人数的93.0%;男性仅占7.0%。参加瑜伽项目的学员性别存在严重失衡,主要是受传统观念的束缚,男性认为瑜伽是以静为主的教学过程,展现的身体姿势,需要一定的柔韧性,不适合男性练习。此外,瑜伽教练多为女性,且男性学员少,没有氛围,使大多数男性觉得是女性的项目。其实,在国外有很多男性从事瑜伽项目,不少知名大师为男性。需要加大宣传,让更多的男性加入到瑜伽项目行列中。

还配备有办公室、洗浴间、储物柜等,为学员提供了较好的服务。目前瑜伽练习种类繁多,例如:水上瑜伽、大自然瑜伽等等。但在娄底这样的中小城市还没有配备这样的场地设施。

### 3.5 瑜伽课程收费

对娄底市健身俱乐部中开设各种项目与专业的瑜伽学习学员交费及教练员的带课费情况调查来看,被调查对象中有近80%的人认为专业瑜伽学习的收费要高于健身俱乐部开设的其他健身项目。瑜伽在我国来说是一项新兴的健身方式,尽管它的收费比其它运动项目偏高,还是受到学员的欢迎。费用问题是阻止消费者进入健身俱乐部的重要因素,同时也是影响一个健身项目能否得到普及的重要原因。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 娄底市健身俱乐部经营管理者以大专和高中学历为主,从事的是非体育专业管理。

4.1.2 娄底市健身俱乐部教练员年龄结构年轻化,从事瑜伽教练工作的时间较短,指导经验较欠缺,持有初级指导证书的教练员较少,层次不高。

4.1.3 娄底市健身俱乐部瑜伽学员以25~35岁群体为主,他们学习瑜伽的首要动机是愉悦身心,其次是为了塑造形体。

### 4.2 建议

4.2.1 积极培养健身俱乐部的高层次经营管理者,加强瑜伽教练员的考核和上岗机制,完善健身俱乐部的设施服务,并以合理的收费价格面向大众消费人群,提高使用率。

4.2.2 注重根据不同阶层、不同年龄、性别、职业、兴

趣和收入水平,设置不同的锻炼内容,满足不同层次的消费者。

4.2.3 男性参与瑜伽项目的学习市场潜力非常大,建

议俱乐部加大宣传力度,吸引更多的男性来加入到瑜伽学习的行列中。俱乐部为男性制定切实可行的瑜伽锻炼处方,营造良好的范围。

注释及参考文献:

[1]贺概.对北京健身俱乐部中开设瑜伽课程的现状分析[J].南京体育学院学报,2006,20(1):111-112.

[2]许春利,范美艳.吉林省高师体育教育专业开设瑜伽课程的可行性研究[J].吉林体育学院学报,2007,23(2):93-94.

[3]程武.对南京市健身俱乐部大众健身操开展现状的调查与分析[J].南京体育学院学报(自然科学版),2002,1(4):74-75.

[4]王韬,吴丰.辽宁省健身俱乐部健美操指导员综合素质调查分析[J].解放军体育学院学报,2004,23(2):31-32.

[5]张建会,刘振江.对石家庄市健身俱乐部经营现状的调查分析与发展对策研究[J].河北体育学院学报,2005,19(1):55-57.

[6]于长菊.西安市健身俱乐部健身指导员现状调查与对策研究[J].武汉体育学院学报,2005,39(9):36-38.

[7]赵红艳.山东省沿海三城市健身俱乐部的现状与发展对策[J].山东体育学院学报,2006,22(4):37-39.

[8]廖玫.瑜伽对大学生身心健康影响的实验研究[J].广州体育学院学报,2006,26(3):103-104.

## An Analysis of the Composition of Yoga Courses in Health Club of Loudi City

WEI Zhi-ying

(P.E Department, Hunan Institute of Humanities, Science and Technology, Loudi, Hunan 417000)

**Abstract:** Health club, as a new form of physical exercise, wins over people in its best and unique health services. Yoga exercise is loved by the trainees and becomes a beautiful scene by aiming at balancing between physical and mental needs of people as well as building people's bodies. The composition of Yoga Courses is investigated by using the way of literature, questionnaire and statistics to speed up the construction of health clubs in Loudi City and promote the development of Yoga exercise in medium-and small-sized cities. The result shows: the management are not well-educated and well-qualified with strong commercial purposes; 30% trainers are tutoring without certificates with a short teaching period and poor experience; women ranging from 16-35 years old cover the majority of the trainees; the majority of Yoga trainees live in condensely-populated areas and residential districts.

**Key words:** Health club; Yoga course; Composition