

# 西安市未央区瑜伽馆发展现状及影响因素分析

李延<sup>1</sup> 党卓文<sup>2</sup>

(1. 云南师范大学体育学院 6505002. 西安工业大学体育学院 710021)

**摘要:** 本文以西安市未央区瑜伽馆发展现状及影响因素为研究对象。以陕西省相关专家学者、西安市未央区瑜伽馆的瑜伽馆会员、教练员、管理人员为调查对象。采用文献资料、问卷调查、访谈、数理统计、逻辑归纳等多种方法,从体育公共服务的基础概念、现状、影响因素及发展对策等方面进行了深入研究,得出以下主要研究结果。

**关键词:** 发展现状; 影响因素; 瑜伽馆; 西安市未央区;

## 1. 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本文以西安市未央区瑜伽馆发展现状及影响因素为研究对象。以陕西省相关专家学者、西安市未央区瑜伽馆的管理人员、瑜伽馆会员、教练员为调查对象,对场地设施、瑜伽活动组织情况、瑜伽教练人才培养、信息宣传等情况进行调查。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

利用图书馆数据库,对我国瑜伽馆理论的研究和梳理,利用网络和出版刊物查询西安市未央区近年相关的瑜伽馆数据和法规、政策文件等文献,为本研究提供了理论依据和指导。

#### 1.2.2 问卷调查法

问卷的设计以西安市未央区瑜伽馆发展的影响因素为主题,参考国内外相关的研究分析,综合相关专家的主要观点,设计相关调查问卷《西安市未央区瑜伽馆发展现状及影响因素研究会员调查问卷》、《西安市未央区瑜伽馆发展现状及影响因素研究教练员调查问卷》。

#### 1.2.3 访谈法

采用电话访谈和实地访谈相结合的方法,对西安市未央区部分单项协会的负责人、部分西安市未央区瑜伽馆会员以及瑜伽馆教练员进行访谈,了解西安市未央区瑜伽馆服务情况以及瑜伽馆会员对瑜伽的需求,了解教练员的专业水准等问题,获取第一手研究资料。

## 2 结果与分析

### 2.1 西安市未央区瑜伽馆会员情况

#### 2.1.1 会员的性别

根据调查结果显示,在性别方面,男性会员有 15 人,男性会员占全部总数的 6.8%; 女性会员有 205 人,占全部总数的 93.2%。绝大部分会员为女性会员,男性会员参加的人数极少,有的瑜伽馆甚至没有男会员,存在很严重的比例失调。

#### 2.1.2 会员的年龄

在年龄分布上,主要集中在 21-40 岁的年轻女性,年龄 20-30 岁的占 59%,年龄 30-40 岁的占 25.5%,说明瑜伽练习的会员年龄偏年轻化。

#### 2.1.3 会员的职业

在会员的职业分布方面,主要以上班族、在家待业、自由职业的为主,上班族占到 44.5%,学生练习瑜伽的人数相对较少。

#### 2.1.4 会员练习瑜伽的动机

在会员练习瑜伽的动机方面,以看出练习瑜伽的动机有五种,减肥塑形的人数为 139,占总人数的 63.1%; 锻炼和调理身体的人数为 195,占总人数的 88.6%; 减压的人数为 23,占总人数的 14.5%; 对瑜伽有兴趣爱好的人数为 69,占总人数的 31.4%; 提升气质和自信的人数为 169,占总人数的 76.8%; 以减肥塑形、锻炼身体、提升自信和气质为动机的占大多数比例。

#### 2.1.5 会员对教练的要求

在会员对瑜伽教练的要求方面,大多数会员喜欢男性教练和资历比较深的教练占到比例的 54.6%。

#### 2.1.6 会员练习瑜伽的次数

在会员练习瑜伽次数方面,一周练习瑜伽次数 1-2 次的人数为 120,一周练习瑜伽次数 3-4 次的人数为 78,一周练习瑜伽次数 5-6 次的人数为 15,一周练习瑜伽次数 6 次以上的人数为 7。

#### 2.1.7 会员练习瑜伽的时间段

在会员练习瑜伽的时间段方面,选择晚上练习瑜伽的会员最

多,占总人数的 54.1%; 选择早上练习瑜伽的会员占总人数的 24.1%; 中午和下午练习瑜伽的人数相对较少。

### 2.2 西安市未央区瑜伽馆师资状况

#### 2.2.1 教练的性别

在教练员性别分布情况中,女性教练员有 34 人,占总人数 88%,男性教练有 8 人,占总人数 12%,大部分教练员都是女性,男性教练极少。

#### 2.2.2 教练的年龄

在教练员年龄分布情况中,主要集中在 20-30 岁之间,占总比例的 54.3%。二十岁以下的占 25.7%。

#### 2.2.3 教练的学历

在教练员的学历方面,大多数教练员的学历普遍偏低,高中以下学历占 45.7%,专科学历占 40%本科以上学历人数较少。

#### 2.2.4 教练参加培训的次数

在教练员参加培训次数方面,有 24 个教练一年中参加培训 1-2 次,占总比例的 68.6%,只有一个教练不参加培训。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

西安市未央区瑜伽馆数量增长迅速,为人们提供了更多的健身场所,但是在增长迅速的同时,也出现了许多问题,如下所示:

西安市未央区瑜伽馆男性会员太少,男女比例严重失衡,会员年龄普遍年轻,瑜伽馆对瑜伽的宣传推广不够充分,人们对瑜伽的了解片面。

西安市未央区瑜伽馆主要分布在居民区和商业区,且分布数量过于密集,缺少统一的规划管理,各瑜伽馆存在恶性竞争,瑜伽馆管理者缺少专业的管理学知识,导致瑜伽馆经营不善而倒闭。

西安市未央区瑜伽馆教练性别比例失衡,男性教练缺乏,男性教练的数量不能满足市场需求,教练员专业技能水平欠缺,学历普遍偏低,对瑜伽这项运动学习不够充分。

### 4.2 建议

(1) 对于男性,可以宣传瑜伽的减压功能。通过舒缓的运动,配合呼吸冥想,让身体得到放松,缓解压力,舒缓心情,从而提高工作效率,使男性有更加充沛的精力平衡家庭和工作中的各种问题。对于老年人,可以宣传瑜伽的保健功能。

(2) 俱乐部在选择开设瑜伽馆之前要做好充分的市场调研,了解市场行情和所在区域内瑜伽馆的数量和密集程度,再选择合适的开馆位置,避免因盲目追逐利益而盲目开设瑜伽馆,出现恶性竞争的现象。

(3) 瑜伽馆可以利用教练员的业余时间,统一安排一些培训,让教练员获得自身能力提升的机会; 需要制定较为严格的招聘制度,尽量招到更为专业的教练员,并定期对他们进行考核。

### 参考文献:

- [1] 杨思. 西安市雁塔区瑜伽俱乐部发展现状及影响因素研究[D]. 西安体育学院, 2018.
- [2] 李圆圆, 张万寿, 陈丽, 聂小燕. 不同城区经营性健身俱乐部瑜伽运动的开展现状及对策研究[J]. 商丘师范学院学报, 2019, 35(03): 94-96.
- [3] 陈玉霞. 西安市瑜伽运动开展现状及发展趋势研究[D]. 西安体育学院, 2014.
- [4] 周璇. 西安市瑜伽俱乐部开展现状及对策研究[D]. 西安体育学院, 2013.