

北京市商业瑜伽馆会员健身行为研究

Research on Fitness Behavior of Yoga Members of Beijing Commercial Yoga Fitness Center

范清惠, 安 娣

FAN Qinghui, AN Di

摘要: 通过文献资料法、问卷调查法、专家访谈法等研究方法对北京市商业瑜伽馆内健身行为的现状及影响因素进行调查和分析, 依据瑜伽的特点以及瑜伽会员健身行为的特点, 对目前商业瑜伽馆会员练习瑜伽的现状进行描述, 对商业瑜伽馆健身行为提出建设性的对策, 以期为提高会员练习瑜伽的科学性和正确性提供理论依据。

关键词: 商业瑜伽馆; 健身行为; 会员

中图分类号: G 80-05 **文章编号:** 1009-783X(2010)06-0029-04 **文献标志码:** A

Abstract: The literature survey, expert interviews and other research methods are applied to analyze the influence factors and member's fitness condition of current Beijing commercial Yoga fitness center. According to the characteristics of Yoga and member's fitness behavior, this paper describes the current status of exercisers in commercial Yoga fitness center and put forwards the constructive suggestions. The main purpose is to provide the theoretical basis for members practicing Yoga scientifically and accurately.

Key words: commercial Yoga fitness center; fitness behavior; member

瑜伽是一种非常古老的能量修炼方法, 集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建立在古印度哲学上, 数千年来, 心理、生理和精神上的戒律已经成为东方文化中的一个重要组成部分, 然而随着瑜伽在现代社会的盛行和发展, 一些关于商业瑜伽馆的负面报道也屡屡见诸报端。本研究依据瑜伽的特点以及瑜伽会员健身行为的特点, 对目前北京商业瑜伽馆会员健身行为的现状进行描述, 以期为提高商业瑜伽馆会员健身行为的科学性提供理论依据和发展对策。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象与调查对象

研究对象为北京市商业瑜伽馆会员的健身行为。调查对象为北京市商业瑜伽馆中的健身会员。采用分层抽样和利用随机数表抽样相结合的方法, 共抽取 18 所商业瑜伽馆中的会员 400 名作为调查对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅了改革开放以来国内外有关瑜伽的书籍和文献资料及与体育行为有关的书籍和文献资料, 为本文的研究提供了理论基础。

1.2.2 问卷调查法

本调查共涉及 18 个商业瑜伽馆, 采取现场填写, 现场回收的方式发放调查问卷 400 份, 回收 376 份, 回收率为 94%, 无效问卷 5 份, 有效率为 92.8%。

1.2.3 专家访谈法

就瑜伽目前的发展现状及会员的健身行为等问题, 访问北京市知名瑜伽培训导师、瑜伽方面的专家及知名教练等, 并针对健身行为方面的问题请教了体育心理学、体育社会学及教育学方面的专家。

1.2.4 数理统计法

运用 EXCEL 软件对回收的问卷进行整理, 对各类数据进行统计分析。利用 SPSS 统计软件对会员的练习动机进行因子分析。

2 研究结果与分析

2.1 北京市商业瑜伽馆会员健身行为的现状

2.1.1 调查对象的基本情况

2.1.1.1 商业瑜伽馆会员性别和年龄状况

在所有调查到的 371 名会员中, 有 334 名是女性会员, 占调查总数的 88%, 而男性会员仅有 37 人, 占调查总数的 12%。36% 参与瑜伽练习的会员年龄在 20~30 岁之间, 40% 参与瑜伽练习的会员年龄在 31~40 岁之间。年龄在 41~60 岁的会员占 15%, 20 岁以下的会员占 9%。60 岁以上的会员人数为 0 (见表 1)。

2.1.1.2 商业瑜伽馆会员身体健康状况

据调查, 会员的身体健康状况是某些瑜伽损伤的隐性原因, 参与瑜伽练习的会员中确实存在某些身体疾病, 疾患者数

收稿日期: 2010-01-25

作者简介: 范清惠(1961—), 女, 沈阳人, 教授, 研究方向为体育教学与管理; 安娣(1981—), 女, 山东淄博人, 硕士, 助理研究员, 研究方向为体育人文社会学。

作者单位: 北京联合大学体育部, 北京 100101

Department of Physical Education, Beijing Union University, Beijing 100101, China.

达到 56%。

表 1 会员性别和年龄比例

年龄/岁	女		男		合计	
	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
< 20	33	9	0	0	33	9
20~ 30	134	36	0	0	134	36
31~ 40	113	31	27	9	140	40
42~ 60	48	12	10	3	58	15
> 60	0	0	0	0	0	0
合计	334	88	37	12	371	100

2.1.2 北京市商业瑜伽馆会员健身行为的表现形式

2.1.2.1 会员练习瑜伽的年限

调查结果如图 1 所示,会员练习瑜伽的年限不长,94%的会员练习时间是在 1 年以内,12%的会员是刚刚参与瑜伽练习,4%的会员练习瑜伽在 1 年以上,2%的会员练习瑜伽在 2~3 年以内,而练习瑜伽达到 3 年以上的竟无 1 人。

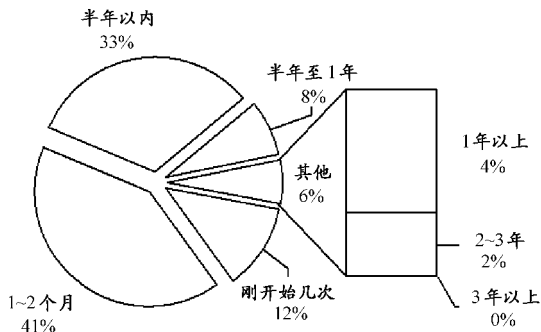


图 1 会员练习瑜伽持续时间

2.1.2.2 会员练习瑜伽的频率和时间控制

调查结果显示最合适的练习瑜伽的时间长度是在 1 h 左右。37%的会员选择每次练习时间在 1 h 以下,63%的会员选择 1~2 h,没有会员每次练习 2 h 以上。在对练习频率的选择上,33%的会员 1 周只练习 1 次,26%的会员选择每周练习 2 次,16%的会员每周练习 3 次以上,选择“几乎每天都练”的会员处在折线图中的最低点,还不到 5%。

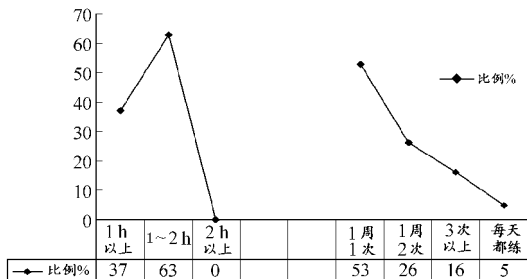


图 2 会员练习瑜伽的频率和时间控制

2.2 北京市商业瑜伽馆会员健身行为的效果研究

2.2.1 会员健身行为的长期效果

对于练习 3 个月以上的会员,调查瑜伽给其带来的长期效果。对于会员练习瑜伽的长期效果见表 2,60%的会员选择通

过练习瑜伽自身的柔韧性提高。选择精神状态改善的会员达到 39%。选睡眠质量提高的会员达到 21%。由此可见,瑜伽带给人们的是利大于弊,说明瑜伽不是“洪水猛兽”,瑜伽是适合大众练习的。

表 2 会员练习长期效果调查表

练习效果选项	百分比
体重减轻	17
体型改善	6
柔韧性提高	60
精神状态改善	39
睡眠质量提高	21
疾病得到缓解	15
心理压力减轻	6
某些部位出现损伤	1
工作效率提高	2
身体疼痛缓解	2
身体出现疼痛	1
某些不适加重	2
其他	1

2.2.2 瑜伽损伤情况

当前市面上关于瑜伽损伤的报道越来越多,甚至出现了“瑜伽危险论”,问卷专门针对这种情况对会员展开了调查。调查得知:55%的会员从来没有感受到身体有伤痛感,43%的会员偶尔会有伤痛感,而 4%左右的会员经常有伤痛感。

对于选择“经常有不适感”的会员,做进一步的调查,了解其具体是什么部位、怎样的伤痛感。调查结果如图 3 所示。

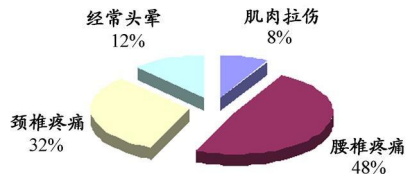


图 3 会员练习瑜伽伤害情况

会员的疼痛部位主要集中在 4 个方面:肌肉拉伤占 8%;腰椎疼痛占 48%;颈椎疼痛占 32%;经常头晕占 12%。

对于“是否看到其他会员因练习瑜伽而受伤”的调查中发现 2 例受伤情况,这 2 起伤害事件具体是:1 名会员因练习瑜伽造成了膝盖的滑膜囊炎;另 1 名会员是由于在练习树式时突然失去重心,跌倒在地上造成下巴脱臼。目前这 2 名会员都停止了瑜伽练习。

2.3 北京市商业瑜伽馆会员健身行为的影响因素分析

2.3.1 影响会员健身行为的外因

2.3.1.1 大众传媒因素

大众传媒是现代社会人们获取信息的主要手段之一,是 21 世纪信息传播的主要载体。它不仅是瑜伽爱好者获取瑜伽信息的主要途径,也是广大公众广泛了解瑜伽的信息来源。

2.3.1.2 瑜伽老师因素

瑜伽老师应将呼吸控制、冥想和体位完美的纳入一节瑜伽

课中,缺一不可。通过调查,结果显示如下:

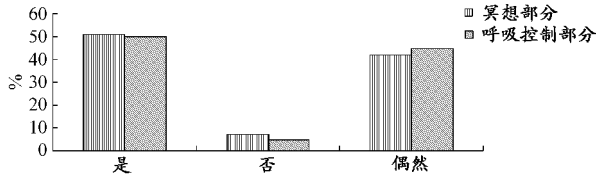


图4 瑜伽老师课程安排调查

由图4可以看出,50%的老师安排的瑜伽课程包含了冥想与呼吸控制的练习,40%的老师偶尔会加上冥想和呼吸控制,但也有7%的老师的课程里没有冥想部分的内容,5%的老师的课程里没有呼吸控制方面的内容。

2.3.1.3 商业瑜伽馆因素

从瑜伽垫的质地、商业瑜伽馆的通风及供暖、商业瑜伽馆

的安静程度、老师是否固定以及瑜伽课程是否分级别等几个方面进行实地考察,据调查发现,85%的会员表示它们所在商业瑜伽馆的老师固定,12%的会员反映商业瑜伽馆会偶尔更换老师,3%的会员表示他们所在的商业瑜伽馆老师很固定。发现所有的商业瑜伽馆都采用了专业的瑜伽垫;商业瑜伽馆的通风、供暖及安静状况不容乐观,这与商业瑜伽馆选择的地理位置有关。在瑜伽会员课是否分级别这个问题上,所有的瑜伽管理者的回答都是否定的。

2.3.2 影响会员健身行为的内因

2.3.2.1 会员练习瑜伽的动机

针对会员练习动机这一项,对回收的问卷信息经过量化处理,本文对筛选出的25个影响因素进入研究范畴并进行R型因子分析,以特征值>1为抽取因素标准,从结果看前4个主要因素的累积贡献率达到63.144%,结果见表3。

表3 会员练习动机R型因子分析特征值(解释总变异量)

成分	初始特征值			平方和负荷量萃取			旋转平方和负荷量		
	总和/ %	方差的/ %	累积/ %	总和/ %	方差的/ %	累积/ %	总和/ %	方差的/ %	累积/ %
1	2.193	15.662	15.662	2.193	15.662	15.662	1.657	11.837	11.837
2	1.418	10.576	26.237	1.481	10.576	26.237	1.621	11.579	23.416
3	1.252	8.942	35.180	1.252	8.942	35.180	1.489	10.635	34.050
4	1.023	8.164	63.344	1.032	1.164	63.144	1.301	9.294	63.144
5	0.951	7.479	50.824						
6	0.919	7.205	58.029						
7	0.871	6.790	64.818						
8	0.858	6.129	70.947						
9	0.834	5.957	76.905						
10	0.722	5.154	82.059						
11	0.711	5.081	87.140						
12	0.654	4.671	91.811						
13	0.607	4.334	96.145						
14	0.540	3.855	97.235						
15	0.490	3.324	100.000						

萃取法:主成分分析法

由于第6项(朋友推荐)包含的题项数只有一项,无法测出所代表的层面的特质,其内容效度不够严谨,因而考虑将此层面及题项删除。根据第1次因子分析的结果,删除第6项(朋友推荐),其余14项进行第2次因子分析,报表结果见表4、表5。

表4 旋转前因子的相关载荷矩阵

变量	成分			
	1	2	3	4
塑型	0.604	-0.145	-0.013	-0.304
减压	0.545	-0.011	-0.352	-0.026
保持健康	0.533	-0.017	-0.161	0.273
提高柔韧	0.530	0.151	0.026	-0.118
生活方式	0.465	-0.169	-0.006	0.188
打发时间	-0.148	-0.118	0.082	-0.103
简单易学	0.143	0.766	0.209	-0.081
不会很累	0.217	0.765	0.214	-0.080
流行	0.317	-0.264	0.581	0.116
好奇	0.105	0.003	0.563	0.482
时尚	0.273	-0.216	0.453	-0.256
康复医疗	-0.137	0.126	0.280	-0.039
平和心态	0.480	-0.008	-0.244	0.561
减肥	0.479	-0.169	-0.005	-0.525

表5 旋转后因子的相关载荷矩阵

变量	成分			
	1	2	3	4
平和心态	0.772	-0.084	-0.0284	0.042
保持健康	0.596	0.160	0.022	0.049
减压	0.484	0.380	0.004	-0.206
打发时间	0.439	0.209	-0.085	0.191
康复医疗	-0.198	0.001	-0.109	0.046
减肥	-0.001	0.730	-0.021	-0.007
塑型	0.228	0.649	0.005	0.067
提高柔韧	0.284	0.406	0.263	0.058
不会很累	0.035	0.045	0.825	0.005
简单易学	0.045	0.037	0.816	0.003
流行	0.081	0.187	-0.039	0.692
好奇	0.176	-0.272	0.134	0.661
时尚	-0.137	0.413	-0.005	0.449
生活方式	0.219	-0.005	0.206	-0.300

经过上述量化处理,最终获得了4类主要因子,分别命名为F₁ 追求健康生活因子、F₂ 改善身体形态因子、F₃ 易于习练因子、F₄ 社会宣传因子。追求健康生活因子包括平和心态、保持健康、寻求一种生活方式、减压、康复医疗;改善身体形态因

子包括减肥、塑型、提高柔韧;易于习练因子包括简单易学和不易疲劳;社会宣传因子包括瑜伽很时尚、瑜伽很流行、好奇和消磨时间。下面分别对这 4 类主因子特点进行分析。

1) 追求健康因子。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健,然后要求身心融合为一。通过有规律的练习,可使人们获得灵活性、平衡、坚韧、巨大的生命力以及对疾病的抵抗力,还可消除疲劳和安定神经,从而使人在睡眠中得到真正的安宁。

2) 改善身体形态因子。瑜伽训练时,相对强调注重意念、呼吸和运动的配合,它对消耗脂肪,增加肌肉细胞密度,并对肌肉结构的重组效果显著,能调动自身潜能,依靠自身力量去改善形体,健美形体。

3) 易于练习因子。瑜伽练习配合舒缓的音乐,动作简单易学,节奏很慢,练习者只需在教练的引导下,按部就班地做动作即可,几乎不必耗费太多的体力和脑力就能完成。

4) 社会宣传因子。当今社会是一个信息高度发达,资源共享的社会,社会的宣传对于瑜伽的发展起到极其关键的推波助澜作用,许多不理解瑜伽的会员都是通过社会的宣传,例如电视、电影、报刊、杂志、书籍等来认识和了解瑜伽的。

2.3.2.2 会员对瑜伽的认知程度

通过针对练习前正确的进食时间、练习后正确的进食时间以及练习后正确的沐浴时间来调查,结果如图 5 所示:

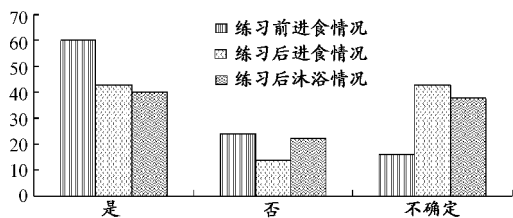


图 5 会员对瑜伽知识掌握情况调查(横向比较)

分别显示每一道题会员的选择情况,由图 5 可以看出第 1 题选择“是”的会员为 60%,第 2 题选择“是”的会员为“42%”,第 3 题选择“是”的会员为“40%”。呼吸控制是瑜伽练习最重要的部分。经过调查,66%的会员认为体位是瑜伽练习中最重要的部分,分别有 17%和 16%的会员认为呼吸控制和冥想是瑜伽练习中最重要的部分,1%的会员认为休息术是最重要的。

2.4 妨碍北京市商业瑜伽馆会员正确健身行为形成因素

2.4.1 缺乏合适的练习环境

调查得知,会员除了商业瑜伽馆练习外,67%的会员自己不会额外地练习,这其中的原因除了没有余暇时间外,还有一个重要原因就是没有合适的练习环境。

2.4.2 缺乏对瑜伽的正确认识

会员对于瑜伽知识的了解是会员上好瑜伽课的保证,可以最大限度地防止损伤事件的发生,会员了解更多的瑜伽知识可以更有效地练习,也是为自我练习及持续性练习打下基础。

2.4.3 会员急于求成的思想

瑜伽的体位练习倡导的是在舒适中得到伸展,即尽力而为,而一部分人可能急于求成或是有与别人攀比的心理,强迫自己达到某种程度,从而受伤。

2.4.4 瑜伽老师水平局限

目前国内尚无任何上级机构可以鉴定、确认这些协会的實力及其培训机构的真实水平,其颁发证书的含金量更是无从考查。由于需求旺盛,很多健身馆都转而开设瑜伽课程,不少健身馆并没有专门教习瑜伽的老师。

2.5 北京市商业瑜伽馆会员形成正确健身行为的举措

2.5.1 建立与居民小区相配套的瑜伽练习场所

考虑到专业商业瑜伽馆离住宅较远,而会员在家中又很难找到练习的氛围,所以在会员居住的小区中建立与小区相配套的,简单、实用的瑜伽练习场所,方便小区中的居民就近进行瑜伽练习。

2.5.2 倡导瑜伽融入大众的的生活方式中

当前的瑜伽宣传多数是宣传瑜伽神奇的功能以及瑜伽高难度的体位,这样很容易让大众走入误区,殊不知瑜伽包括了饮食、精神、人生观等生活的各方面,瑜伽是一种生活科学,它提倡健康、自然的生活方式。

2.5.3 引导会员循序渐进练习

总的来说,瑜伽损伤是由于会员急于求成,忍痛强拉自己的身体所造成,这都是源于会员不懂得应循序渐进练习,急于求成的结果。

2.5.4 规范瑜伽老师的培训机构

目前社会上瑜伽老师的认证培训机构特别多,真真假假难以分清。瑜伽培训机构以工业化流水线的方式大批地生产瑜伽老师。老师的资历证书很多都是一纸空书,这些瑜伽学院几乎都是交钱拿证书,一个礼拜就能打造出一个瑜伽教练。

3 结论

1) 北京市商业瑜伽馆会员年龄呈中间大两头小的正态分布状态,90%是女性会员,男性会员市场有待开拓。

2) 北京市商业瑜伽馆会员 94%的会员练习瑜伽年限在一年以上,具有一定的持续性;63%的会员每次练习瑜伽的时间为 1~2 h,练习持续时间基本科学;但是由于各种因素导致 33%的会员一周只能练习一次瑜伽,练习频率低,不易于收获较好的锻炼效果。

3) 长期练习瑜伽存在正面和负面两种效果。正面效果为:60%会员感觉柔韧性提高,39%会员感觉精神状态得到改善;负面效果为:1%会员感觉身体出现疼痛,2%会员感觉身体疼痛感有加重的倾向,瑜伽功效性的评价不能过于片面,须因人而异,具体问题具体分析。

4) 北京市商业瑜伽馆会员练习瑜伽的动机经过量化处理最终获得 4 类主要因子,分别为追求健康生活因子、改善身体形态因子、易于习练因子、社会宣传因子。追求健康生活因子包括平和心态、保持健康、寻求一种生活方式、减压、康复医疗;改善身体形态因子包括减肥、塑型、提高柔韧;易于习练因子包括简单易学和不易疲劳;社会宣传因子包括瑜伽很时尚、瑜伽很流行、好奇和消磨时间。

5) 北京市商业瑜伽馆会员练习状况面临的问题有:(1) 60%的瑜伽老师在课前不会就会员的身体健康状况进行咨询;

(下转第 51 页)

以培养和展现自我能力的空间,使学生能够确定符合自身的学习目标。

乒乓球技战术内容方面需要由浅入深,启蒙性的、基础性的技战术内容要细化,并注重教学方法的选择,要能够为今后的自学、难度大的学习内容做好铺垫,技战术的学习要与理论知识的讲述很好地结合,充分利用现在高速发达的科学技术手段进行教学,例如,使用技术动作的图表、图片、录像、优秀运动员基本技术分析等作为教材的一部分。

3 结论与建议

3.1 结论

1) 体育院校本科专业乒乓球普修课程的改革是符合当今社会发展需求趋势的。如何使学生真正学习和掌握走入社会最需要、最实用的知识内容是我们需要解决的问题。

2) 现有的本科专业乒乓球普修课程可用教材知识陈旧,涉及的知识面较窄,不适应当今乒乓球普修课学生的需求。

3) 我院本科专业乒乓球普修课程在培养学生综合素质、考核方式、实践技能学习等方面已做的改革探索和尝试是有效和成功的;在实践课技术教学的方法和手段上,改革探索和尝试还不够大胆,主要是套用过去的学习训练方式,统一安排比较多,个人选项学习比较少。

3.2 建议

1) 对于教学改革要坚持不懈地进行下去,教师要具备优秀的综合素质,只有具备了很好的综合素质,才能在工作中主动、勤奋地去思考各种问题,才会具有敬业和奉献精神,积极投入

到各种教学的改革中并设计出符合当代学生、特别是90后学生特点的新颖教学方式。

2) 对于教材建设方面亟需改革完善,进一步深入了解学生对乒乓球教材的有哪些需求,尽快撰写出适合当前不同层次乒乓球课程教学所需要的,及社会上继续学习乒乓球运动知识能够用得上的教材。

3) 教学方式上要更加灵活多样,教师对教学要敢于打破过去常规的教学方法和手段,大胆进行多元化设计。实践课技术内容练习可以根据学生专业的不同设计出更多的可供学生选择的练习方式和内容,以适应学生们的不同需求。

参考文献:

- [1] 李尚卫.普通高校教材建设若干思考[J].宜宾学院学报,2005(11):111-113.
- [2] 张荣.加强教材建设提升新建本科院校的教学质量[J].龙岩学院学报,2006(4):111-112.
- [3] 徐增琪,刘雅玲,郭仲熙,等.中国体育教练员岗位培训教材:乒乓球[M].北京:人民体育出版社,2005:374.
- [4] 沈中和.高校教材建设发展的新思考[J].辽宁工程技术大学学报,2006(3):335-336.
- [5] 周映春,陈贵奇,刘兴鹏.高校高水平乒乓球运动员心理训练方法的研究[J].沈阳体育学院学报,2007(5):87-90.
- [6] 王胜利.21世纪体育教育专业人才培养模式之研究[J].南京体育学院学报,2005(3):67-69.
- [7] 李学荣.英国学校“以生为本”办学理念之落实与体现[J].重庆教育学院学报,2006(4):69-71.

(上接第32页)

(2) 7%的瑜伽老师授课内容中不含冥想练习,5%的瑜伽老师授课内容中不含呼吸控制练习;(3) 66%的会员认为体位是瑜伽中最重要的部分。

4 对策与建议

1) 针对瑜伽馆会员的对策与建议。加大媒体及瑜伽教育机构对修炼瑜伽注意事项的正面宣传,从而帮助瑜伽馆会员端正“健康第一”的健身理念,建议强制性要求练习瑜伽前去医院做一个全面的身体检查,征得医生的同意后再去练习瑜伽,并且上课前和瑜伽教练做咨询和沟通,做适合自己的身体练习,以求达到最好的健身效果。

2) 针对瑜伽老师的对策与建议。建议有关部门明确规定瑜伽从业教师的标准,要求瑜伽从业教师全面了解瑜伽健身知识和理论,不能只限于单纯地教授体位动作,更不能单纯追求动作难度。瑜伽从业教师必须有将健康的生活方式灌输给会员,同时必须富于责任心,熟悉了解自己的会员,重视并不断强调练习的原则,给予会员更多的科学的健身指导,预防伤

害事件的发生,这也是推动瑜伽事业持续健康发展的基础。

3) 针对商业瑜伽馆管理者的对策与建议。瑜伽是适合不同性别和年龄的运动。作为商业瑜伽馆管理者,建议努力开拓男性瑜伽练习者市场,增设专门的男性瑜伽课程。另外商业瑜伽馆管理者要重视加强瑜伽锻炼安全知识的宣传,同时大力开展瑜伽私教课程,不断推动瑜伽健身市场的可持续健康发展。

参考文献:

- [1] 段艳平,崔德刚.考查影响锻炼行为改变的调节变量:一项促进大学生身体活动的干预研究[J].体育科学,2005,25(11):22-25.
- [2] 刘震.女大学生体育与健康锻炼思想倾向及行为动机调查研究[R].新世纪大学体育论坛,2005:165-167.
- [3] 刘志兰.甘肃省城镇居民太极拳健身行为的社会学分析[D].甘肃:西北师范大学,2005.
- [4] G Kirkwood, H Rampes, V-Tuffrey, J Richardson, Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence[J]. Journal of Sports Science, 2005, 12(2): 884-891.