

# 深圳市健身俱乐部现状及发展建议

陈爱民,余卫平,董伦红

(深圳职业技术学院 体育部,广东 深圳 518055)

**摘 要** :对深圳市 15 家健身俱乐部发展现状进行问卷调查和访谈,结果表明深圳健身俱乐部指导员队伍学历程度较高,开展的健身项目多样,深受会员欢迎;会员多来自白领阶层而且参与健身意识较强。建议提高健身指导员专业素质和服务意识,增加运动营养师,整合俱乐部收费与经济发展水平,做到场地设备高档化、价格合理平民化,以满足大众健身需要。

**关 键 词** :健身俱乐部;体育指导员;体育产业;深圳市

中图分类号 :G812.17 文献标识码 :A 文章编号 :1006-7116(2006)04-0044-03

## Investigation on the current situation of fitness club in Shenzhen and suggestions for its future development

CHEN Ai-min, YU Wei-ping, DONG Lun-hong

(Department of Physical Education, Shenzhen Polytechnic, Shenzhen 518055, China)

**Abstract** :It applied the research methods of questionnaire investigation and interviews to analysis on development of 15 fitness clubs in Shenzhen. The results indicate that the structure for instructors of educational background is reasonable. The clubs have diversified into aerobics exercise are popular with the members. Therefore, The most of them come from White-collars class have taken active part in bodybuilding. Finally, it was found that some measures should be done for promoting clubs development to satisfied mass bodybuilding in Shengzhen : (1) Improving their professional quality and service consciousness (2) Adding exercise nutritionist in the club (3) Adjust incomings of clubs to the consumption level of regions (4) Making the club equipments top quality.

**Key words** :fitness club; sports instructor; sports industry; Shengzhen

2004年深圳的人均GDP为7161美元,位居全国首位,体育消费位于全国前列<sup>[1]</sup>。良好的经济秩序与人文环境为健身产业提供了肥沃的土壤,健身俱乐部这一新兴体育产业,已伴随着人民生活水平的提高和对体育消费需求的增加逐步发展起来。但作为一种新兴产业,如何适应经济特区的发展和体育消费的需求,有必要对其现状进行调研。

2005年7~9月对深圳市中航、好家庭等15家商业健身俱乐部进行调研,被调查的健身俱乐部分别为大、中、小型不同层次,能够反映深圳市健身市场的现状。在每家健身俱乐部随机抽取参加健身锻炼的会员10~15人、健美操指导员2~6人进行问卷调查,共发放会员问卷200份,回收198份,合格问卷180份(其中男会员24人,女会员156人),回收率为99%,有效率为90.9%;健身指导员问卷80份,回收问卷80份,合格问卷66份(其中男指导员36人,女指导员30人),回收率为100%,有效率为82.5%。

## 1 健身指导员基本情况

(1)健身指导员性别与年龄结构。

目前深圳市商业健身俱乐部指导员队伍的性别结构比较合理,男性占54.6%,略高于女性,年龄结构趋向年轻化,21~30岁年龄段的健身指导员占63.5%。

(2)健身指导员文化程度结构与技术证书等级情况。

目前深圳市健身俱乐部指导员主要由4类人员组成:体育学院或体育系毕业生、退役专业运动员、舞蹈演员及健身爱好者。由表1可以看出:深圳健身俱乐部指导员队伍中学学历程度较高,由体育专业毕业从事健身指导员工作的占63.6%。原因是深圳是经济发达城市,人们追求高质量的生活,健身意识领先,健身行业普遍看好,吸引了国内外健身专业人才。按照国家体育总局的相关规定,想成为健身健美、健美操指导员,必须先取得相应的资格证书,据统计,深圳市健身俱乐部有等级指导员占90.9%,无等级指导员占9.1%,说明深圳市健美操指导员队伍的骨干力量是以有等级的健

身指导员为主,获得国内健美操指导员证书的占54.2%,取得国际资质认证的占72.4%。有的教练没有国内的资质认证却有国外健身机构的认证。中航健身俱乐部专职教练均为国内正规体育院校本科毕业,在健身行业内率先引入目标

岗位责任制,健身俱乐部培养并组织他们通过世界最大的健身组织FISAF和Les mills运动体系的评审,为其自身的管理走向科学化和规范化迈出了极其重要的一步,并逐渐与国际水平接轨。

表1 深圳市健身指导员文化程度与技术等级

%

性别	文化程度					技术等级					
	研究生	本科	大专	中专、高中	高中以下	国际级	国家级	一级	二级	三级	无级
男	3	36.4	12.1	3.0	0	27.2	6.1	18.1	0	0	3.0
女	0	30.3	6.1	6.1	3	45.2	12.1	18.1	9.1	0	6.1
合计	3	66.7	18.2	9.1	3	72.4	18.2	36.2	9.1	0	9.1

### (3)健身指导员指导项目及指导时间。

俱乐部开展的健身操项目以有氧健美操、踏板健美操和动感自行车、瑜伽等为主,其中以有氧健美操、踏板健美操的比例最大,分别占60.6%与48.4%,这与有氧健美操比较容易让人接受以及取得有氧健美操证书的教练相对较多有关。从调查结果也可以了解到有60%以上的健身指导员能够掌握3~4项健美操运动技能,能够满足健身俱乐部的要求(见表2)。深圳市健美操指导员每周指导次数普遍偏高。多数健美操教练通常会同时在几家健身俱乐部兼职(见表3)。

表2 健身指导员指导项目分布

项目	%	排序	项目	%	排序
有氧健美操	60.6	1	瑜伽	27.2	5
踏板健美操	48.4	2	拉丁健美操	21.2	7
动感自行车	39.3	3	普拉提	18.1	8
搏击健美操	30.3	4	街舞	9.1	9
健身球	27.2	5	形体健美操	6.1	10

表3 健身指导员周指导次数及每次指导时间

每周指导次数		每次课指导时间	
次数	%	时间/min	%
1~3	18.2	45	9.1
3~5	30.3	60	72.7
5~7	15.1	90	12.1
7~9	15.1	100	6.1
10次以上	21.2		

表5 会员参加健身锻炼目的<sup>1)</sup>

%

顺序	增进健康	塑造形体	降脂减肥	娱乐	学习方法	缓解压力	体验	增加交往
第1选择	53.3	13.3	26.7	0	0	6.7	0	0
第2选择	22.1	33.3	4.5	8.9	8.9	13.3	4.5	4.5
第3选择	5.6	14.4	14.4	22.2	10.0	15.6	8.9	8.9

1)各问卷锻炼目的仅统计前3位。

## 2 会员基本情况

### (1)会员性别、年龄结构。

健身俱乐部的男女会员比例分别为13.2%和86.8%(见表4)。造成这一状况的主要原因在于深圳人口女性的比例大大超过男性;其次是部分男性会员在潜意识里认为健身操是只有女性才进行的练习,男会员多倾向于器械练习或球类运动等。从会员年龄统计调查看到21~40岁的会员是参加锻炼的主要人群,占总人数的71.0%。这一年龄段的会员一般都已成家立业,有相对稳定的收入。他们意识到身体健康是更好工作的基础,优美形体是自信的源泉,同时健身操锻炼有助于消除工作中的压力、缓解不良情绪,这些都是他们参加健身锻炼的动力。

表4 会员性别、年龄结构

%

性别	≤20岁	21~30岁	31~40岁	41~50岁	≥51岁	合计
男	0	2.2	7.8	2.2	1.1	13.2
女	2.2	40.0	31.1	8.9	4.5	86.8
合计	2.2	42.2	38.9	11.1	5.6	100.0

### (2)会员参加健身锻炼目的。

会员参加健身锻炼目的选择排第一位的是增进健康,占53.33%;第2是塑造优美形体,占33.33%;第3是娱乐,占22.22%,说明更多的人认识到健康才是最重要的,在保证健康的基础上减轻体重、塑造优美形体已变成现代人新的健身观念。人们参加健身的目的多样化:娱乐、缓解压力、学习一种健身方法、体验一下、增加交往(见表5)。

### (3)会员希望每周锻炼次数与运动量。

71%的会员希望每周参加3~4次健身运动。在每次锻

炼时间的安排上,认为一次课应在 60 min 内完成的会员占 80%。因此,每次锻炼时间安排尽量在 60 min 左右,不超过 90 min,以适应当今社会节奏加快,会员难以拿出更多的时间与精力投入到健身活动中去的要求。在运动强度的自我感觉上,有 53.3%的会员希望达到“累”,有 33.3%的感觉程度希望达到“不太累”,但要达到一定的运动强度,以求收到更好的健身锻炼效果。

#### (4)会员来源。

到健身俱乐部参加健身的会员多来自白领阶层,大部分是公司职员、经理以及高级管理人员,其次是教师、公务员、全职太太等。健康是人类生存发展的基本要素,是现代人类社会最重要的目标之一。生活条件和生活方式因素是影响人类健康的最主要因素,生活方式与生活质量在现代社会已成为世界性问题<sup>[2]</sup>。伴随着价值观念更新、收入水平的提高,促进了人们生活质量进一步高档化,出现了“健康投资”的新消费热点,说明深圳人的健康意识较强。

### 3 对深圳市健身俱乐部发展的建议

(1)政府宏观调控,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,为了发展体育产业,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<sup>[3]</sup>。

(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<sup>[4]</sup>。

(3)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分班上课的组织形式,积极提倡有氧健身和无氧健身相结合的教学和训练形式。课的内容应体现出“新、易、轻、美、趣”等方面的要求。

(4)适量增配运动营养师。建立学员档案、帮助会员制定健身计划及运动处方。运动营养师要结合会员不同的身体情况和锻炼效果,对其运动处方进行及时有针对性的科学指导和调整,并制订合理的饮食营养计划。

(5)整合俱乐部收费与经济发展水平。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、场地设备高档化、服务水平优良化,满足大众的健身需要。

#### 参考文献:

- [1]乐正.中国深圳发展报告(2005)[M].北京:社会科学文献出版社,2005.
- [2]罗兴华.科学健身新概念[M].广州:花城出版社,2003.
- [3]张建会.对石家庄市健身俱乐部经营现状的调查分析与对策研究[J].河北体育学院学报,2005(1):56-57.
- [4]刁在箴,马更娣,张莹,等.中国体育健身俱乐部发展概况之研究[J].北京体育大学学报,2002,25(6):744-745,750.

[编辑:李寿荣]