

大学生假期使用某运动 APP 情况探析

——以湖南涉外经济学院为例

聂天佑 任海巍 陈健澜 庄明颖

(湖南涉外经济学院体育学院, 湖南 长沙 410205)

摘要:近年来,随着大学生体育锻炼的意识不断加强,大学生锻炼的趋势已然正从被动走向主动。在这样的大环境下,跑步类 APP 得以在大学生群体中得以发展和普及。本文利用文献资料法、问卷调查法、数据分析法,对湖南涉外经济学院大学生假期居家利用某运动 APP 进行锻炼的使用人数、运动总里程、人均运动总里程等数据进行分析,发现使用人数大幅降低、运动总里程呈下降趋势、人均运动总里程成断崖式下降。

关键词:大学生;跑步类 APP;体育锻炼

近年来,随着大学生体育锻炼的意识不断加强,大学生锻炼的趋势已然正从被动走向主动。在这样的大环境下,某运动 APP 软件得以在大学生群体中得以发展和普及。该软件作为跑步运动的一种专项数据记录工具,它可以记录和分析使用者的各项运动数据,精准的数据能够让使用者充分了解到自身的运动情况和动态,可以帮助培养大学生的运动习惯养成。

一、假期某 APP 软件使用情况

结束了紧张而充实的在校学习。随着课程的结束,湖南省各高校也陆续进入了假期时段。在校期间,由于自身学习与学校规定等各方面因素,使得各大学学生能够通过跑步类 APP 按时按量,甚至超量完成相关体育锻炼的任务。但是随着假期时间的开始,

大学生没有了原有具有潜在强制性的锻炼指标后,使用该软件的次数同在校期间相差较大的情况。

(一) 问卷调查数据分析

对湖南涉外经济学院在校大学生进行抽样调查,总抽样人数 500 人,有效数据 500 份。经过调查:

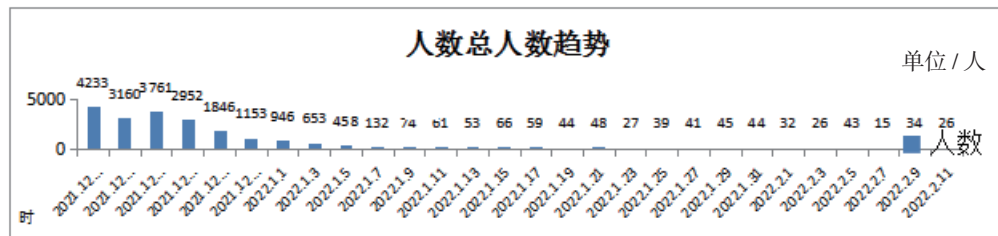
1. 学生使用该 APP,500 人中有 367 人属于非自愿使用某运动 APP,占比 73.4%;133 人自愿使用某运动 APP 进行相关体育锻炼,占比 26.6%。

2. 在学生使用某运动 APP 的满意度调查中。500 人中 234 人觉得满意,占比 46.8%;173 人觉得一般,占比 34.6%;93 人觉得不满意,占比 18.6%。

3. 在调查大学生群体跑步运动形式中发现,500 人中 378 人选择自发结伴(室友、朋友)的方式进行跑步锻炼,占比 75.6%;87 人选择独自运动的方式来锻炼,占比 17.4%;剩下 35 人存在不定向性,时长结伴而时长独自运动,占比 7%。

4. 在调查大学生关于在校运动和假期运动的意向中发现:500 人中 486 人选择在完成学校跑步任务后会停止继续使用某运动 APP 进行运动,占比 97.2%;14 人选择在完成学校跑步任务后继续使用某运动 APP 进行运动,占比 2.8%。

(二) 某运动 APP 的使用人数大幅降低

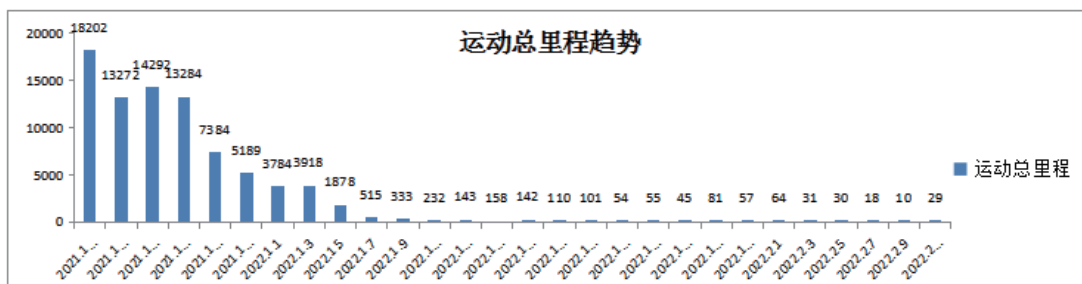


(图一:人数总趋势)

相比于在校期间的常规性锻炼和自我锻炼使用某运动 APP 软件进行相关数据记录的情况,在假期期间,某运动 APP 软件的使用人数出现了断崖式下降的情况,根据统计数据显示,在放假之后,运动人数急剧下降。在放假之前每天运动人数最高达:4233 人;而放假之后每天运动人数的最高值是:45 人。并呈现逐渐降低的趋势。相比于放假之前,在放假后湖南涉外经济学院学生使用某

运动 APP 软件的时长出现明显的降低趋势,放假之前,平均时长一般在 1—2 小时之间,少数甚至超过 2 小时;然而放假之后,某运动 APP 软件使用时长平均下降到了 0—0.5 小时之间,没有使用的情况占大多数。

(三) 运动总里程呈下降趋势

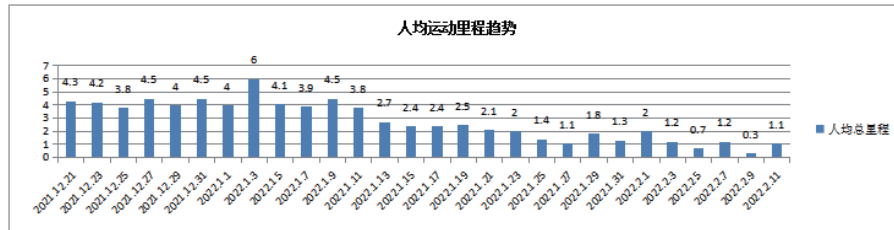


(图二:运动总里程趋势)

由图可知,运动里程值呈下降趋势,且下降后数据趋向平稳没有增幅。进入假期,大分学生很少使用某运动 APP 软件,且因

为疫情原因,很少同学会进行户外的跑步运动,从而导致运动总里程数据减少。

(四) 人均运动总里程阶段性



(图三：人均运动里程趋势)

根据此图可知在假期期间人均运动总里程呈现一种类似于阶段性的情况。在2月1日之前人均运动较为稳定，波动于3—5公里之间；而在2月1日之后则呈现出数据为零的现象。运动数据大幅度跳跃的情况往往是因为节假日或者重大事件，如：春节，元宵节，运动会等等。

二、假期某运动 APP 软件使用现状形成原因与分析

某运动 APP 软件的使用情况为什么会在假期呈现出这样一个不理想的数据？根据多方面的调查并参考诸多文献，再加以分析，最终得出以下集中原因。其主要可分为两大板块：

(一) 环境原因

在全民抗疫的大环境影响下，外出运动已然成为了比较困难的事情，有场地运动形式大大减少，居家锻炼便成为当今的主流。从运动方式来看，在家开展有氧运动比较受限，无氧运动的确更受青睐。而某运动 APP 软件当前的数据监测主要是针对户外运动为主，通过卫星定位、运动距离和运动时长来计算监测出每一时期使用者的运动状态。居家锻炼，除非是在家中拥有较为先进的运动器材，如：多功能跑步机、电子多功能综合训练器等等，能够通过网络连接某运动 APP 软件来监测以达到记录数据的目的，否则，某运动 APP 软件的数据监测将大打折扣，自然使用量也会降低。

(二) 个人原因

从大学生在某运动 APP 的使用量减少上可以看出，在疫情这个大环境的客观因素影响下，运动人群的运动量降低的这个趋势。其原因更多的其实还是出于自身的原因。用舒适区三圈理论也可说明这一情况。人们的运动往往伴随着肌肉疲惫和酸痛。这就好比三圈理论中的“学习圈”。人的身体机能在经过不断的损伤和修复后，变得更加的强壮，就好比一个人的学习在经历的痛苦的磨难之后获得成功，收获成长一样。由于疫情，让人们不得不增加待在家的时间，居家中存在的沙发、手机、美食、游戏等等，就好比三圈理论中的“舒适圈”。充满着诱惑力，不断拉低你的主观能动性，让人们变得懒惰，逐渐沉进在其中无可自拔。“太舒服了，多休息一会”“今天不想动了，明天再搞吧”等等。在这样一种相对负面的心理暗示下，运动量减少注定成为必然趋势。当然，只要自身主观能动性足够强大，便能够克服这些问题，将运动作为生活中的一部分。

从问卷数据分析上可以分析出来，在校期间跑步运动大多数人呈现集体运动的形式。在假期中，由于大多时间都是由个人独立完成，同时没有了在校期间的强制性要求，大学生自主运动意识不强。导致运动减少，某运动 APP 软件的使用情况降低。

(三) 时段原因

从众多数据中可以看出，学生使用跑步类 APP 的次数、频率以及使用时间的变化是有规律的，放假前和放假后出现了两个时段的变化。在放假前，由于学校的身体素质教育课程的要求，变相的通过获取学分或者是需要体育课程合格才能参加考试等方式来约束学生，间接的强制要求学生进行运动才会出现如此高效率和使用率的情况。但在假期之后，没有了在学业上的要求，加之自身心理对

体育运动的懈怠。假期后使用率才出现大幅下降的情况。

三、研究结论与建议

(一) 结论

1. 疫情期间，某运动 APP 软件在假期的使用情况并不是很乐观，使用量呈现下降趋势，间接也由此反映大学生在假期期间运动情况不太乐观的现象。这对大学生身体素质的良性维持是不利的。

2. 从某运动 APP 软件应用上分析可得现阶段某运动 APP 软件的数据记录、功能应用依旧还有很大的改善空间，在满足大众日常生活锻炼的基础上，还可以增进数据监测、使用环境等功能，让某运动 APP 软件能够适应任何突发情况，使得大学生乃至广大群众能够随时随地及时、精确的某运动 APP 软件数据来了解自身身体健康情况以及运动情况，更好地为提高自身身体素质而努力。

3. 从各项数据可以分析得出，大学生在假期能够自主运动的意识还比较薄弱，在没有学校学科的强制要求下，还不能主观自主的进行体育锻炼。

(二) 建议

1. 提高程序综合能力，开发更科学的新功能。进一步提高跑步类 APP 的数据收集、分析能力，除了当前的 GPS 定位记录之外，还能够多方面记录和分析不同场景不同模式的训练，以达到全面提供运动人群所需要的科学的、精确的数据，给大学生乃至广大运动人群一个更好的使用体验。

2. 加大运动宣传，落实假期运动情况。针对大学生在假期会产生不定程度的放松，减少自身的运动量，开学体质健康出现严重下降的问题。笔者认为除了在校要对学生的身体育锻炼进行相关要求的同时，假期也同样需要不断的宣传和督促，大方面宣传和教育大学生锻炼的重要性，全力督促大学生假期期间继续努力锻炼身体。为确保在校大学生能够在新的一年里开学依旧保持着好的精神面貌，好的身体素质水平，好的学习作风。

3. 深化跑步类 APP 对大学生健康测试的力度。将跑步类 APP 继续深入大学生体质健康测试与监控当中，不断促进大学生身体素质监测的科学性，同时扩大跑步类 APP 的运用范围，让更多人了解和使用跑步类 APP，从而达到更快的改进，更好的满意度，更大的使用率的效果。

参考文献：

- [1] 杨小帆, 郭雅萍, 贺建林. 陕西省大学生跑步类 APP 使用现状及对策研究 [J]. 辽宁体育科技, 2018, 40 (06): 117-120.
- [2] 王载文. 跑步类 APP 对大学生运动习惯养成的作用探究——以悦动圈为例 [J]. 山西青年, 2018 (13): 69-70.

基金项目：国家级创新训练项目“跑步类 APP 在湖南省高校的应用现状研究”（项目编号：S202012303015）

作者简介：聂天佑（2001-），男，湖南益阳人，本科，湖南涉外经济学院，社会体育指导与管理专业。

通讯作者：任海巍（1990-），男，河南焦作人，硕士，研究方向：体育教育教学。