

运动类 APP 对大学生课余锻炼行为影响研究

朱亚玲

(安徽新华学院 安徽 合肥 230088)

摘要: 进入互联网时代, 互联网+早已渗透至各行各业。移动互联网和健身产业相互融合, 使得运动健身类 APP 多元化发展, 为大学生课余锻炼提供了新途径。大学生属于移动互联网的关键群体, 移动互联网已基本全面覆盖大学生群体。对大学生课余锻炼而言, 运动 APP 是一种全新体育健身途径, 可影响其锻炼行为。本文就结合大学生课余锻炼行为展开研究, 在分析运动类 APP SWOT 基础上, 进一步探讨运动 APP 对大学生课余锻炼行为的影响, 仅供参考。

关键词: 大学生; 运动类 APP; 锻炼行为; 影响; 建议

引言: 现阶段, 运动类 APP 已发展到空前繁荣阶段, 运动 APP 可使大学生便捷性获取健身相关信息, 属于促进体育健康文化快速传播的重要途径。在倡导全民健身社会背景下, 健康运动已成为大学生课余时间释放压力以及保持健康生活的重要途径。自从智能时代来临, 互联网+体育锻炼已成为一种新趋势。如今, 运动 APP 的使用与发展已步入智能时代新纪元, 为了切实发挥运动类 APP 对大学生课余锻炼的直接促进作用, 则需针对其关于大学生课余锻炼行为的影响展开研究, 才能切实突出其优势, 以引领大学生在课余时间高效锻炼。

一、运动类 APP 概述

运动 APP 是一种可穿戴设备, 其可以帮助使用者记录运动数据, 指导运动项目学习, 邀请好友一起参与运动, 公开分享运动数据, 如 Keep、咕咚、乐动力等都是较为流行的运动 APP。运动 APP 功能模块是为用户提供更好的健身体验, 如今市场上流行的运动 APP, 主要功能包括记录运动数据、计算卡路里、安排训练计划、设定目标和监控、分析健身知识、健身餐搭配、健身社交功能、体育记录和用户奖励等功能。

运动 APP 类型可以分为工具类和内容类, 工具社区类运动 APP 主要功能在于记录人体运动物理指标, 包括运动轨迹、速度、距离等, 以及心率、血压、消耗卡路里等。一些工具社区类运动 APP 也提供特定跑步培训方案和相关体育知识, 其中最具代表性的就是咕咚、悦动圈等。内容社群类运动 APP 功能是指导力量、瑜伽、健美操等, 这些 APP 主要是针对健身者展开培训, APP 中有视频教学和学习功能, 一些 APP 还会提供食物搭配和相关健身知识, 如 Keep 及每日瑜伽等都做到了这一点。

二、运动类 APP 对大学生课余锻炼行为影响的 SWTO 分析

(一) 大学生运动类 APP (S)

首先, 改变了运动生活方式。在技术不断发展背景下, 大学生运动场地已不受限制, 随时随地都能进行运动。尤其智能化时代到来后, 体育锻炼越来越适应于大学生健康发展, 体育活动增多也令大学生产生了新运动观念。

其次, 技术服务理念的发展。从最基础计步器、课程、测试、智能用户连接, 到移动应用程序, 通过手机和蓝牙设备, 将所有数据都传送到手机上, 让大学生能够更好地掌握自身运动状态。科技在不断进步, 为大学生创造出符合其健康生活习惯的健身方法。运动类 APP 与传统体育训练模式不同, 其实现了运动时间和运动空间无限延伸, 大学生可以在有限时间内, 充分利用时间进行各部位体能训练, 而在体育项目选择上, 也有了更多选择的可能性, 不局限于传统健身器材, 一把椅子、一条毛巾、一只矿泉水瓶都可以引导使用者进行适度锻炼。

最后, 社会功能转型及升级。在网络时代, 大学生除了锻炼身体之外, 还可以通过朋友圈、拍照等方式进行社交。在运动类 APP 社交领域发展和更新后, 将会为吸引更多新用户。

(二) 大学生运动类 APP 劣势 (W)

首先, 单一化利润获取方式。用户下载和注册是体育应用软件发展的必要条件, 目前运动类 APP 应用盈利模式主要通过广告和会员费来实现, 过度的广告植入会导致大学生对此类 APP 的好感下降, 这就需要运营商提高用户留存率, 改善单一赢利方式。另外, 作为运动类 APP 最主要的消费群体是大学生, 由于其不合理费用以及缺少激励机制, 使得大部分用户选择了放弃, 从而导致了大量用户流失。

其次, 缺乏专业指导。目前, 大学生普遍认为运动类 APP 缺少详细数据分析, 虽然在运动 APP 应用程序中已增加身高、体重、体脂、心率等各项指标, 但缺少专业数据。由于缺乏专业知识, 大学生对各项体育运动的行为的影响并不清楚。

最后, 监管机制缺失。大学生课余时间体育锻炼积极性不高, 与运动类 APP 缺少监管机制有一定关系, APP 运营方未提出合理解决办法, 常规计时打卡也未进行严格规范, 这是制约大学生有效应用的必要条件。

(三) 运动类 APP 机遇 (O)

一方面, 科技持续创新, 会推动运动类 APP 发展。如今, 我国要实现强大和复兴, 就必须坚守科技创新高地。科技不断发展, 使得人类更多地依靠科技。当代社会, 科技元素无处不在, 这就意味着科技的进步是运动类 APP 发展时必须解决的问题, 增强 APP 科技感, 才能为大学生使用群体带来更为优良的运动体验。

另一方面, “互联网+运动”兴起。随着我国网络产业迅速发展, 为人民提供了许多方便, “网络+运动”也得到了快速发展。根据大量统计资料, 与其它社会团体相比, 大学生更多地依靠科学技术, 是运动类 APP 具有较大潜力的消费者群体。

(四) 运动类 APP 挑战 (T)

一方面, 运动类 APP 受到传统体育方式影响, 由于其自身功能不够健全, 线下健身房、工作室盛行成为体育应用软件发展的障碍。现阶段, 很多大学生都选择了去健身房, 而不是通过手机 APP 来进行锻炼, 更多学生则是选择了花钱来体验更为优良的健身方式。

另一方面, 人工智能时代已在快速发展。科技持续更新, 人工智能的繁荣发展, 会对传统网络模式造成一定影响, 使用者需求会随着科技发展而逐渐提升, 而未来体育应用程序与人工智能相结合, 也会为运动类 APP 运营商未来发展提供一种新思路^[1]。

三、运动类 APP 对大学生课余锻炼行为影响研究

(一) 从运动项目选择分析运动类 APP 对大学生课余锻炼行为的影响

在大学生最常参与课余运动项目中, 对 A 校 259 名学生进行了问卷调查, 发现在运动类 APP 上最受青睐的三个项目即球类、跑步类和健身类, 分别为 86.43%、77.38% 和 53.33%。篮球、足球、羽毛球、乒乓球等体育项目因其独特趣味性、竞争性、娱乐性、健身价值等特点而受到大学生广泛欢迎。同时, 近几年各种新型运动项目纷纷涌现, 更是受到了各年龄段欢迎。互联网时代, 新媒体大力宣传运动类 APP, 而运动类 APP 对场地、器材的要求也相对简单,

锻炼活动强度适中、体育消费不高,使之大学生参与度有所提升。及时目前大多人在使用运动类 APP,但是根据调查,在使用了运动类 APP 后大学生和没有使用运动类 APP 学生之间,所选择的体育项目并没有太大区别。

(二)从运动频率分析运动类 APP 对大学生课余锻炼行为的影响

参加运动项目的次数是衡量大学生课余锻炼效果的主要因素,大学生参加课余体育锻炼运动活动次数和强度,是影响其运动效果的重要因素。培养学生良好运动锻炼习惯,是提高学生身体素质和身心素质的必要途径。相比于传统的健身方式,有固定时间和固定课程,运动类 APP 最大优点在于针对不同的群需求,进行科学的运动规划。由此可见,通过应用运动类 APP,可以让大学生对运动产生更多兴趣,让其更加积极加入到课下运动活动中。运用运动类 APP 的学生与未使用运动类 APP 前相比,每周锻炼次数存在一定差别。在锻炼之后,其普遍会在运动类 APP 上互相交流,享受锻炼后的快乐,同时也会激励自己,让自己更加努力参与后期的运动锻炼活动^[9]。

(三)从运动锻炼时间分析运动类 APP 对大学生课余锻炼行为的影响

当在大学生课余锻炼运动使用运动类 APP 时,在 APP 上实现某一特定目标时,往往会出现一些鼓励性话语、文字或图片,这些都是激发学生坚持实现目标的有效途径。跑步、健步、骑行等运动 APP 功能都会在运动后绘制出一张简单地图,很多学生表示每一次运动之后,看着所绘制的地图,会心生成就感。同时,学生也会对自身成绩感到自豪,从而持续提高其课余时间运动兴趣。

(四)从运动锻炼强度分析运动类 APP 对大学生课余锻炼行为的影响

科学运动要做到锻炼时间、强度、频率三者协调发展,德国运动医学专家霍尔曼教授通过几年研究,得出了最理想运动负荷条件,即每日负荷强度为 180-40=140 次/分钟,如果是 40 岁的人,每天的负荷强度为 180-40=140 次/分钟,或者在相同负载强度下,一周三次运动,每次运动时间超过 30 min,否则难以达到体育训练的效果。大学生可以通过运动类 APP 来记录和存储运动参数和生理参数,这样可以让其更好地了解自己在课余时间锻炼中的能量消耗和身体机能。在身体适应当前运动强度之后,通过运动类 APP 可以根据使用者实际训练数据,对其进行适当添加和加载,从而制定出有针对性的、科学的健身方案,达到预期运动训练目的。根据体育 APP 便捷性、经济性、科学性、互动性以及运动活动自身吸引力特点,在大多数学生在使用运动 APP 后,其运动强度会显著提高^[9]。

(五)从运动心理分析运动类 APP 对大学生课余锻炼行为的影响

当代大学生在学习与就业两方面都承担较大压力,长时间压抑对大学生身体成长及发育十分不利。运动类 APP 让大学生在课余时间,有了宣泄渠道,可以通过锻炼发泄自身消极情绪。如今,大多大学生会在课下运动锻炼时通过运动 APP 与同伴进行沟通,畅谈运动锻炼想法,并适当进行人际交往。可见,运动类 APP 不仅能提高大学生体质,还能缓解其精神及心理压力,增强其意志力。

四、运动类 APP 有效影响大学生课余锻炼行为的发展策略

(一)提高大学生运动兴趣

大学生处于好奇心旺盛的时期,其会下意识用一些新鲜事物进行自我刺激。新媒体及运动类 APP 的出现,则恰好处地迎合大学生此种心理,让各种运动 APP 在校园内得以流行。在使用运动类 APP 后,大部分学生都会变得积极主动,想要在社交平台上站稳脚跟,渴望在社交平台上进行人际交往,又或者期待通过运动 APP 来

获取奖金。同时,因运动 APP 本身具备科学健身作用,则会让学生对运动产生兴趣,从而影响其运动行为及习惯^[4]。

(二)利用运动 APP 进行体育教学

基于新媒体运动 APP 发展趋势分析,高校应在体育课程中采用运动类 APP 进行创新教学。目前,我国大学体育课程存在着课时不多、体育活动形式相对单一等问题,应该利用运动类 APP 优势进行体育教学改革。比如,运动类 APP 可以将学生动作轨迹记录下来,对学生在运动中的身体功能进行统计,从而为学生的体能状况提供重要的参考依据,促使教师能更好地利用运动类 APP 提供教学资源,制定出优良的健身方案。此外,高校还可以利用新媒体运动类 APP 开展体育赛事,让学生更踊跃地参加体育锻炼,从而提高学校体育锻炼的有效性,培养德智体美劳全面发展的校园人才,正确发挥出运动类 APP 技术优势。

(三)全面宣传运动类 APP 使用知识

运动 APP 极大程度的方便了大学生课余时间运动,运动类 APP 可以根据学生运动轨迹、长度和速度,对运动热量进行科学估算,从而为其身体量身定做一套运动方案,方便了其日常运动。但是,在体育活动中,也有一些大学生因未按照自身身体状况进行科学的锻炼,只为了刷步数来获得名次,从而造成了严重的膝关节损伤,对身体恢复和发育极其不利。为此,在这种形势下,就需要高校减负起主要教育职责,进一步宣传运动类 APP 应用知识,并且向学生详细讲解其中的功能,以保障学生在课余运动锻炼时,能真正发挥运动的 APP 应有作用^[9]。

结束语:综上所述,通过应用运动类 APP,大学生课余运动锻炼时间、强度都有所提高。由于运动类 APP 软件功能越来越强,越来越多大学生会被此种新运动方式所吸引。然而,在大学生使用运动类 APP 时,一定要避免盲目跟风,要根据自身实际情况设计运动方案,不可一味地追求数据及成绩而出现运动损伤现象,否则将会导致运动类 APP 实用价值。

参考文献:

- [1] 蔡丽娟,王金凤.运动类 App 的使用在大学生参与体育锻炼中的有效性研究[J].安徽体育科技,2022,43(02):80-85.
- [2] 施晓红,张卫平.运动类 APP 对普通高校大学生运动习惯的影响——以南通师范高等专科学校为例[J].淮南职业技术学院学报,2021,21(06):69-71.
- [3] 何凡.运动类 APP 对大学生体育锻炼行为及效果的影响研究[J].普洱学院学报,2020,36(03):68-70.
- [4] 郑丽华,曹蕻.运动类 APP 对大学生体育锻炼行为的影响研究——以滨州学院为例[J].安徽体育科技,2019,40(06):69-74.
- [5] 文艺,姚正超.运动类 APP 对大学生课余锻炼行为影响研究[J].体育世界(学术版),2019(10):38-40.

课题:体育运动类 APP 对大学生运动行为及效果的影响研究,编号:SK2020A0600

作者简介:

姓名:(年月),朱亚玲(1978.5)

性别:女

籍贯:安徽省怀宁县

学历:博士在读

目前职称:副教授/体育教师

主要研究方向:体育与健康