

# 互联网+大学生运动陪练应用价值研究

江斯澜 任士明

无锡职业技术学院 外语与旅游学院 江苏无锡 214121

**摘要:** 近些年, 由于缺乏适当的体育锻炼, 大学生的身体素质普遍下降。本文将针对这一情况, 从导致大学生缺乏运动的各种原因出发, 探究适合推动大学生运动的方法和途径。同时, 本文也将研究运动陪练对当下大学生体育运动的益处, 积极响应教育部启动的“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题活动, 旨在培养大学生的体育锻炼意识, 帮助当代大学生提高身体素质。

**关键词:** 大学生; 体育运动; 运动陪练

## Research on the Application Value of Internet + College Students' Sports Training Partner

Silan Jiang, Shiming Ren

School of Foreign Languages & Tourism Wuxi Institute of Technology, WuXi 214121, JiangSu, China

**Abstract:** In recent years, due to the lack of appropriate physical exercise, the physical quality of college students has generally declined. In view of this situation, this paper will explore the various reasons for the lack of movement of college students and explore the methods and ways suitable for promoting the movement of college students. At the same time, this paper will also study the benefits of sports training for the current college students' sports, and actively respond to the theme activity of “go off the network, out of the dormitory, to the playground” launched by the Ministry of Education, aiming to cultivate college students' awareness of physical exercise and help contemporary college students improve their physical quality.

**Keywords:** college students; sports; sports training partner

### 一、引言

《中华人民共和国体育法(修订草案)》于2021年10月19日提请十三届全国人大常委会第三十一次会议审议。修订草案明确, 国家实施全民健身战略, 构建全民健身公共服务体系; 学校必须开设体育课, 保证体育课时不被占用; 并拟定每年8月8日为国家体育节。随着国家开始大力提倡“全民健身”的理念, 拥有一个健康的

体魄成为大众的追求。与此同时, 各项运动陪练也逐渐显现出它独特的市场前景及价值。面对大学生这一个庞大的群体, 他们有着丰富且自由的课余生活, 且近几年的研究调查表明, 大学生体质健康状况不容乐观, 例如体质下降, 容易生病等。这不仅影响了大学生当前的学习, 也将对他们未来所从事的事业产生不可忽视的影响。综上所述, 当下大学生应该通过体育锻炼来增强体质。而脱离体育课堂, 大学生往往难以找到专业运动陪练人员, 并且市场上健身房的收费标准往往超出了大学生的承受能力, 因此, 校园体育陪练将应需而生, 形成新的市场消费点, 并将成为校园内必不可少的项目之一。

### 二、运动陪练概述

如今人们生活水平不断提高, 人们越来越重视自己的健康情况。体育锻炼无疑是一种非常好的放松自己的方式。并且经常进行体育锻炼能够帮助大学生缓和其快

**项目基金:** 2021年江苏省大学生创新训练计划项目“互联网+大学生运动陪练”(编号: 202110848011Y)

#### 作者简介:

江斯澜, 女(2000.10-), 汉族, 江西景德镇人, 无锡职业技术学院专科生, 研究方向: 运动训练、商务英语。

任士明, 男(1976.09-), 汉族, 安徽淮北人, 博士, 无锡职业技术学院, 讲师, 研究方向: 运动训练、语言学。

速的生活节奏,而运动陪练更能够通过其专业性指导及时间优势来帮助激发大学生的运动积极性,致力于提升大学生身体素质。在校园内提供运动陪练服务,大学生能够依据自身的运动需求,找寻相对应的运动伙伴,并且进行针对性的训练。既能进行有效的体育运动,又能避免因缺少运动伙伴或者专业性运动指导而缺乏运动的情况。遂我们团队将利用互联网思维,尝试搭建一个大学生运动陪练平台,为大学生提供运动陪练服务。

### 三、数据调查与收集

#### 1. 调查方法

以大学生群体为中心,制作关于大学生运动陪练的问卷并通过网络发放,从而了解大学生群体体育运动的常态以及对待运动陪练的看法。网络问卷共发放200份,回收问卷200份,有效问卷200份。

#### 2. 调查结果(基本数据统计分析)

##### (1) 年龄

我们的调查研究对象为在校大学生。年龄集中在18-22岁,这个年龄段的学生喜欢追求运动潮流,并且接受新事物的能力较强,因而愿意体验和了解运动陪练的相关内容。

##### (2) 运动频率

问卷显示如下,一周锻炼两次以上的人数占比为31%,一周两次锻炼一下的人数占比为61%,从不锻炼的人数占比为8%。由此可见,大学生群体锻炼缺乏积极性以及自主性,这并不利于学生身体素质的提升。

##### (3) 未坚持运动的原因

调查显示,关于问题“阻碍大学生参与体育运动的因素有哪些”的问题,有18%的学生选择场地设施不够;21%的学生选择因时间冲突导致无法参与体育锻炼;19%的学生因缺少陪练伙伴而无法进行锻炼;24%的学生选择因缺乏锻炼意识而未锻炼;18%的学生因为缺乏技术和专业指导而未参与体育锻炼。依据以上内容,搭建大学生运动陪练平台刻不容缓。帮助大学生进行体育运动,可以从提供体育运动陪练开始,激发其运动兴趣,同时起到督促作用,进一步推动大学生参与体育锻炼。

##### (4) 主要运动途径

问卷显示,35%的大学生主要运动途径是通过同学约练;26%的学生的运动途径来源于体育课;20%的学生通过社团组织的活动进行体育运动;19%的学生选择健身房进行锻炼。目前众多高校的体育课安排并不多,且社团招生有限,又因疫情致使部分健身房关闭,面对以上客观条件的限制,绝大多数学生都选择同学约练的运动途径。

##### (5) 学校对于体育运动的引导

问卷内容显示,关于“学校对体育运动有无足够的引导”的问题,有68%的同学认为学校是有积极地引导大学生进行体育运动或者组织体育活动;有19%的同学选择学校是完成任务式引导;依旧有11%的同学认为学校很少引导;2%的同学认为学校从不引导大学生进行体育运动。

##### (6) 对提供运动陪练的意愿

问卷调查显示,关于“是否了解运动陪练”问题,选择了解的人数占比达98%,同时赞同学校提供大学生体育运动陪练的人数占比高达82%。依据以上情况,搭建大学生运动陪练平台意义重大,这能够从多方面促进大学生进行体育运动。

### 四、分析与讨论

#### 1. 大学生体育运动现状

##### (1) 大学生对于体育运动缺乏自主性

依据问卷调查显示,一周锻炼次数在两次及以下的人数占比69%。大部分同学在步入大学后都表明会积极运动,保持健康的生活状态等等。然而,<sup>[1]</sup>朱嘉豪(2021)的调查显示,有50%左右的大学生在步入大学生活后,认为无论是从身体上或是心理上相对于中学时期都得到了放松,因此其整体的生活状态也逐渐懒散,户外运动随之减少,运动意识也开始减弱。调查发现,有不少大学生热衷于去健身房锻炼。市场上的健身房用户不乏大学生群体。他们通常紧跟健身潮流,在健身房办理月卡或者年卡以督促自己进行锻炼。而结果是,大学生缺乏运动自主性,办理之后仅仅在当下获得心理上的安慰,而后依旧我行我素,并未有效执行自己的健身计划。同时,也有部分学生因无法承担健身房费用而选择下载运动APP来帮助自身提高身体素质,结果同样是无法坚持打卡训练。由此可见,大部分大学生缺乏运动自主性,无法做到坚持进行体育运动。

##### (2) 大学生运动时缺乏专业指导

目前大学生进行体育运动的主要方式是通过学校安排的体育课。<sup>[2]</sup>朱超(2021)指出体育课堂上有提供运动场地,运动器材,以及老师专业的运动指导。同时,我们调查发现:大学生平时的运动途径主要还是集中在课余时间,其次是体育课。在此次问卷调查中显示,仅有26%的学生的主要运动途径是体育课堂。而在体育课下,能够提供大学生运动的运动场地有限,也无专人指导。大部分学生会选择跑步或者跳绳等当时进行锻炼,然而因缺乏专业的运动指导,学生通常会在运动过程中受伤。我们也针对这一现象进行了调查:在我们发放的

问卷调查中显示,认为由于缺乏体育技能且没有专业指导的同学人数占比达18%,可见专业指导在大学生运动生活中的重要性。我们发现,大学生在学习新的运动技能的过程中,绝大多数同学都以运动同伴的经验为准则去练习,这很大程度上会因为不恰当的运动方式而养成错误的运动习惯,使之无法正确地掌握运动技能,同时也消耗了学生对体育运动的激情。

### (3) 大学生运动过程中缺少陪练

经调查发现,对于问题“您觉得哪些因素阻碍大学生参与体育运动?”的选择分布在“时间冲突”的人数占比达21%,且选择“缺少运动伙伴”的人数占比也高达19%。可见还是有部分学生认为没有一同锻炼的伙伴,也使他们对运动缺乏兴致,逐渐消耗其运动积极性。运动陪练伙伴通常起到互相督促,互相鼓励的作用。缺少运动伙伴,不仅仅是可选择的运动方式减少,同时也降低了大学生坚持锻炼的动力。然而大学生的课余时间虽丰富自由,但也无法避免运动伙伴因时间冲突导致无法相约一起运动的情况。这一状况毫无疑问在很大程度上削减了大学生的运动热情,致使大学生对于运动的态度逐渐消极。

## 2. 运动陪练在校内大学生生活中的应用价值

(1) 及时普及运动知识或技巧,减少并防范不必要的伤害

掌握一定的体育知识是大学生在课外运动中必不可少的。然而在我们的生活中这方面知识的普及并不够。体育课堂上,老师通常会进行一些体育常识以及运动技巧的讲解,众多大学生经常是马马虎虎地听取,这导致大学生一旦面对突发情况时的第一反应都是不知所措,无法及时采取应对措施。并且<sup>[3]</sup>张玉超(2021)发现,众多大学生对于运动安全方面的重视程度不够,经常忽略运动前的热身项目。而随意对待运动前的准备活动的结果往往是拉伤抽筋等问题。且据问卷显示,大学生大多选择同学约练的方式进行锻炼。这说明其在进行运动中,周围缺少专业的运动人员。而一旦出现受伤的情况,大部分同学是很难立即采取正确的措施的。同时,<sup>[4]</sup>林燕荣(2021)的调查显示,有36.3%的大学生因技术动作不合理而引发受伤,由此可见,大学生对于运动知识的学习和技术的认知都停留在表层。而运动中,了解规范协调的技术动作是提高运动能力、避免运动损伤的重要因素。比如说,当我们打羽毛球时由于未掌握正确的姿势和技巧,力度控制不当,很容易引发扭伤。而如何

避免此类情况的发生以及发生该情况后又如何正确地缓解鞋子疼痛及带来的影响,都是大学生在运动过程中应该掌握的要点。因此,倘若在学生运动的过程中,有相对专业的运动陪练人员陪同,就可以做到随时普及运动知识,规范运动技巧并且遇到困难时可以帮助学生解决问题,从而可以减少因运动方式不当导致的伤害。

### (2) 疫情期间丰富大学生课余生活,并缓解压力

对于大学生这个群体而言,运动健身并非一项很随意的消费,在我们大学城附近也缺少价格适中的健身房。且面对疫情的到来,国家也开始提倡民众居家抗疫,同时呼吁大众进行体育训练,增强自身体质,提高身体免疫力。受疫情影响,各大高校都实行封校政策。而面对此情况,大多学生都表示封校让生活更加无聊。又据调查问卷显示,关于学校对于体育运动有无足够的引导一问题,选择恰当地引导且实施相应活动的人数占比35%;同时,依旧有19%的学生选择“完成任务式引导”。毫无疑问,这很大程度上会影响大学生对运动的热情。学生在封校的情况下会选择体育运动来丰富校内生活。面对不能出校门,缺少约练同伴,时间难调的现状,校园体育陪练不仅能够帮助大学生提高身体素质,还能够培养大学生乐观向上的态度,养成好的生活方式。

## 五、结语

如今,现代社会对良好身体素质的需要,要求我们大学生提高自己的身体素质。所以,加强锻炼,增强身体素质是现代大学生的重要责任。大学生的特点是思想开放、容易接收新事物,敢于尝试新事物,且互联网是大学生日常生活的一部分。因此,大部分学生都对体育运动陪练的性质有一定的了解。运动陪练能够从多方面帮助大众正确地参与体育运动。并且在我们收集的调查问卷中显示,非常赞同学校能够搭建一个在线大学生运动陪练平台并且提供体育运动陪练服务。

## 参考文献:

- [1]林燕荣.健康中国背景下大学生体育行为安全意识的认知探究[J].漯河职业技术学院学报,2021,20(04):93-95.
- [2]朱超.“互联网+体育”对大学生行为认知的影响研究[J].当代体育科技,2021,11(01):231-233.
- [3]朱嘉豪.大学生体育锻炼的现状分析[J].当代体育科技,2021,11(11):81-84.
- [4]张玉超,董养社.论大学生体育素养内涵及提升途径[J].南京体育学院学报,2021,20(4):54-59.