

全民健身新模式“直播健身”的研究

李学丰

上海协和双语高级中学 上海 201103

摘要:在新型冠状病毒感染疫情防控“乙类甲管”期间,线下健身受到限制,居家健身用户增多,直播健身发展迅速。运用文献资料法、参与式观察法从疫情防控“乙类甲管”和“乙类乙管”两个时期对全民健身新模式“直播健身”的发展进行分析研究。

关键词:全民健身;新模式;直播健身

引言:

在新冠疫情防控措施下,“足不出户”的隔离措施使健身爱好者只能选择居家健身。“直播健身”在疫情防控的形势下得到了前所未有的发展机遇。以抖音APP推出的“抖音全民健身计划”中高人气主播为调查对象,调查“直播健身”的发展现状,分析其兴起原因与制约因素,探索“直播健身”的可持续发展路径。

一、直播健身的兴起原因

1.“互联网+”的快速发展

“互联网+健身”产业的出现,推动了我国体育产业的发展,“互联网+健身”得到了更多年轻人的喜爱,扩大了中国健身人群基数,推动我国全民健身计划的实施。线上健身模式的出现,带动了更多人参与到健身中。直播健身作为一种线上健身的方式,自然受到“互联网+”快速发展的影响,推动了直播健身的迅速发展。

2.新冠病毒疫情的影响

自2019年底新冠病毒疫情暴发到疫情防控“乙类甲管”结束有3年之久。在新冠疫情的影响下,许多线下实体行业受到巨大冲击,有些实体店被迫关闭。健身房、游泳馆、健身工作室、各类俱乐部等线下体育产业受疫情影响不能正常开门营业,资深健身爱好者从线下转移到线上,参与到直播健身的行列中去,并且他们带动了身边人群的参与。新冠疫情“乙类甲管”期间,居家隔离已经成为常态,居家参与直播健身成了健身运动的主流方式。

3.直播健身突破时间和空间的限制

随着手机和4G通信技术的普及,手机直播已经成为目前直播界的主流,手机直播健身突破时间和空间的限制,随时可以参与直播健身,下班回家后打开手机就可以跟着主播一起运动健身,任何地方都能参加直播健身,居家隔离期间不需要专门去健身房,有一个瑜伽垫就可

以在家跟着主播一起健身。直播健身较少受外界因素限制也是其目前爆火的因素之一。

二、制约直播健身发展的因素

1.缺乏宣传力度

以抖音APP为例,在新冠细菌感染疫情发生前,抖音直播中内容较多的是舞蹈、聊天、游戏、带货和影视娱乐。疫情防控“乙类甲管”时期,抖音直播增加了健身运动、体育相关的内容。直播健身是随着疫情发展逐渐流行起来的一种体育健身的直播活动。直播健身开始时期关注的人群多为线下健身爱好者及其亲属。直播健身不仅需要靠参与直播健身的用户和健身博主带动,还需要直播平台的帮助。例如:抖音推出的“抖音全民健身计划”联合世界冠军、优质健身博主、明星,一起推广直播健身。这增加直播健身的流量,增加直播健身的关注度。平台可以举办这样的活动,也可以把直播健身多推送到首页或者给健身直播间推送很多的流量,让更多打开APP的人可以第一时间观看到直播健身内容,从而增加直播健身的关注程度。

2.直播内容单一,缺乏实质性创新

如今,随着信息移动时代的发展,网络直播成为一种潮流在我们日常生活中不断地发展。直播平台目前对直播的内容缺乏管理。有些主播为了流量和关注度,会蹭取大主播的热度。当时非常火的“刘畊宏男孩女孩”,由刘畊宏和他夫人带领直播用户跟着歌曲一起参与的自创性毽子操,在刘畊宏直播间每日实时在线的参与用户达到10万以上,随后许多主播学习刘畊宏的直播带操,吸了一大波热度。面对同质化的直播健身内容,长时间参与,用户会感到视觉疲劳,降低参与兴趣,从而会导致用户的大量流失。直播内容单一,缺乏实质性创新是目前直播健身界的通病,摆脱这种通病需要靠直播平台规范监管制度,需要靠健身博主的思考创新,需要靠直

播用户的大力支持。

3. 健身博主专业程度低

健身博主专业程度低是制约直播健身发展的主要因素之一。参与直播的门槛较低，只需一部手机并注册成为主播，就可参与手机直播健身。直播门槛低的特点是现今全民直播兴起的基础，也是造成健身博主专业水平较低、健身直播内容单一的主要原因。直播低门槛导致各种水平的健身博主涌入直播健身行列，通过对抖音APP的健身博主和直播健身的研究，发现人气较高的主播的主页拥有“优质健身博主”的认证，明星主播拥有“明星”的认证，还有一些拥有专业体育队训练经历或比赛经历的主播拥有“世界冠军”“国家一级运动员”“国家二级运动员”的认证。但也存在许多健身博主没有这些认证，存在一些博主在自己的主页下方填写一些自己得过的奖项或比赛经历，这样不经过认证的博主，自己填写经历的博主，他的经历和比赛成绩不能得到证明，不能确保真实性。有一些健身博主主页既没有官方认证也没有自我经历填写，这些博主主页发布的健身视频专业性存在着不确定性，健身运动需要专业知识和专业技能的支撑，错误的健身动作可能会引发损伤。专业的健身主播不仅能更好地提供专业健身动作支撑，还能带动直播用户的积极性，专业主播更能在基础运动中创造新运动方式，提高用户参与度，更好地促进直播健身行业的发展。

三、直播健身对社会建构的功能体现

1. 突破时空约束的体育健身功能脱域

传统健身行为受时空的约束特征较为明显，表现出身体“共同在场”的典型特征。传统的运动健身行为，是在特定的空间（商业健身房等）或场域（开放社区等）内，健身教练或社会体育指导员和健身爱好者在显性时间、物理空间内进行单向度的知识和技能传授行为。借助福柯的权力规训理论可发现，健身房借助各种规范化的手段、全景敞视的空间以及监督者（健身教练）等要素，集中实施了对参与者身体行为的规训。通过持续的社会规训，保证双方的身体形象与行为都符合社会的共识和期待。传统健身行为限制在固定的运动时空中，通过双方的参与行为建构出“身体直接接触和互动”的情景。吉登斯将这种“以身体在感知和沟通方面的各种模式”表述为“共同在场”，以展示相关社会行为的时空一致性。

2. 多样化与个性化的体育健身产品创新

线下的健身服务场景下，健身服务提供者无法做到

及时回应不同群体的健身需求，且提供的健身产品数量有限、类型单一，覆盖范围极为有限。互联网+健身可以对多元的体育健身需求进行有效整合。“线上健身房”借助于多场景的健身环境营造，形成了丰富的健身产品供给，利用大数据分析技术，能够区分大众需求和小众需求，推出个性化、区别性的健身产品，从而吸引不同群体参与，如针对青少年推出的“森林大冒险”及体感游戏“天际漫步”、少儿芭蕾等；针对中青年人群推出的HIIT（间歇性力量训练）、力量塑形、瑜伽、普拉提、有氧舞等，针对老年人群推出的太极禅、五禽戏等。

健身爱好者参加各种项目挑战，如挑战波比跳、身体柔韧度、A4腰、引体向上等，完成个性化的健身行为展示，可以迅速吸引普通体育爱好者的围观或参加。刘畊宏本草纲目健身操爆红后，相继衍生出女生版、男生版、体院版、街头版等诸多类型的健身操。经过网友的个性化改造，网络健身产品被赋予了不同的个性化标签，持续引发模仿参与热潮。网络健身行为配合虚拟场景技术，可以设置森林、温泉、草地、山地、高原等不同的虚拟户外环境，让参与者仿佛置身于户外环境开展体育健身，为健身爱好者提供了独特的身心体验。

3. 体育健身营造家庭与社群新关系

网络健身直播营造了多元主体互动的良好氛围，形成了线上指导+线下健身+线上传播互嵌的“情绪场”。网络健身直播为家庭成员参与健身和融洽家庭关系创造了机会。健身主播常以“普通人励志”为核心叙事，“普通人”的角色设定会给粉丝一种心理暗示，健身爱好者会形成“别人行我为什么不行？最需要的是坚持”的心理认识，这成为引导个人参与健身的精神兴奋剂。网络直播影响下的健身行为，脱离了传统场域的限制，为家庭成员参与集体健身活动提供了难得的机会。

四、直播健身的发展路径

1. 加大直播健身宣传力度，拓宽直播健身宣传渠道

直播健身在直播平台的关注度较低。以抖音直播平台为例，根据调查发现抖音直播中游戏、带货、唱歌、舞蹈、聊天的直播间数量较多，健身直播间较少，大多数直播健身的都是热爱健身的明星和专业运动机构的工作人员在开展直播健身。直播健身频道想要在直播平台立足，提高人气，第一，需要得到平台的主动推广；第二，需要获得用户的信赖与支持；第三，需要线下与线上相结合，增加宣传渠道。直播平台应当将明星代言、冠军代言的直播间推送到直播APP首页，如：抖音APP推广的“抖音全民健身计划”，由明星刘畊宏、世界冠

军吕小军等一同带领大家做健身操，利用平台的推广提高直播健身的关注度。直播参与用户的亲属是直播健身的“第二参与者”，他们是可以发展成直播用户的潜在用户。加大直播健身宣传力度，不能仅仅抓线上宣传，还要与线下健身产业相结合，线上线下相互合作，将线下用户转移成为线上用户，线上用户转移成为下线用户，两者合作达到“1+1>2”的效果。

2. 精准定位健身用户需求，提高直播健身内容创新力
直播平台 and 健身博主应当注重研究健身者的需求。直播平台和工作人员合作进行直播平台的大数据分析，对分析后的数据进行整理、归纳、总结，针对不同年龄、不同性别、不同运动基础的健身参与者，设定不同的健身直播课程和标准。在定位健身用户需求的同时，还需要提高直播健身内容的创新力。长时间运用同一种健身方式和健身内容会影响参与者的积极性，也难以达到应有的健身效果。想要提升直播健身的创新力，需要健身博主和直播平台的共同努力。

3. 加强主播资质审核，筛选出高质量健身博主

现如今各直播平台进入门槛较低，低门槛必会导致不同水平的主播大量涌入。健身主播是一项专业性需求较强的角色，非专业健身博主上传的健身视频或直播内容可能会导致用户学习到错误的动作，达不到健身减脂的效果，甚至一些错误健身动作会造成运动损伤。因此，加强主播资质审核极其重要。直播平台应与国家互联网管理部门合作，实行主播实名制注册，不同种类博主还需要进行专业性认证，例如：健身博主进入直播平台，需要身份注册，身份验证成功后进入直播平台，随后健身博主选择进入直播健身项目，又需要第二次验证，需要拥有体育运动经历、体育类证书、体育院校毕业证等，进行资质检验，两套流程过后方可进行直播。在健身博主进入直播一段时间后，平台根据健身博主上传的视频和直播间人气等，邀请专业人士对健身博主进行阶段性审核，通过一定审核次数的博主，平台可以给予官方资格认证标签，并且加大对此博主的视频推广。经过重重审核，筛选出具有直播健身资质、专业性较强的主播。

4. 健全直播平台监管体系，加强直播健身行业监管

健全直播平台监管体系是促进直播健身行业快速发展的重要保障。健全直播平台监管体系需要加强对直播间的监管和对健身博主的监管。加强直播间的监管需要靠“超级管理员”的介入，“超管”有终止直播间、查封直播的权力。“超管”在直播平台中每时每刻进行筛查，那些暴露低俗、不雅的直播间，为直播平台创建健康氛围。直播平台要设立举报功能，在每个直播间都应该拥有这一选项，让参与用户可以根据直播间直播内容进行反馈，举报内容上传至后台，后台超管进直播间检查。在提高健身博主进入门槛的同时，还要注意后续对健身博主的监管。第一，超管对健身博主直播间的监管，监管健身博主是否存在违法直播，网络直播的违法行为主要表现在直播内容和直播手段两个方面，超管要严格管控健身博主违法行为。第二，直播平台要加强对健身博主的培训，应聘请体育专业教练，进行专业培训，提高健身博主知识技能，保障直播的专业性，避免运动损伤的发生。

五、结束语

综上所述，未来还需要加大直播健身宣传力度，提高直播健身内容创新力，加强主播资质审核，加强直播健身行业监管，更重要的是需要促进健身线上线下结合，推动健身行业可持续发展。未来直播健身还会继续存在并发展，直播健身会向功能多元化发展，为人民提供更优质的健身服务。

参考文献：

- [1] 吴量婷. 浅谈健身直播的营销模式文化科学, 2021-05.
- [2] 荣发鹏. 全民健身新模式“直播健身”的研究[J]. 安阳师范学院学报, 2023, (02): -129.
- [3] 鞠佳. 技术赋能和社会建构: 网络健身直播发展的动因与功能[J]. 河北体育学院学报, 2023, 37(04): 61-65.
- [4] 张双玲, 满晓霞, 张翔, 张杰. “互联网+居家健身”——新冠肺炎疫情下的全民健身新模式[J]. 健康研究, 2020, 40(06): 611-614.