

在线健身运动的发展现状综述

前言

梳理线上健身运动的发展状况,探究线上健身运动存在的问题,为在线健身运动的发展提供理论依据。方法:采用文献资料法对国内线上健身运动的发展现状进行整理分析。结果:发现在线健身运动得到了发展的机遇,但仍存在在线网络言论过于自由、在线健身运动知识内容质量参差不齐等问题。结论:应该从政府部门提供保障措施、培养专业健身人才、完善网络与信息技术及相关法律法规四方面来促进在线健身运动的发展。

关键词

线上网络;健身运动;现状

随着在线健身运动的推广与普及,在线健身运动也逐渐显现出优劣势。在这种情况下,在线健身运动应该如何发挥自身优势、改进自身劣势成为亟需要解决的问题。因此,通过对在线健身运动的发展现状的文献资料进行整理归纳,发现在线健身运动存在的优劣势,提出相应的优化路径,为在线健身运动的发展提供一定的理论依据。

1 在线网络教学的发展现状

近年,网络信息技术的高速发展,网络信息技术也越发的成熟,人们获取信息的途径也越来越向线上网络靠近。为了获得齐全的信息以满足人们对信息的需求,网络技术也逐渐地渗透进政治、经济、文化、教育等各个领域之间。

网络技术的发展,对我国经济产生了巨大的影响。由于各类电商公司的盛行,大部分人民足不出户就能买到自己心仪的产品。2019年的“双十一”购物狂欢节,销售交易额更是突破了100亿元大关^[1]。不仅如此,网络技术还将世界经济联系起来,各国人民可以通过网络电商平台获得心仪的商品^[2]。网络技术的成熟,推动了线上经济的快速发展,其优势主要体现在创业成本低以及便利快捷方面^[3],不仅降低了创业者的创业成本,还为消费者提供了便捷的消费途径。网络技术的应用已成为国际经济行业的一项重要变革。

网络信息技术对文化的传递主要体现在新媒体传播。在网络新媒体平台的支持下,我国文化与其他外来文化发生了交流与碰撞。网络新媒体一方面向世界各地传播中国传统中国文化^[4],另一方面也不断地吸收和采纳外国先进思想文化^[5],为我国思想文化发展提供借鉴。但随着各种文化

信息的大量涌入,很难做到“取其精华去其糟粕”。因此,在面对多元文化的冲击时,新媒体应该构建科学的框架体系^[6],避免“糟粕”文化传入大众。

2019年12月,随着新冠肺炎疫情的爆发,全国各地都发布了延迟春节假期的通知^[7]。至此,全国学生开启了线上学习之路。线上教学的优势在于打破了时间和空间的限制^[8]。学生不用必须到学校就能够学习到学校知识,能够自己掌握学习课程的时间,完成老师布置的作业,学习时间更具灵活性。但是,线上教学也存在一定的弊端。教师通过视频以及直播的方式进行教学时,难以及时接收到学生的学习反馈情况,不能根据学生的实际情况作出相对应的教学讲解;其次,线上教学缺乏一定的约束力,难以确认是否每个学生都在认真听讲^[9]。可见,网络技术应用用于教育行业有利也有弊,应该针对线上教学的优势来制定课程。

2 健身运动的发展现状

国家《全民健身计划(2016—2020年)》的出台^[10],完善了全民健身的相关政策以及保障措施。国家呼吁全国人民积极锻炼身体,实现全民健身,以提高国民的体质健康。虽然有国家政府号召全民健身,但是健身运动的发展仍存在许多落后与不足。

体育锻炼场馆不足,器械设施不足。场地器材设备主要存在两个方面的问题:一是体育场馆数量难以满足人民群众的需求以及场馆地理分布不合理;二是器械设施不足和落后阻碍了健身运动的普及^[11]。设施完善、布局合理的场地器材设施是健身运动发展的基本条件。应加大场地器材设备

的投入,根据人民群众的实际需求合理布置场地,增加先进的器械设施来满足不同年龄阶段的健身需求。

培养健身专业指导人员,传播科学健身知识。好的健身指导员,能传播正确的健身知识理论。如今,专业的健身指导员缺乏,健身指导员专业知识储备参差不齐,容易带给健身群众不够专业的印象^[12]。此外,缺乏专业知识的健身指导员在指导学员过程中容易树立错误的动作概念,造成运动损伤。这在一定程度上减少了群众健身的意识,阻碍健身运动的发展。加大全民健身的宣全力度,重视乡镇地区的发展。城乡之间的经济有一定的差异,城市要比乡镇推广得更开。存在政府宣传力度不足、人民群众思想不重视等问题^[13],阻止了健身运动的发展。地区应加大宣传力度,增强人民的健身锻炼的意识,加大乡镇地区的健身设施设备的投入。

可见,我国虽然提出了一系列的政策来推广全民健身,但是要实现全民健身还有一定的差距,场地器材设备不够完善、健身专业指导人员的缺乏、乡镇宣传力度不足是我国健身运动发展中有待解决的问题。

3 在线健身运动的发展现状

3.1 健身直播的发展现状

直播健身运动具有实时互动性的特点,健身主播通过直播的方式身体力行的带领用户进行健身,及时解决用户在健身过程中问题以及建立正确的动作概念。这种方式,让健身运动走入了大众的视野,同时还传播了健身运动的训练动作以及训练方法。

网络直播行业的快速发展,为健身直播行业带来了发展基础——直播用户。我国体育直播用户为2.13亿,占整体网民的23.5%^[14]。强大的群众基础推动了健身直播行业的发展,这是根据网民需求而衍生出来一个健身行业;此外,政府也极大地推动我国健身行业的发展,《关于积极推进“互联网+”行动的指导意见》的出台,更是体现出我国政府对直播健身行业的大力支持。

然而,直播健身行业作为新兴的网络行业,虽得到国家政府的支持,但仍存在一系列问题。作为新兴产业,有直播健身行业发展尚未成熟,直播内容质量参差不齐以及健身博主不够专业等主要问题^[15]。

3.2 短视频类健身运动的发展现状

与直播类健身运动不同的是,短视频类健身运动具有时间短、信息量大、娱乐性高的特点^[16]。一个几十秒的短视频所含的信息量,是一篇图文所含信息量的数十倍^[17]。

这是短视频得以流行的一个主要原因。据数据统计,抖音拥有日活跃用户4亿以上,成为我国最大的知识传播平台^[18]。健身运动的知识传播,在抖音、快手等短视频软件得到了很好的传播。

短视频类健身运动的发展途径主要通过传播健身知识来实现。短视频时间较短,传播知识需要健身博主从海量丰富的健身知识中不断提炼出来,这就使得健身短视频传播的知识较为单一,而且由于部分健身博主缺乏专业知识,随意跟风抄袭其他博主的观点^[19],使短视频的用户难以分辨健身短视频内容优劣,容易树立错误的健身知识,反而阻碍了健身运动的发展。

3.3 社交媒体类健身运动的发展现状

社交媒体类的健身运动,主要通过健身博主在社交平台上发布健身知识、推荐健身运动相关的产品以及展示健身成果来获得发展。常见且拥有大量用户流量的社交平台主要有微博、小红书等等,在这些社交平台中,每名用户能在社交平台展示自己的健身成果,健身实用好物,从而成为健身运动的传播者^[20]。在社交平台上,每名用户都有自己的观点自由和言论自由,容易对健身科学知识的传播造成一定的负面影响。

在线健身运动的发展,主要通过直播、短视频、社交媒体来得到推广。在线推广健身运动传播速度快,影响力大,能够使网民用户快速了解健身运动的相关知识。但是,在线健身运动存在网络内容重复、内容质量参差不齐的问题,稍不注意也会对健身运动造成一定的负面影响。可见,在线健身运动的发展尚不成熟。

4 优化路径

根据在线健身运动的现状,提出以下关于促进在线健身运动的优化路径:

一是政府部门应增加保障和激励措施,鼓励“边缘人”积极锻炼。政府部门应该提出相应的保障弱势群体体育锻炼权利的人群,如妇女、低收入、低受教育程度等人群的体育锻炼的机会。让这些人群通过网络了解健身运动的基本知识与基本技术,培养健身锻炼的意识,在疫情常态化下,拥有健康的体魄就是最大的财富。

二是应大力培养健身知识人才,传播正确的健身理论与知识。在线健身运动的发展离不开专业健身人员的传播。专业健身人员要向大众传播正确的健身理念与知识,要深入了解健身运动的各个理念以及根据用户的需求提供适宜的健

身计划,及时解决用户的坚实疑虑,才能创造出真实的健身锻炼氛围。

三是应完善网络与信息技术,普及在线健身运动。近几年,随着网络信息技术的快速发展,各行各业已经融入了网络技术并得到了非常不错的成效,在线健身运动应加快与网络信息技术的融合,促进在线健身运动的发展,为后疫情时代人民居家健身提供参考。此外,普及一系列的体育智能

设备也为人民所需。

四是应规范网络相关法规,杜绝虚假健身知识的传播。网络平台上,部分用户或博主为了追求流量,采用哗众取宠以及互相抄袭方式吸引流量,造成许多健身“假知识”的传播,形成了一股不良风气。相关政府部门应该制定相关法律法规,保障原作者的权利,维护健身原作者创新的动力。

文/袁嘉乐(福建师范大学体育科学学院,福建福州 350108)

作者简介:袁嘉乐,女,广东中山人,福建师范大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:田径。

参考文献:

- [1] 朱方婷,陈菲.“双十一”营销新策略及推广效应研究[J].中国市场,2020,(28):125-127.
- [2] Matthai I. Cross-border networking in the Saar-Lor-Lux Region? Risks and opportunities of regional economic policies[J]. International Journal of Technology Management. 2004, 27(5):498-512.
- [3] Karakus M, Durresi A. Economic Viability of Software Defined Networking (SDN) [J]. Comput Netw. 2018, 135:81-95.
- [4] 高蔚东.论新媒体对文化传播力的影响[J].新闻窗,2017,(1):72-73.
- [5] 秦慧媛.论互联网背景下新媒体对文化传播力的嬗变与发展[J].北京印刷学院学报,2019,27(11):15-18.
- [6] 仁青卓玛.新媒体时代少数民族文化传播的利弊研究——以藏族文化传播为例[J].广州广播电视大学学报,2015,15(4):79-81+111.
- [7] 新冠肺炎疫情防控工作领导小组.关于延迟全省企业复工和学校开学的通知[EB/OL].<https://new.qq.com/omn/20200130/20200130A0JEGN00.html>, 2020.
- [8] 王文军.校内音乐停歇 校外乐音不止——音乐技能技巧课线上教学利弊思考[J].钢琴艺术,2020,(7):28-30.
- [9] 田欣,李奇楠.高校本科教学运行管理研究——在线教学的利弊[J].老字号品牌营销,2020,(10):97-98.
- [10] 杨若琳.全民健身视角下河南省少林武术的推广与发展[J].现代营销,2020,(10):190-191.
- [11] 赵敬宇.体育强国目标下全民健身发展现状研究[J].武术研究,2020,5(6):154-156.
- [12] 李岩.盐城师范学院健身人才培养现状研究[J].搏击(体育论坛),2013,5(8):21-24.
- [13] 李绪稳,罗帅呈,王兴怀.咸阳市居民健身现状调查研究[J].体育科技,2017,38(4):85-87.
- [14] 张郡兰,李世森,李屹松.后疫情时代健身直播业发展的SWOT-PEST分析[J].南京体育学院学报,2020,19(6):41-45.
- [15] 朱聚晶,庞承智,钱浩然.网络直播时代全民健身赛事体育解说创新研究[J].新闻研究导刊,2019,10(7):9-10.
- [16] 康婵娜,沈钧.让短视频成为重大新闻事件中的强大“传播流”[J].视听纵横,2020,198(5):28-30.
- [17] 韩存齐.短视频的传播特性研究——探析自媒体时代短视频新闻发展趋势[J].湖北科技学院学报,2017,37(1):100-102,109.
- [18] 韩雨薇.短视频中的健康传播探析[J].新闻传播,2020,18:56-58.
- [19] 王丽萍,高原,严强.新冠疫情形势下互联网平台对居家健身的影响[J].文体用品与科技,2020,(19):22-23.
- [20] 史晓红,周德铨.新媒体环境下健身文化传播的研究[J].湖北体育科技,2016,35(7):565-568.