

运动类 App 对大学生锻炼行为及锻炼动机的影响研究

——以哈尔滨市为例

前言

随着经济社会的发展和“互联网+”理念的广泛应用,移动互联网技术和运动健身产业深度融合,各种类型的 App 软件被开发出来,其中运动类 App 是移动互联网和运动健身项目的连接点。运动类 App 作为一种新型健身途径,在大学生们的生活中起到了非常重要的作用,对大学生的锻炼行为、锻炼动机和锻炼效果都产生了一定的影响。虽然目前黑龙江省哈尔滨市在校大学生进行体育锻炼的情况较为普遍,但是运动类 App 在哈尔滨市大学生中仍有较大的发展空间。本文以哈尔滨市为例,研究运动类 App 对在校大学生锻炼动机及锻炼行为的影响。运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法、逻辑分析法为运动类 APP 对在校大学生锻炼行为和锻炼动机的影响寻找结论。

关键词

运动类 App; 哈尔滨市; 在校大学生; 锻炼行为; 锻炼动机

随着社会经济的发展、科学技术的进步以及智慧健身行业的发展,运动健身与互联网科技的结合越来越紧密,各式各样的 APP 应运而生。大学生是富有朝气、富有激情、富有创造力和创新精神的群体,担当着全社会的先锋角色,是实现中国梦的中坚力量。但是,2017 年的《中国学生体质监测发展历程》显示,我国大学生的体质一直呈现下降的趋势,只是下降的速度趋于缓慢。大学生的体质问题已经成为体育工作者们关注的重点。运动类 App 的不断应用和发展,在丰富大学生课余生活的同时将大学生呈碎片化的时间利用起来,并且能够为大学生提供具有针对性和较高效率的锻炼指导。运动类 APP 是许多手机应用程序之一,与单纯的、乏味的体育锻炼相比,运动类 App 可以对人们的运动训练进行干预,通过设备来记录人们的行走步数、行走路线、能量消耗以及体重等数据。使用者还可以在运动类 App 上根据自身情况和需要,制定适合自己的锻炼计划和周期。随着时代的发展,智能手机的功能越来越丰富。与此同时,大学生的学习环境和压力也在发生转变,大学生的生活方式不断地发生着变化,大学生在日常生活学习中越来越重视自己的身体健康问题。因此,运动类 App 在大学生们的手机和其他电子设备中得到了十分广泛的应用。

1 研究结果与分析

1.1 大学生运动类 App 使用现状

1.1.1 大学生对运动类 App 的使用及参与锻炼的比例

通过问卷调查的形式对大学生是否正在使用运动 App 的情况进行调查。经统计,准备使用的人数有 17 人,占比 5.38%;从未使用的人数有 17 人,占比 5.38%;曾经使用的人数有 120 人,占比 51.27%;正在使用的人数有 162 人,占比 51.27%。从这些数据中可以看出,正在使用和曾经使用的人数占比 89.24%,这个比例说明运动类 App 在大学生中的使用基础还是相当庞大的,这一类型的 App 在哈尔滨市大学生中的使用十分广泛。曾经使用和准备使用的用户愿意使用和继续使用的比例达到 86.36%,由此证明运动类 App 在大学生中的应用十分广泛。

大学生参与体育锻炼的频率显示,一周进行三次以上锻炼的大学生占比最多。随着大学生越来越重视自己的身体健康,大学生参与体育锻炼的频率呈上升趋势。

1.1.2 运动类 App 的功能对大学生的影响

在使用运动类 App 时,大学生使用较多的功能是 GPS 记录运动轨迹、计步、计数、运动计划和卡路里消耗记录。由此可见,大学生对自己每天的运动情况时刻保持着关注,这也反映出了大学生对自己每天的运动和消耗之间的关系还是比较重视的。大学生参与体育锻炼的影响因素主要是锻炼兴趣和课余时间,大学生在大部分课余时间喜欢参与自己感兴趣的锻炼项目。同时,第三个重要影响因素是伙伴。在锻炼过程中,同学的督促和陪伴对大学生的体育运动参与有一定的影响。

1.1.3 运动类 App 对大学生锻炼行为的影响

调查结果显示,使用运动类 App 对大学生的体育锻炼行为在很大程度上具有促进作用。认为运动类 App 在很大程度上提高自己锻炼效果的学生占 41.98%;中等程度提高自己锻炼效果的学生占比 46.3%;极少数学生认为运动类 App 对自己锻炼效果的提升有很小的促进作用。运动类 App 所提供的运动知识和视频指导对学生锻炼方法的改善有着重要作用,45.06% 的同学认为运动类 App 提供的视频指导和运动知识在很大程度上可以帮助自己调整锻炼方法;35.19% 的同学认为运动类 App 提供的视频指导和运动知识在中等程度上可以帮助自己调整锻炼方法。综上所述,运动类 App 对大学生的锻炼效果有着促进和改善的作用,从而为大学生的体育锻炼提供更加科学健康的锻炼指导。

1.1.4 运动类 App 对大学生锻炼动机影响

大学生使用运动类 App 完成目标和运动计划,和好友圈中与自己的好友进行竞争并取得胜利,会给自己带来较强的刺激感。当自己坚持锻炼,设定并完成了自己的运动计划时,学生自身会获得成就感和挑战感,从而促进锻炼习惯的养成。

根据调查,运动达人的经验分享对大学生的运动产生积极的促进作用,95.78% 的同学认为运动达人的经验分享对自己的运动有帮助。同时,在与好友的互动和比赛中,取得胜利或者坚持的时间长等都会对大学生的运动参与有积极的影响。在运动类 App 中设置运动计划和目标,例如时间、距离、速度、卡路里等都会对运动兴趣产生影响,并且有很强的帮助和推动作用,促使大学生继续参加锻炼。

综上所述,运动类 App 对大学生的锻炼动机产生了重要的影响,满足了其自身健康发展的需要,增加了好友之间的互动。锻炼者自身完成运动计划和目标的成就感和满足感激发了进一步进行体育锻炼的兴趣,改变了锻炼者的锻炼动机。

1.1.5 大学生对运动类 App 的意见

在使用过运动类 App 的同学中,将近 62% 的同学认为 App 内的广告太多;38.27% 的同学认为运动类 App 内容不够丰富;38.27% 的同学认为运动类 App 记录不够准确;同时也有部分同学认为运动类 App 还存在界面布局不合理、激励机制有待提高等其他问题。运动类 App 应该继续改进,使操作更加简洁和方便,从而更好地辅助用户进行体育锻炼,提升用户的使用体验。

2 结论与建议

2.1 结论

2.1.1 运动类 App 作为一种“互联网+”理念下的产物,

在很大程度上对在校大学生的体育锻炼行为产生了影响,并且改变了传统的体育锻炼模式,对大学生进行体育锻炼具有促进作用。

2.1.2 有众多功能的运动类 App 对当下有运动锻炼诉求的在校大学生有着较大的吸引力,学生们可以通过运动类 App 辅助进行体育锻炼,获得专业的锻炼指导和体育运动知识,还可以进行交流互动,提高社交互动的能力。随着运动类 App 功能的不断更新,在校大学生的锻炼动机也随之发生变化,使用运动类 App 的运动动机主要表现在以下几个方面:结交锻炼好友、学习体育知识、掌握运动能力、督促自我运动、监控锻炼数据、了解食物营养等。其中,通过运动类 App 监控锻炼数据是在校大学生使用该 App 的主要动机,利用该 App 可以随时观看到自己的锻炼数据,比如能量消耗量、运动时的心率等。其次,掌握运动技能和运动知识是使用该 App 的次要动机,运动类 App 包含大量的运动技能、知识,大学生可以通过 App 学到运动知识和技能,提高自身的身体素养,并且运动量记录功能会督促学生坚持进行体育锻炼。

2.1.3. 在运动类 App 的影响下,大学生的锻炼频率、强度得到了明显提高。

2.1.4. 在使用运动类 App 之后,刺激感、挑战感和成就感的影响使得大学生的持续锻炼时间有了明显增长。

2.2 建议

2.2.1. 加强宣传力度,培养健康意识

在正确贯彻落实各项文件和政策前提下,坚持“健康第一”的指导思想,充分发挥运动类 App 的各项功能,对在校大学生的锻炼行为进行干预,培养学生的健康意识。继续加强运动类 App 的宣传和推广力度,扩大使用人群,激发大学生的锻炼兴趣,使其更好地参加体育锻炼,增强自身身体素养。

2.2.2. 丰富运动指导,简化操作过程

调查结果显示,部分学生认为 App 上的广告太多,操作流程较复杂,同时运动类 App 在运动指导、膳食指导和数据监测记录方面还不够完善,有待提高。运动类 App 应不断丰富内容,使外观看起来更加简洁大方,操作更加简单流畅。在 App 设计上注重数据的准确性和锻炼辅导的专业性,这样能更好地为大学生进行体育锻炼提供帮助。

2.2.3. 调整锻炼思想,确定主次地位

调整过分依赖科技手段促进大学生进行体育锻炼的想法,强调和加强学生在体育锻炼中的主体地位。学校要继续

加强和完善大学生在校时的体育教学工作,从教学方法、教 动机和健康科学的锻炼习惯为目的,让学生积极主动地投入学手段和教学设计方面激发学生的兴趣,以形成正确的锻炼 到体育活动中去。

文/袁 泉(哈尔滨体育学院研究生院,黑龙江哈尔滨 150008)

作者简介:袁泉,男,山东菏泽人,哈尔滨体育学院研究生院在读硕士研究生,研究方向:社会体育。

参考文献:

[1] 姜晓辉.健康传播视角下运动类 App 的用户使用效果研究 [D]. 辽宁大学,2020.
 [2] 李楠,王晓刚.运动类 App 对大学生课外体育锻炼行为影响的调查研究——以山西省大学生为例 [J]. 中国学校体育(高等教育),2016,3(07):25-29.
 [3] 关静红.运动类 App 对大学生体育锻炼行为的影响 [J]. 文化创新比较研究,2019,3(16):81-82.
 [4] 李恒朔.运动健身类 App 对大学生运动动机运动效果的影响 研究 [J]. 当代体育科技,2020,10(14):38+40.
 [5] 杨森,陆雯.运用运动类 App 对大学生课外体育锻炼的干预研究 [A]. 中国体育科学学会.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编 [C]. 中国体育科学学会:中国体育科学学会,2019:2.

(上接 019 页)

同时成立随迁子女体育志愿者服务队,吸引更多社会企业来资助随迁子女的体育参与,增加随迁子女体育参与的机会。

建立政府、学校、家庭和社区统一的相互合作模式,在开展学校课外体育活动、课余体育训练、课余体育竞赛基础

上,充分整合运用校外资源开展学校体育,有效带动校外体育。有针对性加强宣传,消除以往人们对于随迁子女观念上、运动上的歧视,通过政策性奖励和财政上支持,推动社区开展青少年体育活动开展,通过运动参与提高儿童融入城市、融入社会。

文/赵 冬,杨改红,喻 龙(西安交通大学城市学院,陕西西安 710018)

基金项目:陕西省教育科学“十四五”规划 2021 年度课题《健康中国视域下陕西省农民工随迁子女健康的体育干预研究》(SGH21Y0408)阶段性研究成果。

作者简介:赵冬,男,陕西洛南人,西安交通大学城市学院讲师,研究方向:体育教育训练学、群众体育;杨改红,女,甘肃白银人,西安交通大学城市学院副教授,研究方向:体育人文社会学;喻龙,女,湖南常德人,西安交通大学城市学院讲师,研究方向:体育教育,民族传统体育学。

参考文献:

[1] 齐宇飞.体育干预对农民工随迁子女自尊心和自信心的影响研究 [D]. 北京:中央民族大学:2018(5):1-25.
 [2] 潘旦.农民工子女城市融合问题研究 [J]. 黑河学刊.2018(09):147-158.
 [3] 陈国华.城市居民对农民工随迁子女的接纳状况及影响因素分析 [J]. 南方人口.2016 (5)11-23.
 [4] 邬志辉,李静美.农民工随迁子女在城市接受义务教育的现实困境与政策选择 [J]. 教育研究.2016(09):151-158.