

The Development Trend of Sports App in the Post-epidemic Era

Zhijin Jiang

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650000, China

Abstract

With the continuous growth of the national economy and the continuous innovation of science and technology, more and more App are available to the public. The emergence of these App provides help for college students to do physical exercise, and it has gradually become a key means to influence the exercise behavior of the public. During the epidemic, online training, live fitness and other online activities have been widely used, breaking through the online and offline methods and easing the bottleneck of national fitness. In this paper, three representative sports App such as home fitness App Keep, wearable recording App Huawei sports health and Sports education App Tiantian Skip Rope are taken as the objects of analysis, and people's use of sports App and purposes are compared before the middle and late stage of the epidemic. The results are as follows: with the development of COVID-19, online and offline teaching mode has gradually become the new mode of physical education in colleges and universities. At the same time, due to the arrival of the COVID-19 pandemic and the program of physical and medical integration, people understand that fitness can not only prevent basic diseases, but also a means of treatment; with the maturity of such App, some lower-cost sports App tend to form mini-programs.

Keywords

sports App; physical exercise; post-epidemic era; the fitness that occupy the home

后疫情时代体育运动类 App 的发展趋势

蒋志进

云南师范大学, 中国·云南昆明 650000

摘要

在国民经济的不断增长以及科学技术的不断创新下, 社会大众面前出现越来越多可供使用的App, 这些App的出现就对大学生进行体育锻炼提供了帮助, 它逐渐成为影响大众锻炼行为的关键手段。对比分析疫情前中后期人们使用体育运动类App的使用情况与使用目的, 结果得出的是伴随着新冠疫情的发展, 线上与线下的教学模式逐渐成为各高校体育教育的新模式。与此同时, 由于这次新冠疫情的到来加上体医融合的规划, 使全民明白了健身不仅可以预防基础疾病, 也是治疗的手段; 随着这类App的成熟, 部分成本较低的体育运动类App有形成小程序的趋势。

关键词

体育运动类App; 体育锻炼; 后疫情时代; 居家健身

1 引言

疫情这只“黑天鹅”让人类日常的出行、娱乐、聚餐、运动等行为受到限制, 以至于大量互联网品牌异军突起。在疫情防控期间居家健身成为人们主要的健身方式, 体育运动类App以操作简单、功能齐全等特点满足了大众的运动需求。

后疫情时代可以理解为是经历了疫情后, 对人们消费习惯、经济、文化、教育等影响后的时代。不少人认为在全球遭受了疫情的蹂躏后, 人们会更加注重身体运动与体质健康, 体育运动类App的使用率会大大上升; 但也有部分人认为疫情后与疫情防控期间不同, 居家健身的减少以及复工复产的增加会使人们减少使用这类App。通过对有代表性的

三类体育运动App的使用情况分析, 可知在疫情后期这类App的使用率也在稳步上升, 并且有新的发展趋势。论文就体育运动类App在疫情前中后期的使用情况与使用效果展开综述, 为以后的研究提供借鉴。

2 三类代表性的体育运动类 App

Keep是一款致力于健身教学、跑步、骑行、交友及健身饮食指导、装备购买等一站式解决的一款居家健身类App, 同类型的App有乐动力、悦动圈等。华为运动健康是一款整合华为可穿戴产品的数据和服务的应用程序为用户提供完整、统一、便捷的使用体验, 类似的App有Watch、小米运动等。天天跳绳是一款以跳绳计数、AR运动与家庭作业为主的平台, 同类型的App有动因体育、猿动篮球。论文以这上述三类为主要分析对象, 分析在疫情前中后期这三类运动App的使用情况与使用目的, 最后可对比分析出

【作者简介】蒋志进(1998-), 男, 中国广东韶关人, 硕士, 从事体育人文社会学研究。

在后疫情时代其功能发生的改变。

3 疫情前期体育运动类 App 的使用

3.1 疫情前期体育运动类 App 的使用情况

以 keep、华为运动健康、天天跳绳三类 App 为例，在 2016—2020 年期间使用率总体为上升趋势。这是由于手机、互联网等移动网络逐渐渗透我们的生活，传统的体育锻炼模式过于单一，而新型的体育运动方式丰富且吸引眼球，加上网络经济迅猛发展、各类软件制作者的大力宣传，所以人们在疫情前期对体育运动类 App 的使用是保持在一个稳定且缓慢的上升趋势。

3.2 疫情前期体育运动类 App 的使用目的

对于大多数热爱运动的人来说，使用此类 App 原因有三：一是能够清楚地记录出自己的运动轨迹，同时可以记录自己的运动数据，在运动结束后可以分享运动结果；二是体育运动类 App 具有一定的咨询动态模板，这些内容的设置使得学生一边在享受运动的同时，一边了解相关运动知识以及自己关心的比赛实况^[1]；三是目前大部分体育运动类 App 都带着社交功能，并吸引同样喜爱这项运动的人进行经验交流，能够使学学生结识热爱运动的朋友，增添生活乐趣^[2]。

4 疫情防控期间体育运动类 App 的使用

4.1 疫情防控期间体育运动类 App 的使用情况

在主要疫情防控期间（2020 年 1 月 1 日—2021 年 1 月 1 日）除华为健康运动 App 下载量成平稳上升外，剩下两款 App 的下载量都成快速增长状态。这是由于自新冠疫情发现以来，全国各个省市纷纷响应“重大突发公共卫生事件一级响应”。钟南山院士呼吁大家不出门，待在家里为国家做贡献。而华为运动健康 App 的主要功能还是户外运动为主，而居家阶段群众卫生安全意识高，会减少外出锻炼，所以类似 Keep 的居家健身软件下载就会激增^[3]。

另外，疫情防控期间中华人民共和国教育部发布《疫情防控期间做好普通高等学校在线教育组织与管理工作的指导意见》，要求各高校充分利用线上课程教学资源与平台服务支持，积极开展线上授课和线上学习等在线教学活动，保证疫情防控期间的教学进度和教学质量，实现“停课不停教、停课不停学”，所以天天跳绳类 App 以学校布置的家庭体育作业为主要的存在形式，在疫情防控期间使用量也明显上升。

4.2 疫情防控期间体育运动类 App 的使用目的

这次新冠肺炎疫情不仅给全国公共卫生工作带来了严峻的考验，全国体育工作也面临的暂时的延期、多项体育赛事停赛的巨大冲击。大学生作为新时代的建设者和接班人，在教育部“停课不停学、停课不停教”的号召下，即便是在居家隔离，也不忘进行体育锻炼与体育学习^[4]。由于较长时间的居家隔离，群众缺少了健身空间和健身机会，不少学生出现“假期肥胖”的现象，长期的封闭环境也使大众缺少了

社交活动。运动类 App 以操作简单，功能齐全、专业性高的特点促使大学生更高的执行程度、更长的健身时间、更高的健身频率满足大学生心理与身体“成就感”^[5]。

5 后疫情时代体育运动类 App 的发展趋势

5.1 后疫情时代体育运动类 App 的使用情况

在后疫情时代，虽然全国各地还是存在不同程度的疫情，但由于国家有力的管控，健康码、行程码成为人们出入公共场所必须出示的安全证明。在三类为代表的运动 App 中，华为运动健康在 2021 年这段时间里下载量逐渐上升，大部分的原因是由于后疫情时代人们出行比疫情防控期间更加自由，不少的年轻人长时间地缺少户外运动，所以非常渴望进行户外的锻炼。同时，作为功能齐全 Keep 在使用量上也仍然保持着上升趋势，主要原因是由于疫情后期人们健康意识增强，明白了利用空余时间进行锻炼的重要；加上 Keep 类软件越来越完善，多种多样的课程以及方便的操作吸引了大部分的年轻人^[6]。天天跳绳这种教育类 App 的使用量也一样呈现平稳的上升趋势，最主要的原因是由于互联网的发展，教育模式已经从线下教育逐步发展成线上线下同步发展。老师和家长双方通过这类 App 可以系统的管理孩子每日课中和课后体育，认证老师可快捷地布置并检查作业，还可以自主创建云比赛或体侧；家长在手机上轻松查看孩子作业，孩子完成后自动统计完成情况，还可以和同伴一起运动。

5.2 后疫情时代体育运动类 App 的发展趋势

5.2.1 线上与线下相结合

经过与疫情前期，疫情防控期间的使用目的作对比，可以清楚了解在疫情后期体育运动类 App 的使用目的被丰富了，这本身也是由于新冠肺炎疫情的发展而促使的。首先，疫情影响，疫情防控期间学校推迟开学，各地多措并举实现“停课不停教、停课不停学”，在疫情后期学校恢复正常工作，而这类教育类 App 被广泛地使用于课后锻炼，课后作业检查以及课后答疑，正是由于疫情的影响使得线上教学完美地融入实体教育。一方面可以锻炼学生的体育素质，监管学生进行体育锻炼，另一方面这类 App 本身具有统计数据的能力，可以减少教师的教学负担，使体育教师能够在备课和教授时有充分的准备。

5.2.2 体医融合的推进作用

随着“健康中国”战略的逐步推进，体医融合已由战略规划进入实质发展阶段，体医融合是建设“健康中国”的重要途径。随着健康知识及技能、健康监测、健康教育等方面的宣传力度加大，体医融合的推广，加上由于新冠肺炎疫情的影响，加深了人们的自我健康意识，使得人们愿意去参与运动从而达到预防慢性疾病、损伤康复以及医疗康复的效果。而体育运动类 App 的快速发展，吸引了不少的运动者，对比于传统单元的运动模式，丰富多元的运动板块是众多运动者参与的原因之一。

5.2.3 体育运动类 App 的小程序化

作为逐渐成熟的一类 App, 体育运动类 App 由于其开发成本比较高, 一些较为简单的运动软件会有形成小程序化的趋向。我们的网络生活中有各种类型的 App, 如吃穿类、旅馆类、电影类、游戏类等, 这些 App 随着网络时代的发展毫不例外都有了自己的小程序, 小程序十分方便, 而且占空间小, 是未来体育运动类 App 发展的重要方面。

6 结语

梳理体育运动类 App 的使用情况与使用目的, 可以清晰地知道这类 App 在疫情前期就已经开始被大众使用; 在疫情防控期间居家健身成为大众健身方式, 所以这类 App 的使用与下载量突飞猛进; 在后疫情时代人们更加注重自身健康, 各地学校也开始实施线上与线下教学模式, 促使体育运动类 App 发展更加完善, 受众人群更加广泛, 下载量与使用率达到前所未有的高潮。从长远看来, 这三类体育运动 App 对人的健康发展、人的运动兴趣与需求以及终身体育意识的形成有着极其重要的作用。

参考文献

- [1] 李建花.浅析体育运动类APP对大学生体育锻炼的影响[J].武术研究,2021,6(12):147-149.
- [2] 田心睿,罗卫东,迟宏达.论运动类APP对大学生参与体育锻炼的促进作用[J].冰雪体育创新研究,2021(17):168-169.
- [3] 王立军.运动类APP对大众健身影响研究[J].体育科技文献通报,2021,29(10):48-49.
- [4] 王文龙,崔佳琦,邢金明.后疫情时代运动健身类APP用户的持续使用影响因素与多元组态路径——基于定性比较分析[J].体育成人教育学报,2021,37(5):55-63+2.
- [5] 刘飞.探究运动健身类APP在高校体育教学中的运用[J].当代体育科技,2021,11(27):1-3.
- [6] 王聪帅,吕立勇,刘耀耀,等.终身体育背景下运动类APP对大学生运动健身影响研究——以新冠肺炎疫情防控期间调查为例[J].体育科技文献通报,2021,29(9):89-91.