

The Influence and Countermeasures of Physical Fitness APP on Extracurricular Physical Exercise of College Students

Shaojun Zhou

School Sports and Health, Huaihua University, Huaihua, Hunan, 418000, China

Abstract

The rapid development of the economy and society, as well as the promotion of the Healthy China concept, have led more and more college students to recognize the importance of extracurricular physical exercise and actively participate in it. The application of sports and fitness apps can provide more assistance for college students' extracurricular physical exercise. The paper also focuses on this topic, mainly discussing the importance of extracurricular physical exercise for college students, the impact of sports and fitness apps on extracurricular physical exercise for college students, and application strategies from multiple dimensions. It is hoped that the exploration and analysis of the paper can provide more references and inspirations for college students' extracurricular physical exercise and the application of sports and fitness apps, and better leverage the positive impact of sports and fitness apps to improve the quality and effectiveness of college students' extracurricular physical exercise.

Keywords

PE and fitness APP; college students; extracurricular physical exercise; exercise effect

体育健身类 APP 对大学生课外体育锻炼的影响与对策思考

周少军

怀化学院体育与健康学院, 中国·湖南 怀化 418000

摘要

经济社会的迅速发展以及健康中国理念的推广使得越来越多的大学生认识到课外体育锻炼的重要性并主动参与到体育锻炼当中, 而体育健身类APP的应用则可以为大学生课外体育锻炼提供更多的助力。论文也将目光集中于此, 主要从大学生课外体育锻炼的重要性、体育健身类APP对大学生课外体育锻炼的影响及应用对策等多个维度展开论述, 希望论文的探讨和分析可以为大学生的课外体育锻炼及体育健身类APP的应用提供更多的参考与借鉴, 更好地发挥体育健身类APP的积极影响提高大学生课外体育锻炼的质量和效果。

关键词

体育健身类APP; 大学生; 课外体育锻炼; 锻炼效果

1 引言

2016年国务院办公厅印发《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》强调, 要不断强化体育改革, 强化学校体育课和课外锻炼, 学校要充分利用现代信息技术手段, 开发和创新体育教学资源, 不断增强教学吸引力, 高等学校要通过多种形式组织学生积极参加课外体育锻炼。

近些年, 随着湖南部分高校将运动APP引入大学校园体育课内外运营和管理, 对于有效激励大学生更好地参与课外体育锻炼和促进学生终身体育锻炼意识的养成发挥了重要的价值赋能作用。大学生可以借助体育健身类APP来提高课外体育锻炼效果, 教师可以运用APP对大学生的课外体育锻炼数据和效果进行实时监管和赋予课程分数。但同

时, 在运动APP使用过程中也出现了数据失真, 可监测内容单一, 性能同质化严重等系列问题。论文主要从课外锻炼的重要性, 体育健身类APP对大学生课外体育锻炼的影响及如何利用体育健身类APP提高大学生课外体育锻炼质量几个方面进行探讨。

2 大学生课外体育锻炼的必要性

2.1 有助于强健学生体魄

互联网的技术不断发展、交通工程不断完善的大环境下使得大学生参与锻炼的机会相对偏少, 大学生近视、肥胖等相应的体质问题是较为常见的, 让大学生参与课外体育锻炼可以较好地解决这一问题, 提高学生的身体素质, 确保大学生有强健的体魄, 可以全身心地投入学习乃至未来的工作当中。

2.2 有助于舒缓心理压力

大学生的心理压力相对较大, 一方面, 学生必须学好

【作者简介】周少军(1974-), 男, 中国湖南邵阳人, 博士, 从事学校体育、体育产业研究。

自己的专业知识,不断地提高自己的专业素养。另一方面,大学生还面临着就业择业的困境,尤其是即将毕业的大学生就业择业问题更加突出,如果不采用更加恰当的方式舒缓心理压力则会影响学生的身体健康,而参与课外体育锻炼则可以解决这一问题,让学生在锻炼中释放消极情绪。

2.3 有助于塑造形体,建立自信

大学生参与课外体育锻炼可以更好地塑造大学生的形体,健康阳光的形体也符合于大学生的审美特点,这有助于学生树立自信,对于大学生的身心健康发展也会起到至关重要的影响。

3 体育健身类 APP 对大学生课外体育锻炼的影响

3.1 可以避免运动受伤提高运动效果

课外体育锻炼虽然可以强健学生的体魄,但很多运动讲究技巧,而大多数大学生往往会因为所学专业等多重因素的影响对于这些运动技巧的了解较为欠缺,在课外体育锻炼中很容易会因为发力不当等多重因素的影响出现身体损伤,体育健身类 APP 的应用则可以较好地解决这些问题,可以通过运动技巧的讲解帮助大学生更好地明确在参与不同运动时需要注意的问题及其发力技巧和运动技巧,提高大学生课外体育锻炼的质量和效率并保障运动安全^[1]。

3.2 有助于养成良好的运动习惯

现阶段很多体育健身类 APP 已经开发出了一些较为简短的课程体系,每个体育课程体系中会分设多节课程,大学生在课外体育锻炼的过程中可以根据系统课程每天运动 30~60 分钟不等,帮助学生更科学地调整体育训练强度和任务,合理安排每天需要运动的内容,在提高运动质量的同时通过每天一节或每周两节课的方式来帮助大学生养成良好的体育运动习惯,这是强健大学生身体体魄、提高大学生身体素质的重要基础。此外,体育健身类 APP 还可以通过记录数据的方式来加强对大学生课外体育锻炼的监管,利用其数据记录功能明确学生每天的运动量和卡路里燃烧数值,教师也可以借助这些数据信息了解学生课外体育锻炼情况及时加以指导,并督促学生按照 APP 中的系列课程完成课外体育锻炼任务。但是就现阶段调查来看,在高校体育教学中使用体育健身类 APP 后,部分学生虽然有一定的锻炼习惯养成,但学生由监管被动到习惯自主锻炼的作用未能完全充分凸显出来。例如,在一些高校大一、大二在使用运动 APP 进行强制体育锻炼打卡还能坚持进行,但在大三、大四没有体育课后自主使用率非常低,学生自主课外体育锻炼的频次也在不断下降。

3.3 有助于开发学生运动兴趣

体育健身类 APP 具有数据记录功能,例如大学生每天的步行时间、燃烧的卡路里以及大学生每周参与的课程学习情况等等,大学生可以根据已有的统计数据了解自己的运动

情况,分析自己在运动上存在的欠缺和不足,在此基础上根据自己的喜好倾向以及运动数据针对性地选择体育健身类 APP 中不同项目的课程,如健身、跑步、骑行、力量练习、瑜伽等,许多知名的运动 APP 如 KEEP、咕咚、乐跑等就有自己的专属产品深受学生好评,更好地开发了大学生参与体育锻炼的兴趣并提高学生的运动效果。

4 如何利用体育健身类 APP 提高大学生课外体育锻炼质量

4.1 做好 APP 的普及推广和讲解

在健康中国理念的影响下近几年来中国体育事业得到了前所未有的发展,打开手机应用平台也可以发现可供选择的体育运动软件是相对较多的,但是需要注意的是不同体育健康类 APP 其适用群体和应用优势是存在一定差异的,而大学生在课外体育锻炼的过程中往往会因为对于该类体育健身软件的认知和了解相对较少很容易会做出错误的选择和判断,进而导致了学生在应用体育健身类 APP 的过程中需要投入一定的成本,且往往会因为体育健身类 APP 自身功能不健全或者课程开发不到位而导致学生无法通过体育健身类 APP 辅助健身锻炼,也无法利用体育健身类 APP 来养成良好的运动习惯,在这样的背景下做好体育健身类 APP 的推广与讲解是十分必要的,这可以帮助学生们少走弯路,让学生们学会正确地选择并应用体育健身类 APP。

在市场调查和数据分析中可以发现,湖南部分高校使用开发商提供的“运动世界”APP 软件,一所学校在使用自主开发 APP 软件对大学生课外锻炼进行监督和管理,其他学校基本是部分学生自主使用其他软件,比如 Keep、咕咚、悦动圈等 APP 产品是学生们较为喜爱且应用频率相对较高的体育健身类 APP。为此,高校教师或者是高校体育俱乐部可以通过推广热门 APP 的方式帮助高校学生学会正确地选择 APP,这是利用体育健身类 APP 赋能大学生课外体育锻炼的重要基石。

4.2 发挥 APP 的社交功能加强内部交流

现阶段很多体育健身类 APP 都具有社交功能,尤其是较具代表性的体育健身类 APP 往往设置了运动圈,这样做的好处一方面是可以更好地整合同喜好的人群,方便参与者运动技巧、成效的沟通和交流。另一方面也可以通过体育健身类 APP 的社交功能来让大学生与朋友通过体育健身类 APP 共同参与体育锻炼,在提高用户黏性的基础之上还可以扩大用户基数,实现体育健身类 APP 与大学生的多方共赢,大学生也需要善于利用 APP 的社交功能,从以下几点着手,通过内部交流来提高课外体育运动锻炼效果。

首先,可以发现很多大学生尽管使用过体育健身类 APP,但是往往无法长时间坚持,这不仅仅是受体育健身类 APP 自身的功能和产品特性影响,同时也很容易会受到大学生所处的环境影响,这时则可以让大学生利用体育健身

类 APP 的社交功能寻找近在咫尺的健身搭子。例如,与好友一同选择体育健身课程,每天留出固定的时间跟着视频做运动,这样体育健身运动对于大学生而言将不再是枯燥乏味的,学生的坚持时间会更长,同时有了同伴就有了对比,也可以帮助大学生在对比分析的过程中更好地明确自己参与体育锻炼时存在的欠缺和不足并且激发大学生的好胜心,让大学生主动地提高训练强度,提升训练质量。

其次,大学生可以充分利用体育健身类 APP 软件的社区社交功能,从专项体育运动出发寻找网络上的沟通交流对象或学习对象,例如部分学生喜欢跑步,这时则可以通过其社交平台来认识和了解更多在跑步上卓有成效的运动大佬,这些运动大佬在专项运动上有着自己独到的经验和见解,也会在平台上分享自己的训练计划和训练心得,而大学生则可以通过学习和了解这些信息来为自己的训练计划制定和调整提供更多的信息参考与数据支持,不断地提高运动质量和运动效果^[2]。

最后,大学生可以充分利用体育健身类 APP 的数据记录功能来做好数据分享,将自己的运动信息发送到体育健身类 APP 的社交平台上,一方面记录运动趋势督促自己按照前期制定的体育运动计划来展开体育锻炼。另一方面,将这些运动数据发送到社交平台或专项社区当中也可以得到更多人的鼓励,为大学生参与课外体育锻炼提供内驱动力和情感基础。简而言之,体育健身类 APP 的社交功能可以有效解决学生课外体育锻炼持续时间相对较短、缺乏动力的问题,必须充分利用这一优势调动学生的主观能动性,让学生在长期坚持中形成良好的运动习惯。

4.3 加强课外体育锻炼和课上体育学习之间的联系

尽管现阶段大多数学生都使用过体育健身类 APP,甚至部分学生使用频率相对较高,但不容否认的是,能够长期坚持的学生确实是相对较少的,随着时间的推移学生们会逐渐降低体育健身类 APP 的使用频率甚至慢慢遗忘,而这时则可以通过加强体育锻炼和课上体育学习之间的联系来帮助学生们重视起体育健身类 APP,并且学会正确应用体育健身类 APP,这就需要高校教师适当地调节体育教学内容,紧抓体育健身类 APP 的选择和应用两大关键点,配合高校体育教学内容选择 APP 课程,使课内教学和课外锻炼深度融合。

首先,教师需要通过教学内容的调整让学生们掌握体育健身类 APP 的选择要点,从体育健身类 APP 推出的体育产品类型,其社交功能、数据记录功能是否完善等多个

维度让学生可以结合学生自己的课外体育锻炼需求来科学选择 APP。

其次,教师可以结合教学内容将体育健身类 APP 的相应课程作为微视频教学资源带到课堂教学当中,例如在短跑训练中则可以通过体育健身类 APP 的搜索收集更多与之相关的讲解视频,让学生们更好地明确短跑中的呼吸技巧、摆臂技巧以及在短跑中的体力分配和时间分配等等,在强化学生对于体育运动技巧理解的同时布置一些简单的课后作业,如让学生们在课后完成某某课程并做好打卡记录,提高学生对于体育健身 APP 的了解程度和使用频率,而在长期使用下让学生们对于体育健身类 APP 有更深入的了解,学会利用这些 APP 来辅助体育学科知识学习及课外体育锻炼^[3]。

最后,教师也需要充分发挥体育健身类 APP 的监管作用,结合教学内容给学生们布置一些不同的课后体育运动任务并赋予一定的平时成绩分数。例如让学生课后跑步 20 分钟等等,学生在完成课外体育锻炼任务后需要在软件上打卡,教师则可以根据学生体育健身类 APP 中的运动数据来了解学生课后锻炼任务的完成情况,甚至可以通过学生在跑步过程中不同时段的配速变化来了解学生在跑步过程中体力分配存在的问题,根据学生的运动数据调整指导方案。此外,学生们也可以利用体育健身类 APP 的监管作用相互监督,如学生可以在应用 APP 之前先确立自己的减肥减脂目标,并成立减肥健身小组,小组内部成员需要每天在 APP 中发送自己的运动数据,由小组内其他同学进行监督,配合体重记录功能,使学生的减肥减脂过程透明化、数据化,让学生在相互监督下完成减肥减脂任务达到预期的体重目标。

5 结语

体育健身类 APP 在大学生课外体育锻炼中有效应用于调动学生的运动兴趣、提高学生的运动质量、保障学生的运动安全都会起到至关重要的影响,高校可以通过做好体育健身类 APP 的推广讲解、强化课内教学与课外锻炼之间的联系并引导学生发挥体育健身类 APP 的社交功能来提高体育健身类 APP 的应用效果。

参考文献

- [1] 邹伟民.健身类APP对大学生自主体育锻炼的影响研究[J].保山学院学报,2020,39(2):100-103.
- [2] 葛天仑.健身类APP对大学生课外体育锻炼行为的影响及分析[J].当代体育科技,2018,8(34):255-256.
- [3] 郑颖妮.基于运动类APP对大学生课外体育锻炼行为的影响研究[J].文体用品与科技,2018(19):30-31.