

运动健身 APP 与大学体育教学融合发展研究

杨欢¹ 杨乙元² 王厚壹³

六盘水师范学院体育学院, 贵州 六盘水 553004

[摘要] 运动健身逐渐进入人们的视野, 在互联网这个大背景的时代, 孕育出了大量的运动健身 APP, 对人们的身体素质的提高有较大意义。但是也就仅仅出现在人民大众眼前, 在很多领域都还没涉及。比如, 在教育领域, 目前, 教育领域都还是采用比较传统的教学方法。所以, 运动健身 APP 在教育领域具有较大的市场, 运动健身 APP 的社会作用日益凸显, 将运动健身 APP 与大学体育课程融合发展, 不仅能够对大学体育课程的教学方法进行创新, 还间接的提高教学质量。文中以文献资料法对本研究进行深度探索, 为运动健身 APP 与大学体育课程融合发展提供理论依据。

[关键词] 运动健身 APP; 大学体育教学; 融合发展

DOI: 10.33142/fme.v3i2.6068

中图分类号: G4

文献标识码: A

Research on the Integrated Development of Sports Fitness APP and College Physical Education

YANG Huan¹, YANG Yiyuan², WANG Houyi³

School of Physical Education, Liupanshui Normal University, Liupanshui, Guizhou, 553004, China

Abstract: Sports fitness has gradually entered people's vision. In the era of the Internet, a large number of sports fitness apps have been bred, which is of great significance to the improvement of people's physical quality. But it only appears in front of the people and has not been involved in many fields. For example, in the field of education, at present, the field of education still adopts more traditional teaching methods. Therefore, sports fitness app has a large market in the field of education, and the social role of sports fitness app is becoming increasingly prominent. The integrated development of sports fitness app and college physical education curriculum can not only innovate the teaching methods of college physical education curriculum, but also indirectly improve the teaching quality. This paper makes an in-depth exploration of this study with the method of literature, so as to provide a theoretical basis for the integrated development of sports fitness app and college physical education curriculum.

Keywords: sports fitness app; college physical education; integrated development

目前, 在全面健身计划的实施下, 我国对加强体育强国的建设非常重视。从而是运动健身 APP 发展得到了质的飞跃, 慢慢出现在人民大众的眼前。运动健身 APP 作用也越来越明显, 涉及范围从大众领域逐渐过渡到教育领域, 为大学体育教学方法提供了多元化的参考。另外, 运动健身 APP 对体育知识的传播速度较快, 能够为大众提供专业的有关体育知识; 也可以作为当前体育老师之间的交流平台, 为大学体育教学提供丰富的理论基础。运动健身 APP 与大学体育教学相互结合, 不仅能够创新教学方法, 且还能间接性促进当代大学生的身体素质状况, 这对促进大学体育教学的发展有着巨大意义^[1]。

1 运动健身 APP 与大学体育教学的基本情况

目前进行调查大学生进行传统体育健身和运用运动健身 APP 进行健身的基本情况, 调查大学体育教学与运动健身 APP 相互发展的基本情况具体表现如下:

1.1 大学生进行传统体育健身和运用运动健身 APP 进行健身的基本情况

目前调查可知, 实行传统体育健身的大多数是以岁数较大的老年人为主, 由于存在代沟, 其次当代大学生对传统体育的了解不是很深刻, 传统体育健身的方式比较老套,

不受当代大学生喜爱, 因此大学生进行传统体育健身少之又少。相对于传统体育健身而言, 运用运动健身 APP 进行健身的情况要比较乐观一点。首先运动健身 APP 属于线上活动, 比较方便, 没有时间的限制, 只要你想练, 什么时候练都可以, 其次, 在一定程度上可以省钱, 使用运动健身 APP 可在 APP 中免费获取运动健身教学。再次, 运动健身 APP 比较智能化, 能够对当代大学生运动的数据进行准确的计算及给出相应的建议, 并且可以为当代大学生运动训练进行量身定做合理的训练方法。最后, 运动健身 APP 可以突破空间的限制, 可以使当代大学生进行线上的交流, 在健身 APP 中向大家分享自己的训练方法及效果。所以当代大学生对运动健身 APP 的使用比较频繁^[2]。

1.2 大学体育教学的基本情况

当前随着时代的不断发展, 当代大学生的身体素质逐渐下滑, 这是因为缺乏锻炼而导致的, 国家则颁布一系列关于当代大学生增强身体素质的相关文件要求。目前, 普通高校为响应国家文件而进行大学体育教学改革, 培养德、智、体、美、劳全面发展, 主要以当代大学生为主要对象。但是, 普通高校的体育教学也呈现出许多问题: 首先是, 人们随着安逸生活, 逐渐降低了对运动的重视, 从而导致

大学体育教学中,学生们轻视了体育课的重要性,对自己的身体健康没有重视;其次当代普通高校体育教学的基础设施不够完善,制约了学生进行运动训练,使学生的训练积极性缺乏。最后就是体育期末考试存在问题,在考核方面,普通高校大多数的评价标准是以竞技体育为标准,从而使学生的学习积极性下降,同时制约了大学体育教学的合理发展。总之,当代大学体育教学存在较多的缺陷。

2 运动健身 APP 与大学体育教学的融合发展

2.1 运动健身 APP 与大学体育教学融合发展的基础

在政治方面上,随着信息时代的快速成长,在 2019 年 9 月,国务院提出了关于《促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展意见》。因此,间接地推动了运动健身 APP 在大学体育课程中的推广和发展;在社会基础上:当前大多数普通高校的在校学生,主要以学业为主,减少了运动训练,影响了当代大学生身体素质的发展,紧紧依靠一个星期一两节体育课来完成身体锻炼是远远不够的。这就需要在大学体育课程中进行线上线下教学。因此,运动健身 APP 在大学体育教学的需求比较明显^[3]。

2.2 运动健身 APP 与大学体育课程教学融合发展的实践及效果

当运动健身 APP 在大学体育教学中运行,在一定程度上可以帮助和引导学生参与健身运动,同时还可以记录运动时所产生的数据,如,心率、时间、所消耗的热量、计步数、体重等,除此之外运动健身 APP 还可以提供视频教学,为学生提供有针对性的运动训练计划,运动健身 APP 的内容丰富,功能千变万化,既符合时代的发展,又能满足学生的需要。运动健身 APP 与大学体育融合发展内容形式新颖,在一定程度上可以满足学生健身需要,同时运动健身 APP 包含了学校体育课程还包含了体育课程外的运动内容,能够满足学生对体育课中所学内容的复习与预习,同时还能满足学生对课外体育知识的学习与需要,对学生养成体育锻炼优良方式有很大帮助。根据调查研究发现在大学中体育课比较少,除了关于体育专业的学生有较多的体育课,其他专业的体育课很少,所以这里就没有说体育教学的发展出现了不平衡。其次在一系列的课外体育活动中从本质上讲很难做到督促管理到位^[4]。

3 运动健身 APP 与大学体育教学融合过程中存在的问题与措施

3.1 运动健身 APP 与大学体育课程教学融合发展的现状

根据上面所反映的情况运动健身 APP 恰巧可以完善学校大学体育的不完善之处,并可以提供有效的督促方法。学校体育不应停留在传统体育教学上,应随时代的发展进步作出应有的改变、有所创新,将网络与学校体育紧密结合,紧跟时代发展趋势,使学校体育与互联网有效结合,通过采用运动健身 APP 来完善大学学校体育。运动健身 APP 内容丰富、功能多样,互联网给运动健身 APP 与大学

体育教学融合发展提供了有力的支撑并给学校体育的开展提供了极大的便利。运动健身 APP 有着较强的社交功能,在进行运动的过程中,以我为例,我在运动的过程中,就喜欢和别人进行交流运动情况,分享经验。社交功能的便利,大学体育教师在体育教学质量评价中进行多样化教学评价,可以以运动健身 APP 的规定标准进行对学生的运动状态进行评价,其次,学生还可以根据自身的运动情况进行安排合理运动。经过调查显示,运动健身 APP 可以激发学生的运动兴趣,能够主动的进行运动锻炼。且还可以弥补当代体育教学出现的缺点,可以提升大学老师的教学能力,增强学生的身体素质,可以增加师生感情。

3.2 运动健身 APP 与大学体育课程教学融合实践过程中存在的问题

3.2.1 运动健身 APP 内容一致化程度比较严重

随着科技技术的不断优化,运动健身 APP 进入了一个爆发时期,形成了一个广阔的市场,吸引了一大批从事运动健身机构的涌入,目的就是为分割这块“大蛋糕”,随着大量的从事运动健身行业人员涌入市场,在没有完善的监管机构和系统化的管理制度约束的环境下,不正当竞争、相互模仿、抄袭别人成果的现象很常见。运动健身 APP 由于没有比较明显的产品差异和产品人群的合理划分,并且还缺乏产品的特色和卖点。

3.2.2 当代大学教师教学思想根深蒂固

目前,运动健身 APP 在大学的下载使用情况属于良好状态,但是,很少有高校将运动健身 APP 与大学体育课程相结合。这受到大学体育老师的教学方法的影响,当代大学体育老师很少用创新的教学手段进行教学。经过调查可知,大学教师认为,学生下载任何一款运动健身 APP 时在获取信息内容方面差别不大;

3.2.3 运动健身 APP 针对性较强

其次运动健身 APP 等应用开发偏重于女性,同时大量针对女性健康、运动塑型、减脂的运动 APP 数量远远多于针对男性的运动健身 APP 数量,面对这种情况,凸显了运营商为了利用没有从大众角度出发,导致发布的内容单一,满足不了当代大学体育教学要求^[5]。

3.2.4 用户结构多样化

另一方面,我们也要承认并且去面对运动健身 APP 在面对青少年运动锻炼这一块有待提高,当代互联网在快速生长发展,用户结构也是各有千秋,若依旧像曾经那样忽视不同的运动健身人群,运动健身 APP 很难得到持续的发展。

3.2.5 运动健身 APP 采取数据差异性较大

再次运动健身 APP 功能较为单一并且运动数据采集准确性较差,很多智能手机因其手机本身自带的硬件功能的制约,在面对一些不需要走路的锻炼方式时,运动健身 APP 的运动记录功能并不能发挥作用,因此,现在手机的硬件技术不断的成熟以及采集数据方法的科学性是以后

运动健身 APP 发展的重中之重；学生通过运动健身 APP 进行各种运动训练，可以通过用运动健身 APP 进行准确性的监测运动数据，但其中有一个最大的问题，目前，在互联网时代，最容易出现的问题就是系统崩溃，由于使用的人数不断加多，系统不能进行稳定的工作，使当代大学生难以继续长时间的系统训练。在信息化时代大背景下，运动健身 APP 深受大学生青睐，可以在线上与大学任课教师进行相互交流进行有效训练及进行理论教导。其次，对学生的运动状况以身体素质进行线上评价及作出合理的运动建议。在大学的阶段，是学生养成体育锻炼意识的非常重要手段。

3.2.6 运动时手机携带不方便

由于大学体育课程时间短，且人数多，教学模式比较单一，老师比较难以做到每个学生都能掌握当天学习的体育技能，容易磨灭大学生们对体育课的兴趣，据调查显示，大学生在运用运动健身 APP 的过程中，会出现携带手机不方便，操作麻烦，和运动结果监测不准确等问题^[6]。

3.3 运动健身 APP 与大学体育课程教学融合实践中解决措施

3.3.1 制定相关管理制度

首先，在管理制度上，制定相关的管理制度，建立相关部门加强监督，第二，运动健身 APP 要规范发布训练内容，为大学体育课程提供有利的训练方法，第三，运动健身 APP 发布者要与普通高校的相关体育课程相结合，为大学体育课程提供可行建议和意见。若在管理制度上有所松弛，会使运动健身 APP 平台出现低级产品的出现。当运动健身 APP 与大学体育教学融合发展时，会导致体育教学的质量下降，也会使线上体育教学资源不充足，运动健身 APP 与大学体育课程相融合的过程中，需要大量的体育教学资源。

3.3.2 重视教学资源的质量

随着互联网的快速发展，许多健身 APP 平台也涌入了短视频，不管是科学的和不科学的运动训练方法的涌入，对当代大学的运动训练的方法选择有所影响，这正是因为教学资源的严重缺乏导致的。大学体育教师对 APP 应用不够广泛，大多数的体育教师在进行授课时都是以传统的教学方法进行讲课，欠缺对教学方法的创新，所以导致运动健身 APP 在很大的程度上限制的将大学体育课程进行融合。

3.3.3 培养大学生的运动意识

再次，当代大学应要培养大学生的移动学习意识，互联网的到来，为大学生们提供了各种各样的健身 APP，为他们提供了便利，如果不能顺应时代的变迁，就会与这个时代脱轨。还有就是近年来学生们的自制力逐渐下滑，学生们在进行互联网进行训练时难免会沉迷于网络，所以，老师在进行组织教学时，要注意培养学生对手机使用习惯。

3.3.4 要求开发者要不断完善服务系统

使用者对使用运动健身 APP 的监督情况反馈，形成良

性循环反馈；在这层面可以有效提高了对大学生进行体育活动实用性，拓展了大学生的运动范围，促进了运动健身 APP 与大学体育课程的融合。

3.3.5 创新运动健身 APP 的经营模式

一方面可以改善原有的盈利方式。再付费 APP 方面，由于它更加科学与专业，功能全面、用户体验感强，因此受到广大运动团体的青睐。在广告层次，对广告宣传要进行创新，在这个互联网+的时代背景下，科学化、创新化进行宣传广告，提高宣传广告的质量且也要提高广告的宣传效率。另一方面，要不断进行盈利模式的创新。随着当代大学生习惯的形成，体育运动健身类 APP 逐渐成为体育产业增长的可能，同时体育运动健身 APP 可以为当代大学生提供指导，模拟场地进行训练，还可以为大学生推荐训练器材。

4 结束语

综上所述，目前，运动健身 APP 在大学起着非常重要的作用，在现阶段，普通高校都会用运动健身 APP 来监督当代大学生的运动情况，主要是随着新时代的不断变迁，当地大学社的身体素质逐渐下降，光靠一个星期的两节体育课来锻炼身体，是完全不够的。其次，如果把运动健身 APP 与大学体育课程相结合，不仅提高了教学质量，且又优化了教学方法。所以运动健身 APP 与大学体育课程相结合的作用明显，在体育教学领域有着较好的发展潜力和趋势。本文章对运动健身 APP 的相应内容和作用进行了分析和总结，其最主要是促进大学体育课程教学进行创新，提高教学质量。因此，在大学体育课程中将融入运动健身 APP 对体育教学的意义重大。

基金项目：（1）六盘水师范学院 2021 年大学生科研训练计划项目（2021DK017Z）；（2）2019 年度六盘水师范学院科技创新团队项目（LPSSYKJTD201911）。

[参考文献]

- [1]梁清清.基于 KANO 模型的运动健身 APP 用户需求分析及功能设计[J].设计,2021,34(7):150-153.
 - [2]傅怡璇.浅析运动健身 APP 在大学体育教学中的可行性[J].发明与创新(职业教育),2020(12):62-61.
 - [3]陈颀,孟帅,胡宝华.健身类 APP 对大学生参与体育运动的促进作用分析[J].体育科技文献通报,2020,28(12):6-7.
 - [4]郭伟,段芳芳,徐楠英.大学生使用运动健身 APP 的调查与分析[J].体育视野,2020(7):33-34.
 - [5]袁岳东.大学体育健身运动课程内容重置与教学实践[J].体育科学研究,2020,24(4):75-79.
 - [6]于浩.运动健身 APP 在大学体育教学中应用的可行性研究[D].太原:山西大学,2018.
- 作者简介:杨欢(2001.7-)女,贵州毕节人,六盘水师范学院体育学院 2020 级体育教育专业在读,研究方向:体育教育;杨乙元(1986.9-)男,吉林通化人,硕士,教授,研究方向:体育教育训练学。