移动互联网对高校学生健身意识和行为的影响研究

——以重庆工商大学派斯学院为例

A Study on the Influence of Mobile Internet on College Students' Fitness Consciousness and Behavior

—— A Case Study of Pais College of Chongqing Industrial and Commercial University

向玲丽
Lingli Xiang

重庆工商大学派斯学院 中国·重庆 合川 401520

Pass College of Chongqing Technology&Business University, Hechuan, Chongqing, 401520, China

摘要:运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法和逻辑分析法,围绕大学生对健身的态度和每天的日常运动的情况,对我校大学生使用移动互联网相关体育平台、运动 APP 的使用情况进行问卷调查。结果显示:使用移动互联网相关体育平台可以增加高校大学生健身参与意识,增加大学生对健身知识的求知欲,对大学生学习和完成体育课有积极影响,对身体素质有很大的提升,对大学生的健身意识和行为有积极影响。

Abstract: Using literature method, questionnaire survey method, mathematical statistics method and logical analysis method, this paper investigates the use of mobile Internet related sports platform and sports APP by college students around their attitude towards fitness and daily sports. The results show that the use of mobile Internet related sports platform can increase college students' awareness of fitness participation, increase college students' desire for knowledge of fitness, have a positive impact on college students' learning and completion of physical education, and greatly improve their physical quality. It has a positive effect on college students' fitness consciousness and behavior.

关键词:移动互联网;高校健身意识;高校健身行为;运动 APP

Keywords: mobile internet; college fitness awareness; college fitness behavior; sports app

基金项目:2019 年度重庆工商大学派斯学院校级科研项目“移动互联网对高校大学生健身意识和行为的影响调查研究”(编号:KY201915)

DOI:10.36012/sde.v2i5.2162

1 引言

根据中国互联网络信息中心(CNNIC)近期发布的《第45次中国互联网络发展状况统计报告》指出,截止到2020年3月,中国网民数量达到9.04亿,其中手机网民规模达到6.20亿。其中20~29岁年龄段的网民占比最高,高达29.9%^[1]。大学生是移动互联网应用的最庞大群体,他们对新技术、新事物更为感兴趣,以手机为主的各式各样的移动终端设备和相应的应用软件极大地吸引了他们对移动网络的兴趣,不断满足他们上网获取信息、休闲娱乐和学习的需要^[2]。大学生周上网时间达到30.6小时,远远超出了同期中国人均周上网时间^[3]。移动互联网覆盖了大学生的整个生活、学习、休闲区域。同时大部分大学生从早上醒来、上课间隙、自习间隙、

运动、吃饭、直至临睡时用移动互联网(主要为手机)的习惯,使用场景呈时间的碎片化、全时段特征^[4]。有研究指出,健身类APP可以提升大学生体育锻炼意识,促进大学生体育锻炼习惯的养成^[5]。

2 研究对象

以重庆工商大学派斯学院所有在校生为研究对象,其中男生225人、女生423人。

3 研究方法

①文献资料法:在中国知网(CNKI)搜索并下载最新有关大学生使用移动互联网、运动类小程序(以下简称“运动

【作者简介】向玲丽(1987~),女,汉,湖北利川人,讲师,从事体育教学训练学研究。

APP”)现状调查与分析的文章,研读作为参考。

②问卷调查法,采用随机抽样的方法,对重庆工商大学派斯学院在校大学生进行问卷调查。共发放 662 份,回收 662 份,有效问卷 648 份,回收率 97.89%。

③数理统计法,数据录入 EXCEL 表格进行统计处理。

④逻辑分析法,分析出在移动互联网下大学生的健身意识和行为改变情况,用以证明移动互联网各类体育媒介作用、影响以及意义,从而指导民办高校体育教学、课内外体育活动。

⑤专家访谈法,建立研究方案,确立研究目的及意义,展开项目交流、探讨研究观测点,获得专家的意见和建议。

4 结果与分析

4.1 大学生对移动互联网、运动 APP 的使用行为

表 1 大学生对移动互联网、运动 APP 的下载行为

年级/性别	用过	有过没用过	没有也没用过
2016	50.96%	33.65%	15.38%
2017	64.21%	20.00%	15.79%
2018	56.38%	28.72%	14.89%
2019	57.31%	9.36%	33.33%
男生	59.91%	17.62%	22.47%
女生	57.04%	24.18%	18.78%
总计	58.04%	21.90%	20.06%

调查发现,4 个年级的学生使用率超过 60%以上,以往研究发现女生(68.19%)的下载行为高于男生(31.81%)^[6],本次调查发现男生的下载行为占 77.53%,女生的下载行为占 71.22%,由此说明重庆工商大学派斯学院大学生健身意识大大提高,需求强度大大增加。

表 2 大学生使用移动互联网、运动 APP 的理由

年级/性别	自我需要	同学朋友推荐	学校老师要求	其他
2016	56.67%	33.33%	3.33%	6.67%
2017	62.05%	24.70%	4.82%	8.43%
2018	58.76%	19.21%	11.86%	10.17%
2019	68.38%	16.24%	0.85%	14.53%
男生	58.82%	20.59%	7.84%	10.29%
女生	61.24%	23.88%	5.34%	9.55%
总计	61.45%	22.55%	6.00%	10%

通过表 2 可以看出,我校重庆工商大学派斯学院大学生使用移动互联网的首要理由是自己需要,其次是同学朋友的推荐,学校老师要求很少,目前仅是学生个人行为阶段。

表 3 大学生使用移动互联网、运动 APP 时的感受

年级/性别	感觉很好	还可以	不好
2016	27.47%	70.33%	2.20%
2017	22.64%	72.33%	5.03%
2018	16.46%	82.28%	1.27%
2019	23.01%	69.91%	7.08%
男生	25.00%	72.16%	2.84%
女生	20.06%	75.87%	4.07%
总计	21.73%	74.62%	3.65%

通过表 3 可以看出,无论从年级、性别、整体来看选择感受可以的学生都在 70%左右。

表 4 大学生使用移动互联网、运动 APP 的时长

性别	30 分钟以下	30~60 分钟	1~2 小时	3 小时以上
男生	43.83%	51.85%	3.09%	1.23%
女生	62.43%	36.69%	0.89%	0%
总计	56.40%	41.60%	1.60%	0.40%

从表 4 可以看出,一半以上的学生都选择 30 分钟以下的锻炼时间,相比之下,男生的健身时长比女生稍微高一些,运动时长是达到运动效果的一个关键因素。

表 5 大学生使用移动互联网、运动 APP 时采用的运动形式

年级/性别	个人锻炼	与朋友一起	团体锻炼	与家人一起
2016	68.29%	20.73%	4.88%	1.22%
2017	67.82%	24.71%	3.45%	4.02%
2018	71.23%	23.97%	1.37%	3.42%
2019	82.11%	11.38%	0.81%	5.69%
男生	73.53%	20.00%	2.35%	4.12%
女生	71.55%	21.13%	2.54%	4.79%
总计	72.19%	20.76%	2.48%	4.57%

从表 5 可以看出,大部分的学生都选择个人锻炼形式,且大一到大四呈递减趋势;选择与朋友或者团体锻炼,则呈上升趋势。

表 6 大学生获取移动互联网、运动 APP 的途径

年级/性别	社交平台	网络论坛	口口相传	手机自带功能	APP 广告	软件商店自行下载	其他
男生	22.19%	12.76%	9.42%	8.81%	18.24%	22.49%	6.08%
女生	24.56%	8.58%	7.84%	15.98%	26.18%	21.89%	3.85%
总计	23.78%	9.95%	8.36%	13.63%	17.61%	22.09%	4.58%

从表 6 看出,社交平台成了获得运动 APP 的主要途径,

充分发挥了移动互联网的传播作用。

表 7 大学生使用移动互联网、运动 APP 的功能

年级/性别	社交、娱乐	GPS 定位	数据分析	日记记录	科学训练方法
男生	18.69%	18.40%	25.82%	20.18%	16.91%
女生	26.17%	12.03%	19.40%	23.91%	18.95%
总计	23.35%	14.17%	21.56%	22.65%	18.26%

从表 7 可以看出,大学生对相关 APP 的功能使用呈多样化,能够充分利用其功能。

表 8 大学生使用移动互联网、运动 APP 的目的

年级/性别	瘦身减脂	健身塑形	社交娱乐	体育知识获取	运动数据记录	运动计划实施	其他
男生	20.80%	23.65%	7.98%	10.54%	16.81%	16.24%	6.84%
女生	34.10%	28.21%	6.82%	3.34%	13.50%	9.49%	4.55%
总计	29.85%	26.75%	7.19%	4.73%	14.56%	11.65%	5.28%

从表 8 看出,大学生很重视自己的形体塑造,首要目的就是瘦身减脂,其次是健身塑形,体育知识获取选择的最少。其中运动 APP 的选择方面,发现 KEEP 更适合学生的需求。

4.2 移动互联网、运动 APP 对大学生的健身意识和行为的影响

移动互联网下运动 APP 对大学生意识的影响是呈良好的趋势发展的,70.21%的学生认为增加其健身锻炼参与意识;有 93.1%的学生还会继续使用相关运动 APP 进行锻炼,说明在这过程中对大学生的健身意识起了积极作用,且会推荐给身边的朋友、家人使用;有 46.49%的学生增加了运动时长,还有 49.15%的学生觉得没有变化,甚至有 4.55%的学生觉得减少了运动时长,总的来说,增加了学生的运动时长;由调查可见,64.14%的学生选择“提升、很大提升”;32.45%的学生选择“提升不明显”,“没有提升”仅有 3.42%的比例;67.43%的学生选择“提升、很大提升”;29.71%的学生选择“提升不明显”,“没有提升”仅有 2.86%的比例。

5 结论

①当今大学生健身意识良好。大学生使用移动互联网、运动 APP 的使用行为良好。

②大学生运动时长不足。从锻炼时长来看,大学生使用移动互联网、运动 APP 时间在 30 分钟以下的居多,因为目前仅是学生的个人行为阶段、老师要求比较少;从运动形式来看,学生一般选择个人锻炼形式。

③大学生使用移动互联网、运动 APP 感受良好。学生使用运动 APP 后反馈身体素质有很大提升,运动技能有很大提升,体现了学生健身行为有显著效果。

6 建议

①教师要充分发挥学生的健身意识,让意识和行为有效结合。

②建立良好的健身氛围,落实每天一小时锻炼。现在仅是学生的个人行为,缺乏健身氛围。

③将运动 APP 引进到体育教学中,充分发挥移动互联网、运动 APP 的优势,将其用于提升学生健身技能。

参考文献

- [1] 于朝辉.第 45 次中国互联网络发展状况统计报[EB/OL].网信军民融合.
- [2] 姜勇,王东海.移动互联网对高校体育教学影响的研究[J].南京体育学院学报:自然科学版,2015,14(5):99-103.
- [3] 中国互联网络信息中心(CNNIC).第 36 次中国互联网络发展状况统计表[R].北京:中国互联网络信息中心,2015.7.
- [4] 毛建盛.移动互联网对大学生体育行为影响研究——以宁波高校为例[J].浙江万里学报,2017.3.
- [5] 刘传海,王清梅,钱俊伟.运动类 APP 对体育锻炼行为促进和体育习惯养成的影响[J].南京体育学院学报:社会科学版,2015,29(3):109-115.
- [6] 莫月红.“互联网+”时代大学生健身类 APP 使用现状调查与分析[J].浙江经济职业技术学院.2016,3(3).