

# 浅析健身 APP 对大学生体育锻炼习惯的影响

张龙阁 宋香全\* 徐迅迅 郭琳琳 王丹红  
邢台医学高等专科学校

DOI:10.12238/mef.v8i1.10200

**[摘要]** 随着移动互联网的发展,健身APP在大学生群体中广泛应用。本文通过分析健身APP对大学生体育锻炼习惯的影响、大学生使用健身APP的现状,提出了在健身APP背景下大学生体育锻炼习惯科学养成的策略。旨在为促进大学生利用健身APP更好地养成体育锻炼习惯提供参考,助力大学生身心健康发展。

**[关键词]** 大学生; 体育锻炼; 健身APP; 习惯养成; 应对策略

**中图分类号:** G8 **文献标识码:** A

## Analysis of the influence of fitness APP on college students' physical exercise habits

Longge Zhang Xiangquan Song\* Xunxun Xu Linlin Guo Danhong Wang  
Xingtai Medical College

**[Abstract]** With the development of mobile Internet, fitness APP has been widely used among college students. By analyzing the influence of fitness APP on college students' physical exercise habits and the status quo of college students' use of fitness APP, this paper puts forward the strategy of scientific cultivation of college students' physical exercise habits under the background of fitness APP. It aims to provide a reference for promoting college students to use fitness APP to better develop physical exercise habits, and help the healthy development of college students.

**[Key words]** college students; physical exercise; fitness APP; habit formation; coping strategies

### 前言

在当今数字化时代,智能手机的普及使得各类APP深刻地影响着人们的生活,健身APP便是其中之一。对于大学生群体而言,其正处于身心发展和行为习惯养成的关键时期。健身APP所提供的便捷性、多样性和个性化功能,为大学生参与体育锻炼带来了新的机遇和模式。一方面,它打破了传统体育锻炼在时间和空间上的限制;另一方面,丰富的锻炼内容和社交互动功能激发了大学生的锻炼兴趣。然而,在使用过程中也出现了一些问题,如信息真假难辨、过度依赖等。因此,深入研究健身APP对大学生体育锻炼习惯的影响具有重要意义。

### 1 健身APP对大学生体育锻炼习惯产生的影响

#### 1.1 增强学生的锻炼意识

健身APP凭借其直观的界面设计以及丰富多样的功能,向大学生群体呈现出海量且多元化的健身信息。这些信息涵盖了各种健身方式的详细效果阐述、健身达人的亲身经验分享,甚至包括一些专业健身教练的指导建议等,为学生运动健身提供有力支撑,加速锻炼意识的养成<sup>[1]</sup>。例如,健身APP利用大数据技术,进行信息推送,向学生详细展示力量训练对于肌肉增长和基础代谢提升的作用,以及有氧健身操对于心肺功能增强和体脂降

低的显著效果;健身达人的经验分享则从个人的训练历程、遇到的困难及克服方法等多维度展开。这些内容如同潮水般不断冲击着大学生的视野,在学生的脑海中构建起体育锻炼与健康、身材塑造之间紧密且清晰的联系。通过持续的信息输入,大学生们更加深刻地认识到体育锻炼不仅是保持身体健康的关键因素,更是塑造理想身材、提升个人形象和自信心的有效途径。这种认识在潜移默化中逐渐渗透到学生的潜意识层面,进而有力地增强了大学生的锻炼意识,使学生从内心深处萌生出对体育锻炼的积极向往。

#### 1.2 提高体育锻炼灵活性

在传统的体育锻炼模式下,场地和时间的限制始终是困扰大学生参与锻炼的两大难题。以健身房锻炼为例,健身房有着固定的营业时间,这对于课程安排紧凑的大学生来说,往往难以完全契合。一旦错过营业时间,学生便无法使用健身房内的专业设备进行锻炼。同样,户外运动虽然具有亲近自然等优势,但极易受到天气条件的影响。恶劣的天气,如暴雨、酷暑、严寒等,都会使户外运动无法正常开展,打乱大学生的锻炼计划。然而,健身APP的出现为这一困境带来了革命性的改变<sup>[2]</sup>。在这些APP中,许多精心设计的训练课程无需依赖特定的场地环境,大学生的

宿舍、教室等日常活动场所都能轻松转化为锻炼的场地。这种便捷性使得学生可以充分利用碎片化时间进行锻炼。比如,在课间休息的短短10分钟内,大学生可以选择进行高强度间歇训练(HIIT),通过快速而高效的训练方式,在短时间内达到较好的锻炼效果;在课余时间较为充裕的情况下,如30分钟左右,学生则可以开展瑜伽课程,放松身心、增强身体柔韧性。这种基于时间和场地灵活性的锻炼模式,完美地适应了大学生忙碌而多变的学习生活节奏,为学生提供了更多参与体育锻炼的机会。

### 1.3 增加锻炼内容的个性化

健身APP的魅力之一在于其丰富多样的锻炼模式,这些模式几乎能够满足每一位大学生独特的兴趣爱好。其中包括富有活力的有氧操,其节奏明快的音乐和充满动感的动作,能让大学生在锻炼过程中感受到身体与音乐的完美融合;充满力量感和对抗性的搏击操,让大学生在模拟搏击动作的过程中释放压力、锻炼肌肉力量;还有时尚且富有表现力的舞蹈健身,将舞蹈与健身元素巧妙结合,使大学生在享受舞蹈乐趣的同时达到健身的目的。不仅如此,这些APP还具备高度的智能化和个性化定制功能<sup>[3]</sup>。它们可以根据用户输入的详细身体数据,如精确的身高、体重、身体质量指数(BMI),以及个人设定的目标肌肉群、减肥目标等信息,运用先进的算法为每一位大学生量身打造专属的锻炼计划。这种个性化的锻炼计划充分考虑了大学生个体的身体状况和锻炼目标差异,使得锻炼过程更具针对性。例如,对于一位希望增强腹部肌肉力量的大学生,APP会为其推荐一系列针对腹部肌肉训练的动作组合,并根据其锻炼进展适时调整难度和训练量。在这样的个性化锻炼过程中,大学生能够更清晰地看到自己的锻炼成果,每一次的进步都能带来成就感,这种成就感进一步激发了学生对锻炼的热情,从而大大增加了锻炼的趣味性,使大学生能够长期保持对体育锻炼的积极参与。

### 1.4 搭建锻炼社交场景

部分健身APP精心设计的社交功能为大学生搭建了一个充满活力和互动性的社交平台。在这个平台上,大学生可以轻松添加好友,这些好友可能是现实生活中的同学、朋友,也可能是在APP社区中因共同的健身兴趣结识的志同道合者。学生还可以加入各种不同类型的健身群组,这些群组通常围绕着特定的健身目标、锻炼方式或兴趣主题而设立,如“减肥互助小组”“瑜伽爱好者联盟”等。此外,APP还会定期推出各种线上挑战活动,吸引大学生积极参与。在这些社交圈子中,大学生们能够自由地分享自己的锻炼成果,无论是体重的减轻、肌肉的增长还是体能的提升,都可以通过图片、视频、数据等形式展示出来。同时,学生可以相互交流宝贵的锻炼经验,分享在训练过程中发现的高效训练方法、避免受伤的技巧等。更为重要的是,这种社交环境形成了一种强大的监督激励机制。例如,在一些APP的步数挑战活动中,大学生们会为了团队的荣誉和个人在排行榜上的名次,积极主动地增加自己的步数。学生会在课余时间主动选择步行上下课、增加日常的散步活动,甚至会邀请好友一起参与挑战,形成一种相互鼓励、相互竞争的良好氛围。这种社交互动和监

督激励机制如同一种无形的力量,有效地克服了大学生在锻炼过程中可能出现的惰性,为学生坚持长期、规律的体育锻炼提供了强大的精神支持和动力源泉。

## 2 健身APP下大学生体育锻炼习惯科学养成的主要策略

### 2.1 加强对健身APP的监管和规范

政府相关部门在健身APP市场的监管中扮演着至关重要的角色,通过合理的监管,实现健身APP的源头化管理,为后续APP使用提供方向性引导。首先,政府发挥主观能动性,应投入充足的人力、物力和技术资源,加大对健身APP市场的全面监管力度。在审核机制方面,建立一套严格且科学的审核流程和标准。这个标准不仅要涵盖健身信息的科学性,还应包括内容的准确性和安全性等多个维度<sup>[4]</sup>。对于健身信息的科学性审核,需组织专业的健身专家、运动医学专家、营养学专家等组成审核团队。他们要对APP中所涉及的各种健身动作、训练计划、运动原理等内容进行深入审查。例如,对于一些声称能够快速减肥或增肌的训练方法,要依据运动科学的原理和研究数据来判断其是否合理。对于不准确的信息,如错误标注健身动作的发力点、呼吸方法,或者对运动效果的夸大描述(如某种简单的拉伸动作声称可以在短时间内治愈长期的肌肉劳损),都要进行严格甄别。在安全性审核上,要确保APP所推荐的锻炼内容不会对用户,尤其是大学生这一特殊群体造成身体伤害。比如,要检查高难度动作是否有充分的安全提示和保护措施建议,训练强度的递增是否符合人体生理规律。对于存在安全隐患的内容,如过度强调极限挑战而忽视热身准备或身体承受能力的训练计划,必须予以修正或禁止。

### 2.2 加强学校教育

学校作为大学生教育的主要场所,在引导学生科学使用健身APP方面有着不可推卸的责任。学校可以定期开展关于健身APP使用的专题讲座或课程,邀请专业的健身教练、体育教育专家以及网络安全专家等共同授课。讲座或课程内容要全面且深入,旨在向大学生传授如何正确筛选和使用健身APP的系统知识,从而提高他们的辨别能力。要教导学生从多个角度评估,例如,除了查看APP的功能介绍和用户评价外,还要关注APP的开发者资质、信息更新频率等。对于功能介绍过于夸大或开发者信息不明的APP,要提醒学生保持警惕。同时,要指导学生学会辨别APP内信息的真伪。比如,对于一些声称独家秘方的健身课程,如果没有科学依据或者无法追溯来源,就可能存在问题。体育教师在日常教学中可以充分发挥健身APP的优势,将其与体育教学有机结合。在课堂上,体育教师可以利用一些优质的健身APP展示标准的健身动作视频,让学生更直观地学习和模仿,弥补传统教学中示范角度和次数的限制<sup>[5]</sup>。在指导学生利用APP制定适合自己的课余锻炼计划时,要充分考虑学生的个体差异。体育教师可以根据学生的身体素质测试结果(如耐力、力量、柔韧性等),帮助学生选择合适的锻炼项目和强度。例如,对于耐力较差的学生,可以推荐一些有氧耐力训练课程,并根据学生的课余时间和

身体恢复能力,制定每周的训练次数和每次的训练时长。同时,教师要定期检查学生的锻炼计划执行情况,可以通过让学生提交锻炼记录或者在课堂上进行简单的体能测试来监督,对于执行良好的学生给予表扬和奖励,对于遇到困难的学生及时提供帮助和调整计划,以此促进学生体育锻炼习惯的养成。

### 2.3 规范学生使用行为

大学生作为健身APP的主要使用者,自身的自律和合理使用是养成良好体育锻炼习惯的关键。首先,大学生要增强自律意识,深刻认识到体育锻炼对于身心健康的重要性,将锻炼视为一种生活方式而不仅仅是一时的兴趣。在面对各种诱惑和干扰时,要能够坚守锻炼计划。例如,在面对学习压力大或者社交活动多的情况时,不能轻易放弃锻炼,而是要合理安排时间,将锻炼融入日常的作息中。明确自己的锻炼目标是自律的重要前提。大学生要根据自身的身体状况、兴趣爱好和未来发展需求来设定清晰、可行的锻炼目标。如果是为了提高身体素质以应对繁重的学习任务,那么可以将目标设定为增强心肺功能、提高身体耐力等;如果是出于对自身形象的关注,如减肥或塑形,那么就要具体到体脂率的降低、特定肌肉群的锻炼等。同时,目标要具有阶段性和可衡量性,比如在一个月内在将俯卧撑的数量从10个增加到15个,或者在三个月内将体脂率降低3%等。在使用健身APP的过程中,大学生要保持清醒的头脑,不被APP中的一些负面信息所干扰。如今的健身APP市场信息繁杂,其中可能存在一些不切实际的宣传、过度追求完美身材的导向或者一些虚假的用户反馈等。大学生要学会辨别这些信息,不盲目追求所谓的“快速减肥”“速成肌肉男”等虚假目标。要根据自身实际情况合理选择锻炼内容和强度,这需要对自己的身体有足够的了解。在开始新的锻炼计划之前,可以先进行一些简单的自我评估,如身体的柔韧性测试、力量测试等。然后根据评估结果选择适合自己的锻炼内容。例如,如果柔韧性较差,就不宜一开始就选择高难度的瑜伽动作,而是从一些基础的拉伸动作开始;如果力量不足,就不要盲目尝试过重的器械训练,可先从自重训练开始,逐步增加强度。同时,要注重培养自主锻炼的能力,不能完全依赖健身APP。健身APP只是一个辅助工具,它可以提供信息和指导,但不能替代大学生自身的思考和实践。在使用APP的过程中,大学生

要逐渐掌握健身的基本知识和技能,如不同健身动作的原理、如何根据身体反应调整训练强度等。可以在使用APP的同时,参考一些权威的健身书籍或咨询专业的健身人士,不断丰富自己的健身知识体系。通过这种方式,逐步建立起适合自己的体育锻炼习惯,使锻炼成为一种自主、自觉、可持续的行为,真正从中受益,实现身心健康和全面发展。

### 3 结语

健身APP为大学生体育锻炼带来了新的机遇和挑战。它在增强锻炼意识、提高锻炼便捷性和趣味性等方面有着积极作用,通过政府监管、学校和家庭引导以及大学生自身的努力,可以更好地发挥健身APP的优势,帮助大学生科学养成体育锻炼习惯,促进大学生的身心健康和全面发展。

#### [项目名称]

2024年度邢台市社会科学发 展研究课题,课题编号: XTSKFZ2024139。

#### [参考文献]

[1]邱伟东.互联网+”时代下手机体育APP发展现状与推广模式研究[J].当代体育科技,2017,7(28):1+3.

[2]石璞.不同类型大学生对运动健身类APP的选择研究——以北京体育大学学生为例[J].体育世界(学术版),2016(02):56-57.

[3]刘彬,王倩,李文意.智能化设备对大学生体育锻炼的影响[J].中国学校卫生,2022(2):3.

[4]马云,郑思宇,罗晨晖,等.基于步道乐跑APP对大学生体育锻炼行为的特征分析[J].当代体育科技,2023(36):168-171.

[5]陈锦,刘萍,刘木子.长期使用健身App大学生的体育锻炼影响因素研究[J].体育科技文献通报,2022(8):125-127.

#### 作者简介:

张龙阁(1984--),男,汉族,河北省邢台市人,邢台医学高等专科学校,学士,讲师,研究方向: 社会科学与高职教育教学。

#### \*通讯作者:

宋香全(1980--),男,汉族,河北省邢台市人,现就职于: 邢台医学高等专科学校,学士,副教授,研究方向: 社会科学与高职教育教学。