

# 智慧家居健身器材对现代群众体育的促进作用

庞超<sup>1</sup> 王经纬<sup>2</sup> 龙洋铭<sup>3</sup>

武汉科技大学体育学院 湖北 武汉 430065

**摘要:** 本文运用文献资料、归类比较、逻辑分析法等研究方法对家居综合健身器材对现代群众体育的促进作用进行研究分析,得出智慧家居健身器材可以提高全民健身兴趣和体育参与度,符合如今全民运动的大环境,可以满足社会中各类人群对于不同体育活动的心理需求,从而促进现代群众体育。

**关键词:** 智慧家居健身器材;群众体育;全民健身;体育意识

## 引言

近年来,随着国民生活水平的不断提升以及全民健身计划的推行,人们对身体健康和高质量生活的追求越来越高,健身运动逐渐融入我们的生活,成为人们日常生活中必不可少的元素之一。新冠肺炎疫情常态化防控期间,在线健身、居家运动等新型体育锻炼模式层出不穷,成为新型的体育消费窗口,如今居家健身和线上健身不只是一种运动方式,也逐渐成为了一种生活方式。

自新冠疫情以来大众居家健身需求就被激发,线上健身运动类手机客户端用户活跃度显著上升。在全民运动畅行的今天人们健身需求日益增大因此体育产业做为一个朝阳产业有广阔的前景,积极建设全新的健身环境,提高国民素质,将“健身房”搬回家可以很大程度避免健身房办卡的风险,同时可以减少因为健身房倒闭的商业纠纷,并且惠及非专业人群的健身需求,居家健身可以避免一些社会恐惧心理,让不自信不敢去健身房的人们也能满足健身需求。

## 1 智慧家居健身器材使用和普及的问题分析

智慧家居健身器材如何使用是我们首先要解决的问题,对于一些非专业体育人员来说错误的使用健身器材只会适得其反,长时间下来对身体反而会照成损伤,尤其是一些没接触过正规训练的普通群众,要为这类人群开发一套循序渐进且科学规范的训练方法,对使用客户划分类别,针对不同类别的客户采取不同种类的训练方法,满足各个阶段的体育爱好者,让智慧家居健身器材更简易化、高效化。同时通过线上客户端对客户人群进行体育知识的普及以及及时给出训练建议,如检查运动器械,配套对应护具;动作要规范(错误的动作会给肌肉、韧带、关节带来损伤);科学的训练组合,如练腿

尽量在练背的前一天能避免腰肌劳损;循序渐进,量力而行;集中注意力;在进行大力量训练时尽量找来同伴进行辅助保护;训练后要及时拉伸放松,保障充分休息时间。

当今青年主要以从事高强度脑力劳动工作为主,压力大情绪紧张,长时间的办公时间导致休息、锻炼时间严重不足,青年群体的耐力、力量、柔韧等各项身体素质指标呈下滑趋势,归根结底是由于社会劳动模式发生了改变从原来的体力劳动转变为脑力劳动为主,从事体力活动的时间减少不健康的久坐久卧时间增加,导致年轻人体质严重下滑<sup>[1]</sup>。而智慧家居健身器材主要针对的就是这一人群,大部分从事脑力工作的年轻人很多都是有参加体育活动的兴趣由于工作性质、工作时间的限制无法到户外进行长时间的体育活动,智慧家居健身器材恰好可以满足这类人群的物质条件和心理需求,只需要在闲暇时间抽空锻炼即可,满足年轻人不想社交、节约时间的心理。对于专业人士的居家需求我们同样也十分契合,一般来说从事专业体育活动的人员在家训练的主要目的是为了细化自己的专业动作以及保持良好的身体状态为主,他们有大量的时间放在专业的体育活动中,因此我们的智慧家居健身器材的多样化可以很好满足不同锻炼目的的人群,对群众体育有着很好的促进作用。

## 2 研究成果

### 2.1 满足了大部分人群中居家运动的需求

在疫情情况依旧复杂的背景下,人们更倾向与居家健身。智慧家居健身器材的出现可以满足居家锻炼者的不同需求。长时间在相同锻炼方式下,会使人产生疲倦感同时降低锻炼者的兴趣与欲望。这时一种新的器材的诞生可以去改善这种情况的发生,智慧家居健身器材的不同组合可以帮助锻炼者提升兴趣。综合器材的一物多用的外在表现,可以减少健身过程的复杂性。大大减少因为技术不足而产生抗拒运动的情绪。一物多用的内在

**课题名称:** 智慧家居健身器材对现代群众体育的促进作用

**课题编号:** D202202171147196884

表现；综合器材的出现改善了空间限制的问题，从而满足群众居家锻炼需求。

### 2.2 促进群众锻炼方式的多样性

即使是疫情下群众生活方式的改变，也无法改变人们对健康的需求。现在的人们不在仅仅是局限于在户外运动，对部分人群来说室内场所锻炼的需求也在逐渐增多。这也是国民生活水平提高的一种体现，这时锻炼方式的多样性就显的尤其重要。

居家锻炼的首要问题就是空间的狭小，不能进行需要大范围空间的体育活动。至此智慧家居健身器材就可以很好的解决这一类问题，不同的体育锻炼用不同组合和搭配来帮助锻炼者运动。不再拘束于狭小的锻炼空间，没办法进行体育锻炼的问题。不光是在疫情这种大环境下，随时时代的发展居家锻炼模式还会成为大多数人们的锻炼方式之一，从而增加对智慧家居健身器材的需要。从而为人们带来的运动方法更加多样，在室外、在室内都可以进行多样的体育锻炼，为群众带来健康的福利。

### 2.3 提高了终身体育意识的传播

培养终身体育意识，提高全民体质。

在一般健康方面，每周参加一次或多次体育锻炼的人数比例近年来一直在增加。根据相关调查可知在2020年，7岁及以上居民每周参加一次或多次体育锻炼的比例为67.5%，其中城市为70.4%，农村为63.1%。与2014年的调查相比，每周参加一次或多次体育锻炼的人数比例增加了18.5个百分点<sup>[2]</sup>。从而反映了人们对健身锻炼日益增长的需求。为了培养终身体育锻炼的意识，有必要帮助人们养成独立健康的行为习惯，提高他们的健康素养和身体素质。家庭体育作为群众体育的重要组成部分，必须充分发挥其作用，才能使家庭体育得到可持续发展。

回到目前疫情依然复杂的情况，家居健身逐渐受到人们的追捧。然而，不当的锻炼方法会导致运动损伤，这大大降低了家庭健身的效果。因此，人们应该根据自身的身体状况尽己所能，同时对自己的运动能力有一个正确和合理的理解。而且还可以根据不同的环境、不同的身体状态选择不同的运动模式。如果不经常锻炼，身体状况不佳，应该先做轻微的运动，稍微出汗而不是感到不适。然后可以逐渐增加锻炼的强度。不能进行“报复式”运动，急功近利是不可取的。这也是智慧家居健身器材不断带给大众的健康理念。

## 3 群众体育建议

### 3.1 举办各类群众性体育活动

提供更多的体育活动可以让群众有更多机会参与其

中从而产生长久的自主锻炼意识。通过组织各类型体育活动让群众参与进来，提高参与体育活动的人群数量，扩大潜在的使用客户人群。通过举办一些体育比赛促进更多的群众了解并参与体育活动有助于为我们产品打下更广泛的群众基础，通过比赛吸引更多人群关注体育、从事体育活动，促进群众自主参与我们的体育活动，使其形成一个良性循环让群众自主参与体育活动。

### 3.2 培养群众居家健身意识

培养人们的家庭健身意识符合全民健身的大环境方向。

全民健身是新阶段体育强国的重要组成部分之一。目前，全国民体育锻炼能力得到了较大增强，但全民健身状况仍不理想。产生这个状况的主要根源在于民众没有优秀的体育锻炼能力。全民体育锻炼意识的问题,主要有以下几点：（1）受重文轻身的传统观念影响，人们容易轻视健身意识。（2）对体育教育认识不足，导致素质教育难以提高。（3）体育意识属于体育人，全民健身意识难以培养。

在现代体育强国建设的背景下，人们培养体育健身意识的主要途径是：（1）树立素质教育全面发展的教育理念，提高体育课程在教育中的地位。（2）理解体育的本质功能，认识体育教育的功能。（3）体育强国建设需要全民参与，提高国民素质。综上所述，得出以下结论：（1）素质教育理念是培养人的健身意识的前提。

（2）体育教育的功能是培养人们体育健身意识的动力。（3）全民健身是体育强国建设的重要支柱<sup>[3]</sup>。因此，培养群众居家健身意识需要人们对体育锻炼产生兴趣，能自愿自发的进行体育锻炼，积极参与体育活动。培养群众居家健身意识可以有效的为建设体育强国做出贡献。

### 3.3 提高群众体育氛围

群众体育是我国现阶段体育的基础。群众体育也是人们重要的精神文明的组成部分，只有人们对于体育感兴趣愿意参与体育活动，群众体育才能繁荣发展，体育氛围的优化奠定稳定的群众基础，优秀的体育氛围将有助于人们更好的参与各类体育活动，有助于人们从体育活动中得到更好的体验，有助于培养群众对体育的爱好，增加我国的体育人口总数，增强人们身体素质，促进社会全面发展；同时也对提高人们生活质量，促进社会繁荣稳定，具有不可替代的作用<sup>[4]</sup>。

《全民健身计划纲要》颁布实施以来，全国各地积极响应，社区和学校也在积极建设体育设施，社区也在积极鼓励人们参加体育活动。因此，我们要抓住机遇，积极参与全民健身的建设，我们需要做的就是通过与社区

和高校合作开展体育活动,普及体育知识,促进学生和青年群体参与,为群众体育建设新血液,提高群众体育的整体意识水平,优化群众体育氛围,利用多元化的体育活动培养各类人群参与体育活动,营造良好的群众体育氛围促进群众体育的优化升级。

### 3.4 加强社区体育文化的建设

社区体育是体育文化的产物之一,也是社会发展的关键之一。加强社区体育文化建设,可以提高我国人民的身体素质,奠定坚实的群众基础。

社区体育主要是在每个街道区域举办的各种体育活动,以社区的体育设施为物质基础,以社区成员为主要对象,以满足社区成员的不同体育需求,以提高社区成员的身心健康为主要目的,在社区开展群众体育活动。党的十一届三中全会以来,随着时代的进步,社区体育也得到了快速发展。但是,还存在许多问题,如发展不平衡,人们的社区体育意识还存在诸多问题,社区体育组织不够完善,参与群众数量不足,场地设施等物质条件不足以满足人们参与体育活动的需要。社区体育主要以定期体育活动为主要工作,坚持业余、自愿、小规模、多样化的原则,遵循因地、个性化、科学文明的原则<sup>[5]</sup>。此外传统的健康活动可以与现代运动相结合,如太极拳和武术;也可将健身娱乐与保健相结合,体育活动与假日活动相结合的模式开展各种形式的体育活动。

### 3.5 促进体育商业化

体育产业蓬勃发展的同时也可以满足人们在美好生活中日益增长的体育需求,在推动体育市场发展发挥不可替代的作用,是当今的趋势,利用资本市场扩大体育产品的使用方式和范围,可以有效提高群众对于体育兴趣和锻炼时间,从而改善体育文化产业,推动中国建设成为体育强国。

而智慧家居健身器材以其便捷的优势,很容易吸引有不同运动需求的人,智慧家居健身器材很好的契合了当今的发展趋势,符合以下几点:(1)促进市场体育产品多样化,优化发展环境;(2)促进体育消费,增强发展动力;(3)改善产业结构,丰富产品供应;(4)创造新型体育产品,促进综合发展。因此智慧家居综合健身器材的出现将很好的促进体育的商业化。

## 4 结束语

重视群众体育工作是建设体育强国的必然选择,我国人口基数庞大从事体育人员数量也十分巨大,但体育人口比例严重不足,因此建设多样性和灵活性的群众体育是十分符合我国当下的社会问题。

近年来,全民健身已被提升为国家战略。为此要充分发挥体育的综合功能和多元化社会价值,保障和改善民生,满足人民群众多样化的体育需求,使人民群众享受体育健身带来的健康和幸福,从而提高幸福指数。灵活多样的群众体育对促进经济社会转型升级,实现全面小康社会发挥巨大的积极作用。发展体育是当今的趋势所在,增强人民体质也是我国的根本目的。加强建设多样性和灵活性的群众体育工作,是促进群众体育进一步优化的关键,柔性的群众体育更能适应如今高速发展的时代。我国向来重视群众体育的发展,全国各地体育设施都在不断增加,全国各地体育组织体系也在不断完善,全民健身活动也在全国各地积极开展。全民健身工作模式和公共服务体系正在逐步完善<sup>[6]</sup>。因此,推进群众体育的改革与创新,建设多元化、柔性的群众体育,具有重要的现实意义。

## 参考文献

- [1]孟祥波 刘红建.我国青少年体质健康促进的现实困境与突破[J].南京体育学院学报. 2022,21(07).15-20
- [2]刘琦 李博士.家庭与学校及社区协同促进青少年体质健康发展策略研究[J].当代体育科技.2021,11(04):205-206+209
- [3]孙帅.新时代体育强国建设背景下人们体育健身意识的培养[J].体育风尚. 2020,(12): 210-211
- [4]郑骋 郑禾名稀 肖代柏 郑泽豪.疫情防控期间家庭体育氛围对状态焦虑的影响研究——基于个人体育锻炼的中介作用[J].广东技术师范大学学报. 2021,42(03).101-107
- [5]季航宇 赵一凡.社区体育服务质量提升与发展路径研究[J].田径. 2022,(05):79-81
- [6]张桂兰.群众体育发展对体育强国建设影响的研究[J].福建茶叶. 2019,41(09): 152-153