

“互联网+共享单车”对大学生健康运动的启示

江超,文才新,张昱昊,赵齐

(安徽工程大学体育学院,安徽 芜湖 241000)

摘要:随着共享单车的不断普及,共享单车受到了很多大学生的青睐,影响着大学生身体素质,给大学生的健康生活方式带来了深刻影响。对共享单车的特点、功能进行研究,分析其对大学生健身意识和健身动机的影响。共享单车的随时随用、便利出行、健身属性以及社交属性给人以新鲜感和创新感,增强了大学生使用共享单车的黏性。启示:打造和建立校园共享单车服务平台;建立骑行社团;高校和共享单车企业合作举行骑行赛事;高校可设“益骑行”体育节。

关键词:互联网+;共享单车;大学生;健康运动;健身动机

中图分类号:G872.3 **文献标志码:**A **文章编号:**1673-1891(2019)02-0106-04

The Influence of "Internet plus Bike Sharing" on College Students' Health and Fitness Program

JIANG Chao, WEN Caixin, ZHANG Yuhao, ZHAO Qi

(School of Physical Education, Anhui Polytechnic University, Wuhu, Anhui 241000, China)

Abstract: As bicycle sharing becomes increasingly popular, more college students are drawn to this new service, which is exerting a profound influence on college students' physical quality and health life style. This paper studies the characteristics and functions of bicycle sharing and analyzes its influence on college students' fitness awareness and motivation. Shared bicycles' conveniences for having a ride, for fitness training, and for social interactions all contribute to people's sense of freshness and creativity, enhancing college students' attachment to shared bicycles. The advices: to forge and build a campus platform for bicycle sharing service; to organize a bicycle riding club; colleges and bike sharing businesses cooperate to hold cycling events; colleges create the so-called "Beneficial Riding" Sports Festival.

Keywords: Internet plus; bike sharing; college students; fitness program; motivation for fitness training

中共中央、国务院在2016年10月25日印发并实施《“健康中国2030”规划纲要》,其目的是为了推进健康中国建设,提高全民健康水平。健康的生活方式再次被全民所关注。健康的生活方式推进健康中国建设,也推动全民健身运动的迅速开展。“共建共享”是建设健康中国的基本路径,全民健康是建设健康中国的根本目的。以人为中心,立足于人,满足人的健康需求。而共享单车作为新时代下的新型产物,对推进健康中国建设和全民健身活动多样化具有重要影响。大学生使用共享单车不仅仅局限于方便的一种代步工具,其对大学生的健康具有促进作用,存在不可忽视的健身价值。

1 共享单车的特点

1.1 共享单车的随取随用

目前我国一、二、三线城市的共享单车已较为

普遍,而高校是共享单车投放的主要地点。共享单车凭借经济实惠、出行方便等优点,已成为新时代一种时尚的出行方式。共享单车样式多种多样,主流市场单车有摩拜享单车、哈喽享单车、ofo共享单车、永安行、酷奇共享单车、小蓝共享单车、小鸣共享单车和优拜单车等。这些共享单车遍布高校每个角落,大学生使用共享单车较为方便,给大学生出行带来便捷。共享单车集中的地方普遍是在寝室附近、食堂附近等地方,主要是因为学生的流动性大,使单车在某一地点聚集得较多,骑行就较为方便。

1.2 共享单车不仅仅局限于代步,且具有健身功能

随着人们生活水平不断提高,人们的享受层面也不断提升,人们运动时间不断减少,饮食没有科学地控制,体重就随之增加,肥胖问题已经是影响学生健康的重要因素。而共享单车在骑行过程中

消耗热量较为可观,能够起到减肥作用。共享单车能锻炼学生的身体灵活性、协调性、提高心肺功能、改善内脏器官、促进新陈代谢和血液循环、延缓机体衰老;同时使人体下肢髌、膝、踝3对关节和26对肌肉受益,颈、背、臂、腹、腰、腹股沟、臀等处的肌肉、关节、韧带得到充分锻炼。

1.3 共享单车使个人骑行运动行为转化为社交化行为

随着“互联网+”时代的到来,科技的发展使得运动越来越具有新颖性和趣味性。共享单车的用户黏度呈现出较好的发展趋势,如ofo共享单车的“光棍节”配对活动已经让共享单车的社交属性初见端倪。共享单车的用户普遍为年轻人群,很容易通过此平台结识骑友,找到和自己相同路线的用户。有不少品牌共享单车社交、比赛、娱乐融为一体,线上线下相结合,通过赛事、线下社交活动等方式打造共享单车App建立起年轻人的社交网络。与其他社交网络相比,共享单车具备着联结线上、线下的能力。通过此种方式,为个人骑行运动行为转化为社交化行为搭建起桥梁。

2 共享单车的功能对大学生健身动机的影响

2.1 共享单车App记录功能

目前我国主流共享单车有摩拜单车、ofo共享单车、哈罗单车等。这些共享单车有记录行程、消耗热量、时间、节约碳排放量和导航、定位等功能。虽然共享单车的种类繁多,但总体特征大同小异,功能、页面、使用方式都类似(表1)。使用共享单车是通过App扫描车身二维码或者输入车辆编号,即可解锁骑行。共享单车App可记录骑行的时间、骑行消耗的卡路里和此次行进的路程。而共享单车App的建立是给予人成就感来提高其对共享单车使用黏度,促使用户坚持使用达到健身的效果。通过记录,了解测定用户的骑行情况,用于备忘、分享到QQ空间、微信和微博等社交工具,给自身一种成就感。而导航和定位功能在一定程度上方便学生能以最快、最短的时间找到并且使用共享单车,这项功能也是极大地提高了共享单车的用户黏性。

2.2 骑行共享单车对大学生健身的影响

共享单车作为新时代衍生的交通工具和健身器材,无论是快速、慢速骑行,都对人体健康具有积极的促进作用。随着人们生活质量水平的提高,人的体育活动越来越少,这成为引发高血压、肥胖、高血脂和糖尿病等疾病的重要原因。大学生较为关心自身肥胖,控制热量的摄入和适当的锻炼消耗热量是一种健康的减肥途径。人体的减肥过程是当每日的

表1 共享单车App的功能

共享单车App	推行年份	主要功能	辅助功能
摩拜单车	2016	可追踪骑行的路程和距离;实测监测骑行的速度、时间;计算消耗卡路里和计算节约碳排放量;导航;定位	邀请好友自身得到奖励用车卷等;骑行的路程、时间、节约碳排放量、燃烧卡路里等可分享到QQ空间、微信等
ofo单车	2015	可追踪骑行的路程和距离;实测监测骑行的时间;导航;定位	邀请好友自身得到奖励用车卷等;骑行的路程、时间可分享到QQ空间、微信等
哈罗单车	2016	可追踪骑行的路程和距离;实测监测骑行的时间;计算消耗卡路里和计算节约碳排放量;导航;定位	邀请好友自身得到奖励用车卷等;骑行的路程、时间、节约碳排放量、燃烧卡路里等可分享到微信、QQ空间等
永安行	2016	可追踪骑行的路程和距离;实测监测骑行的时间;计算本次碳排放积分;导航;定位	无

摄入量不足以提供身体的能量消耗,人体就会使用体内存储的糖类和脂肪。理性理解能量摄入,通过节食来达到减肥的目的,对人体健康只能起到事半功半的效果。根据查阅各项常见运动消耗的热量对比(表2),不难看出共享单车在卡路里消耗方面有着不错的效果,但也受行驶速度的限制。总体来说,共享单车是大学生不错的选择,通过共享单车App记录消耗的卡路里,满足大学生自我成就心理,促进大学生坚持健身的信心。而且共享单车无须相关专业技能的学习,入手较为方便。

表2 运动消耗的热量对比表(耗时60 min)

运动项目	运动速度	热量消耗/kJ
共享单车骑行	慢速(9 km/h)	1 025.766
	中速(16 km/h)	1 737.522
	快速(25 km/h)	2 742.354
步行	4 km/h	1 067.634
慢跑	9 km/h	2 742.354
跳绳	60~70次/min	628.020
网球	60 min	1 473.754
跳舞、健身操	60 min	1 256.040
游泳	3 km/h	2 303.740

2.3 共享单车与大学生健身动机的联系

动机是推动一个人进行活动的心理动因或内部动力,能够激发并维持人的活动,并使该活动朝着一定目标,以满足个体的需要、愿望或理想等^[1]。大学生的健身动机受自身的需要和外部条件的推动。动机分为内部动机和外部动机,内部动机是一种被内部激发的行为,无须任何外力的推动;外部动机是指参加项目是出于外界的要求和推动,其中兴趣和好奇心是重要的情感动机来源^[2]。调查显示,多数学生使用共享单车主要是由于方便、健身、环保等原因,少数学生基于人际交往、放松娱乐和兴趣需要。

共享单车解决了社会“最后一公里”问题,解决问题的同时也给人们带来健身价值。人们生活水平提高,肥胖、高血压、心脏病、高血脂等问题日趋严重。上班族夜以继日地工作,健身时间少之又少,很难进行科学系统的健身,在路程不远的情况下使用共享单车既方便又能达到健身的效果。大学生面对学业的压力导致时间紧迫、沉迷于网络游戏等,不愿去健身,难以实现健康体魄。另外,现代科技的发展,汽车、摩托车和电瓶车越来越多,这些代步工具的确使出行更为方便,但也带来了健康隐患。随着国家和社会越来越重视全民的健康问题,大学生也意识到健康的重要性,也抽出适当的时间去参与健身锻炼,但并未形成健身的良好习惯。共享单车是适应时代发展的产物,也为当代大学生健身提供一种途径。大学生生活、学业较为紧迫,共享单车给大学生出行带来了方便,时间得到了节约,又能起到健身作用。

3 大学生使用共享单车对健康的促进作用

我国的共享单车可以说是方兴未艾,有调查数据显示:截止2017年7月,中国共享单车活跃用户达到8 879万人;中国共享单车App总启动次数为239 489万次^[3]。共享单车用户年龄等级分布:<19岁占14.1%,20~29岁占45.5%,30~39岁占34.5%,40~49岁占4.7%,>50岁占1.2%。20~29岁是使用共享单车的主力军,20~29岁用户遍布大学、上班族等^[4]。由此可见,大学生是使用共享单车年轻用户群体之一。现代运动医学研究表明:骑共享单车能预防大脑老化,提高神经系统的敏捷性。骑共享单车是异侧支配运动,根据异侧支配原则,人的左侧肢体受右侧大脑半球支配,右侧肢体则受左侧大脑半球支配。骑共享单车两腿交替踏蹬,有助于开发大脑两半球的功能,防止其偏废和早衰。骑共享单车能改善和提高心血管系统、呼吸系统、消

化系统、肌肉和骨骼等的功能。骑共享单车可以牵动下肢髋、膝、踝3对关节和26对肌肉,其中以下肢关节和大腿肌肉受益最大,颈部、肩部、臂部、腰部、腹部、腹股沟、臀部等的肌肉、韧带和有关的骨骼也得到了相应的锻炼^[5]。大学生骑共享单车是有氧运动方式之一,通过系统规律运动可消耗体内的热量、减少体内的脂肪,达到健身减肥效果。

4 共享单车对大学生健康运动的启示

根据《2014年国民体质监测公报》调研数据显示,大学生身体素质呈现继续下降的趋势,耐力、速度、爆发力、力量、柔韧等方面不容乐观,与2010相比大学生各项身体素质指标都有所下降。安徽某高校校级体质监测时发现,绝大多数男大学生做引体向上只有0~2个。究其原因,一方面大学生没有养成终身锻炼的习惯,缺乏终身锻炼的意识和健身动力;另一方面是非体育类普通高校并没有把学校体育和学生体质放在重要位置,只单单在校级运动给予一定的重视,并没有对大学生体育健身习惯和锻炼意识养成达到实质性的作用。就目前来看,共享单车发挥其健身效应和承载健康价值理念并未得到普及,对身心健康理念与健康生活方式理念也并未得到充分挖掘^[6]。随着时代的发展,人们逐渐认识到共享单车带来健身价值,对人的身心健康理念和健康生活方式得到改观。而共享单车的确是全民健身运动的一个有效载体,其凭借着地区覆盖广泛的优势,打开了全民健身的序幕。因此,共享单车无疑值得大学生健康运动借鉴。

4.1 打造和建立校园共享单车服务平台

普通高校多数学生都人手一辆自行车,造成自行车泛滥。随着大学生毕业,高校校园里废弃自行车堆积如山,极大地浪费了资源,占用校内大面积空间。根据此现象,将废弃的自行车某些部位零件再次利用,重新组装成“新”的自行车结合互联网技术,开发学校专属的软件App,建立校园共享单车服务平台。此类共享单车仅限于校内师生使用,使用地区范围仅为校园。现在多数高校都是以刷卡的形式消费,对此开发以刷校园卡形式的共享单车,从而避免了校外人员的使用。学校可以打造校园共享单车、开发共享单车App和建立校园共享单车服务平台,构建共享单车一体化服务体系,并通过后台管理了解大学生骑行共享单车的情况,收集、整理和记录学生的数据,通过后台软件分析制订个性化运动建议,最后反馈给大学生。大学生根据身体状况结合反馈的数据,科学使用共享单车达到健身减肥的目的。

4.2 建立骑行社团

现阶段高校大一、大二都有体育课,大一、大二的学生在体能和技能上都有相应的储备,而大三、大四的学生没有体育课程,也就没有体育健身的环境和共同兴趣爱好的人,使得这些大学生离健身锻炼越来越远。根据此情况,可以在校园建立以骑行作为兴趣爱好的社团,让大学生骑行不再孤独。社团可以组织户外骑行活动,骑行过程不仅能观赏风景,同时对大学生健康起到促进作用。当社团会员们骑行摩拜单车在校园时,此时已成校园里一道美丽风景,也是校园体育文化的体现,真正使大学生感受到体育健身的乐趣,体现出高校体育健身氛围。高校体育健身氛围营造有利于提高大学生健身的主动性和积极性,也有利于大学生的健身意识提高,大学生只有正确的健身意识才能主动地养成终身锻炼的习惯。另外,社团学生将学校内废弃的自行车整理,通过社团成员的修理再次利用,也为学校建立共享单车服务平台奠定基础,大大提升了打造和建立校园共享单车服务平台的可行性。

4.3 高校和共享单车企业合作举行骑行赛事

高校和共享单车企业合作举办单车赛事,活动形式采取线上线下结合的模式。举行这种类型的赛事可行性较高。从学生角度出发,自行车赛事对大学生的身体健康具有促进作用;可开阔学生的视野,提高大学生人际交往能力;骑行赛事可能会有名次和奖励,大学生努力获得名次和奖励可得到他人认可,满足成就感,对于大学生参与锻炼具有激励作用。从共享单车企业角度出发,共享单车投放地点为高校或高校周围等地方,大学生是使用共享单车较为活跃的群体,由此大学生对推行和宣传共享单车起到积极作用;共享单车企业以高校为平台,宣传本企业的共享单车,高校和大学生作为共享单车企业宣传的资源,宣传效果应比较可观。从高校角度出发,大学生体质堪忧,而骑行赛事的举办,给大学生增添一种新的健身路径,丰富大学生

体育文化生活,改变大学生健康的生活方式。

4.4 高校可设“益骑行”体育节

高校可设立“益骑行”体育节目的是为了全体在校大学生参与健身,对于一些体育技能性不强的大学生,这无疑是个不错的选择。高校设立一年一届的运动会,可运动会并没有普及到每个大学生,各学院为了运动会成绩采取选拔制,对于技能性、运动能力不强的大学生是不公平的,多数大学生被强制作为“看客”,这也违背举行运动会的最终目的。基于此,应举办体现真正公平的、面向全校大学生的体育健身活动,从而改变不公平的现状。高校可利用共享单车设骑行体育节,围绕校园骑行。高校校园位于远离市中心的郊区或者附近有大型公园的很多,以安徽工程大学为例,学校后面有个大型公园,学校应充分利用现有资源去提高大学生的身体素质和健身意识。骑行体育节的设立可弥补高校运动会的短缺,相比于运动会,骑行体育节能较好地营造全体大学生参与健身的良好氛围,让更多大学生不再作为“看客”。

5 结语

共享单车作为一种新型的代步工具,给人们带来方便,解决了“最后一公里”问题。共享单车不仅仅具有方便的作用,且对人们的身体健康带来益处。共享单车遍布校园每个角落,校园里不乏大学生骑行单车的现象,正当阳光时期的大学生骑行共享单车,也是响应号召了“阳光体育”。共享单车作为“互联网+”下衍生产物,无论是共享单车还是共享单车 App 都影响着大学生参与体育健身意识和习惯养成,当代大学生应充分认识共享单车体育健身价值。应充分结合利用“互联网+”技术,结合共享单车和共享单车 App 去改变大学生的生活方式,丰富大学生的健身路径,提高大学生健身意识,强化大学生健身动力,改变校园体育健身氛围,让大学生走出寝室,骑在“阳光”下。

参考文献:

- [1] 孙少强,孙延林.运动心理学[M].天津:南开大学出版社,2006:21-21.
- [2] 陈佩,李晓晨,陈东良.运动类App对大学生体育锻炼行为的影响研究——以东南大学为例[J].体育科技文献通报,2016(7):109-111.
- [3] 王鹏.智慧大数据:2017年7月中国共享单车市场数据报[EB/OL].(2017-10-10)[2017-12-30]. <http://www.cctime.com/html/2017-10-10/1326575.htm>.
- [4] 速途研究院.2016年中国共享单车市场报告[EB/OL].(2017-01-05)[2017-12-30]. <http://www.chinaz.com/news/2017/0105/639302.shtml>.
- [5] 姜丽颖.骑自行车锻炼好处多[J].长寿.2006(7):10.
- [6] 张丽军.健康中国背景下我国公共设施健身功能的衍生——以共享单车为例[J].吉林体育学院学报.2017(4):44-47.

(责任编辑:蒋召雪)