

“互联网+”背景下生态健身发展模式探索

龚 禧, 戴清秀*, 庞瑞东, 李 宁, 李晓晴

新疆理工学院经济贸易与管理学院, 新疆 阿克苏

收稿日期: 2023年5月7日; 录用日期: 2023年6月7日; 发布日期: 2023年6月14日

摘 要

随着互联网技术的不断发展和普及,生态健身作为新型健身方式备受大众关注,而传统的生态健身模式也在随着互联网技术的应用不断迭代升级。本文基于生态健身理念,旨在对“互联网+”背景下生态健身的更多发展模式进行探索研究,简要分析了未来“互联网+生态健身”的可能发展方向,并对其未来的发展前景进行了展望。文章认为未来生态健身新模式当以互联网技术为基础,为健身爱好者提供了更加便捷、高效和个性化的健身服务。最后,本文旨在为生态健身的发展提供一些有益的参考和借鉴,并且希望能够对我国健康事业的发展做出一定的贡献。

关键词

全民健身, 互联网+, 生态健身, 个性化, 发展模式

Exploration of Ecological Fitness Development Mode under the Background of “Internet plus”

Xi Gong, Qingxiu Dai*, Ruidong Pang, Ning Li, Xiaoqing Li

School of Economics, Trade and Management, Xinjiang Institute of Technology, Aksu Xinjiang

Received: May 7th, 2023; accepted: Jun. 7th, 2023; published: Jun. 14th, 2023

Abstract

With the continuous development and popularization of internet technology, ecological fitness, as a new type of fitness method, has attracted public attention, and traditional ecological fitness

*通讯作者。

文章引用: 龚禧, 戴清秀, 庞瑞东, 李宁, 李晓晴. “互联网+”背景下生态健身发展模式探索[J]. 体育科学进展, 2023, 11(2): 293-298. DOI: 10.12677/aps.2023.112042

models are also iteratively upgrading with the application of internet technology. Based on the concept of ecological fitness, this paper aims to explore and study more development models of ecological fitness under the background of "Internet plus", briefly analyzes the possible development direction of "Internet plus ecological fitness" in the future, and looks forward to its future development prospects. The article believes that the new model of ecological fitness in the future should be based on internet technology, providing fitness enthusiasts with more convenient, efficient, and personalized fitness services. Finally, this article aims to provide some useful references for the development of ecological fitness, and hopes to make certain contributions to the development of China's health industry.

Keywords

National Fitness, Internet plus, Ecological Fitness, Individualization, Development Model

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着全球健身意识不断的提高,健身市场需求不断增加,传统的健身市场已经不再满足广大消费者对于健康生活和美好形态的追求。市场上不断涌现出各种具有创新性的健身理念和服务模式,以更好地达到人们的健身需求,而有着独特卖点和多元服务内容的生态健身模式,逐渐成为心向神往的新兴健身方式。伴着互联网技术的不断发展,“互联网+健身”商业模式也深刻改变着传统健身企业商业模式,催生了多种新型服务模式,这些模式结合了互联网时代以用户体验与服务为中心的特点,将能够更加准确地把握住作为市场主导者的消费者,推动传统健身产业升级迭代。

在这个背景下,互联网技术应用下的生态健身新模式越来越受到大众的关注。生态健身也面临着新的机遇和挑战。传统的健身房只是提供器材,而生态健身则是将运动体验与自然生态相结合,既能够满足人们的健身需求,也能够让人们得到更丰富的精神体验。因此,想要生态健身的发展模式能够更好地满足人们对于“健康+美好生活”的需求必须另辟蹊径,使健身产业与互联网技术相结合,融合创新发展“互联网+生态健身”,发展生态健身新业态、新方向,让生态健身不仅可以维系人们日常的健身生活的基本需求,也可以在互联网技术的应用下创造更多的以生态、休闲、娱乐为主题的生态新玩法,提升生态健身服务体验,迎合大众健身的需求,改善健康生活水平。可以说,“互联网+生态健身”新业态的出现以及日后的发展,符合时代发展的盛大趋势。

近三年,由于疫情的影响,面对新冠病毒对人体健康的袭扰,人们越来越重视身体健康状态,依托互联网自媒体平台,居家健身成为一种常态[1]。有学者深入探究了健身服务业线上线下的融合发展的现状,认为加强数字技术研发与应用,推进线上与线下资源重组等实践路径能够进一步促进我国健身服务行业的发展[2]。也有学者探究互联网时代下我国大众体育健身发展的现状,认为我国在体育健身方面缺乏公共服务系统,为进一步推进互联网时代下我国大众体育健身发展,应提升网络健身体育的服务能力,加强互联网体育健身安全监管[3]。故本文基于“互联网+”的时代背景和前人学者的研究成果,深入挖掘生态健身理念的内涵,对“互联网+”背景下生态健身的更多发展模式进行探索研究,简要分析未来“互联网+生态健身”的可能发展方向,并对其未来的发展前景进行了展望。

2. 传统生态健身模式的局限

传统生态健身是指在自然环境下进行的一种健身方式，多以线下集聚健身活动为主，且是目前国内常见的一种生态健身模式。如今随着人们对健康意识的日益提高，越来越多的人开始关注自己的身体健康，国内生态健身市场迎来了快速发展的机遇，但传统生态健身模式下的互联网技术的应用仍然不足，难以满足健身爱好者更加舒适、环保、智能化、个性化的生态健身需求。因此，本部分将针对传统健身的市场现状进行概述，分析传统生态健身模式的不足之处。

2.1. 生态健身数字化应用不足

生态健身数字化是结合生态自然健身运动和数字化技术相结合的一种新型健身方式，健身爱好者可以根据自身需求，利用数字化的设备为每个人记录数据和提供反馈信息，让健身运动不受时间地域的影响，健身爱好者可以随时选择在公园或者森林等任何其它自然场景下进行健身活动，并且能够享受有专属、定制的个人健身数据模型。但目前传统生态健身的健身模式主要以集中在特定的健身房或有氧健身场所，健身爱好者会受制于地域场所的限制无法随时随地的开展健身活动，户外运动和亲近自然的其他生态健身运动缺少数字化技术的应用，基于传统生态健身模式下的生态健身数字化应用明显不足。同时，除去基本的运动计步、心率监测等功能，针对大众多样化的健身需求缺少专属定制和私人评估等功能。并且现有的数字化应用也缺乏对生态健身相关的特定功能和设计，难以满足大众特定化的健身需求。健身数据信息不对称、应用难度大，健身数据难以随时随地记录并与他人进行共享等问题也仍然存在。

2.2. 健身社交化需求的满足度不高

传统生态健身的模式多以健身房独自锻炼或者个人户外运动场地的锻炼为主，缺少了足够的健身社交可能性，缺少与他人互动的机会。这种单调乏味的健身方式不仅难以激发人们的兴趣和热情，也在一定程度上也影响着实际健身效果。健身时间碎片化、运动无法获得群体分享喜悦时，“健身社交”理念的出现既解决健康问题又成功满足了当代人社交分享的需求[4]。然而，传统生态健身模式下难以建立起社交关系，人们期待在这种健身的过程中能得到更多的社交和互动，让健身变得更加有趣，更加社交化，更能够启发人们对健身的兴趣和爱好。

2.3. 生态体验存在时空的局限性

生态健身模式存在时空受局限的问题。传统生态健身通常将健身与大自然实地场景融合在一起，为了自我健身更具愉悦、放松、达到有效的锻炼效果，人们会前往不同的地方进行锻炼，由此会受到时间、空间、天气等因素的影响，这些外部因素使得越来越多的健身者渴望出现能做到摆脱实地场景新型的健身方式，让所有健身爱好者可以根据喜好随时更换场地、根据自身需求选择特殊的健身环境。

总体来看，传统生态健身模式依然在很多方面存在不足，与时代的变化和人们渴求的健康生活方式有些脱节，但是相信通过创新和改善并结合互联网技术应用，健身爱好者的健身过程有望焕发出新的生机和活力。

3. 生态健身模式探索

3.1. 生态健身模式概述

生态健身模式是一个复合型的健康生态系统，是以自然环境为基础，以科技手段为支撑，以健身运动为载体，以社交互动为目的的一种健身模式。生态健身模式作为一种可促进身体健康、心理平衡和社交互动的一种全新的健身方式，它涵盖了健身场所的设计、智能化技术的应用、健身产品和服务的多样

化、社交文化元素的融合等方面,已经成为健身市场的一大亮点。生态健身通过以人为本、以健康为导向的理念,将运动、饮食、社交、文化等多个方面结合在一起,构建了一个更加全面、系统和个性化的健康生态系统。在生态健身模式中,能够满足不同层次、不同需求的用户的健身需求,以此来更好地帮助健身参与者进行自己的健康管理。

3.2. “互联网+”背景下的不同生态健身的模式

“互联网+”背景下的生态健身致力于将自然环境、健身运动和互联网技术相结合,将健身、休闲、社交、文化等多种元素集于一体,在互联网技术的应用下,打破场地、时间、设备等多方面的限制,实现更加自由、便捷、个性化的健身模式,本部分对“互联网+”背景下的生态健身的模式特点主要可以从以下几个方面进行思考。

3.2.1. 数字化的生态健身模式

借由数字媒体技术,可以将健身与数字化技术融合起来打造数字化的生态健身,实现线上与线下相互连接和分享。其中的运动教练或智能健身系统可以追踪用户在任何健身场景下的健身数据,通过专业评估、运动提醒和个性化的数据分析推送,实现存储和数据管理,使用户根据自身状态和需求个性化调整健身方案,实现更加节能环保的数字化生态健身模式。在互联网技术应用下的生态健身的新模式中,用户无论是在家中、办公室还是旅途中,都可以通过手机或电脑辅助来进行健身。同时,互联网技术还可以同步用户任何自然健身场景中的健身数据,针对用户个人情况提供个性化的健身计划和指导,同时记录用户的身体状况、健身目标和喜好等因素,从而针对性地定制个人健身方案,让享受生态的健身不再受时间、场地等因素的影响,将生态融入生活,无需刻意前往健身场馆就可以随时随地享受自然生态下的健身。

3.2.2. 社交化的生态健身模式

作为健身参与者,人们在享受更加健康的生态健身的过程中也是非常注重社交互动的,每一个人都期待在健身过程中结交新朋友,增加社交圈子。社交化可以通过在线直播、互动课程等方式来增加用户的参与度和体验感,在移动通讯技术下通过建立生态健身的小圈子和社交平台,随时可以分享健身教程、用户健身数据、场地体验分享和辅助性知识。

通过社交化,用户可以结交有着共同生态健身需求的健身伙伴,在大家都满意的环境下做喜欢的健身运动。同时很多熟人一起参与体育活动更加能够引发他人参与体育运动的兴趣,消除懒惰,这样不仅可以健身,而且还能够和他人增进感情、交流想法,往往可以获得更多的快乐体验[5]。具备社交化的生态健身新模式来提升用户的健身体验,方能提高用户的健身积极性和参与感。

3.2.3. 虚拟现实化的生态健身模式

无需实体健身场地,便携性高、智能化度大,可以节约高额的健身场地和器材成本的虚拟现实化的健身模式同样是“互联网+”应用下的极佳生态健身模式。已有学者对增强现实的新型健身社交平台设计做出了丰富的研究,且成果丰富,将体感技术和AR技术结合、软硬件结合可以融入“互联网+”的新型健身体验[6]。利用虚拟现实技术构建虚拟场景,在家即可以实现线下生态场景的模拟。通过手柄、VR眼镜等设备,以及虚拟现实模拟运动不同场景的技术,实现“互联网+”背景下的云生态健身模式,真正实现资源的共享和生态环境选择自由。用户会用最小的成本得到全球最优秀的自然健身体验。虚拟现实化健身的好处在于通过前期的数据训练、VR硬件可以分析身体的动作和反应,在用户的眼中打造一个更加符合人体自然运动规律的场景,通过虚拟现实健身风景和教练仿真,使用户在虚拟世界中得到与真实世界相同的健身体验,还可以通过虚拟现实健身体验来帮助用户放松和减压,从而增加健身乐趣。这就是虚拟现实化的生态健身模式,真正实现了移动的和线上的生态健身体验。

以上三种“互联网+”背景下的生态健身的模式将有可能真正实现健身的便捷性和交互性，满足人们“随时健身，随处健身”的需求。同时，人工智能，虚拟现实，生命健康等领域的不断发展与融合也将为生态健身的发展注入新的活力。总的来说，“互联网+”背景下生态健身可以利用互联网技术实现许多不同的健身模式。这些新型互联网生态健身模式的出现可以满足用户的多样化的健身需求，且减轻了人们传统健身模式的疲惫感。

4. 生态健身模式的未来发展趋势

随着“互联网+”背景下的生态健身模式的不断发展，生态健身已经成为当前健身领域的一个重要趋势，但尚未得到广泛的应用。未来，生态健身模式的发展将会步入一个更加成熟和稳定的阶段，主要呈现在以下的几个方面。

4.1. 智能和数字化成为主流

生态健身以接近自然、节能、健康等标签成为受大众推崇的健身方式，未来的生态健身模式将更加依赖数据化技术来实现更加接近自然的生态健身模式。通过智能化设备和技术，对用户进行健康数据监测和分析，同时打破健身场景的限制，在任何场景下的健身数据都会通过互联网技术应用以颗粒化的标准呈现，提供专属于每个人的健身方案和指导，智能和数字化的生态健身模式也将满足用户的自由化的生态健身需求。

从互联网技术影响下体育消费的智能化看，互联网携带的各类新技术丰富了体育科技产品的类型与功能[7]。通过数字化技术，结合互联网、大数据和人工智能等技术手段，收集用户的健身数据，分析用户的健身行为，为健身爱好者提供定制化的健身服务。相信未来的生态健身模式将在智能技术和数字技术的应用下更加注重健康与科技，打造智能化和数字化的健康生态系统，同时也能够满足到不同健身爱好者的个性化需求。

4.2. 生态健身体验多元化

对于许多健身爱好者而言，健身已经成为一种生活方式。在未来的生态健身中，不仅仅是接近自然生态的单一健身模式，社交和互动也将成为一个重要的元素。

简单的身体锻炼已经无法满足人们多元化的健身需求，具有文化内涵的社交和娱乐互动等多方面的健身体验将会被越来越多的人青睐。因此，未来的生态健身模式需要更加注重用户体验，不断提升服务质量和运营效率。将社交、娱乐等多种元素融入人们的健身过程，这些趋势将为生态健身行业注入新的动力和活力，以更丰富的服务来为健身爱好者满足更加多元化的健身体验。

4.3. 健康和生态化更受重视

目前，生态健身已经成为一种时尚的健身方式，但是未来的生态健身将更加注重健康和科技，生态化将成为主要发展方向。

随着人们对健康的重视程度不断提高，健身场所将更加注重环保和节能，也将更加注重环境的卫生和健康程度。打造绿色健身空间，提供更加健康、舒适的健身运动环境。同时，健身产业将更加注重社会责任，积极参与公益事业，推动社会健康发展。

5. 结语

本文主要在“互联网+”的背景下，对健身市场进行分析和生态健身模式进行探索。相信随着互联网+时代的不断推进，生态健身的未来将蓬勃发展，而各种新颖、易行、环保、文化内涵丰富的健身理念和形式将会不断诞生并得到推广普及，更加完善健康、幸福的生活方式和城市生态体系。

基金项目

2022 年新疆理工学院大学生创新创业训练计划项目“无人智能生态健身圈——智体汇”(项目编号: XJ202213558018)。

参考文献

- [1] 张振宇. 后疫情时代下互联网自媒体推动全民健身科学化发展——以 Keep、抖音、B 站为例[J]. 文体用品与科技, 2023(6): 175-177.
- [2] 刘建武, 钟丽萍, 范成文. 数字经济背景下我国健身服务线上线下融合发展研究[J]. 体育教育学刊, 2022, 38(6): 43-49+99. <https://doi.org/10.16419/j.cnki.42-1684/g8.2022.06.013>
- [3] 谷礼燕. 互联网时代下我国大众体育健身发展的现状与思考[J]. 文体用品与科技, 2022(19): 37-39.
- [4] 姬越. 互联网+健身社交——以微信运动为例[J]. 新闻论坛, 2018(6): 81-82.
- [5] 黄怡轩, 储志东, 邢超. 基于“云空间”的新型体育健身模式研究[J]. 体育文化导刊, 2017(4): 46-50.
- [6] 张晨琪, 牟峰, 李雨涵. 基于体感技术和增强现实的新型健身社交平台设计[J]. 工业设计研究, 2018(1): 230-245.
- [7] 马晓卫, 任波, 黄海燕. 互联网技术影响下体育消费发展的特征、趋势、问题与策略[J]. 体育学研究, 2020, 34(2): 65-72.