

# Feasibility Analysis of Motion Sports in “Zhai” Times

Kun Liu<sup>1</sup>, Yongming Wang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Beijing Language and Culture University, Beijing

<sup>2</sup>China University of Petroleum (East China), Qingdao Shandong

Email: kun7668@126.com, 1025455767@qq.com

Received: Mar. 5<sup>th</sup> 2016; accepted: Mar. 20<sup>th</sup>, 2016; published: Mar. 24<sup>th</sup>, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

---

## Abstract

This article analyzes and researches the use of motion sports, a kind of emerging sports, by method of documentary, logical analysis, expert interview method and questionnaire method in “Zhai” times. The aim of this article is to encourage people to do sports by making them realize superiority and innovation of motion sports based on researches and social practice in method of combining characteristics of sports and social needs.

## Keywords

“Zhai” Times, Motion Sports, Feasibility Analysis

---

# 体感运动在“宅”时代应用的可行性分析

刘 坤<sup>1</sup>, 王永明<sup>2</sup>

<sup>1</sup>北京语言大学, 北京

<sup>2</sup>中国石油大学(华东), 山东 青岛

Email: kun7668@126.com, 1025455767@qq.com

收稿日期: 2016年3月5日; 录用日期: 2016年3月20日; 发布日期: 2016年3月24日

---

## 摘 要

本论文运用文献资料法、逻辑分析法、专家访谈法和问卷调查法对体感运动这一新兴的运动项目在“宅”

时代的应用进行分析和研究,从当代社会的实际出发,采用体育运动特色与社会需求相结合的思路,意在通过调查研究,让人们认识到体感运动的优越性和创新性,力求用一种新的方式促使“宅”族脱身并积极参加运动锻炼。

## 关键词

“宅”时代,体感运动,可行性分析

### 1. “宅”现象的产生与其特征

宅,常指住宅,家宅,与宅文化。此简介特指宅文化。宅文化由日本流传至中国,在中国发生了形式上的变化,产生了概念上的区别,并由此延伸出纯宅、虚无宅等实为家里蹲的伪宅群体[1]。而中国的宅文化与日本的宅文化最大的区别就是一个定义模糊,一个定义清晰。究其根本原因是宅文化在中国的传播尚流于表面,于网络口口相传的宅定义皆为中国式基本概念,其特点为定义不清晰,分界不明朗,划分不严格等。宅文化的流传与延伸,在中国更被赋予了一层新的定义,它就是一种生活态度,或者说是一种新的生活方式,不必拘泥于形式与内容,宅男宅女,宅宅等新词语在中国的80后中得到了最广泛的流传与发扬。或许宅在日本是一种贬义词,多指对人类接触有障碍的一种生活方式(其也有显隐性之分)。但是在中国它象征着一种新文化的开始,在一定程度上,它是现代都市白领的一种流行生活方式,或许是由于对现实的失望,使其更倾向于孤独与寂静,选择一个人宅起来做自己想做一些事情,而且,随着时代的经济发展,这种趋势会愈演愈烈[2]。

“宅文化”是一种对于私人空间,专注精神的追求,其精神内核是趋于封闭的心理状态,和不拘泥于形式的文化,是一种在全球化发展形势下出现的亚文化现象。它是在现代政治经济形势下,以消费文化的一定发展水平为前提而出现的新文化现象。“宅文化”既是一种超越血缘、地缘等传统社会组织结构的新型社会关系的象征,也是个人化消费社会的一种象征[3]。“宅文化”追求个人感受和独立,实际上,从现代化开始后,人类就越来越“宅”了。随着时代的发展,宅文化已经逐渐脱离传统的“御宅族”及与之相关的低幼化特征,在内容和形式上走向广义化和多元化。

### 2. 体感运动

体感运动(Somatic Game),顾名思义:用身体去感受的电子游戏。突破以往单纯以手柄按键输入的操作方式,体感游戏是一种通过肢体动作变化来进行(操作)的新型电子游戏。它借助于身上的手腕,手柄,脚带等,通过技术改进后,直接捕捉人的运动动态线程,可以放开手脚,让运动动作更优美,更洒脱。目前已出现了一种新的体感技术,这种体感不需要手柄控制,通过摄像头完成游戏的体感控制。在这种专用设备的体感游戏中,有的通过高科技的摄像头来实现体感控制,有的则对硬件要求较低,只需要普通的摄像头即可完成体感识别,如H.E.A.R.T技术[4]。目前很多公司正在着力研究这种类型的体感技术,使得体感游戏与人更加完美结合[5]。本文旨在通过体感运动新兴、简便的特点,来促进运动项目参与者的运动技能形成,同时体感运动对场地和时间要求较低,可以极大的提高初学者的练习兴趣,解决了初学者对运动技能形成阶段的枯燥感和失败感等问题,体感运动也能使无法参加户外运动的参与者得到锻炼的同时增强运动技能。

#### 2.1. 体感运动的优越性

当下的体感运动设备较为简便,可操作性和适用性比较强[6],只需要一个体感机就能实现,伴随着

社会“宅”时代现象的日渐凸显,体感运动本着满足社会需要拉入人们视野,其技术也日渐完善。

### 2.1.1. 体感运动的可操作性优势

传统的运动项目对时间和空间的要求比较高,需要较为集中的时间和适合的场地,举个例子:作为当今社会比较受欢迎的乒乓球和羽毛球,其在运动时不但需要较为合理的运动时间,还受到严格的场地制约。在本次问卷调查中有 88.4%的调查对象认为平时运动受到场地和时间的制约,不能很好的参加体育锻炼主要原因有工作任务繁重、时间不太集中、场地条件不允许等。

相对与传统的运动项目体感运动很好的解决了这一问题,其受到时空的限制较小,可以利用零碎的时间随时进行体育锻炼,面对当下大部分地区的体育运动设施不能很好的满足公民体育锻炼的需要,体感运动的广泛推广或许能解决这一社会难题。另外,体感运动具有其自身固有的优势,对操作者的要求非常低,无论参与者的运动水平高低,都能很好的融入到其中。问卷调查显示,很多有“宅”现象的上班族和学生,不能很好的参加体育锻炼原因是不具备参加某项运动所具备的运动技能,不能很好的在运动过程中找到运动的乐趣,反而在参加运动后感觉自信心下降,对以后的该项运动参与有比较消极的影响。

体感运动模式里有丰富的运动形式,以羽毛球球为例,其中不但有对战模式还设有个人技术练习模式,再加上体感运动的动作模拟的逼真性,可以很好的感知运动参与者的运动路径,使参与者在运动技能形成的认知阶段有比较全面的认识,从中体会这项运动的乐趣,建立运动参与者的自信心,随着参与者运动水平的提升引起其参与室外锻炼的兴趣。

### 2.1.2. 体感运动的适用性优势

随着“宅”现象的影响日渐增大,其已经有低龄化和老龄化的发展趋势,当今社会,大部分家庭都只有一个孩子,由于种种原因孩子很少有自己固定的玩伴,久而久之就养成孩子的孤僻现象,甚至影响到健康这也是“宅”现象产生的一个重要成因。对于大部分老年人来说最大的问题是孩子不在身边、缺乏锻炼场所、身体不适不能参加室外运动等,问卷调查统计结果比较直观的反映出了这一现象,从表 2 可以看出有 70%多的老年人已经很少参加室外锻炼。

由表 1、表 2 可以看出,各个年龄阶段受到时间、场地因素制约的情况不尽相同这主要与各个年龄阶段所接触社会环境有很大的关系,学生由于受到教育因素的控制,在场地方面制约较小主要体现在时间方面的制约因素。

体感运动自身简便易操作的优势决定了其能很好的带给不同年龄段、不同身体状态等相同的感官体验和身体锻炼。针对学生缺乏玩伴、学业繁重,上班族压力大缺乏锻炼时间、场地限制,老人缺乏与身体状态相适应的锻炼手段和运动项目,这些都可以借助体感运动来起到锻炼身体、娱乐身心的目的。尤其是针对身体存在不适的老年来说,体感运动可以说是为其量身定做,老人可以借助其不太剧烈的运动模式,起到活动、锻炼身体的目的。

### 2.1.3. 体感运动模式的优势

体感运动游戏模式,进行了比较人性化的设计,其中不但有比赛模式还有技术练习模式,特别适合初学者练习技术,同样也起到锻炼身体的作用。

体感运动的团队模式更是吸引了很多实验对象的兴趣,体感运动的团队模式可以满足家人以及朋友一起参与其中,在锻炼身体的同时增进感情促进交流,受调查的实验对象普遍表示体感运动能很好的和玩伴交流,这在一定程度上增强了参与者的交际能力,对改善“宅”现象有一定的帮助作用。同时,体感运动中有很多极限运动项目[7],可以满足一部分想参加极限运动,但是心理恐惧担心受伤的参与者,这种模式不但满足了参与者的好奇心,还能起到一定的激励作用。

### 3. 体感运动在“宅”时代推广应用的可行性

根据实地走访、问卷调查、专家咨询等手段并结合实验者对体感运动的感受和体验,总结出以下几点体感运动在“宅”时代推广的可行性。

1) 伴随着全民健身上升为“国家战略”国家正在大力提倡用创新方式,完善和改进全面健身状况,增强国民体制。但是受到社会环境(“宅”现象、学业繁重、工作压力大等)、场地、时间等因素的制约,全面健身开展情况不用乐观,亚健康疾病的发病率连年增加、肥胖率日渐严重,这些状况已经成为改善我国国民体制的绊脚石,各级政府和机构也一直尝试解决这一现状,但是结果不容乐观。伴随这些制约因素的日渐凸显,笔者认为我们必须找到新的方式、方法来解决这一社会顽疾。体感运动的诸多优势,或许能为解决这一问题提供一些帮助。

2) 体感运动机的结构非常简便,只需要显示器和体感机就能完成,价格也比较合理(表 3)。这无疑是其推广、应用的重要优势,问卷调查结果显示有超过 86.9%的受调查者愿意和有意向借助体感运动来娱乐身心、锻炼身体。各个年龄阶段的 30 名实验者当中,在进行实验的当天就对体感运动展现出了浓厚的兴趣,并能很快的掌握其具体的操作流程,可见,体感运动的具体实施对当代各个年龄阶段的要求不高,具有很强的适应性。

3) 实验对象在接触体感运动一段时间后,普遍表示体感运动的运动强度适中,比较适合自己,同样也有小部分参与者认为其运动量过小(表 4)。可见体感运动的运动量在一定程度上还是能满足大部分人的运动需求,并且都表示体感运动的时空优势非常明显可以利用,一切闲暇时间参与其中真正达到了想动就动的效果。这一优势也为其推广和应用,带来巨大的优势和实用价值。

**Table 1.** The statistical results of constraint factors (N = 130)

**表 1.** 制约因素统计结果(N = 130)

发放对象	场地制约	时间制约	身体状况制约
学生(N = 40)	25	36	2
上班族(N = 50)	46	45	3
老人(N = 40)	44	20	30

**Table 2.** The statistics of attending outdoor exercise (N = 130)

**表 2.** 参加户外锻炼情况统计(N = 130)

发放对象	很少(0~2 次)	经常(3 次以上)
学生(N = 40)	30	10
上班族(N = 50)	44	6
老人(N = 40)	28	12

**Table 3.** The statistical results of purchase intentions (N = 130)

**表 3.** 购买意向统计结果(N = 130)

发放对象	价格是否合理	有意向购买	无意向购买
学生(N = 40)	38	35	5
上班族(N = 50)	49	46	4
老人(N = 40)	37	32	8

Table 4. Experimental results (N = 30)

表 4. 实验统计结果(N = 30)

发放对象	运动量过大	运动量适中	运动量过小
学生(N = 5)	0	4	1
上班族(N = 20)	0	16	4
老人(N = 5)	1	3	1

#### 4. 小结

体感运动已经问世多年, 在国外有很高的普及率, 无论是儿童、成人、老人都能很好的参与其中, 面对“宅”现象的弊端日渐凸显, 全面健身这一国家战略也在一定程度上受到了影响, 体育和社会工作者也在积极的探讨如何应对“宅”现象, 在本次研究中众多的数据表明体感运动用来应对“宅”现象有其巨大的优势, 应该得到学者和相关机构的重视, 为全面健身事业做出应有的贡献。

#### 参考文献 (References)

- [1] 阎英. 当代大学生“宅”现象下的学生工作创新性思考[J]. 长沙铁道学院学报(社会科学版), 2013(1): 224-226.
- [2] 王全安. “宅”现象浅析[J]. 长春教育学院学报, 2012(3): 34-35.
- [3] 吴亚若. 当代大学生“宅文化”现象的研究和思考——以台州学院学生为例[J]. 卷宗, 2014(5): 352-353.
- [4] 谭智中, 叶绘晟, 吕映福. 体感技术在高校心理咨询情绪宣泄方面的推广运用[J]. 科技视界, 2013(28): 117.
- [5] 刘昉. 电子体感游戏体育价值的研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京体育学院, 2013.
- [6] 刘昉, 史国生. 体感游戏对青少年体育锻炼行为促进作用的研究[J]. 体育科技文献通报, 2013, 05: 26-28.
- [7] 张强. 体感游戏健身效果比较研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2014.