



科学健身网络平台的构建

沈焯领¹, 蔡 广¹, 夏 琰²

摘 要: 当今网络已经成为人们获取信息、学习知识、接受教育的一个重要阵地, 而健身运动又是国家正在大力提倡一项运动, 网络作为一种新兴的重要的传播的途径, 也应该成为科学健身运动推广的一种传播介质, 因此, 在总结当前健身网络发展现状的基础上, 从怎样通过网络来构成科学健身的平台来提出一点建议和设想。

关键词: 网络; 平台; 科学健身; 构建

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2009)03-0057-03

Establishment of a Network Platform for Scientific Fitness

SHEN Zhuo-ling, CAI Guang, XIA Yan

(Shanghai Research Institute of Sports Sciences, Shanghai 200030, China)

Abstract: Network has become an important means for people in obtaining information, learning knowledge and receiving education. Fitness is a sport recommended by the state. Network, as a newly-emerged important means of communication, should be a medium for promoting scientific fitness. On the basis of the present fitness network development, the paper sets forth some suggestions on establishing a network platform for scientific fitness.

Key words: network platform; scientific fitness; establishment

随着世界信息技术的飞速发展、信息高速公路的建成和电脑的普及, 电子信息技术已进入社会生活的各个领域, 人类社会正迈向信息网络时代, 形形色色的网络文化正以辐射的方式传播、冲击着世界的每一个角落。大量调查表明, 青少年和许多中青年已经成为网络的最主要的使用者。网络将与报纸、电视、广播等一样成为越来越重要的传播信息和知识的媒介。而当前正在被大力推广的全民健身运动应该借助于发达的网络系统这一传递渠道和载体, 来向人们传递科学的健身方法, 避免健身误区, 使人们的健身得到一个科学快捷的健身指导。本文也将在总结现阶段健身网络特点的基础上, 从科学健身网络平台的构建来谈几点具体的设想。

1 健身网络发展现状

1.1 健身信息已成为互联网上重要的信息资源, 健身的信息网络化使健身信息实时化成为了现实

随着社会的发展, 健身已成为人们生活的一部分。由于科学健身涉及到的知识体系广, 因此健身信息已成为互联网上重要的信息资源。国内一些综合网站、体育网站、体育机构网站和门户网站都有自己的健身栏目和体育频道, 为市民介绍健身的方法和传授健身的知识, 并提供相关的健身机构、健身场馆和体育组织等信息。这些网站主要有: 健身中国、全民健身网、中国健身传媒网、上海健身网、39健康网、121健身网、深圳健身门户网、健身114、平安健康网、中华网健身频道等等。这些网站其主题主要涉及到有关科学健身方法、健身用品等方面的介绍。因此健身网络已经形成了比较健全的信息提供、处理、使用体系,

拥有一批全面的综合性健身网站, 许多网站开展了大众健身信息咨询, 并积极培育和扩大健身娱乐信息, 以及健身锻炼所需求的市场。

1.2 健身网络信息增强了公众的健身娱乐信息咨询意识

现阶段的健身网络通过各种不同的方式, 广泛地向公众介绍网络的服务范围、服务特色、调研能力、工作流程和质量保证, 使大众潜在地意识到健身的重要性, 了解到健身信息咨询与自己的生活密切相关, 从而主动地进行健身咨询。此外这些网站提供了各种各样的资源, 为用户进行查询、浏览、阅读、下载提供许多的方便, 比如为用户提供网上专题检索、最新的健身信息查询, 随时为用户提供最新的健身信息等等。

1.3 健身网络的主要服务内容

尽管不同的健身网络实施的服务内容不同, 但大多数的健身网络都强调个性化的长期跟踪式的连续关注和系统管理服务。一般分为以下几个部分: 健康状况调查、全面健康评估、群体和个体健康干预、效果评价。

1.3.1 健康状况调查

在为锻炼者参加健身之前首先要进行一些基础调查, 包括运动目的, 身体条件病史, 社会生活环境, 然后是基本的医学检查和运动体能的检查, 通过以上各方面的检查了解健身者的目前的身体健康状况以完成健康档案的建立。例如在上海健身网中有“健身工具箱”, 此“工具箱”包含有健身前的准备工作: 了解自己的体质、个人饮食习惯的自测、BMI指数的自测、个人健身的目标调查等等。

收稿日期: 2009-02-25

第一作者简介: 沈焯领(1957-), 男, 助理工程师, 主要研究方向: 网络技术。

作者单位: 1. 上海体育科学研究所, 上海 200030; 2. 上海体育学院 经济管理学院, 上海 200438



1.3.2 全面健康评估

在对健身者进行了基本的健康状况调查后,需要对调查后的结果与普通人群的健康标准进行对照,进行相应的全面健康评估。评估一般包含两大部分,分别为体质评估和心理健康评估两大部分,通过这两部分的评估来确定目前的健身者是处于健康状况还是亚健康状况。自1979年以来,由国家组织的每5年一次的全国国民体质健康状况调查所得出的健康评估标准为健康者体质评估软件化提供了很好条件,因此目前许多健康网站应用了开发比较成熟的体质评估分析软件,健康者可以登陆网站,输入相应的测试数据得出自己的健康状况,例如,在全民健身指导网站中专门的“健身测试”一栏,在此栏中将会根据健身者的测试结果分别从身体形态、身体机能、身体素质、柔韧素质、心理状况等五方面对健身者的身体状况进行全面的评估,为健身计划的制定做准备。心理评估也可以通过网站心理测试进行,目前大部分健身网站都有心理测试评估专栏。

1.3.3 群体或个体化干预

在了解了健身者体质健康状况和心理健康状况后,健身服务网络需要为健身者提供相应的健康服务。这种服务一般分为两部分:群体化服务和个体化服务。群体化服务主要提供粗线条健康服务,即是各方面的健康锻炼原则指导。而个体化服务则是根据每个健身者具体健康状况,提供个性化的健身服务,这种服务全面周到,主要包含以下几方面:生活方式指导、膳食营养指导、心理健康调节指导等等。目前大多数的健身网还只是做到了群体化干预,而个体化得健身干预由于每个健身者的身体状况的复杂多变,还是以专家的形式点对点进行指导。如在全民健身网、健身中国、上海健身网有:运动营养专栏、饮食瘦身专栏、瘦体重的健身指南、有氧健身指导专栏等等,这些专栏都是群体性的健身指导和干预,而个体化的指导都是以收费的形式进行。

1.3.4 效果评价

在健身者按照健身指导通过一定的周期锻炼后,需要进行效果评估。效果评估就是再次重复前面的健康检查,然后根据这些检查结果为下一步的健身锻炼计划的修订做参考。此栏在所有的健身网站中基本都是以付费会员的形式进行,会员的形式分为不同的等级,然后再进行长时间的跟踪服务,如上海健身网、健身中国等。

2 当前健身网络平台的不足

以上对当前健身网络的发展现状进行了较为全面的总结分析,从中不难发现,作为新兴的网络信息咨询系统,健身网络还存在许多的不足,还需要进一步完善和发展。第一,虽然随着人们生活水平的提高,人们对健身需求越来越迫切,但是网络对健身的服务内容还是比较单一;健身内容和指导理论较为健全,但是实际的实施过程可能较为困难,或者可行性不存在;另外服务对象可能对健身网络所提供的内容并不能很好地理解,从而错误实施,造成危害。第二,有些网站照搬发达国家的健身模式和健身理论,特别是一些健身标准,这可能对我国广大的健身对象造成无形的伤害,这些标准应该是根据本国的人群而制定的,才可以科学合理应用于本国健身人群的指导。第三,当前的健身网站并没有很好应用最新的网络发展技术,健身网络平台的互动性还不够,健

身爱好者和健身指导者之间缺乏即时的沟通。

3 健身网络平台的构建途径

科学健身网络平台的建立将会为各种人群提供科学健身信息的快捷途径,也突破了时间和空间的限制,需要健身的人可以在任何时间在该网络上查询所需信息,不但方便快捷,还能获得丰富的信息,保持科学健身的积极性,也保证科学健身的持久性。针对当前健身网络的发展状况和不足,对健身网络平台的建立提供一点建议和设想。

3.1 建立视频互动平台

正确的健身方式是科学健身的重要前提之一。仅有和健身相关知识的查询网络平台与一本写满专业知识的教科书无异,只能提供相关的健身信息,但不能保证健身者的方法等能达到科学要求,因为文字说明虽然详细,但却存在篇幅、专业术语等问题,不一定能够被健身者完全理解,从而影响健身效果,甚至还可能会对身体带来不必要的伤害。而视频、图像的动态影像则可以解决这一问题。在此平台上放置一些教授正确健身姿势的视频资料,与错误的健身姿势进行对比,利用图像、旁白的教授方式更生动客观地展示科学健身的方式、方法。

3.2 视频运动创伤 SOS 平台的建立

随着国家对青少年体质锻炼的政策推出,公共的健身体育场所越来越多,而青少年喜欢一些激烈的对抗运动,这种对抗运动很容易造成急性的外伤,对于这种急性的外伤,由于平时急救知识的缺乏,在盲目的处理过程当中,很容易引起新的外伤,而且运动性创伤处理的专科医院并不多。随着第三代通讯技术(3G)的运用和发展,手机用户随时随地的直接接入互联网将越来越简便。通过开设视频运动创伤 SOS,即时在线指导,可以使受伤者的外伤在第一时间得到正确的处理,从而避免因伤情的盲目处理而恶化。另外现在家庭儿童意外受伤几率也越来越高,而由于家长的知识缺乏,加上当时情绪的害怕激动,不知所措,使家庭第一救助时间错失,最终酿成大错。但有了在线 SOS 视频急救平台以后,就可以使家庭的受伤者能在第一时间得到救助,从而可以避免由于急救知识的缺乏而造成的进一步伤害。另外,市民百姓在日常生活中的跌打损伤和健身中的机体扭伤等,都可以在该平台中直接得到专家的咨询、指导和帮助,缩短康复时间。

3.3 在线论坛信息交流的平台建立

实时的视频交流可能由于大家的日常工作时间和休闲时间的不统一,而难以得到健身者的热烈参与,可以以论坛的模式建立一个健身信息交流的互动平台,在此平台上,健身爱好者可以发布有关健康方面的信息,比如健身地点交流,健身的感受,健身团队的建立;而作为健康管理或者指导者也可以发布有关健康的新信息、新方法、新案例,同时也可以回答健康爱好者疑问和锻炼过程中遇到的问题,还可以开设健康教育的专栏,在此专栏中专家可以对有特需的健身者进行健身锻炼指导,比如一些慢性疾病的患者,健身专家可以给出具体的运动处方,然后健身者再把锻炼后的效果反馈给专家,以便专家根据实际情况再进行相应的调整,以便锻炼能产生更好的预期效果。



以上几点健身网络建设途径紧密地结合了当前网络技术的发展趋势,把健身理论转化成形象的图片或视频加以解说,使健身爱好者能快速学习和掌握正确的健身方法;而视频运动创伤SOS平台的建立则是当今所有健身网络中的首创,方便广大健身爱好者运动创伤的正确的自救或急救,避免运动损伤的加重。

4 健身网络平台的市场运作

健身网络平台的市场化运作,是在此网络平台运作后期所需要考虑的问题。前期运作过程中如果得到了大众健身者很好的支持和认可,便可以开展市场化运作。在市场化运作的初期主要是靠会员化管理来收取一定的会员费,对于会员我们可以提供个性化的服务,特别是专家的“一对一”服务,比如说运动处方的个性化制定,健身过程的全程跟踪,特别是对慢性疾病的患者将会有极大的帮助。在获得比较大的盈利后,便可以考虑开展下一步多元化的服务,比如人群多层次化、服务项目的多层次化等等。

参考文献

- [1] 大学生体质健康指导手册. 北京大学体育健康中心[M]. 北京: 人民教育出版社, 2004.
- [2] 于荣学. 当好学生网民的引导者[J]. 北京教育, 2002, (3): 42.
- [3] 胡咏梅. 英国中小学校的网络学习共同体系统[J]. 外国教育研究, 2004, (8): 5.
- [4] 姜小雯. 国家体委主任伍绍祖就全民健身计划答记者问. 运动与健身 1995, (2): 4.
- [5] 邓星华. 我国体育信息网络化传播的现状与对策研究. 体育与科学, 2002(1)
- [6] 赵慕峰. 全民健身大特写[J]. 新体育 1995, (1): 20.
- [7] 王步标, 等. 人体生理学. 北京: 高等教育出版社, 1994. 56-63.
- [8] 向明友, 徐玲. 大学英语语言教学与研究[M]. 上海外语教育出版社, 2002.
- [9] 胡隆. 计算机辅助外语教学—多媒体和网络的应用[M]. 上海外语教育出版社, 2001.

(责任编辑: 陈建萍)

(上接第23页)

负责制订整体规划、具体计划、实施推进、检查考核等工作。同时,区(县)、街道(镇)建立相应的组织机构,形成市、区(县)、街道(镇)三级网络,并明确各自的职责。

5.2.3 筹集社区体育与世博会互动的相关经费

社区体育与世博会互动活动是由不同层次、不同类型组成的,活动的责任主体也有所不同。因此,根据活动的具体性质,活动经费的筹集也应该是多元渠道。一般社区的活动基本上由街镇自身承担,重点社区的活动由街镇、区县体育局、市体育局共同筹集,核心社区的活动除了街镇、区县体育局、市体育局外,部分列入世博会园区的活动则按世博会经费计划解决。同时,对部分有市场开发价值的活动项目,可以进行社会招标,充分利用社会资金。

5.2.4 统筹社区体育与世博会互动的设施资源

根据社区体育与世博会互动活动的规划和部署,市、区(县)、街道(镇)三级层面要积极开发和充分利用各种可以利用的场地设施资源,确保互动活动顺利进行的基本条件。其一,专业体育场馆要根据活动需要,尽力为社区体育提供专业服务;其二,园林绿地要努力为居民尤其是健身团队的活动提供方便;其三,学校要主动向社区居民尤其是健身团队开放场地设施;其四,社区一方面要通过新建、改造、挖潜等措施,积极改善自身的体育场地设施条件,另一方面要通过维护、保养、管理等措施,努力提高已有体育场地设施的完好率和使用率。

参考文献

- [1] 上海市人民政府. 上海全民健身发展纲要(2004年-2010年)[R]. 沪府发[2004]18号.
- [2] 上海市体育局. 上海全民健身发展报告——体育蓝皮书[M]. 上海: 三联书店, 2005.
- [3] 上海市精神文明建设委员会办公室. 上海市民手册[M]. 上海: 辞书出版社, 2005.
- [4] 梁利民. 我国体育生活化探索[M]. 北京: 体育大学出版社, 2006.
- [5] 上海市体育局课题组. 上海体育公共服务发展研究报告: 全民健身 惠泽百姓[R]. 2008.
- [6] 王兰, 等. 我国社区体育健身俱乐部与政府关系的研究[J]. 体育科研, 2007, (5).
王素平, 邵石, 王军凤, 等. 北京市社区体育人口健身现状与需求[J]. 体育科研, 2008, (6).

(责任编辑: 陈建萍)