

新冠肺炎疫情背景下大众运动方式转变研究

——以湖北宜昌为例

杨郝文 区峻 石千惠¹

(广西师范大学 体育与健康学院, 广西 桂林 541006)

【摘要】: 新冠肺炎疫情的爆发对包括体育经济、中国经济、世界经济产生了巨大的冲击, 暴露出了现有经济结构的短板, 也促进了包括体育产业的产业结构改革。总体来说, 新冠肺炎疫情给大众运动带来的影响在于唤醒了大众的健康安全意识、激发了大众对于体育运动的参与热情、改善了家庭体育发展环境三个方面。为应对疫情, 应发挥体育科研机构作用, 宣传正确居家锻炼方式; 运用大数据和互联网技术, 构建社会指导员服务体系; 出台稳定、刺激、扩大国内体育消费市场的方针政策, 运用体育经济进一步推动国民经济发展。

【关键词】: 疫情 大众运动 体育经济 全民健身

【中图分类号】: F24 **【文献标识码】:** A

自 2020 年初因新冠肺炎疫情突然爆发后, 国内体育产业受到巨大冲击, 线下健身门店停业, 体育赛事大面积延期、甚至取消, 体育旅游消费几乎停滞, 许多体育产业接近破产和崩溃, 传统体育产业迎来了巨大的挑战。

湖北省宜昌市在新冠肺炎疫情期间累计确诊人数接近千人, 紧接武汉关闭离汉通道的第二天, 宜昌市也紧急发布了“封城”通知。在“封城”期间, 城市及附近乡镇居民一度长达近五十天不能出门, 这也是全国严峻形势的一个缩影。

1 运动方式转型的时代背景

宜昌市是我国中部地区区域性中心城市, 在新冠肺炎疫情期间, 宜昌市累计确诊人数为 931 人、累计治愈 894 人、累计死亡 37 人, 属全国疫情重灾区。2020 年 1 月 23 日晚, 宜昌市正式实施“封城”措施; 三月中下旬宜昌市内逐步解除封闭管理, 恢复交通, 有序复工复产。在封闭管理期间, 市区内以社区为单位, 进行严格管理。除医务工作者、警察、志愿者以及其他物资供应部门的工作人员外, 普通居民不得外出, 每日需按时向社区上报体温, 并配合社区的相关管理工作。

2 大众体育发展的新契机

大众体育, 是社会居民自愿参加的, 以增进身心健康和社交娱乐为主要目的, 形式多样、内容广泛的体育健身活动。它是我国体育的重要组成部分, 既有别于高水平的竞技体育, 也有别于学校体育和武装力量体育。新冠肺炎疫情的爆发对包括体育

¹**作者简介:** 杨郝文(1999-), 男, 湖北宜昌人, 体育教育专业在读学生;

区峻(1974-), 男, 广西桂林人, 研究生, 副教授, 主要研究方向: 体育艺术项目教学与训练;

石千惠(1990-), 女, 湖南长沙人, 硕士研究生, 讲师, 主要研究方向: 体育艺术项目教学与训练。

基金项目: 2020 年国家级大学生创新创业训练计划立项项目“新冠肺炎疫情下大众运动方式转变及可持续性居家锻炼研究——以湖北宜昌为例”(202010602065)

经济的中国经济和世界经济产生了巨大的冲击，暴露出了现有经济结构的短板，同时也促进了包括体育产业的产业结构改革。大众体育在疫情期间的开展方式开始由线下转为线上，居家锻炼成了许多居民在“封城”期间的体育选择。

为更好掌握疫情期间大众体育方式的转变情况，笔者及其团队特在湖北宜昌当地开展调研活动。主要采用文献资料查询法、问卷调查法、访谈法和统计法。向以湖北省宜昌市西陵区、夷陵区、伍家区居民为主的当地民众发放问卷，共下发 880 份问卷，收回 856 份问卷，回收率 97.27%。与当地社区防疫工作人员进行访谈，同时由调研团队中两名湖北宜昌籍的同志在当地进行收集信息的相关工作，对当地疫情形势和防控措施有了初步认识，对疫情前后大众运动方式、习惯的变化等相关问题得到了基本了解。

2.1 对健康态度的改变

经过调查研究分析，疫情的发生在一定程度上影响了大众对体育运动的态度和认识，对热爱体育的大众说，疫情带来的影响是反向的，环境场所、运动方式等方面都受到了一定的限制；对于运动动机不高的大众来说是正向促进的，激励着他们更加关心自己的身体健康状况，从而开始进行体育锻炼。经过访问发现，很多大众表示，经过此次疫情让他们真正认识到了健康的重要性，也认识到了体育锻炼对自身身体素质的加强效果，他们表示疫情结束之后仍然会继续保持运动，强身健体、增强自身素质练习同时也能让自己更加愉悦。

在新冠肺炎疫情爆发之前，据问卷调查显示，比较关注自身身体状况的比例最高(44.86%)，非常关注自身身体状况的比例次之(29.91%)；一般关注、不太关注以及不关注自身健康状况的比例分别为 19.63%、4.67%和 0.93%。可见民众对自身健康的关注度不算太高，多数在“比较关注”一栏，更有一部分对健康的关注度仅限于“一般关注”或是“不太关注”。这与近几年的社会经济迅速增长，居民生活质量水平提高以及医疗水平的提高息息相关。

在后续对民众运动态度的调查中我们也得知，超过一半的民众表示比较喜欢或是非常喜欢体育运动。可见由于社会经济的增长与发展，体育运动在人们的日常生活中扮演着越来越重要的角色。但或许由于生活节奏加快，日常工作压力增大，仍有一部分大众对运动的喜爱程度不高。我们也应该清楚地认识到：“现阶段体育与经济社会协调发展的机制有待进一步完善，人民群众日益增长的多元化、多层次体育需求与体育有效供给不足的矛盾依然突出”。为实现我国从体育大国向体育强国的迈进，我国的体育发展方式以及体育产业结构需进一步转变和改革。

疫情爆发后，由于此类突发公共危机事件对居民的情绪和生活影响较大，人们的心理受到许多来自外界的危险因素的刺激，产生了心理应激反应。因调查时期是 3 月上旬，正值疫情严重，所以大部分人群处在心理警戒期，表现为受到外界环境中危险信号的刺激，表现出各种心理应激反应。绝大部分民众都意识到了体育与健康的重要性，人们对健康的重视程度有了普遍上升。

本次调研发现，个人心情受疫情影响越大，则越希望增强体育锻炼、改变自己的生活方式，两者呈正相关。通过问卷数据，我们可以认识到公众在此次疫情期间的情绪影响、对体育健康的认识和个人生活管理的预防手段有着初步的见解，可为相关部门制定更加全面有效的大众体育发展策略和个人健康管理决策提供参考。

2.2 对新型运动方式的需要

调查显示，在疫情的影响下，部分较为关注自身身体健康的大众变得更加关注自身身体健康，少部分疫情前不太关注自身健康的大众在疫情之后开始关注自身身体健康状况。同时，公共运动场所关闭，城市封闭管理限制外出，居民多选择在家进行室内健身锻炼，也只能在家里选择合适的运动方式进行居家锻炼。

在运动动机上，多数大众为了增强体质而进行居家锻炼，约 20%的大众因为场地、当地防疫措施、无合适锻炼方式和无人陪

同等各种原因无法进行运动；也有少数人认为是否进行体育运动对他们的生活没有影响。可以得知，疫情期间大部分大众能有意识的选择运动增强体质、调节心情，但也有部分大众受到场地因素的影响，例如喜爱足排篮、乒羽网等球类运动的大众在疫情期间都无法出门用自己喜欢的方式进行锻炼；往日喜欢和亲朋好友一同锻炼的民众也会因为无法外出而停止进行日常体育活动。

在运动方式上，多数人都选择了使用运动类 APP 进行居家锻炼、跟随短视频上的健身教程进行锻炼，以及根据自身以往的练习的经验进行锻炼。

在运动时间上，大多数民众每天的运动时间也大多下降到了 30 分钟以内，这也与长期居家不外出有关，长期的居家锻炼往往枯燥乏味，民众大多只会保持运动习惯，但不会每天花费大量时间进行居家的运动锻炼，这时，一种有趣、方便而高效的居家锻炼方式的研究就显得尤为重要。

3 大众体育锻炼行为分析

疫情爆发后，由于无法外出，人们只能选择和家人或者独自一人进行锻炼，大部分人偏向选择健美操、瑜伽、跳绳等幅度小，适合居家小范围运动的、不易影响他人的方式进行体育锻炼。调研数据显示，女性在室内健身项目的选择上更偏向于健美操、呼啦圈、瑜伽等；而选择使用自重器械进行健身的绝大部分为男性，其次选择武术、乒乓球、搏击的人群也多为男性；在跑步机、爬楼梯、跳绳的项目上，男女所占比例较为接近，这与男性与女性之间的运动目的和日常习惯有关，女性练习健美操、瑜伽等项目往往是为了达到减肥瘦身，塑形美体的目的；男性多为练习自重器械、搏击等项目，目的大部分是为了增肌塑形，锻炼身体机能以增强男性气概。纵观全球，咕咚、KEEP 等在线运动 APP 用户增长明显，KEEP 在疫情期间长期位居 APPStore 健康健美类免费榜首位。京东数据显示，各类“宅消费”需求均大幅增长，其中健身训练、游戏设备成交额，均超 2019 年同期 2 倍。

在国内，青少年跟着老师的带领在家中上起了体育网课，中年人从原来的广场舞变成了现在的“家中舞”，老年人也在家中打起了太极。以北京体育大学为例，该校在疫情期间推出了“宅家健身”系列视频指导活动，在全社会引起了强烈反响。

在国外，因为疫情，人们暂时失去了欧洲五大联赛、失去了 NBA、失去了近乎所有体育赛事，甚至连欧洲杯和奥运会也已宣布延期，但是大家仍然坚持运动锻炼。网上流传出一段视频，西班牙的一名健身教练在自家的阳台上，带领所有的邻居一起锻炼，真正实现了“全民健身”。

当所有人都不得和这场疫情做抗争时，健身不仅让每个人可以在家中调节生活情绪，重要的是，运动本身具有的心理功能也会激励着人们走过这段非常时期。面对居家健身，人们应把场景即产品、跨界即连接、分享即收获、流行即流量等供需思维落地做实，推动“居家健身”在内容生产和经营方式创新上获得新的突破。

4 结论与建议

4.1 结论

调查分析发现，疫情防控采取的相关措施使线下体育产业发展近乎停滞，居家隔离等措施丰富了人们居家生活共处时间，丰富了居家锻炼互动空间，为家庭体育的发展提供了条件，也使体育产业结构得到了一定的改变，室内健身开始流行。新型冠状病毒的易感性唤醒了人们的健康意识，激发了体育锻炼热情，使家庭体育得到迅速发展，同时在相关部门的积极宣传下，人们的体育锻炼科学知识也得到了一定提升，家庭体育也抗疫斗争中起到了自己的力量。其中，健美操、瑜伽等运动方式得到大众的青睐。总体来说，新冠肺炎疫情给大众体育带来的影响在于唤醒了大众的健康安全意识、激发了大众对于体育运动的参

与热情、改善了家庭体育发展环境三个方面。

4.2 建议

(1)发挥体育科研机构作用，制定出适合大众的、形式多样的科学居家锻炼的方案。让民众掌握科学的健身方法，有计划地实施健身，养成运动习惯，增强健康生活意识，实现终身体育，以达到提高身体素质，增强抵抗力，共同战胜新冠肺炎疫情的目的。

(2)运用大数据进行分析和利用互联网技术，为大众体育进行公益服务，使公共体育资源供给更加精准化、集约化。增加社会体育指导员岗位，加强对社会体育指导员的培训和管理，让社会体育指导员在构建大众运动健康生活方式服务体系中发挥更大作用。

(3)相关部门应继续出台稳定、刺激、扩大国内体育消费市场的方针政策，加快各类体育企业的产业结构升级，加强扶持线下体育企业摆脱困境，帮助企业提高自主创新能力，运用体育经济进一步推动国民经济发展，提升体育服务业水平，提高体育经济在国民经济中的占比。在我们认识到疫情对经济造成的巨大负面影响的同时，我们更应该理性思考其带来的经济发展机会，将危机转化为动力，推动中国经济的可持续发展。

参考文献：

- [1]卢元镇，于永慧，张新萍，等. 体育社会学[M]. 北京：高等教育出版社，2018:275-276.
- [2]陶念蕴，汤际澜. 论新时代我国大众体育发展方式的转变[J]. 苏州科技大学学报：社会科学版，2019, 36(4):37-41.
- [3]体育发展“十三五”规划[EB/OL]. (2016-05-05)[2018-04-20]. <http://www.sport.gov.cn/n10503/c722960/content.html>.
- [4]张瑄瑶，吴兰，王渝迪，等. 新冠肺炎疫情对个人未来健康管理的影响研究[J]. 健康教育与健康促进，2020, 15(5): 554-556.