

# 浅析体育场馆室内设计与健身效果的关系

■ 文/兰州理工大学 郭春锋

**摘要:** 随着社会的经济水平的提高, 体育馆成为了现代都市人群进行锻炼的选择场馆。体育馆的室内设计与健身效果有着非常密切的关系。设计感强的体育馆能够激发出锻炼人士的锻炼积极性和运动积极性。本文通过对体育馆室内设计的定义和特点进行分析, 探究体育场馆室内设计与健身效果的关系, 拟提出建设性建议, 促进体育馆室内设计的完善。

**关键词:** 体育场馆 健身效果 设计

体育馆作为现代人进行身体锻炼和放松的场所, 其不仅仅是提供设施, 也在无形中提供了环境。经过调查研究分析, 设计感强的体育馆能够促进健身意识和兴趣的提升, 从而增强健身效果。

## 1. 体育场馆室内设计的概念

体育场馆是进行运动训练、运动竞赛及身体锻炼的专业性场所。它是为了满足运动训练、运动竞赛及大众体育消费需要而专门修建的各类运动场所的总称。体育场馆主要包括对社会公众开放并提供各类服务的体育场、体育馆、游泳馆, 体育教学训练所需的田径棚、操

场、运动场及其他各类室内外场地、群众体育健身娱乐休闲活动所需的体育俱乐部、健身房、体操房和其他简易的健身娱乐场地等。主要分为在室外进行比赛训练的体育场和在室内进行比赛训练的体育馆。

室内设计是根据建筑物的使用性质、所处环境和相应标准, 运用物质技术手段和建筑设计原理, 创造功能合理、舒适优美、满足人们物质和精神生活需要的室内环境。这一空间环境既具有使用价值, 满足相应的功能要求, 同时也反映了历史文脉、建筑风格、环境气氛等精神因素。明确地把“创造满足人们物质和精

神生活需要的室内环境”作为室内设计的目的。

体育场馆的室内设计，即是在需要进行体育锻炼，提供体育锻炼的场所进行室内设计。从而为运动员们提供更好的运动环境。

## 2. 体育场馆室内设计与健身效果的关系

体育馆室内设计除了给有运动需要的人士提供一个好的环境，同时也能够影响健身效果。体育馆室内设计主要是从以下几个方面影响建设效果。

### 2.1 影响运动者的运动积极性

体育馆室内设计如果具有活力，采用一些明亮活力的颜色，能够从主观上激发运动者的运动积极性。自身会处于一种相对比较兴奋的状态中，在进行一些运动的过程中，这种运动积极性会提升运动员的健身积极性，从而让健身效果更加的明显。

### 2.2 影响运动者的时间安排

目前，大部分的体育馆都是复合型的全方面提供服务的体育馆。因此，自然就涉及到室内区域的安排和划分。体育馆在室内区域安排基础上进行室内设计，具体的安排方式能够影响运动者的时间安排。但是，如果在室内设计上不考虑合理性和人的体能，自然会影响运动者的健身效果。因此，体育馆的室内区域设计也会影响健身效果。

### 2.3 空间环境和设施影响运动心情

体育馆不仅仅需要提供运动场地，还需要提供空间环境和设施。这些都需要对体育馆的室内设计进行精心的分析和思考，从而才能够给运动者带去好的运动心情，提升健身效果。并且，通过体育馆的科学设计更加能够激发出运动员的运动活性和积极性。从科学的角度入手提高健身效果，促进健身目标的实现。

## 3. 如何从体育场馆室内设计方面促进健身效果的提升

体育馆室内设计和健身效果有着非常密切的关系。因此，想要提升健身效果，就需要从体育馆室内设计的角度进行分析，针对性的进行改造。

### 3.1 体育场馆室内设计应该以人为本

体育馆的室内设计应该体现以人为本的设计精神。在室内的空间分割和颜色的选择上，要考虑到健身者的主观情绪感受。例如，红色和黄色从主观上能够激发运动员的运动积极性。因此，在设计体育馆建设设计的时候，就应该选择这些能够从主观上提升运动员积极性的设计。其次，在空间布局上，也应该多采用现代化的有流动感的设计，给运动者带去较好的视觉体验和心情。体育馆室内设计应该尽可能的考虑运动者的心态和类别，做到以人为本。

### 3.2 设计展示好各个功能分区

体育馆一般由很多个运动区域。每个运动区域进行的具体的运动不同，其达到的健身效果也不同。如何将体育馆各种不同运动的分区通过室内设计进行一个好的展示，带给人耳目一新的感觉，延长运动员的健身时间，从而提升其健身效果。各个功能分区的设计应该做到统筹兼顾，既能够对每个功能分区做好成功的展示，也能够展现整个体育馆的整体风格。这样能够激发运动者的积极性，也能够更好的发挥体育馆的室内设计促进健身效果提升的积极作用。

### 3.3 提供有创意的运动空间和设施

目前，我国部分体育馆的运动设施和室内设计风格比较相近。这是因为，体育馆没有深度挖掘自身的创意和空间设计，设施也是比较

传统的。因此,我认为,体育馆应该提供有创意的运动空间,通过设计增加自身的特点,设施也应该尽可能做到创新而全面。通过设计对整个体育馆空间进行重新的装饰,能够促进运动者的运动积极性,从而提升健身效果,促进体育事业的发展。

随着人们生活水平的提高,越来越多的体育项目开始展开。体育馆就是一个很好的选

择。但是,目前,我国的体育馆的室内设计相似度较高,缺乏创意,这对运动者的运动效率有一定影响。因此,本文从设计角度出发,探究体育馆室内设计和健身效果的关系,提出如何从室内设计的角度促进健身效果的发展的建议。从而促进我国体育馆室内设计的创意化发展。

#### 参考文献

- [1]中国农业大学奥运场馆运营分析[J].侯宁,秦利娜,张璇.现代物业(中旬刊).2010(11)
- [2]普通高校“阳光体育运动”与体育课程改革的研究[J].张伟.安徽体育科技.2010(02)
- [3]普通高校体育俱乐部教学模式的可行性研究[J].谭宪望.科教导刊(中旬刊).2010(02)
- [4]走向体育建筑专项发展的步伐[J].杨洲.建筑创作.2009(05)
- [5]高校学生社团建设的实践与思考[J].齐立强,尹景瑞,马水东.河北理工大学学报(社会科学版).2009(02)
- [6]标志性体育建筑与功能性体育建筑——回顾北京奥运中心区三大场馆的设计与建设[J].付毅智.城市建筑.2008(11)
- [7]2008年奥运会乒乓球比赛馆(北京大学体育馆)设计[J].汤朔宁,钱锋.建筑学报.2008(06)
- [8]亚运会篮球比赛馆:黄埔体育中心体育馆[J].关旋晖,罗蔚.建筑创作.2010(11)
- [9]浅议体育建筑设计的材料运用及表达[J].刘伟,钱锋.华中建筑.2010(08)
- [10]策划体育建筑——“后奥运时代”的体育建筑设计策划[J].庄惟敏,苏实.新建筑.2010(04)
- [11]从材料焦虑到情理建筑——略论近世中国建筑价值观念之变迁[J].李海清.新建筑.2010(01)
- [12]复合化的体育馆设计[J].刘志军,仲德昆.华中建筑.2010(01)
- [13]公共体育场馆的建设标准刍议[J].孙一民,汪奋强,叶伟康.南方建筑.2009(06)
- [14]体育建筑设计的理性思考[J].沈中伟,孔宇航,魏春雨,蒋群力,李晋.城市建筑.2009(11)