

## 全运背景下陕西参与健身跑赛事运动人群状况的调查研究

刘佳

陕西学前师范学院 陕西西安

**【摘要】**本研究在学术思想方面还是比较前沿的，紧紧围绕“健康中国行动”和“陕西全运会”大背景下的全面健身潮，以保证研究的时效性和实用性；我们首先从运动自身的层次由表及里的深入到运动参与人群的研究，再就是从单一变量到多变量的分析研究，最后形成一个环形的研究；对于西安市健身跑运动具有积极的意义。

**【关键词】**全运背景；健身跑；运动人群

### Investigation and research on the condition of people participating in fitness running competition in Shaanxi province under the background of national Games

Jia Liu

Shaanxi Preschool Teachers College, Xi'an, Shaanxi

**【Abstract】**In terms of academic ideas, this study is relatively cutting-edge, closely centering on the comprehensive fitness tide under the background of "Healthy China action" and "Shaanxi National Games", so as to ensure the timeliness and practicality of the study; Firstly, from the level of sports itself to the study of sports participants, then from a single variable to a multi-variable analysis, and finally form a ring study; It is of positive significance to xi'an city fitness running.

**【Keywords】**Total transport background; Jogging; Sports peoples

#### 前言

近年来马拉松赛事的发展呈现井喷式的现象，越来越多的普通大众积极加入到健身跑活动中来。特别是在具有千万级人口、交通与商业比较集中的省会城市西安，健身跑运动慢慢的演变为普通大众健身的重要组成部分。随着健身跑运动出场次增加和普及，以及人数规模的扩大，马拉松健身跑运动也向着多元化和商业化方向发展。本研究对西安市市区参与健身跑运动的人群的基础状况、认识深度、运动状况、消费水平等多因素进行细致的调查研究，并向该领域的相关专家进行咨询，从而获得西安市健身跑人群的一手资料，从健身跑人群的年龄、性别等进行调查，一次来了解和掌握西安市健身跑群体目前的情况和动因，以及西安市健身跑市场的基本状况，通过研究分析以期西安市健身跑运动提出好的建议，为后续的相关调查研究、赛事管理、市场开发提供理论支撑。

#### 1 研究结果与分析：

##### 1.1 西安市市区参与健身跑运动人群的基本情况分析

本调查研究从西安市区随机访问调查了 1200 名健身跑人员，对其基本情况整理调查。问卷内容包括：性别和年龄以及职业、收入等变量。调查过程中总共收到有效问卷 1000 份，通过整理分析后发现能够代表显示西安市市区健身跑运动的群体的现状以及特征。

##### 1.2 西安市市区参与健身跑运动人群的性别、年龄的分析

本调查研究对象的性别和年龄基本状况，结果为：在 1000 名健身跑研究对象中，男士为 563 名，占比 56.3%，女士为 437 名，占比 43.7%。见表 1。

##### 1.3 年龄区间占比

本调查之中，我们按照相关年龄区间分段的原则，按照每 10 分一个区间共分为五个区间，分别为

$Y \leq 18$ 、 $19 < Y \leq 29$ 、 $30 \leq Y \leq 40$ 、 $41 \leq Y \leq 51$  和  $Y \geq 52$ 。

调查为： $30 \leq Y \leq 40$  的抽查样本数量较多，占比为 28.2%；其次是  $41 \leq Y \leq 51$  的年龄区间，占比为 27.5%，在  $19 < Y \leq 29$  的年龄区间占比为 23.2%，年龄在  $Y \geq 52$  的调查样本占比为 13.5%，年龄在  $Y \leq 18$  以下的区间，该区间的样本量占样本总数的 7.7%。见表 2。

在调查的健身跑人员年龄区间中，年龄在 30-40 岁的人群是最多的。该年龄区间中主要是上班一族的青年人为主，该类人群的收入相对稳定，家庭生活工作生活均处于上升阶段，是社会的主力军。再就是年龄在 41 到 51 岁之间，该部分人全数于青壮年群体，在社会和事业中均具有一定的成就和地位，收入固定、生活稳定。正因 52 岁以上中老年人的身体状况，参与健身走的人较多，占比 13.5%。

表 1 西安市市区参与健身跑人群的性别情况 (n=1000)

性别	男	女
人数 (N)	563	437
百分比 (%)	56.3%	43.7%

表 2 西安市市区参加健身跑人群的年龄概况 (n=1000)

区间	$Y \leq 18$	$19 < Y \leq 29$	$30 \leq Y \leq 40$	$41 \leq Y \leq 51$	$Y \geq 52$
数量	77	232	282	275	135
占比	7.7%	23.2%	28.2%	27.5%	13.5%

表 3 参加健身跑人群年龄区间的性别分布状况 (n=557)

年龄区间	男士	女士
$30 \leq Y \leq 40$	57.8%	42.2%
$41 \leq Y \leq 51$	51.6%	48.4%

表 4 健康跑者的职业分类

类别	企业人员	事业单位人员	公务员	自由职业	学生
人数 (n)	316	253	203	139	89
占比 (%)	31.6%	25.3%	20.3%	13.9%	8.9%

调查显示：西安市市区参加健身跑的群体中职业分布较均衡，说明大众参与的热情较高。企业人员在群体中占比较大，且有这比较稳定的收入和工作，生活工作压力较大，稳定性不足，但对于健康生活的积极性较高；第二多的是事业单位人员，该类群体生活工作较为规律，且比较注重身体健康的

#### 1.4 不同性别人群的年龄区间分布

依据调查研究结果，对西安市市区参与健身跑人群的性别、年龄区间分布状况进行统计处理，得出不同性别人群在 30 至 51 岁年龄区间的分布情况。见表 3。

依调查结果，在两个区间中，男士占比略高于女士占比。在  $30 \leq Y \leq 40$  区间，男士占比为 57.8%，女士占比为 42.2%；而在  $41 \leq Y \leq 51$  区间，男士占比为 51.6%，女士占比为 48.4%，该群体正值青壮年。身体较为健康，但是生理机能稍有下降。

#### 1.5 健康跑者的职业分类比例

健康跑者职业方面，企业人员占比最大为，占样本总量的 31.6%，其次是事业单位人员，占 25.3%，公务员占 20.3%，自由职业占 13.9%，学生占比最小为 8.9%。见表 4。

锻炼。

## 2 西安市市区参与健身跑运动群体对健身跑的认知情况分析

### 2.1 基本认知情况解析

普通健身跑这对于跑步的正确姿势的了解比较少，基本上处于自由跑的方式，不是十分注重跑的技

术,这样就会造成较多的身体损伤,进而影响了健身跑的效果;同时对与呼吸的节奏的掌握也没有规律,这样就导致跑的过程中出现张大嘴巴呼吸的现象,并且表现出极度的疲劳状态,以及跑者的肚子疼、岔气

等现象。因而本次调查对于跑者群体进行跑步基本认知的询问,主要包括了三个方面基本知识的调查:跑步姿势的认知、跑步呼吸节奏的认知、跑步伤病常识,这三类最基本的知识调查。(图5)。

表5 跑步认知情况 (n=1000)

分类	三类常识	二类常识	一类常识
人数 (n)	276	317	407
占比 (%)	27.6%	31.7%	40.7%

结果表明:只有 27.6%的健身跑的爱好者能够全面的回答三个认知问题,表明仅有不到 1/3 的人群能够对基本知识有初步的了解。能够正确回答两个跑步认知问题的仅仅占到总人数的 31.7%,能够回答跑步一个认知问题的占到了 40.7%,进一步表明西安市健身跑者群体对于健身跑步基本常识的认识是比较欠缺的,对于该项运动的科学指导有很大关系,也与普通大众的传统认知有关系。

2.2 认识途径分析

本研究对西安市健身跑者对于跑步常识的了解途径进行了调查,调查显示为:在各种知识获取途径和方式上最多的就是通过微信公众号和小程序和新闻 APP、社交 APP 的文章上了解相关健身跑的知识,占比达到了 53.1%,其余的都是通过和有经验的跑者交流分享所获得,占比达到 31.2%;向专业教练员咨询的与通过软件获取知识的人员百分比分别是 26.3%与 21.5%;此外,少部分群体通过互联网检索跑步健身知识、也有通过专业书籍和培训班获取,占比分别为 15.8%和 13.9% (图1)。

传统理念和思维定式的影响,以及教练人群较少的影响;健身跑这基本上没有请专业的私人教练的,而且西安市健身跑者上专业课程的基本没有,同时也基本上很少有专业的教练从事培训工作,健身跑教练员大部分都不是从长跑运动的经历,对于专业的长跑知识和防护知道的不透彻。值得关注的是,有 21.5%的健身跑者选择手机中的运动 APP 软件获得相关的跑步信息及数据;还有 15.8%和 13.9%的人员使用专业书籍和培训班获取相关知识。

3 西安市市区参与健身跑运动人群的运动状况分析

3.1 西安市市区参与健身跑运动人群的跑步年限分析

健身跑在西安市近几年发展的比较火爆,参加的人群也不断的增加。由于健身跑者的跑龄各不相同,从一侧面反映出参与者对于该项目的热情,更加直观的体现出跑者对于这个项目的喜爱。按照研究西显示:两年以内跑龄的健身跑这占据大量的人数  $1 \leq Y \leq 2$ , 占比为 34%, 另一个为  $2 < Y < 3$  的人群占比达到 31%, 对于三年以上跑龄的人数占比达到了 19%, 然而人数较少的一年以内的跑步者占比为 16%, 人数较少在本次调查中 (图2)。

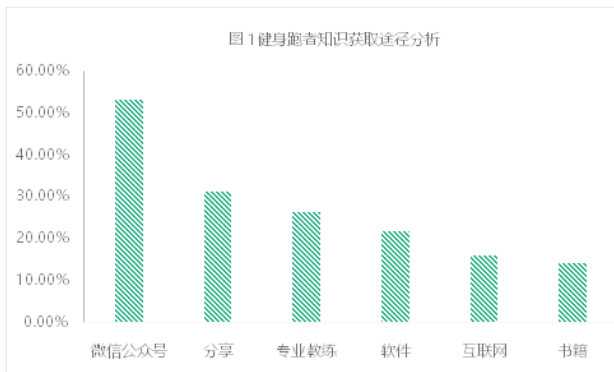


图1

根据调查结果显示只有 26.3%的健身跑者选择项专业跑步教练咨询相关跑步知识,主要还是受到



图2

西安市市区参与健身跑运动人群的跑龄大多数都在一年以上。表明西安市参加健身跑的人群的持续性较好,能够长时间的坚持下去进行锻炼。并且能够的严格按照锻炼的规律长时间坚持锻炼,说明这些人员对于健身跑项目的热爱和痴迷程度。根据调查的数据整理分析发现,健身跑者跑龄在三年以上的人数占到了总调查人数的 19%,从另一个侧面可以看出西安市健身跑者对于该项目的热爱程度,以及对于健身的重视。

### 3.2 不同跑龄人群性别分析

不同跑龄人群性别特征分析,依据表 6 的调查结果分析可知:大体来说跑龄越长,每一个跑龄群体之中男士的占比是最高的,与其相反的恰恰是女士人数的减少。健身跑跑龄在三年以上的人群性别具有显著差异,男士的占比达到了 72.6%,女士的占比仅为 27.4%,男士接近于女士比例的三倍。健身跑跑龄在 0.5 年以内的人群性别具有显著差异,男士比例为 33.6%,女士比例为 66.4%,女士人数接

近男士的两倍。调查中了解到,跑龄在三年以上的健身跑人群对于该项目的喜爱程度比较高,同时也已经习惯了锻炼的节奏和习惯;跑龄在半年以内的主要是新参与进来的跑步者,对于健身跑的认识和坚持锻炼的意志比较差,跑群里俗称菜鸟跑手。综合健身跑人群中的男士和女士比例结果,可以清楚地分析出,在跑步的跑龄上,男士跑者普遍要高于女士跑步者,某种程度来说男士比女士更喜欢运动,同时从训练的动机和持续性上来说,男士都优于女士,能够坚持进行健身跑的锻炼。

## 4 西安市市区人群参加健身跑运动习惯解析

### 4.1 参与健身跑运动的时间阶段分析

人和体育项目的开展都具有季节因素影响,在本次调查的过程中,健身跑参加者均喜欢春季和秋季,最后是夏天,冬季选的人数较少。区间选择比例为:春天 75.3%,秋季 88.6%,夏季 73.4%,冬季 34.2% (表 7)。

表 6 不同跑龄人群性别分析(n=1000)

类别	Y<0.5	0.5<Y<1	1<Y<2	2<Y<3	Y>3
女	68.7%	51.1%	41.3%	42.1%	27.4%
男	31.3%	48.9%	58.7%	57.9%	72.6%

表 7 跑者喜好季节分析 (n=1000)

类别	跑者数量 (n)	占比 (%)
春天	753	75.3%
夏天	886	88.6%
秋天	734	73.4%
冬天	342	34.2%

四个季节中,西安市的春、秋季节由于温度适中、气压适中等气候原因更适合健身跑者的运动时间和参加户外比赛。西安的夏季,由于近年来气候变化(特别是每年的 6-9 月份),每年夏天的高温持续,从人的生理心理方面都不适合进行长距离的户外锻炼,但是,人们对于自身健康需求的提升,在艰苦条件下继续锻炼的一直比较坚定,而且能够接受环境的挑战和成功自豪感,运动的热情就更高,但是进入三伏天时,气温过高,还是不适合参加户外长时间的大负荷运动,本身健身跑就是户外运动项目,但是一定有季节性的选择。

调查数据结果显示,西安市健身跑者在跑步时间上的选择大多数都在晚上比较多,特别是晚饭后,以及清晨和晚上。主要原因是现在工作节奏比较快和工作压力大,选择非工作时间段,更能释放压力,西安市的健身跑跑者大多数都在晚饭后和傍晚进行锻炼。对于正常工作时间里,跑步的人群更多地选择在上午进行。由此可见,不同的人群有不同的生活规律和压力,因此选择健身的时间段也各有不同。

### 4.2 西安市市区健身跑群体的参与方式分析

#### (1) 西安市参加健身跑群体的跑步场地分析

由于健身跑不需要借助任何的器械和专业场地，易于开展和进行，因此深受大家的喜爱。本调查对于跑步者经常去的场地进行了分析。调查数据显示选择街边公园和马路人行道的比较多，占总样本的 73%、67.5%，再就是小区公园占比为 59.2%，校园场地占比 43.1%，郊区户外占比 19.3%，跑步机占比 20.8%（图 3）。

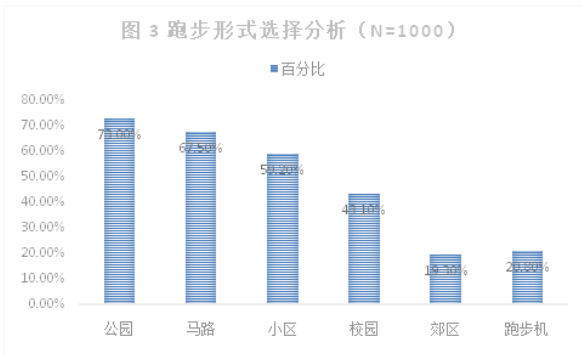


图 3

### (2) 西安市市区参与健身跑人群的平时参与方式分析

按照调查数据发现，西安市市区参与健身跑运动人群在平时的参加方式上可以看到，选择方式为：多数与跑友结伴，占比为 52.3%，再就是个人跑，占比为 45.8%，参加跑团活动的占比为 32.8%，参加相关企业体育活动的占比为 21.3%，参加网络约跑比赛的占比为 18.1%（图 4）。

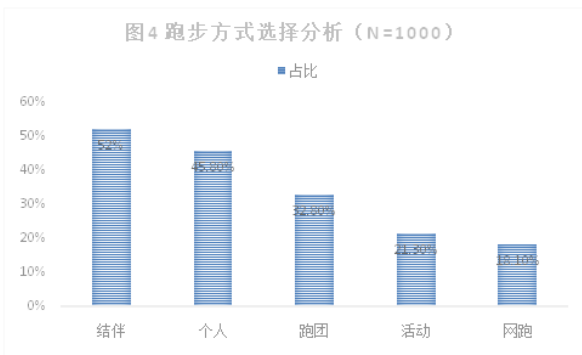


图 4

### (3) 西安市市区参与健身跑运动人群的消费情况分析

伴着人民群众生活水平的提升，普通大众对于享受型的消费越来越接受，与此同时在健康中国行动的指引下，体育健康消费的结构逐渐成为一支重

要的经济组成部分。健身跑已经成为当下十分热门的大型活动之一，市场对于这一商业化行动的接受能力比较快，对于资深跑友购买装备的投入也是比较高的。健身跑项目不同于其他项目，人们在该项目上的消费主要是购买装备等的消费，根据调查研究，以上三个方面对于西安市市区参加健身跑群体的消费状况进行分析。

#### (4) 跑步装备方面的消费状况

伴随着健身跑运动项目的飞速发展，电子、服装等装备渐渐的成为跑友们在比赛热聊和关注的焦点。无论是电子企业、服装企业、跑鞋类企业发现这一商机，积极的推出各式各样高科技的产品，因为健身跑不需要器械设备，所以装备主要集中在服装、慢跑鞋、运动补剂、和电子产品。本研究选取目前市场上深受跑友所接受的品类进行分析(图 5)。

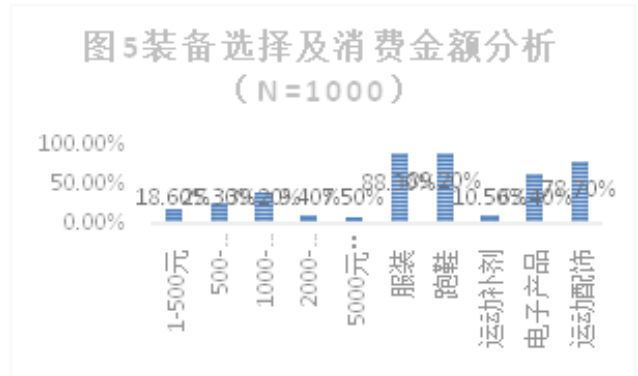


图 5

根据调查结果，绝大多数的跑步者的消费金额在 500-2000 元区间，占比达到了总比例的 64.5%，而且消费金额在 1-500 元区间的跑者约占总数的 18.6%。运动装备的消费主要是集中在服装和跑鞋方面，再就是电子产品的消费占比达 63.4%，还有运动的配饰与运动补剂也受到许多健康跑友们的热捧。

### 4.3 西安市市区健身跑运动发展的影响因素分析

从调查的数据中可以看到，西安市参加健康跑的人群对于健身跑影响因素的认识主要有以下几点：国家大政方针的支持、体育产业发展、普通大众思想的改变和运动损伤的影响。再就是对于健康跑方面的研究，以及健康跑品牌赛事的宣传等。(图 6)

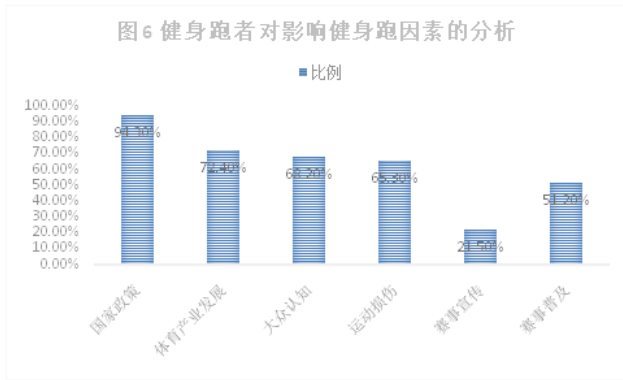


图 6

本调查研究也对马拉松健身跑等有关产业的专家、教练等进行更深入细致的交流访谈，经过和健身跑专家的交谈，综合各个方面的相关因素，整理出了影响西安市健身跑运动活动发展的主要因素有以下几个方面：

(1) 宏观影响

伴随着近几年来我国经济的快速发展，家庭经济结构和生活节奏以及饮食结构均发生了较大的变化，大量高糖高脂的食物摄入，以及健康运动的减少，导致目前身体肥胖，俗称幸福病等一系列的疾病产生；随着社会经济工作的节奏加快，我们均感受到了较大的生活工作压力，从而引出了一系列的身体疾病的产生。我们的国民体质健康标准再一次引起社会的广泛关注。目前，人们对于健康的意识不断地提升，认识到通过科学的运动能够提升身体健康水平，增加机体的免疫力水平，提升人们的健康水平，健康的运动形式和途径成为人们追求的主要方式。一个新的健康观念必然引起普通大众在消费结构产生变化，许许多多的人们为了健康身体愿意在体育上投入更多的费用，让自己的生活方式和身体更加的健康，锻炼成为一项时尚运动。大量的科学研究证明跑步能够提升身体的健康水平以及机体的免疫能力水平，健身功效是健身跑的特点，已经慢慢地被普通大众和社会所接受及认可。

(2) 大型健身跑赛事发展的影响

近几年来马拉松赛事正如雨后春笋般，在全国各地火热举办，每年在中国田协注册备案的大型马拉松赛事就多达 100 多场，剩余的国内大小城市举办的马拉松以及长跑活动长跑，娱乐跑活动更是多达近几百场，且逐年不断提升。截止 2021 年年底，我国各地举办的马拉松赛事已多达 500 场，参加人

数之多。当然和其他西方国家比赛相比，我们国家的赛事提升空间还是十分大的。可见我们国家的马拉松赛事呈现爆发式的发展，也带动了一大批爱好跑步的跑友。

(3) 新闻媒体传播的影响

当前的体育运动装备市场上电子产品十分繁多，华为 GT2 运动手表、乐跑 APP 等等，包括 wechat 和钉钉等互联网平台，可以及时地呈现出人们试试的健身跑数据和运动状态，以及身体健康指数等信息，更加方便人们的分享和认识，交流经验。让这一古老的运动之母焕发了勃勃生机，适合不同的年龄群体。然而如今是流量社会，任何赛事都离不开媒体和网络的宣传与推广，热搜上头条使得大家能够迅速地了解马拉松赛事和健身跑活动。越来越多的马拉松赛事通过媒体企业迅速地吸引大家参与进来。这样必然推动马拉松赛事的知名度和推广活动。但是任何事情都是利弊双面性的，互联网加之近两年自媒体的发展，也对马拉松赛事带来了不小的负面影响，网络暴力和网络欺诈也是不利因素，对于马拉松赛事的发展和成长也是极为不利的。

(4) 科普和错误健身的影响

伴随着人们对于健身知识的了解，特别是对于科学健身知识的了解，盲目的去锻炼身体已经不能够完全满足人们对于健康的意识不断地提升和健康知识的获取了。人们就会通过网络搜集相关自己需要的知识，来不断地搭建自己的健身理论和区块健身知识，并且能够获得一定的成就感和满足感。然而毕竟都是碎片化的知识，不能够形成一个环形的理论体系，且目前健身行业中健身教练的水平良莠不齐，并且目前也没有专业的教练和合适的专业课程，不能够对广大健身跑爱好者进行专业的指导。从而致使健身跑爱好者缺少专业的运动知识的认识，导致大众还处于盲目的状态。更有甚者是之前从未接触过健身跑项目，但是在运动的过程之中的发生了运动损伤等情况，从而没有得到科学合理的指导和康复知识，以至于对该运动望而生畏，不再参与其中，这是比较重要的一方面。这些情况都会严重影响得到健身跑运动的良性方向发展。

5 研究结论

根据调查的相关数据分析可知，西安市市区参与健身跑运动人群中，男士比女士比例略高；年龄

区间主要是在 30 至 40 岁的青壮年人群；均受过良好的教育水平；工作和收入水平相对较稳定。参与者均具有一定的健身跑基础常识和自我防护的技能；健身者的运动习惯也受到了现代电子科技发展的影响，当今科技时代的特征就是运动信息的电子化和可视化、时效化。参与健身跑的人群也因为年龄和性别等因数据有较大的差异性。参加健身跑爱好者年均参加赛事在 4 至 8 场次之间；通过比赛释放工作生活的压力，从而改善心理情绪等，并且通过比赛达到一定的成功体验和满足感。健康防护知识的普及有助于健身跑者的自我防护，以及保证健康的运动状态，从而提升健身跑的比赛形象，以及网络宣传的正面影响。比赛电子产品装备的发展进一步推动健身跑的推广和普及，以及普通大众对于健身跑的喜爱程度。同时也进一步推动全民全运工作的开展，更好的服务陕西群众体育工作的开展。

### 5.1 建议

政府主管部门和相关媒体应积极引导健身跑者形成和树立科学健康的体育价值观、社会责任观、参赛观；不断地提升健身跑者科学运动知识的获取和普及工作；同时增加公共健身区域和道路的安全保障工作；最大限度的保障健身跑者的安全保障；进一步开放高校和政府所属的体育场馆和训练中心场地，满足群众健身跑的需求，更好的推动群众健身工作的发展。

### 参考文献

- [1] 体育特色小镇助力乡村振兴：内在机理与发展路径——基于四个典型案例的分析[J].周进,钟丽萍.四川体育科学. 2020(04)
- [2] 运动休闲特色小镇培育发展现状——基于四个案例的研究[J].周鸿璋,刘周敏,罗镇宇,刘恒,欧阳清.吉林体育学院学报.2019(06)
- [3] 我国体育特色小镇发展现状研究[J].李百然.长治学院学报.2021(02)
- [4] “一带一路”背景下中国-东盟民族体育文化融合与发展研究[A].郝功晖,周玲童.2022 年东盟体育科学大会论文摘要集[C].2022
- [5] 湖南省运动休闲特色小镇发展现状、问题及对策研究[D].皮可.山西师范大学.2020
- [6] “三生融合”视角下洞庭湖民俗体育特色小镇建设路径研究[J].秦慧.武术研究.2022(05)

**收稿日期：**2022 年 6 月 15 日

**出刊日期：**2022 年 7 月 25 日

**引用本文：**刘佳，全运背景下陕西参与健身跑赛事运动人群状况的调查研究[J]，科学发展研究，2022，2(2)：74-80

DOI: 10.12208/j.sdr.20220043

**检索信息：**RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网（CNKI Scholar）、万方数据（WANFANG DATA）、Google Scholar 等数据库收录期刊

**版权声明：**©2022 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**