

大学生参与马拉松赛事的行为影响研究

黄贝贝

华中师范大学，武汉

摘要 | 本研究采用文献研究法与问卷调查法相结合的研究设计，对部分高校学生进行抽样调查。通过设计标准化调查问卷并采用线上线下相结合的调查方式，最终获取有效样本204份。研究数据主要围绕大学生参与马拉松运动的现状特征、影响因素（划分为个人主观因素与外部环境因素）及现存问题进行分析，并据此提出相应对策建议。其中，个人主观因素主要涉及学生个体特征及家庭环境因素；外部环境因素包括学校支持、场地条件及赛事组织等方面。研究结果表明：（1）大学生群体马拉松参与率较高（67.16%），尤以半程马拉松项目为主（47.45%）；（2）个人主观因素（兴趣、身体素质、科学训练方法掌握度）是影响参与行为的核心变量；（3）外部环境因素（同伴影响、学校支持力度、训练资源可及性）及赛事特征（费用、规模知名度、奖励）亦构成显著影响；（4）参与意愿偏低与体能要求高是主要障碍。

关键词 | 大学生；运动；马拉松运动；影响因素

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

近年来，我国马拉松赛事发展迅速，赛事场次与参与人数持续增长。2024年，全国共举办路跑赛事749场（含中国田协认证赛事330场），总规模达704.86万人次。其中，认证赛事规模为471.56万人次，较2023年（418.42万人次）有所提升。在全部路跑赛事中，马拉松（254场，占比33.91%）与半程马拉松（442场，占比59.01%）为主流项目；其参赛规模分别为116.64万人次和299.68万人次，合计占总规模的59.06%。认证赛事中，马拉松（180场，占比54.55%）与半程马拉松（141场，占比42.73%）项目规模分别为100.3万人次和192.87万人次，合计占比62.17%。数据表明，马拉松运动在国内热度持续攀升。

与此同时，大学生体质健康水平呈现下降趋势，表现为肥胖率上升、近视率增高，以及因作息紊乱、缺乏锻炼等导致的运动能力不足。加强大学生体育锻炼尤为必要。参与马拉松运动不仅有助于激励大学生锻炼、提升体质健康水平、培养终身锻炼习惯，更能锤炼其坚韧不拔、挑战自我的意志品质。

本研究主要采用问卷调查法和文献资料法。文献资料法是通过系统搜集、整理与分析国内外相关文献，为本研究提供理论基础。问卷调查法是以我国部分高校大学生为研究对象，设计专门调查问卷，通过“问卷星”平台进行线上发放，共回收有效问卷204份。对问卷数据进行整理与分析，旨在了解大学生参与马拉松运动的现状、影响因素及存在问题，进而提出相关对策建议。

本研究意义主要体现在以下方面：首先，利于提

作者简介：黄贝贝，华中师范大学学生，研究方向：马拉松运动。

文章引用：黄贝贝. 大学生参与马拉松赛事的行为影响研究[J]. 中国体育研究, 2025, 7(3): 172-180.

<https://doi.org/10.35534/scps.0703025>

升大学生身心健康与综合素质。大学生是国家未来发展的重要力量,其身心健康和综合素质至关重要。体育运动是提升二者的关键途径。马拉松运动作为兼具竞技性、大众性、娱乐性的综合健身活动,具有显著的健身价值。在高校宣传普及马拉松,能有效激发大学生参与体育活动的积极性,改善其体质健康水平,并培养其坚韧不拔、挑战自我的意志品质。其次,利于促进大学生社会交往与能力发展。大学是小型社会生态圈,社会交往能力是大学生的重要素养。参与马拉松等体育活动(如学习项目、参加竞赛、组织协调活动)是锻炼理解表达、解决问题及人际交往能力的有效方式。对于即将步入社会的大学生,马拉松参与有助于提升社会适应能力,为融入职场和社会奠定基础。最后,利于发挥马拉松运动的综合育人价值。马拉松蕴含的文化内涵、规则意识及积极参赛体验,可迁移至生活其他领域,有助于提升自我修养、强化规则观念、促进校园形成积极价值观,助力大学生全面发展。综上,本研究通过探究影响大学生参与马拉松的关键因素并提出针对性建议,对引导大学生科学参与马拉松、实现其个体发展与社会价值具有现实意义。

2 文献回顾与研究假设

2.1 研究理论

2.1.1 计划行为理论

计划行为理论(theory of planned behavior, TPB)由伊杰克·阿吉森(Icek Ajzen)提出,作为研究行为影响因素的重要模型之一,它是对理性行为理论(theory of reasoned action, TRA)的完善与补充。该理论包含主观规范(Subjective Norm)、感知行为控制(Perceived Behavioral Control)、行为态度(Attitude)、行为意向(Behavioral Intention)及行为(Behavioral)五个核心要素,旨在阐释态度、主观规范和感知行为控制如何作用于个体的行为意向,并进一步对实际行为产生影响的内在机制^[1]。

2.1.2 社会认知理论

社会认知理论隶属于社会心理学领域,其源头可追溯至20世纪初德国心理学家K.考夫卡、W.克勒及M.魏特海默等人创立的格式塔心理学。该理论聚焦于社会认知层面整体与个别间的辩证关系,核心观点之一是行为、个体内部因素与环境三者存在相互关联、相互决定的关系。从研究重心来看,社会认知理论关注个体通过观察、模仿与学习他人以获取知识、形成态度和行为的过程,并将这些过程置于社会文化语境中加以阐释。其核心主张为:个体因素、环境因素与行为因素之间存在动态的交互作用,三者相互影响,而由它们共同构成的决策过程,正是这三方因素交汇互动的结果^[2]。

2.2 研究假设

通过查阅相关文献资料并进行相关理论学习,发现一系列研究成果:廖琛、农丽颖研究发现,地方高校学生参与校园马拉松赛意向与锻炼动机和健康生活状况两两呈显著正相关;经常参加跑步锻炼行为的学生对参与校园马拉松运动的有强烈的参赛意愿,从侧面反映出参加跑步的锻炼动机不仅可以提高学生的健康生活状况,还能增加学生的兴趣爱好^[3]。张明新、廖静文研究发现,大学生群体中使用科学训练工具的参与者,其马拉松参与行为概率比未使用者高出23%^[4]。李会超等研究发现,掌握科学训练方法的大学生更相信自己能完成马拉松,这种信念直接促进参与行为^[5]。刘艳研究发现,参赛者感知价值中功能价值、情感价值、体验价值和感知成本对参赛行为意向有显著正向影响^[6]。杨君雅研究发现,个体通过参与马拉松获得群体归属感,当周边朋友高频参与时,为维持群体成员身份会主动强化自身行为一致性^[7]。廖琛、农丽颖研究发现,高校若缺乏明确的马拉松赛事政策文件和组织协调机制,学生参与意愿会显著降低;反之,若学校制定针对性政策(如学分奖励、赛事经费支持),并通过校级部门联动推进赛事筹备,学生参与马拉松的积极性将大幅提升^[3]。李岩、杨旭研究发现,建有环城水系马拉松赛道的高校周边,学生月均跑量(42.5公里)显著高于无专用赛道高校(15.3公里)。赛道配套的里程标识、补给站等设施,使持续训练6个月以上学生比例提升47%^[8]。张思光、刘佳研究发现,个体通过评估奖励价值(如学分效用、证书含金量)与成功概率(赛事获奖率)形成行为决策^[9]。秦凯琴通过德尔菲法和层次分析法,构建包含竞赛质量、竞赛环境、服务人员、安全服务、后勤服务5个一级指标的评价体系。研究发现,裁判服务(权重0.301)、场馆设施设备(0.193)是影响运动员参与意愿的关键因子^[10]。龚和梅研究发现,赛事服务质量对再参与行为意向均有直接正向影响^[11]。余沁芸、郑芳、林小美研究发现,体育消费需求随价格上升显著下降,大学生群体需求弹性系数达-1.37(远高于在职人群的-0.62),反映其对费用高度敏感^[12]。学生更倾向选择“费用-收益”匹配度高的赛事,当感知价值(如学分/证书)<成本时,会理性放弃参与^{[9][13]}。后续又通过问卷调查深入分析高校大学生的参与行为。通过以上研究并综合多位学者的研究成果,本研究提出如下假设:

(1) 个人因素

H1: 大学生对马拉松运动的兴趣水平与其参与意愿呈正相关。

H2: 掌握科学马拉松训练方法的大学生,其参与行为发生概率高于未掌握科学训练方法的群体。

H3: 大学生感知到的马拉松运动参与益处与其参与可能性呈正相关。

(2) 外部因素

H4: 周边朋友或同学的马拉松参与频率与个体参与概率呈正相关。

H5: 学校对马拉松运动的鼓励力度与大学生的参与意愿呈正相关。

(3) 环境与资源因素

H6: 学校提供的马拉松训练资源(如场地、设施等)的可及性与参与率呈正相关。

(4) 赛事因素

H7: 赛事奖励(如奖金、奖牌等)的吸引力与大学生参与意愿呈正相关。

H8: 赛事的影响力与层级对大学生参与意愿具有显著影响。

H9: 参赛费用水平与大学生参与意愿呈负相关。

3 研究对象和问卷设计与收集

3.1 研究对象

本文以大学生参与马拉松赛事的行为影响为研究对象。选取部分高校大学生为调查对象。

3.2 问卷设计

问卷设计严格遵循计划行为理论(TPB)和社会认知理论(SCT)的核心构念,将影响因素划分为“个人主观因素”(对应态度、知觉行为控制)、“外部因素”(对应主观规范)、“环境与资源因素”(对应环境因素)、“赛事因素”(特定情境变量)。通过检索国内相关研究文献,本研究设计并修订了调查问卷,

最终问卷涵盖个人主观因素、外部因素、赛事组织与宣传等影响因素维度。问卷由以下四部分构成:

(1) 参与者基本信息:包括性别、年级、专业类别;(2) 马拉松参与情况:针对参与者,设置参与频率、参与项目类型、主要动机、时间安排、参与方式及运动满意度量表题(采用5点李克特量表,1=“非常不满意”至5=“非常满意”),共6题;针对非参与者,设置未参与的主要原因及未来参与意愿(假设存在参与机会)量表题(采用5点李克特量表,1=“完全不愿意”至5=“非常愿意”),共2题;(3) 影响因素评估:包含影响因素认同程度量表题(采用5点李克特量表,1=“非常不满意”至5=“很满意”),及分别针对大学生自身主观因素、赛事组织与宣传、学校因素的具体问题,共4题。

3.3 问卷收集

本研究的数据采集涵盖线下与线上两种途径:线上以“问卷星”为平台收集问卷,线下以高校为依托,现场发放问卷并收集。调查周期为2025年6月3日至30日(共26天),最终回收有效问卷204份,有效回收率100%。

4 问卷分析

4.1 样本分析

在本次调研中,共有204位大学生参与。样本数据显示,多数大学生参与过马拉松运动,且大二与大四年级学生占比较高,具体情况如表1所示。

表1 调研人员基本数据

Table 1 Basic data of the survey personnel

项目	类别	频数	百分比
性别	男	127	62.25%
	女	77	37.75%
年级	大一	33	16.18%
	大二	55	26.96%
	大三	22	10.78%
	大四	51	25.00%
	研究生及以上	43	21.08%
	文科	81	39.71%
专业类别	理科	77	37.75%
	工科	21	10.29%
	医科	20	9.80%
	艺体类	5	2.45%
是否参与过马拉松运动	是	137	67.16%
	否	67	32.84%

问卷样本数据中,男、女大学生比例分别为62.25%和37.75%,性别差异较为明显。年级分布方面:大一

占16.18%,大二占26.96%,大三占10.78%,大四占25.00%,研究生及以上占21.08%;数据表明,参与

马拉松运动的大学生中,大二和大四年级学生占比较大,合计占有所有人员的51.96%。专业类别分布为:文科39.71%,理科37.75%,工科10.29%,医学9.80%,艺体类2.45%;参与调研人员的专业以文科和理科为主,合计占比77.46%。数据显示,参与调研人员中多数

(67.16%)参与过马拉松运动。

对参与过马拉松运动人员的分析表明:其年参与频率多为2~3次,通常参与的为半程马拉松项目;主要利用课余时间独自或与朋友共同参与;对马拉松运动的满意度以“满意”为主,其次为“非常满意”。具体情况如表2所示。

表 2 参与过马拉松运动人员调研数据

Table 2 Survey data on participants who have participated in marathon events

项目	类别	频数	百分比
通常参与的马拉松类型	全程马拉松(42.195公里)	35	25.55%
	半程马拉松(21.0975公里)	65	47.45%
	迷你马拉松(5-10公里)	37	27.01%
参与马拉松运动的主要时间安排	课余时间	107	78.01%
	假期	102	74.45%
	独自参加	92	67.15%
参与马拉松运动的方式	与朋友一起参加	88	64.23%
	与同学一起参加	75	54.74%
	与家人一起参加	75	54.74%
	非常满意	36	26.28%
对马拉松运动的满意程度	满意	45	32.85%
	一般	15	10.95%
	不满意	28	20.44%
	非常不满意	13	9.49%

4.2 问卷信度分析

问卷信度分析旨在检验量表测量结果的稳定性与一致性,核心在于评估量表题项的可靠性与可信度。Cronbach's α 系数是信度分析的常用指标,其计算逻辑基于量表所有题项间的平均相关程度,能够反映量表内部题项对同一潜在构念的测量一致性。

该系数取值区间为0~1,数值趋近于1,表明题项

间的内部一致性与量表信度正向关联;若系数低于0.6,提示量表存在设计缺陷(如题项相关性薄弱或语义模糊);极端情况下出现的负值,通常源于题项反向计分未校正或题项间存在逻辑矛盾。

如表3所示,各维度Cronbach's α 系数均大于0.8(介于0.828至0.892之间),远高于0.7的可接受标准,表明本研究所用量表具有优异的内部一致性信度,测量结果稳定可靠。

表 3 量表信度分析

Table 3 Reliability analysis of the scale

样本量	项数	克隆巴赫系数
67	3	0.888
67	3	0.828
67	4	0.892

4.3 问卷效度分析

通过SPSS软件进行效度分析,结果显示问卷数据的KMO值和巴特利特球形检验值分别为0.953和552.340。需要说明的是,KMO值是通过比较变量间的相关系数与偏相关系数,判断变量间“共同度”(即变量共享潜在因子的程度),以此评估数据是否适合因子分析的重要指标。KMO值的取值范围为0到1:KMO值在0.9及以上表示非常适合因子分析,数据质量极佳;在0.8~0.9之间表示适合因子分析,数据质量良好;在0.7~0.8之间表示基本适合因子分析,数据可接受;在0.6~0.7之间表

示勉强适合因子分析,需谨慎解释结果;在0.5~0.6之间不太适合因子分析,建议重新设计问卷或收集数据;在0.5以下表示极不适合因子分析,应放弃因子分析或大幅调整变量。效度检验结果显示,问卷数据的KMO值为0.953(>0.9),Bartlett球形检验卡方值为552.340($p<0.001$),表明数据非常适合进行因子分析。由本研究结果可知,此问卷的效度良好。

4.4 描述性统计分析

在大学生参与马拉松运动的主要动机调查中,个人爱好占比最高,其次为奖励回报,具体情况如表4

所示；在个人因素对参与行为的影响认同度调研中，具体情况如表6所示。实证结果有力支持了假设，H1、“是否掌握科学的马拉松训练方法”的认同度最高，H2、H3。

表 4 大学生参与马拉松运动的主要动机调研数据结果

Table 4 The research results on the main motivations of college students participating in marathon events

项目	类别	频数	百分比
大学生参与马拉松运动的主要动机	个人爱好	98	71.53%
	为了奖励、回报	97	70.80%
	陪伴同学朋友	97	70.80%
	锻炼身体，增强体质	88	64.23%
	释放压力	79	57.66%
	觉得好玩	71	51.82%
	结交朋友	57	41.61%
	证明自己	59	43.07%
	增加一种爱好和技能	53	38.69%
	跟随潮流	58	42.34%
	学校关于这项运动很支持	56	40.88%
	学校常举办相关活动与竞赛	53	38.69%
	受学校老师、同学熏陶	61	44.53%
	父母经常参与，受父母影响	53	38.69%

表 5 大学生参与马拉松运动的主要动机调研描述性统计分析

Table 5 Descriptive statistical analysis of the main motivations for college students to participate in marathon events

项目	N	最小值	最大值	平均值	标准差
个人爱好	137	0.00	1.00	0.7153	0.45291
为了奖励、回报	137	0.00	1.00	0.7080	0.45634
陪伴同学朋友	137	0.00	1.00	0.7080	0.45634
锻炼身体，增强体质	137	0.00	1.00	0.6423	0.48107
释放压力	137	0.00	1.00	0.5766	0.49590
觉得好奇好玩	137	0.00	1.00	0.5182	0.50150
结交朋友	137	0.00	1.00	0.4161	0.49471
证明自己	137	0.00	1.00	0.4307	0.49699
增加一种爱好和技能	137	0.00	1.00	0.3869	0.48882
跟随潮流	137	0.00	1.00	0.4234	0.49590
学校关于这项运动很支持	137	0.00	1.00	0.4088	0.49341

表 6 影响大学生参与马拉松运动因素认同程度调研数据结果

Table 6 Research data results on the degree of recognition of factors affecting college students' participation in marathon sports

项目	类别					分数
	完全不满意	不满意	一般	满意	很满意	平均分
我认为身体健康是参与马拉松的主要原因	13 (19.4%)	8 (11.94%)	6 (8.96%)	23 (34.33%)	17 (25.37%)	3.34
我对长跑运动有浓厚的兴趣	11 (16.42%)	12 (17.91%)	5 (7.46%)	23 (34.33%)	16 (23.88%)	3.31
我认为马拉松能缓解压力、改善情绪	8 (11.94%)	14 (20.9%)	4 (5.97%)	20 (29.85%)	21 (31.34%)	3.48
我的朋友 / 同学经常参与马拉松运动	9 (13.43%)	14 (20.9%)	6 (8.96%)	24 (34.33%)	15 (22.39%)	3.31
学校鼓励学生参与马拉松 (如加分、奖学金等)	8 (11.94%)	11 (16.42%)	5 (7.46%)	20 (29.85%)	23 (34.33%)	3.58
赛事宣传 (如海报、社交媒体) 影响我的参与意愿	7 (10.45%)	13 (19.41%)	8 (11.94%)	24 (35.82%)	15 (22.39%)	3.4
参赛费用 (报名费、交通住宿) 对我有较大影响	8 (11.94%)	12 (17.91%)	7 (10.45%)	17 (25.37%)	23 (34.33%)	3.52
赛事地理位置 (如就近举办) 是我考虑的因素	9 (13.43%)	11 (16.42%)	6 (8.96%)	26 (38.81%)	15 (22.39%)	3.4
我认为自己的体能足以完成马拉松	11 (16.42%)	13 (19.4%)	6 (8.96%)	20 (29.85%)	17 (25.37%)	3.28
我掌握科学的马拉松训练方法	10 (14.93%)	8 (10.45%)	7 (10.61%)	21 (31.34%)	21 (31.34%)	3.52

表 7 影响大学生参与马拉松运动因素认同程度调研描述性统计分析

Table 7 Descriptive statistical analysis of the degree of recognition of factors affecting college students' participation in marathon sports

项目	N	最小值	最大值	平均值	标准差
我认为身体健康是参与马拉松的主要原因	67	1	5	3.34	1.472
我对长跑运动有浓厚的兴趣	67	1	5	3.31	1.438
我认为马拉松能缓解压力、改善情绪	67	1	5	3.48	1.429
我的朋友 / 同学经常参与马拉松运动	67	1	5	3.31	1.384
学校鼓励学生参与马拉松（如加分、奖学金等）	67	1	5	3.58	1.416
赛事宣传（如海报、社交媒体）影响我的参与意愿	67	1	5	3.40	1.315
参赛费用（报名费、交通住宿）对我有较大影响	67	1	5	3.52	1.429
赛事地理位置（如就近举办）是我考虑的因素	67	1	5	3.40	1.360
我认为自己的体能足以完成马拉松	67	1	5	3.28	1.454
我掌握科学的马拉松训练方法	67	1	5	3.52	1.429

在影响因素认同度调研中，“学校鼓励学生参与马拉松”的平均分最高，具体情况如表6所示；在未参与过马拉松运动群体的外部因素调查中，“缺乏合适的场地设施，不便锻炼”占比最高，其次为“缺乏共同参与的

同学朋友”“学业繁忙，时间不足”。具体情况如表8所示。实证结果有力支持了假设，H4、H5、H6。

表 8 未参与过马拉松运动人员调研数据结果

Table 8 The survey data results of people who have not participated in marathon events

项目	类别	频数	百分比
未参与马拉松运动的原因	害怕受伤	48	71.64%
	不想进行运动	50	74.63%
	个人身体条件不符合	50	74.63%
	对马拉松不感兴趣	52	77.61%
	学业繁忙，没有时间	38	56.72%
	没有合适的场地设施，不方便锻炼	40	59.7%
	缺乏共同参与的同学朋友	38	56.72%
	缺乏马拉松运动专业知识和指导	37	55.22%
	家长对个人学业的考虑	32	47.76%
	学生对个人安全的考虑	30	44.78%
	经费不足	37	55.22%
	非常愿意	28	41.79%
	愿意	25	37.31%
如果有机会，是否愿意参与马拉松运动	不确定	9	13.43%
	不太愿意	5	7.46%
	完全不愿意	0	0%

表 9 未参与马拉松运动的原因描述性统计分析

Table 9 Descriptive statistical analysis of the reasons for not participating in the marathon event

项目	N	最小值	最大值	平均值	标准差
害怕受伤	67	0	1	0.72	0.454
不想进行运动	67	0	1	0.75	0.438
个人身体条件不符合	67	0	1	0.75	0.438
对马拉松不感兴趣	67	0	1	0.78	0.420
学业繁忙，没有时间	67	0	1	0.57	0.499
没有合适的场地设施，不方便锻炼	67	0	1	0.60	0.494
缺乏共同参加的同学朋友	67	0	1	0.57	0.499
缺乏马拉松运动专业知识和指导	67	0	1	0.55	0.501
家长对个人学业的考虑	67	0	1	0.48	0.503
家长对个人安全的考虑	67	0	1	0.45	0.501
经费不足	67	0	1	0.55	0.501

在赛事组织与宣传的影响因素调查中，“赛事的规模和知名度”占比最高，其次是年度奖金与奖励，具体情况见表10；在赛事因素的影响认同度调研中，“参赛费用（含报名费、交通及住宿费等）”的平均分最高，具体情况见表6。实证结果有力支持了假设H7、H8、H9。

表 10 赛事组织与宣传的影响因素调研数据结果

Table 10 Research results on the influencing factors of event organization and promotion

类别	频数	百分比
赛事规模和知名度	147	72.06%
赛事年度奖金与奖励	131	64.22%
赛事的宣传渠道	129	63.24%
赛事的报名费用	102	50%
赛事的组织服务	97	47.55%
赛事的周边活动	90	44.12%

表 11 赛事组织与宣传的影响因素调研

Table 11 Research on the influencing factors of event organization and promotion

类别	N	最小值	最大值	平均值	标准差
赛事规模和知名度	204	0	1	0.72	0.450
赛事年度奖金与奖励	204	0	1	0.64	0.481
赛事的宣传渠道	204	0	1	0.63	0.483
赛事的报名费用	204	0	1	0.50	0.501
赛事的组织服务	204	0	1	0.48	0.501
赛事的周边活动	204	0	1	0.44	0.498

4.5 研究结果分析

实证分析结果验证了研究假设H1-H9均成立，表明个人因素、外部因素、环境资源因素及赛事因素均显著影响大学生马拉松参与意愿与行为。

个人主观因素被识别为主要影响因素，其中‘身体素质’（68.63%）与‘个人兴趣’（65.69%）的认同度最高（表5），这与H1（兴趣）、H2（训练方法隐含对体能的认知）高度相关。‘是否掌握科学的马拉松训练方法’在认同度调研中得分最高（平均分3.52，表5），显著影响参与行为（H2成立）。参与动机调研显示‘个人爱好’（71.53%）和‘奖励回报’（70.8%）是主要驱动力（表4）。

外部环境因素中，‘学校鼓励政策’（平均分3.58最高，表5）对提升参与意愿作用显著（H5成立）。‘同伴（朋友/同学）参与频率’（H4成立）是重要的社会支持来源。环境资源因素方面，‘学校训练资源（场地、设施）的可及性’（H6成立）是促进参与的关键，未参与者中‘缺乏合适的场地设施’（59.7%）是重要阻碍（表6）。

赛事特征对参与决策影响显著。‘赛事的规模和知名度’（72.06%认同其影响，表7）是首要考量（H8成立）。‘参赛费用’（平均分3.52，表5；H9成立）构成经济门槛，是负向预测变量。‘赛事奖励吸引力’（H7成立）也是重要激励因素（64.22%认同其影响，表7）。

5 结论与对策建议

5.1 研究结论

本研究以高校大学生为研究对象，旨在探究大学生参与马拉松运动的影响因素，以推动大学生积极参与该运动，助力其养成良好运动习惯、提升身体素质。主要研究结论如下：

（1）个人因素层面。大学生对马拉松运动的兴趣程度影响其参与意愿；参与该运动后获得的奖励与回报，会对其参与行为产生作用；个人是否掌握科学的马拉松训练方法，亦会影响其参与情况。

（2）外部因素层面。学校对大学生参与马拉松运动的支持力度，影响其参与率；同学朋友的马拉松参与度，对大学生的参赛积极性具有正向影响。

（3）赛事因素层面。参赛所需的各项费用（含报名费、交通费及住宿费等），会对大学生参与马拉松运动产生影响；赛事的规模与知名度，同样会作用于大学生的参与行为。

5.2 建议

（1）高校多措并举引导大学生养成马拉松运动习惯

为促使大学生树立马拉松运动参与理念并养成持续性运动习惯，高校需依托多元化活动载体，激发学生的参与意愿，引导其主动参与其中。同时，应构建完善的

管理机制与安全保障体系,结合本校学生运动参与的实际情况,探索契合学生特点的长效发展路径,例如通过建立长效机制、制定科学的运行规范等方式,保障大学生能够持续、平稳、有序地参与马拉松运动。

(2) 高校多措并举马拉松在校园普及开展

为推动马拉松运动在高校的广泛普及,学校应强化宣传引导,提升学生的自主参与意识。通过系统化培养,增强学生对马拉松运动的关注度与热爱度,构建以学生为主体的参与机制。此外,需倡导科学合理的锻炼方式,制定系统科学的参与计划,为大学生提供明确指导,以促进其积极参与。同时,学校应提供必要的物资保障,解决学生在参与过程中面临的实际困境,并在此基础上建立健全检查、督导与奖励机制,确保马拉松运动在高校的顺利开展。

(3) 社会各界协同支持大学生参与马拉松

大学生参与马拉松运动离不开社会各界的协同支持。社会、学校、教师及家庭应形成协同合作机制,提供全方位的支持与保障。在此过程中,针对体能门槛,高校可开设马拉松训练辅导课程;针对费用障碍,赛事方可设立大学生报名费减免计划。

参考文献

- [1] 孙艳君,秦邦辉,何源.疫情防控背景下基于计划行为理论的医务人员利他行为研究[J].中国社会医学杂志,2020,37(5):451-455.
- [2] 刘振海,魏永军,祖强,等.新媒体时代高校思政教育的高质量发展路径研究——基于社会认知理论的视角[J].江苏高教,2023(10):104-108.
- [3] 廖琛,农丽颖.新时代地方高校校园马拉松赛事开展的影响因素与对策研究[J].体育科技,2022,43(1):83-87.
- [4] 张明新,廖静文.健身运动APP使用对用户跑步意向的影响——以计划行为理论为视角[J].新闻与传播评论,2018,71(2):85-98.
- [5] 李会超.基于社会认知理论对高校学生体育锻炼行为的研究[J].广州体育学院学报,2019,39(3):125-128.
- [6] 刘艳.广东省大学生跳绳赛事参赛者感知价值对参赛行为意向影响的研究[D].广州体育学院,2024.
- [7] 杨君雅.马拉松运动参与者群体特征及其影响因素研究[D].上海体育学院,2019.
- [8] 李岩,杨旭.盘活运动场馆资源“燃”放全民健身热情[N].保定日报,2024-04-21(A01).
- [9] 张思光,刘佳.高校大学生科技竞赛参与动机探究[J].中国科技教育,2024(11):6-7.
- [10] 秦凯琴.基于运动员感知的体育舞蹈赛事服务质量评价指标体系构建[D].北京体育大学,2020.
- [11] 龚和梅.定向运动赛事服务质量对再参与行为意向的影响研究[D].成都体育学院,2024.
- [12] 余沁芸,郑芳,林小美.我国传统体育消费市场供需匹配模型构建与实证研究[J].上海体育大学学报,2025,49(5):63-75.
- [13] 方世巧,苏娜,蔡朝笛,等.本科生参与创新创业比赛的意愿及其影响因素分析[J].广西职业师范学院学报,2022,34(2):102-108.
- [14] 杨玉松.马拉松,你了解多少[J].大众健康,2025(3):16-17.
- [15] 陈飞.校园马拉松的现实价值及发展路径[J].当代体育科技,2022,12(10):187-190.
- [16] 乔亚伟,陈双,李三三.高校马拉松运动的热追捧和冷思考分析[J].西安文理学院学报(自然科学版),2021,24(4):99-103.
- [17] 邢自洋.北京市高校“校园马拉松”运动的形成与发展研究[D].中国地质大学(北京),2021.
- [18] 李明昂.湖北省大学生马拉松跑者参跑特点研究[D].武汉理工大学,2021.
- [19] 王二通.大学生体育心理素质特点及引导路径分析[J].农家参谋,2020(13):280.
- [20] 王紫薇.大学生参与马拉松运动的影响因素研究[D].西南财经大学,2020.
- [21] 孙飞.论提升大学生体育心理健康水平的重要途径[J].体育世界(学术版),2018(12):109-110.
- [22] 刘乐.高校校园马拉松运动开展现状与对策研究[D].南京师范大学,2017.
- [23] 秦凯.江苏省高校校园马拉松赛开展现状及发展对策研究[D].苏州大学,2017.
- [24] 刘晓鹏.培养大学生体育心理素质的价值与意义[J].知识文库,2016(23):21,27.
- [25] 汪跃金.普通高校开展马拉松运动的可行性研究[D].厦门大学,2007.
- [26] 曾远力,闫红红.青年参与马拉松运动的社会学分析[J].中国青年研究,2017(12):12-18.
- [27] 段文婷,江光荣.计划行为理论述评[J].心理科学进展,2008,16(2):315-320.
- [28] 王湘平,钟仁耀.新媒介接触对老年人抑郁的影响机制研究——基于社会认知理论的实证研究[J].云南民族大学学报(哲学社会科学版),2025,42(3):62-71.
- [29] 段文婷,江光荣.计划行为理论述评[J].心理科学进展,2008,16(2):315-320.

A Study on the Influencing Factors of College Students' Participation in Marathon Events

Huang Beibei

Central China Normal University, Wuhan

Abstract: This study adopts a research design combining literature research and questionnaire survey methods, and conducts a sample survey of some college students. By designing a standardized questionnaire and using a combination of online and offline survey methods, a total of 204 valid samples were finally obtained. The research data mainly focuses on the current characteristics of college students' participation in marathons, influencing factors (divided into personal subjective factors and external environmental factors), and existing problems, and accordingly proposes corresponding countermeasures and suggestions. Among them, personal subjective factors mainly involve individual characteristics of students and family environment factors; external environmental factors include school support, venue conditions, and event organization, etc. The research results show that: (1) Marathon (especially half marathon events) has a certain participation foundation among college students; (2) Personal subjective factors are the main factors affecting their participation behavior; (3) Low participation willingness and high physical requirements of the sport constitute the main participation obstacles; (4) Event organizers and colleges and universities can take targeted intervention measures to increase participation rates.

Key words: College students; Exercise; Marathon; Influencing factors