

## 摘要

自北京奥运会结束以后,我国在体育项目的发展上又在国际领域向前跨进了一大步,积极的参与到运动健身项目中来已经成为了我国当代人民生活中不可或缺的一项内容。但是受制于不同地区的经济条件以及环境条件的制约,国人们大部分的健身活动只能选择一些形式比较简单,场地要求不高的项目,也基于此,跑步成为了当代国人最热衷也最容易接受的一种健身方式。

本篇研究在查阅了国内外大量研究者研究的相关文献基础上,对我国部分地区的业余长跑爱好者的基本情况、运动体验以及对长跑的运动认知做了一些调查,并且对其数据进行了整理分析。

通过对整理的数据进行研究分析,本篇研究最终得出:健身长跑是一项简单、运动时间长、运动空间随意性、运动强度适中的运动方式。健身长跑项目的核心要素是“轻松自由的完成预计跑步距离,而感受到过程中机体的快乐与完成之后心境的愉悦”,而也正因为这一点因素,当前的健身长跑悦动在国内受到了越来越多的运动爱好者推崇。

关键词: 健身长跑; 愉悦感受; 智趣规律

## Abstract

Since the end of the Beijing Olympic Games, China has made a big step forward in the development of sports in the international field. Active participation in sports fitness has become an indispensable part of our contemporary people's life. However, restricted by the economic conditions and environmental conditions in different regions, most of the fitness activities of Chinese people can only choose some simple forms, and the requirements of venues are not high. Based on this, running has become the most popular and easily accepted way of fitness for

Contemporary Chinese people.

On the basis of consulting a large number of relevant literature at home and abroad, this paper investigates the basic situation, sports experience and sports cognition of amateur long-distance runners in some areas of China, and analyzes the data.

Through the research and analysis of the data, this paper concludes that fitness long-distance running is a simple, long-term, random and moderate exercise mode. The core element of fitness long-distance running project is "easily and freely complete the estimated running distance, and feel the happiness of the body in the process and the pleasure of the mood after the completion". Because of this factor, the current fitness long-distance running is praised by more and more sports lovers in China.

**Key words:** fitness and long distance running; pleasure feeling; rules of intelligence and interest

## 目 录

1 绪论 .....	3
1.1 选题的背景与意义.....	3
1.1.1 研究的背景 .....	3
1.1.2 研究的意义 .....	4
1.2 概念界定及理论概述.....	4
1.2.1 健身长跑的概念.....	4
1.2.2 健身长跑的分类.....	4
1.2.3 运动愉悦的概念.....	4
1.2.4 运动愉悦的生理效应理论.....	5
1.2.5 运动愉悦的心理效应理论.....	5

1.3 国内外研究综述 .....	5
1.3.1 关于健身长跑的研究.....	6
1.3.2 关于运动愉悦问题的研究.....	6
1.3.3 关于长跑对心理影响的研究.....	6
2 研究对象与方法 .....	7
2.1 研究对象 .....	7
表 2-1 调查对象问卷调查数据情况统计.....	7
2.2 研究方法 .....	7
2.2.1 文献归纳法 .....	7
2.2.2 访谈法 .....	8
2.2.3 问卷调查法 .....	8
2.2.4 数据统计归纳分析法.....	8
3 结果与分析 .....	8
3.1 健身长跑参与者人群特征分析.....	8
3.2 健身长跑强度、频次统计分析.....	10
3.2.1 健身长跑的运动强度和运动量.....	10
表 3-1 对健身长跑运动强度的调查 (n=474) .....	10
3.2.2 长跑运动参与者的频次调查.....	10
3.3 对健身长跑的动机统计分析.....	12
4 运动愉悦问题的调查统计分析.....	13
4.1 健身长跑对身心积极作用的调查分析.....	13
4.2 健身长跑中运动愉悦感受的成因分析.....	13
4.3 选择健身长跑而不选择其他运动的原因分析 .....	14
5 结论与建议 .....	15
5.1 结论 .....	15
5.2 建议 .....	16
5.2.1 提高人们对健身长跑的认知度.....	16
5.2.2 政府决策部门加大对跑步场地的投入.....	16

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/018101103117006073>