

# 浅谈我国马拉松运动

◆周 聪

( 东华高级中学 523125 )

摘要: 众近年来,我国马拉松运动发展迅速。马拉松已经成为促进全民健身、发展体育产业、弘扬体育文化、建设健康中国的重要平台。马拉松运动已成为体育产业发展和推动体育领域供给侧结构性改革的重要引擎。它已经成为我国马拉松产业发展中的一个重要课题,也是推动马拉松产业结构和产业体系优化的一个重要平台。在新时代,马拉松运动除了要树立新目标之外,如何加快现代城市经济发展、促进身体健康、助推中国马拉松运动的良性发展,成为本文所要研讨的重点。

关键词: 马拉松运动;发展现状;未来前景;线上马拉松

## 一、我国马拉松运动的发展现状

2015年,中国马拉松全面取消了赛事审批,这使国内马拉松如雨后春笋般崛起。中国马拉松“大数据”中显示:2017年全国举办1102场规模赛事(路跑赛事人数在800人以上,越野赛事人数300人以上),赛事规模7年增长50倍。马拉松规模人次从2016年280万人次增长至498万人次,增长率为77.9%。

目前,我国马拉松产业在积极主动应对新常态的发展形势下,深度剖析马拉松运动,优化体育产业,推动城市、人文发展具有较强的经济价值和现实意义。我国马拉松运动呈现井喷式发展的同时,在发展的过程中也遇到一些挑战和亟待解决的问题。这些问题直接影响了今后马拉松赛事的质量和持续发展。

### 1、部分赛事组织能力不足

由于很多城市申办马拉松都是首次赛事。无论是传播媒体的宣传方面、线路设计的细节方面、多个部门的联动协调方面都存在某些细节上的不足。城市马拉松要想真正办好还有很长的路要走,仍然有许多问题需要去探讨。

### 2、精品赛事存在“短板”

目前,我国马拉松运动的矛盾体现在总量大幅上涨,但精品赛事不足。很多马拉松赛事千篇一律,没有自己的特色,赛事质量良莠不齐。一项赛事要走出自己的品牌,不仅仅要对赛事本身进行静心组织,而且在行业运作方面要有所突破。我国的一些常规赛事之所以不断地在原地踏步,与办赛的思路老化,过多的照抄照搬和跟不上新形势的发展是密切相关的。

## 二、中国马拉松运动对现代城市发展影响——荆州国际马拉松的案例

### 1、聚集国内外人气,带动品牌知名度

对荆州来说,马拉松运动就像一个“窗口”,参赛选手可以在城市中漫步,将楚国故都、古城风貌、一江两城三区(“一江”为长江;“两城”为古城、新城;“三区”为荆州经济开发区、沙北新区、沿江风景区。)的现代城市活力,通过现代网络,向世界昭示着它的魅力与激情,对于提升荆州城市形象,熔铸荆州品牌知名度都具有积极作用。这次全球性的运动展示了荆州、让荆州走向世界、为城市带来了激情与力量,让生活充满了乐趣和惊喜,进一步提升荆州的城市品位与国际影响力。

### 2、拉动荆州城市经济及旅游业发展

体育旅游是一种新兴的旅游形式,它将体育的强身健体与旅游的愉悦身心结合在一起,释放出了更大的魅力。荆州历史悠久,早在五、六千年前人类创造了大溪文化的原始文化。荆州是楚文化的发祥地,其战略地位十分重要,有“得荆州者得天下”的美誉。自古以来就是兵家要塞之地。一场马拉松,沸腾一座城。通过“一江两城三区”的最美赛道,吸引逾10000名跑者,超过20000个人或家庭造访荆州,为荆州带来了巨大的经济效益。

## 三、中国马拉松运动对人体健康的影响

### 1、心血管系统对运动的适应

马拉松运动是项艰苦的超长距离赛跑,规律的长距离运动和运动训练有利于人体心血管系统的形态、机能和适应能力的调节,从而提高人的工作能力。

### 2、有助于物质能量代谢

马拉松运动时肌肉收缩所需要的能量供给,主要是储存在肌肉和肝脏中的糖原在氧气的作用下,通过三羧酸循环彻底氧化成

水和二氧化碳,并释放出能量合成ATP(三磷酸腺苷),以促进肌肉收缩,但在途中进行变速跑和冲刺阶段时,肌肉组织中糖原在氧供不足的情况下,氧化成乳酸释放能量合成ATP以供肌肉利用。这种自适应变化的意义在于提高维持正常血糖水平的能力,有助于保持长期的运动能力和抗高血糖病变的发生和发展。

### 3、百利唯伤一膝

俗话说跑马拉松“百利唯伤一膝”,这句话是有一定道理的。马拉松队员大多以业余跑者居多,由于身体素质不是很好,跑步技术不正确,将身体的重力都施加于膝关节上,使骨关节、肌肉、韧带的负荷过度,从而导致损伤。[8]很多跑友都或多或少受到过膝伤的困扰,长距离的奔跑更是对膝盖造成过度的负担和磨损。

## 四、中国马拉松的未来发展前景

### 1、由量到质是方向

我国马拉松运动的快速发展,已经到了从量变到质变过渡的时刻了。管理机构要加强马拉松赛事举办过程中的竞赛组织、参赛保障等方面提供指导和支持,杜绝赛事千篇一律、赛事质量良莠不齐,强化事中事后监督管理。针对社会办赛,田协还应积极制定和完善《马拉松赛事组织指南》。建立办赛“黑名单”制度,实行赛后监管,提高办赛质量。对于赛事举办方,中国田协应鼓励各地因地制宜创办多样化的赛事,各个城市应将马拉松运动与自身城市的历史文化、自然景观等相匹配,努力打造自己城市的精品赛事。

### 2、地铁先行是关键

举办大型体育赛事不但需要高标准、高水平、现代化的赛事组织管理,还要有高度发达的交通基础设施。可以说城市交通发展和管理水平在一定程度上决定着马拉松运动是否能够顺利举行和圆满完成。[9]马拉松运动对地面造成的交通拥堵是不可估量的。加快城市轨道交通建设、有效缓解地面交通拥堵、疏通客流和确保人们安全具有显著意义。

### 3、线上马拉松渐主流

跑步正成为风靡全民的一项时尚运动,我国传统线下马拉松往往一票难求,不少跑步爱好者往往因错过报名日期、抽签未中、行程冲突等意外原因,导致无法按时参加比赛。正是在这样的背景之下,今后线上马拉松将通过“互联网+”为特质,依据马拉松赛事线上线下的优势资源,全方位覆盖线上线下跑步人群,让跑步更加自由,推动中国马拉松赛事全面发展。“互联网+”为马拉松注入新的活力,相对于传统的线下赛事,线上马拉松打破了由参赛城市唯一、比赛场地有限所带来的地域及人数的限制,最大限度吸引跑步爱好者参与到赛事活动中。由于线上比赛时间、方式更加灵活,为广大跑步爱好者提供了极大的便利,这将有效促进马拉松事业的发展,而且与城市马拉松互为补充相得益彰,成为我国马拉松文化的重要组成部分。

**结束语:** 马拉松是一项全民健身活动,有利于普及健身理念,促进身心健康。举办马拉松,提高城市的全球覆盖范围,激活城市发展空间,改善城市基础设施,改善城市治理,重塑城市形象,促进城市转型,帮助城市创造旅游目的地,提高城市生活质量和文化魅力,吸引优质投资和人才,促进城市体育产业的快速发展,对促进城市发展起着关键作用。随着我国综合国力的不断发展和城市经济水平的不断提高,以人为本、科学发展的理念不断扎根,马拉松运动必将有更大的发展和更好的发展前景。

### 参考文献:

- [1]于洪臣.2017年中国马拉松年度报告[R].2018
- [2]何广材.体育赛事,彰显改革开放的成就[J].时事(大学生版)2007年05期
- [3]张文鹏.论体育赛事项目投资的风险管理[J].商丘职业技术学院学报2007年05期
- [4]赵欢.体育产业与城市经济发展的互动研究——以武汉市为例[J].体育成人教育学报2015年01期
- [5]石强.论体育赛事对学生进行思想品德教育的功效[J].承德职业学院学报2007年01期