

普通高等学校运动训练专业教材

Sports

田径运动

(第二版)

刘建国 总主编



高等教育出版社

普通高等学校运动训练专业教材

田径运动

Tianjing Yundong

(第二版)

刘建国 总主编

范秦海 李建英 周 兵 邵崇禧 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内 容 提 要

根据“十一五”教育改革的要求和培养适应 21 世纪人才的需求,本教材分为:基础理论篇、技术技能篇。在基础理论篇中突出编写了田径运动文化与欣赏、田径运动员的选材、业余田径运动训练、大型田径运动竞赛的组织和裁判工作、田径运动的科学研究。在技术技能篇中突出了各项目的发展沿革,技术特点与分析,各项目的素质训练、技术训练、战术训练、心理训练内容和训练计划范例。

图书在版编目(CIP)数据

田径运动/刘建国总主编;范秦海等分册主编. —2 版.
—北京:高等教育出版社,2010.7
ISBN 978-7-04-030241-7

I. ①田… II. ①刘… ②范… III. ①田径运动—
高等学校—教材 IV. ①G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 096415 号

策划编辑	傅雪林	责任编辑	王 玲	封面设计	刘晓翔
责任绘图	于 博	版式设计	马敬茹	责任校对	金 辉
责任印制	朱学忠				

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京明月印务有限责任公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2002 年 10 月第 1 版 2010 年 7 月第 2 版
印 张	29.25	印 次	2010 年 7 月第 1 次印刷
字 数	540 000	定 价	35.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30241-00

编委会

- 总主编：**刘建国 河北师范大学体育学院 教授 博士生导师
- 主 编：**范秦海 河北师范大学体育学院 教授、博士生导师
- 李建英 山西大学体育学院 教授、博士 博士生导师
- 周 兵 南京师范大学体育学院 教授、博士生导师
- 邵崇禧 苏州大学体育学院 教授 硕士生导师
- 副主编：**杨 军 河南大学体育学院 教授 博士生导师
- 崔冬雪 河北师范大学体育学院 副教授、博士生导师
- 高峰松 保定学院体育系 教授
- 宫本庄 东北师范大学体育学院 教授 硕士生导师
- 编写成员：**陈 明 内蒙古师范大学体育学院 教授 硕士生导师
- 张殿亮 广东肇庆学院体育与健康学院 教授 硕士生导师
- 魏家俊 湖北大学体育学院 教授 硕士生导师
- 梁晓刚 上海师范大学体育卫生学院 教授 硕士生导师
- 杨金田 河北体育学院 教授、博士 博士生导师

- 于 军 鲁东大学体育学院 教授 硕士生导师
宋广林 山东师范大学体育学院 教授 硕士生
导师
庞元宁 四川师范大学体育学院 教授 硕士生
导师
王 健 扬州大学体育学院 教授 硕士生导师
崔景安 长春师范学院体育学院 副教授
赵其林 河北师范大学体育学院 副教授 硕士
生导师
李铁录 北京体育大学 副教授 硕士生导师
吴 峰 安徽师范大学体育学院 副教授 硕士
生导师
孙 璞 北京师范大学体育与运动学院 副教授、
博士 硕士生导师
舒楚农 湖南师范大学体育学院 副教授 硕士
生导师
谭玉霞 河北师范大学体育学院 教授
田 菁 河北师范大学体育学院 副教授、博士
硕士生导师
石润民 河北体育学院 副教授
王进选 河北石家庄学院体育系 副教授
王 玮 井冈山大学体育学院 副教授

前言

本教材是普通高等教育“十一五”国家级规划教材,是以争创精品课程和教材为目标,为满足体育专业课程方案的要求和21世纪社会对体育人才的需求,在第一版普通高等教育“十五”国家级规划教材《田径运动》的基础上,编写组努力构建符合培养21世纪社会要求的教学改革理念和教材体系,编写了这本以符合培养高素质、高能力、有创新精神的体育人才教学改革要求并适应学生需求的教材。教材具有以下几方面的特点。

教材紧扣运动训练和体育教育专业的培养目标和田径课程目标与任务。突出了田径文化、教育、运动训练和体育教育选修业余田径运动训练的特点。教材结构新颖,内容创新。在基础理论篇中突出编写了田径运动文化与欣赏、田径运动员的选材、田径运动业余训练、田径运动竞赛的组织和裁判工作、田径运动的科学研究等。

在技术技能篇中突出了各项目的发展沿革,技术特点与分析,素质训练、技术训练、战术训练、心理训练内容和训练计划示例。达到了提高学生的实践能力的目标。

为培养学生探究、创新精神,教材紧密结合基础教育改革实际,本教材力求体现可视性、可操作性、可阅读性、前瞻性、阶段性和衔接性等特点。为教师的“教”和学生的“学”留有充分的创新空间。

本教材的主编和编委均是“九五”、“十五”和“十一五”普通高等学校体育教育专业的主干和国家级规划教材《田径》的主编、副主编和编委。他们来自华北、东北、华南、华东、华中、西南和西北七个大区和四个直辖市的高等学校的体育院系。共有教授18名,副教授11名,博士研究生7名,硕士研究生22名。曾留学加拿大、乌克兰、日本的4名;有全国普通高等学校体育教学指导委员会委员2名,博士生导师4名,硕士研究生导师19名;院长、副院长和系主任17名;省级和校级教学名师及中青年骨干教师6名;全部编委都是从事高等体育院校田径教学、训练达15~40年的优秀教师。承担和完成教育部、国家体育总局,各省教育厅的科研课题70余项。获省部级科技进步奖、优秀教学奖、社科奖共计30多项。出席国际会议和在国内外重要刊物上发表论文总计达400余篇。培养出运动成绩达全国前4名的选手,获全国大学生金牌和破全国大学生记录的运动员多名。

本教材由刘建国主编,编写成员与任务为:第一章,宫本庄;第二章,孙

璞；第三章，周兵；第四章，刘建国、王玮；第五章，陈明；第六章，赵其林；第七章，高峰松；第八章，范秦海、王进选；第九章，张殿亮；第十章，舒楚农；第十一章，王键；第十二章，李铁录、李建英；第十三章，崔景安；第十四章，于军；第十五章，梁晓刚；第十六章，魏家俊；第十七章，田菁、杨金田；第十八章，吴峰；第十九章，石润民；第二十章，崔冬雪、谭玉霞；第二十一章，宋广林；第二十二章，邵崇禧；第二十三章，杨军；第二十四章，庞元宁。

本教材基础理论章节的审稿由博士生导师刘建国教授负责；跑类章节由赵其林副教授审稿；跳跃类章节和全能运动由范秦海教授审稿；投掷类章节崔冬雪副教授审稿。全书由刘建国统稿。本部教材是集体智慧的结晶，共同劳动的成果。

在教材的编写过程中，编委们查阅、参考大量相关资料，引用了一些文献，为此，特向各位同行深表谢意！

由于水平有限，难免存在一些不足之处，恳请同仁和读者的批评斧正。

编 者

2010年3月6日

目 录

基础理论篇

第一章 田径运动概述	3
第一节 田径运动的概念和价值	3
第二节 田径运动的分类	6
第三节 田径运动的起源与发展	8
第四节 田径运动课程导学	12
第二章 田径运动文化与欣赏	16
第一节 田径运动文化	16
第二节 田径运动欣赏	21
第三章 田径运动员选材	28
第一节 田径运动员选材的内容与方法	28
第二节 田径运动员选材的特征与参考标准	38
第四章 田径运动业余训练	49
第一节 田径运动业余训练概述	49
第二节 田径运动业余训练原则	52
第三节 田径运动的基础训练	63
第四节 田径运动业余训练计划的制订	65
第五节 业余田径教练员与业余田径运动训练的管理	68
第五章 田径运动竞赛组织	75
第一节 大型田径运动会竞赛组织	75
第二节 大型田径运动会的竞赛编排、记录和公告工作	79
第三节 基层田径运动竞赛组织与编排记录公告	98

第六章 田径运动的裁判	106
第一节 大型田径运动竞赛裁判工作的特点	106
第二节 大型田径运动竞赛裁判工作的组织机构	108
第三节 裁判长职责	110
第四节 田径运动竞赛裁判方法	114
第五节 裁判工作应遵循的原则与执裁中应注意的问题	132
第七章 田径运动场地	136
第一节 标准半圆式田径场地设计与布局	136
第二节 径赛场地	137
第三节 田赛场地	151
第四节 小型半圆式田径场跑道的设计和计算	156
第五节 田径运动场地的基本知识	160
第八章 田径运动的科学研究	164
第一节 田径运动科学研究的程序与内容	164
第二节 田径运动常用的研究方法	174

技术技能篇

第九章 竞走	183
第一节 竞走的发展	183
第二节 竞走技术	184
第三节 竞走的训练	187
第四节 竞走训练计划示例	191
第十章 短距离跑	195
第一节 短距离跑的发展	195
第二节 短距离跑技术	197
第三节 短距离跑的训练	203
第四节 短距离跑训练计划示例	211

第十一章 跨栏跑	213
第一节 跨栏跑的发展	213
第二节 跨栏跑技术	216
第三节 跨栏跑的训练	221
第四节 跨栏跑训练计划示例	229
第十二章 接力跑	232
第一节 接力跑的发展	232
第二节 接力跑技术	233
第三节 接力跑的教学与训练	238
第十三章 中长距离跑	241
第一节 中长距离跑的发展	241
第二节 中长距离跑技术	243
第三节 中长距离跑的训练	247
第四节 中长距离跑训练计划示例	254
第十四章 马拉松跑	257
第一节 马拉松跑的发展	257
第二节 马拉松跑技术	259
第三节 马拉松跑的训练	261
第四节 马拉松跑训练计划示例	264
第十五章 障碍跑	268
第一节 障碍跑的发展	268
第二节 障碍跑技术	270
第三节 障碍跑的训练	273
第四节 障碍跑训练计划示例	278
第十六章 跳高	281
第一节 跳高运动的发展	281
第二节 背越式跳高技术	282
第三节 背越式跳高的训练	287

第四节 跳高训练计划示例	293
第十七章 撑竿跳高	296
第一节 撑竿跳高的发展	296
第二节 撑竿跳高技术	299
第三节 撑竿跳高的训练	307
第四节 撑竿跳高训练计划示例	311
第十八章 跳远	314
第一节 跳远的发展	314
第二节 跳远技术	316
第三节 跳远的训练	322
第四节 跳远训练计划示例	329
第十九章 三级跳远	332
第一节 三级跳远的发展	332
第二节 三级跳远技术	333
第三节 三级跳远的训练	337
第四节 三级跳远训练计划示例	345
第二十章 推铅球	348
第一节 推铅球的发展	348
第二节 推铅球技术	352
第三节 推铅球的训练	360
第四节 推铅球训练计划示例	365
第二十一章 掷铁饼	368
第一节 掷铁饼的发展	368
第二节 掷铁饼技术	370
第三节 掷铁饼的训练	376
第四节 掷铁饼训练计划示例	381

基

础

理

论

篇

第一章 田径运动概述

本章导学

通过本章学习使学生加深对田径运动概念、价值、分类等基本知识的认识,了解田径运动的起源与发展概况;理解普通高等学校体育教育专业田径运动必修课程和中、小学田径课程的教学目标和教学内容,明确学习任务,端正学习态度,树立成为一名合格的中、小学校体育教师的理想。

第一节 田径运动的概念和价值

一、田径运动的概念

田径运动是指人类从走、跑、跳、投这些自然运动而发展起来的身体练习和竞技项目,可以分为竞走、跑、跳跃、投掷和全能五个部分。其中以时间计算成绩的竞走和跑的项目称为径赛;以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目称为田赛;由跑、跳、投部分项目组成的、用评分方法计算成绩的组合项目称为全能运动。

国际业余田径联合会章程第一条将田径运动定义为:由田赛和径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。

田径运动这个词译自英文“track and field”。“track”的中文意思是“小径”,“field”的中文意思为“田地”,合称为田径运动。

教育部2003年印发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》把田径类教材在原有《田径》教材内容基础上增设了户外运动、定向越野、野外生活生存等课程,扩大了田径教材所涉及的范围,有利于各学校根据自身实际情况选用。

二、田径运动的特点

(一) 健身特点

田径运动是在体育运动中开展最早的一种运动项目。它具有广泛的适应

性,无论哪个年龄阶段,无论城市、农村,无论有无专门的场地、器材,人们都可以进行锻炼,因此,田径运动易于在群众中广泛开展。田径运动又是健身价值较高的运动项目,经常、系统地参加田径运动锻炼,能提高人体走、跑、跳、投等基本运动技能的水平;能促进青少年健康地生长发育和各器官、系统机能的发展,能全面发展速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。由于田径运动锻炼主要是在户外进行,人体更多地接受日光、风雨等自然环境的陶冶,从而提高了人体对外界环境变化的适应能力。在当今城市规模急速扩大,计算机已进入办公室和千家万户的时代,人们走到户外,享受阳光和新鲜空气,在自然条件下进行田径锻炼就更有意义,特别是越野跑、远足、健身走、登山等已经成为人们的主要健身手段。由此可见,田径运动是人们增进健康,增强体质、延年益寿的重要手段,它不仅是我国《国家体育锻炼标准》的主要内容,也是国内外各类基础教育学校体育课程教材的主要内容。

(二) 竞技特点

竞技体育是社会文化不可缺少的组成部分,每年在国际和国内举行的田径运动竞赛很多,除原有的世界田径锦标赛、世界杯赛,又增加了大奖赛和黄金联赛等多种比赛。在奥运会等大型综合性体育运动会上,田径项目奖牌数最多,影响最大,故有“得田径者得天下”之说,田径竞技运动的功能很多,如促进田径运动的普及和开展、加强国内和国际的交往、提高国家威望、振奋民族精神等。奥林匹克“更快、更高、更强”的口号源自田径运动。田径竞技运动向人体极限挑战也标志着人体生命科学等领域达到较高的水平,田径运动竞赛是竞技运动中公平竞争的典范,运动员创造的精神和运动美是激励人们欣赏体育的源泉。另外,如刘易斯、博尔特、刘翔等著名的田径运动员所产生的明星效应,对提高田径运动的商业价值,激活田径竞赛市场,促进田径竞技运动按产业化方式运作,具有积极的推动作用。

(三) 运动基础特点

田径运动基础价值表现在三个方面。首先,人类进入发达社会以后,生产力高度发展,虽然人类已从原始社会依靠走、跑、跳、投获取生活资料和延续生命中解脱出来,但是人类永远不会摆脱依靠走、跑、跳、投等基本运动技能去提高自身的生活、生存和生命质量;其次,很多体育运动项目都离不开走、跑、跳、投等动作。因此,田径运动成为很多运动项目的基础。再次,田径运动能有效和全面地发展人的各种身体素质,因此,很多竞技项目都把田径运动训练方法作为身体训练的重要手段,使田径运动成为提高各种竞技运动水平的基础。

(四) 教育特点

在田径运动项目教学、训练和竞赛中,参加者既可以在技术学习中提高心智,又要承受一定的生理、心理负荷,还必须遵守一定要求和规则,这样有利于良好的思维、心理品质的养成。例如,跳远项目有利于培养坚决果断的品质,短距离跑有利于培养一往无前的拼搏精神,跳高有利于培养坚毅与顽强的性格,长距离跑有利于培养毅力与吃苦耐劳的品格,投掷项目有利于培养勇气和信心,接力跑项目有利于培养集体配合、协同作战的品质等。因此,田径运动已成为进行思想教育与心理训练的一种有力手段。通过田径运动,能对学生和运动员进行爱国主义、集体主义等方面的教育,并能培养竞争意识、勇敢顽强和吃苦耐劳等优秀品质。

(五) 娱乐特点

参加田径运动可以愉悦身心。在学校体育课内外的各种以田径运动为主的游戏和比赛中,学生自娱自乐,参加者自身技术的改进、运动水平的提高都会给本人以很大的心理满足,使身心都得到健康发展。现在田径运动赛会可以通过电视等多媒体传播,观看田径比赛可以起到欣赏、消遣、娱乐和振奋的作用;观看著名田径运动员的比赛,也成为人们追求的一种精神享受。近年来,国际田径联合会根据人们的需求,又开发了趣味性的田径运动。由于趣味性的田径比赛妙趣横生,娱乐性很强,在德国等较发达的国家已迅速开展起来,目前已推广到我国,相信趣味性田径运动也会很快成为人们愉悦身心的一种体育运动形式。

(六) 回归自然特点

在现代社会中,城市人口越来越多,环境污染越来越重,人们渴望回归自然,走、跑、跳、投是人类在与自然环境斗争中产生的技能,也是人类与自然环境作斗争的重要手段。田径运动能力的提高可以提高人们在自然环境中的生存能力。特别是在自然环境中进行田径锻炼,人们还可以减少环境污染给身体带来的伤害。国内近年的田径教材已经把户外运动、定向越野等划归田径类教材的内容。所以,利用自然、贴近自然、回归自然,在自然环境中积极开展田径运动对提高学生生存能力和基本体能都具有良好的作用。中国农村人口众多,广大农村地区更有利于在自然环境中开展田径运动,那里的教师可以根据本地区的环境条件创造开发多种田径运动练习方法,开发更广阔的田径运动资源,为增进广大农村劳动人民子女的健康拓宽路径。