

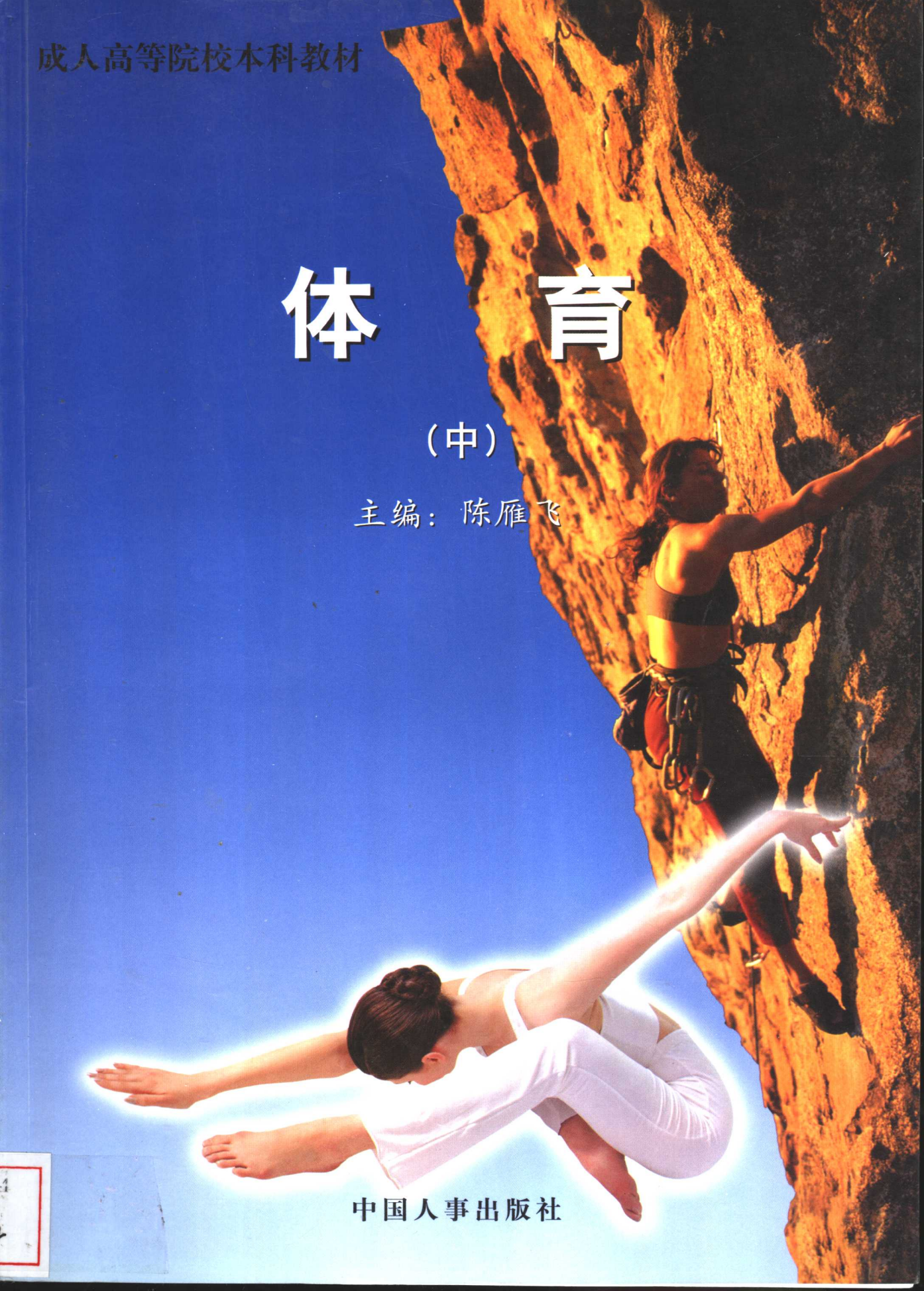
成人高等院校本科教材

体 育

(中)

主编：陈雁飞

中国人事出版社



成人高等院校本科教材

体 育

(中)

• 田径 • 球类篇

主编 陈雁飞

中国人事出版社

编者的话

依据教育部《中学教师进修高师本科(专业起点)教学计划》,结合成人在职性、发展性、特殊性的特点和半脱产等学时方面的要求,我们在继承和发扬原有专业教材的基础上,以培养成人体育本科学员的体育与健康意识及创新精神和实践能力为重点,创新性地将运动技术、教法、学法、案例、作业等统筹于一体,力求既能体现新的课程标准的新思想和新理念,又能满足一线中小学体育教师教学、训练等工作的实际需要,将 20 多门专业理论和技术学科课程教材浓缩成三册,编写了这套《成人体育本科教材》。

本套教材的特点在于:

第一、突出“健康第一”的指导思想。以新课程标准为基准,构建符合素质教育要求的,以人体健康与发展为主线的体系,使体育本科学员加深对体育学科知识与技能的理解。为学员通过进一步的学习掌握体育知识、技能、教材教法,并培养其对 21 世纪新形势下中小学课程改革的思考与创新的能力等搭建一个发展的平台。

第二、突出教材结构体系的创新。新教材区别专科和本科的层次,选择适合于本科学员的知识内容和技术的基础上,集中体现原教材中的知识重点和学员教学实践中最需要的内容,并加以深化和扩展;非重点部分留给学员自学,同时提供参考书目和网络资源。

第三、创新成人体育本科教材的内容呈现形式。突破传统教材单纯按照学科的知识体系和逻辑性编写教材的束缚,从宏观到微观的各层次结构上大胆创新,在教材编写中结合自己的教学经验和中小学新课程标准的理念,在传授运动技术的同时,促进学员教育思想上的改变,全面提高学员从事一线教学实践的水平,培养更多优秀的体育教育人才。

参加第二册编写工作的有(按姓氏笔画为序):

马敬衣、安玉斌、李娟、赵舒平、张贯亚、张彪、陈雁飞、林德森、袁立新、章济时、韩玲、潘建芬。

该书由陈雁飞主编、统稿并定稿,袁立新任副主编。

北京教育学院院长李方同志在百忙之中亲自为本书写序,在此表示衷心的感谢;同时在本书编写过程中,得到了成人兄弟院校的大力支持,并参阅了兄弟院校的部分有关教材和资料,在此一并致谢。由于编者的水平和经验有限,恳请读者对本书存在的缺点与错误给予批评指正。

编 者

2004 年 1 月

目 录

第一部分 田径运动	1
第一节 田径运动概述	1
一、田径运动的概念和功能	2
二、田径运动的分类	3
三、田径运动的产生与发展	5
四、我国田径运动发展概况	6
五、成人高校体育专业本科田径运动课程的目标、任务、教学内容和要求	7
第二节 跑	8
一、短跑	9
二、中长跑	20
三、跨栏跑	30
四、接力跑	40
第三节 跳跃	49
一、跳高	52
二、跳远	59
三、三级跳远	68
第四节 投掷	75
一、投掷运动理论知识	76
二、掷标枪	79
三、掷铁饼	89
四、投掷运动中的健身练习与方法	96
第二部分 篮 球	108
第一节 篮球基本知识	108
一、篮球运动的起源与发展	108
二、篮球运动的特点与锻炼价值	109
三、我国篮球运动发展概况	110
四、现代篮球运动发展趋势	113
第二节 篮球技术	114
一、移动技术	115
二、进攻技术	122
三、防守技术	152
四、抢篮板球	167
第三节 篮球战术	171
一、队员的位置、职责及要求	172

二、战术基础配合	174
三、快攻与防快攻	183
四、人盯人防守与进攻人盯人防守	196
五、全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守	201
六、区域联防与进攻区域联防	207
第四节 篮球竞赛的基本规则和裁判方法	214
一、篮球竞赛的基本规则	214
二、裁判方法简介	217
第三部分 排 球	224
第一节 排球运动的一般知识	224
一、排球运动简介	224
二、排球运动的起源与传播	226
三、世界排球运动的发展	227
四、排球运动在我国开展	233
第二节 排球技术	237
一、排球技术的基本理论	237
二、运用技术的前提——准备姿势和移动	239
三、进攻的开始——发球	244
四、防守的基础——垫球	253
五、进攻的桥梁——传球	262
六、得分的重要手段——扣球	271
七、防守的第一道防线——拦网	285
第三节 排球战术	293
一、排球战术的基本理论	293
二、排球战术教学	312
三、主要规则及裁判方法	324
四、排球比赛成绩计算的特点与方法	328
第四部分 足 球	332
第一节 足球基本知识	332
一、足球运动的特点	332
二、足球运动的价值	333
三、中国古代的足球游戏	333
四、现代足球运动的诞生和发展	333
第二节 足球技术	334
一、踢球	335
二、停球	341
三、运球及运球过人	347
四、抢、断球技术动作分析	353
五、顶球	357

六、足球技术自学内容	360
第三节 足球战术	361
一、比赛阵型	362
二、进攻战术	366
三、防守战术	372
四、定位球战术	374
五、足球战术教学	376
第四节 足球竞赛规则与裁判法	382
一、规则	382
二、裁判法	386
第五部分 羽毛球	389
第一节 羽毛球运动概况	389
一、羽毛球运动的起源与发展	389
二、我国羽毛球运动的发展	390
第二节 羽毛球运动场地与器材设备知识	391
一、场地	391
二、器材设备	392
第三节 羽毛球基本技术	392
一、握拍法	393
二、发球和接发球	395
三、击球法	400
四、步法	414
第四节 羽毛球战术知识	418
一、打法类型	418
二、打法战术	420
第五节 羽毛球比赛方法及主要规则简介	425
第六节 世界重大羽毛球赛事	426
一、世界羽毛球锦标赛	426
二、尤伯杯赛	426
三、汤姆斯杯赛	427
四、苏迪曼杯赛	428

第一部分 田径运动

田径运动是人类在走、跑、跳、投等自然活动的基础上发展起来的一项竞技运动。田径运动以“更快、更高、更远”为目标,以当代科学技术新专业基础理论为基础,不断挑战人类运动能力的极限,是人类体育运动文化的重要组成部分,是人的走、跑、跳、投等基础运动能力的升华的典型表现。在许多田径运动专著中,对田径运动定义的表述中可以归纳为“田径运动是由径赛、田赛、全能运动、竞走、公路赛和越野赛等组成的运动项目”。这是对竞技性田径运动的高度概括。

任何一项体育运动都是具有两种属性,既竞技属性和锻炼身体手段属性。而包括走、跑、跳、投这四种运动形式和田径运动作为发展身体素质,提高人的基本活动能力,增进健康水平,具有其他体育运动不可代替的作用。走、跑、跳、投是人类维持正常生活的基本活动能力,也是人类健康生存的基本条件。人类追求和向往健康,而健康的体质表现为人体各种机能的强盛,而田径运动中的走、跑、跳、投可以从各自不同的角度达到增进人体的机能,为人类健康发展提供理论依据和锻炼手段。因此,把田径运动作为基础运动项目,作为各阶段的重要教学内容,不仅是提高人体素质,提高人的意志品质,提高各种运动能力的需要,也是提高人类健康水平的需要。但长期以来,由于人们对田径运动中锻炼身体手段属性认识不足,使得基础教育过程中的田径课程内容基本上是以竞技体育为主线构建的,从小学到大学,田径教材内容都是以田径竞技项目的学习为主,以掌握专项技术、提高专项运动成绩为目标,在田径运动系统性、完整性和高难性等特征的规定约束下,学校体育教育中田径运动对发展人的基础运动能力方面的功能和作用没有很好的发挥。在实施“全民健身计划”的过程中,在以“健康第一”、“面向全体学生”、“实施素质教育”的教育教学改革的过程中,对田径运动在体育与健康课程中的地位和内容有了重新的认识,提出了“田径运动是由人们进行竞技和锻炼身体的走、跑、跳、投等身体练习的组成”这一新概念,使得学校体育教学中田径运动内容竞技性向健身性的发展在观念上得以拓展,在内容上得以扩充。使田径运动在实施全民健身计划的过程中,更充分体现它独特的价值和功能,为全面提高全民族的健康水平做出应有贡献。

第一节 田径运动概述

学习目标

学习并掌握田径运动的概念、功能、分类和发展概况等基本知识。

一、田径运动的概念和功能

(一) 田径运动的概念

田径运动源于生活,始于古代希腊,它集人的走、跑、跳、投于一身,是人们用于竞技和健身的运动。

19 世纪末,田径运动随着欧美体育传入中国。田径运动一词是从英语 Track and Field Sport 翻译而来。Track 和 Field 分别意指“田地”和“小径”(路)。早期我国将 Track and Field Sport 翻译为“田径比赛”,以后有人认为翻译成“田径运动”更为恰当,至今“田径运动”一词现在已被体育界和学校广泛接受。

田径运动早期是以竞技运动项目特征出现的,不少国家的“田径”都是指从人们走、跑、跳、投等生活中发展起来的一种运动技能。在我国的田径教科书上将田径解释为:“田径运动是以竞走、跑、跳跃、投掷等 40 多个单项以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫‘径赛’,以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷项目叫‘田赛’。‘田赛’和‘径赛’的合称为田径运动。”国际田径协会联合会(简称国际田联、英语缩写 IAAF,其总部设在摩纳哥)——国际田径运动的最高领导机构将田径运动解释为:径赛和田赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑。

当前国际上举行的“田径比赛”,有室内和室外之分,实际上指的是“田径竞技”,它包括世界四大赛事:奥运会、世界锦标赛、世界杯赛和黄金联赛。

我国对“田径运动”和“田径竞技”含义的理解与国外有所不同。实质上“田径运动”和“田径竞技”是一种形式两种不同的要求的运动。走、跑、跳、投出现在普通民众的生活和活动场所中,那就是一种与生活或健康有关的活动;我们看到的奥运会上的走、跑、跳、投的运动,就是田径竞技。所以说田径运动的本身就有两属性即:竞技属性和健身属性。当我们充分认识和区别两种不同属性的田径运动(见表 1-1),并按照各自的规律、原理、原则、和方法去操作,才能促使田径运动健康发展,更好的发挥田径运动的功能和作用。

表 1-1

田径运动的属性

竞技属性	健身属性
1. 专业运动员,以提高专业运动成绩,获取名次为目的。 2. 追求高技术和优异成绩。 3. 有专业的教练、专门的训练原理、方法和原则,并有严格的医务监督和营养卫生保证。 4. 有固定的比赛项目、形式和方法。 5. 有严格的竞赛规则要求。 6. 对运动场地,器材有严格的规定。	1. 社会广大民众,以锻炼、健身、强体为目的。 2. 掌握基本技术,强调身体锻炼的实效性。 3. 有专门的健身原理、原则和方法。 4. 根据不同年龄、性别、健康,制定不同的运动处方。 5. 符合教育要求。 6. 对运动场地、器材没有严格的规定,但是必须符合安全、卫生的要求。

(二) 田径运动的功能

1. 健身功能

田径运动是一项对场地、器材要求简单、适合不同年龄层次人员参加、并有较高健身价

值的户外运动。持之以恒地参加田径运动锻炼,能提高与身体健康有关走、跑、跳、投等人体的基本活动能力和完成身体动作能力有关的速度、反应、敏捷性、平衡性、协调性等运动素质。由于田径运动都是在户外活动,阳光充足、空气新鲜、人体受到各种自然条件如风、雨、寒冷、炎热的锻炼对促进机体的新陈代谢,改善和提高内脏器官的机能增强体质和健康水平都有重要的作用。由此可见,田径运动是一项健身功能很强的运动。是人们增进健康、增强体质、延缓衰老的重要手段。

2. 竞技功能

竞技体育是社会文化的重要组成部分,在竞技体育逐渐场市经济化的今天,它对经济社会发展的贡献日趋明显。在奥运会上田径项目的奖牌数量最多、影响最大,是各国运动员竞争的焦点,也成为人们的重要的看点。高水平的田径竞技不仅能够推动田径运动的普及与提高;对于加强国际交往;提升国家威信;振奋和凝结民族精神具有重要的作用。

3. 教育功能

众所周知,人的身体活动必定与心理活动紧密相连。田径运动学习和练习过程身体必须承受一定的生理和心理负荷,同时要遵循一定练习法则、要求和规则,对于培养学生自觉遵守社会规则意识和坚忍不拔的良好品质,具有很好的作用。其次田径运动教学、训练和比赛的过程本身就能产生和发现学生众多的思想和心理因素,田径运动教学、活动和训练为我们建立了师生交流的平台。

4. 观赏功能

田径运动的不断商业化,极大地推动了田径运动技术的发展,世界顶级田径比赛有:世界杯、世界锦标赛、黄金联赛以及奥运会上的田径比赛。这不仅是田径运动比赛中紧张、热闹的场面吸引观众。而且是田径运动的本身具有很高的观赏价值。100m 起跑时那种令人窒息的紧张气氛和起跑后运动员健美身姿与技术的完美结合;跨栏中运动员娴熟的技术和接力比赛中运动员之间高度精确的配合;以及跳高运动员轻飞如燕和他们呈现给人们那种优美的身体弧形;撑杆跳过杆运动员身体处于高峰极至感受和跳远中运动员自信空中的走步,给人极强的感官享受和无限的遐想,使人们领略到田径运动的优美与崇高。

二、田径运动的分类

(一) 田径竞技运动分类

田径竞技运动项目分为竞走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动五类。国内外通常进行的成人各类竞赛项目和我国进行的少年甲组(16、17 岁)、少年乙组(15 岁)各类竞赛项目见表 1-2 至 1-6。另外国际田联承认的成人男子 36 项、成人女子 34 项、青年男子 25 项、青年女子 26 项、室内 44 项世界纪录。(具体项目可查阅中国田径协会审定的《2002 田径竞赛规则》)。

表 1-2

竞 走 类

类别	成 人		少 年			
	男子	女子	男甲	男乙	女甲	女乙
场地	2 000m 500m	5 000m 10 000m	5 000m 10 000m	3 000m 5 000m	5 000m 10 000m	3 000m 5 000m
公路	20km 50km	10km 20km				

田径球类篇

表 1-3

跑 类

类 别	成 人		少 年			
	男子	女子	男甲	男乙	女甲	女乙
短距离跑	100m	100m	100m	60m	100m	60m
	200m	200m	200m	200m	200m	100m
	400m	400m	400m	200m	400m	200m
中距离跑	800m	800m	800m	400m	800m	400m
	1 500m	1 500m	1 500m	800m	1 500m	8 000m
	3 000m	3 000m				1 500m
长距离跑	5 000m	5 000m	3 000m	3 000m	3 000m	3 000m
	10 000m	10 000m	5 000m		5 000m	
超长距离跑	马拉松 42.195km	马拉松 42.195km				
跨栏跑	110m 栏 400m 栏	100m 栏 400m 栏	100m 栏 200m 栏	110m 栏 300m 栏	100m 栏 200m 栏	100m 栏 300m 栏
障碍跑	3 000m					
接力跑	4×100m 4×400m	4×100m 4×400m	4×100m 4×400m	4×100m	4×100m	4×100m
公路赛和越野赛	包括马拉松在内的公路赛以及由大会决定的各种距离不等的公路比赛和越野赛					

表 1-4

跳 跃

类别	成 人		少 年			
	男子	女子	男甲	男乙	女甲	女乙
高度	跳高 撑杆跳高	跳高 撑杆跳高	跳高 撑杆跳高	跳高	跳高	跳高
远度	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远	跳远	跳远

表 1-5

投 掷 类

类 别	成 人		少 年			
	男子	女子	男甲	男乙	女甲	女乙
推铅球	7.26kg	4kg	6kg	5kg	4kg	3kg
掷标枪	800kg	600kg	700kg	600kg	600kg	500kg
掷铁饼	2kg	1kg	1.5kg	1kg	1kg	1kg
掷链球	7.26kg	4kg	6kg	5kg	4kg	3kg

表 1-6

全能运动类

组 别	项 目	内容和比赛顺序
成人男子	十项全能	第一天:100m、跳远、推铅球、跳高、400m 第二天:110m 栏、掷铁饼、撑杆跳高、掷标枪、1 500m
成人男子	五项全能	跳远、掷铁饼、200m、掷标枪、1 500m
成人女子	七项全能	第一天:100m 栏、跳高、推铅球、200m 第二天:跳远、掷铁饼、掷标枪、800m
少男甲组	七项全能	第一天:110m 栏、跳高、掷铁饼、400m 第二天:掷铁饼、撑杆跳高、1 500m
少男乙组	四项全能	第一天:110 栏、跳高 第二天:掷标枪、1 500m
少女甲组	五项全能	第一天:100m 栏、推铅球、跳高 第二天:跳远、800m
少女乙组	四项全能	第一天:110 栏、跳高 第二天:跳远、800m

(二) 田径健身运动内容分类

田径健身运动是以走、跑、跳、投为手段,以增进健康、增强体质、提高生活质量为目的健身运动。因此它的基本活动技能,实施要求和难度比田径竞技运动要低得多,适合不同年龄和不同性别的人,是一种行之有效的全民健身运动项目。田径健身运动按人体自然运动方式可划分为健身走、健身跑、健身跳和健身投4类(表1-7)。

表 1-7

田径健身运动的分类和内容

健身走		正常走(散步、齐步、正步走)
		快步走
		特殊方式走(弓箭步、半蹲、足尖、足跟走)
		竞走
健身跑		慢跑
		快速跑
		障碍跑(跨、踏、绕、钻、爬过障碍)
		集体配合跑(各种形式的接力跑)
健身跳	水平方向跳	立定跳
		行进间跳
		行进间跳连续单、双腿跳
	垂直方向跳	原地跳
		行进间向上跳
		连续单、双脚向上跳
健身投	肩 上	抛掷
		投
		推
	肩 下	扔
		撇
		抛

三、田径运动的产生与发展

(一) 田径运动的起源

在原始社会,人类为了自我生存与繁衍后代,在与猛兽、自然的搏斗中,不得不走、跑相当的距离,跳跃障碍、利用石块与长矛等原始的工具。在艰苦生活的被迫下,不断重复这些动作,逐渐形成了快速奔跑、跳跃、投掷等技能,它作为人类生存的重要手段传授给了下一代。这种为了延续生命而进行的技能传授,是原始社会教育的主要内容。另一方面,人们在劳作之余,还想获得欢乐和抒发情感,走、跑、跳、投掷的娱乐和竞赛,正是这种自然环境中逐步形成。

1. 田径运动的开创与发展

公元前 776 年,在希腊奥林匹亚村举行了第一届古代奥林匹亚运动会,以后每 4 年召开一次。包括跑、跳跃、投掷在内的其他比赛是奥林匹亚宗教、祭神活动的主要内容。最初只有直道的短跑比赛(距离为运动场地长度,大约 192.27m),以后有了长跑(距离大约

4. 6km)、跳远、掷铁饼、掷标枪等项目。这就是田径运动比赛方式的雏形。

2. 现代田径运动的形成与发展

公元 394 年,古代奥林匹克运动会被罗马皇帝奥西多废止,田径运动竞赛也被中断。经过大约 14 个世纪(公元 394—1800),田径运动竞赛重新在英国兴起。19 世纪初,有组织、具有一定规模的田径运动相继在英国出现。1850 年以后,业余田径竞赛也在英国大学陆续开展,并且设立了正式的田径竞赛项目。1896 年,经法国社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦倡议,恢复和召开了以田径运动项目为主要内容的、仅限男子参加的第一届现代奥林匹克运动会。第一届奥运会的田径比赛是现代田径运动开始的标志。进入 20 世纪,田径运动竞赛在世界一些国家得到开展并且出现了国际交往。1912 年,国际业余田径联合会成立,并决定设立田径竞赛项目世界纪录。1928 年首次将女子 5 个项目列为第 9 届奥林匹克运动会田径比赛项目。到目前为止,4 年一次的奥运会已进行了 27 届,田径运动竞赛的项目由从第一届的男子 11 项(无女子)发展到现在的男子 36 项、女子 34 项。每 2 年或者 4 年举办的世界田径锦标赛、世界杯、世界室内田径赛、黄金联赛以及各种洲际的田径锦标赛。为各国田径运动员提供了许多比赛的机会,这些高水平田径比赛,对于田径运动的普及和田径竞技运动水平的提高发挥了重要的作用。

随着科学技术的飞速发展,特别是传媒的信息化、网络化,对田径运动的发展起到重要的作用。从田径竞技运动来看,由于多学科知识的渗透、先进运动技术的不断出现、各国加强对运动员的选材研究以及重视营养与恢复,使训练的方法、手段更趋科学。加上场地、器材、设备的改进和裁判工作的现代化等等,极大促进了田径竞技运动水平的不断提高。

四、我国田径运动发展概况

1. 解放前我国田径运动发展概况

据古书记载,在我国古代的军队有用走、跑、跳、投作为训练士兵的内容,但与田径运动项目相差甚远。田径作为一种完整的运动项目出现在我国是大约 19 世纪末。

19 世纪末,随着西方文化的传人的同时,以田径、球类运动为主要内容的欧美体育,开始由基督教的传教和办学活动经过青年会和教会学校传入我国。1878 年在福建省莆田县建立的培元书院和 1879 年在上海建立的圣约翰书院的体育课堂教学中,有美国教师教授学生跳高、赛跑、扔铁球等,田径运动项目出现在该校体育的教材中。并且在教会内部和教会之间开始举行田径项目的比赛和田径运动会(1890 年上海圣约翰书院举行了以田径运动项目为主的运动会)。这种田径运动的教学和比赛逐渐向全国其他学校扩展,使现代田径运动在我国得到初步发展。进入 20 世纪,各类学校开设的体育课中普遍开始采用了田径运动项目作为基本教材。1910 年 10 月 18 日—22 日在南京举行、被公认的第一届运动会——“全国学校区分队第一次体育同盟会”,是田径运动由学校向社会发展的标志。解放前,旧中国共举办了 7 届以田径项目为主要比赛内容的全国运动会,参加了第 10 届(1 人)、第 11 届(23 人)、第 14 届(3 人)奥林匹克运动会的田径项目比赛,还参加了 1913—1934 年间的共 10 届远东运动会。

2. 解放后我国田径运动的发展概况

中华人民共和国成立后,党和政府十分关心体育事业的发展,田径运动和其他体育项目

一起得到了发展。

1954年开始试行、1956年正式颁布并在全中国普遍推行的《准备劳动与卫国体育制度》，并把田径运动项目列为主要的锻炼项目。1956年，教育部颁布并在全中国中、小学校试行的《体育教学大纲》，也将田径运动项目列为体育课的主要教材，其时数占总时数的27%。

在普及田径运动的同时，党和政府十分重视提高我国的田径竞技运动水平。1953年举行了第一次全国性的田径竞赛（全国田径赛、体操、自行车运动大会）。1956年，国家体委先后颁布和实施了《青少年业余体育学校章程》（草案）、《中华人民共和国运动员、裁判员等级制度条例》（草案）、和《中华人民共和国体育运动竞赛制度》（草案）。这些制度的建立有力地推动了我国田径竞技运动水平的提高。到1966年，我国田径运动员不断打破全国田径纪录，少数项目的成绩已经达到或接近世界水平。1957年11月17日，新中国自己培养的第一代田径运动员郑凤荣，也以1.77m的成绩打破了美国运动员麦克·丹尼尔保持的1.76m女子跳高世界纪录。

1966—1976年的“文化大革命”，我国的体育事业遭到严重破坏。群众性的田径运动停止，专业运动员纷纷下放农村、工厂。田径竞技运动几乎中断，在这期间，除倪志钦在1970年以2.29m成绩创造了男子跳高世界纪录外，田径竞技水平普遍下降。

1976以后，我国的政治形势日趋稳定，尤其是党和政府实行的改革开放政策，使国家的经济逐渐发展，田径运动得以恢复和发展。由于训练竞赛制度的恢复和健全，使我国田径竞技水平不断回升。我国田径运动员不仅在10届、11届、12届亚洲运动会上保持金牌数第一的位置，而且出现了少数运动员创造世界纪录（朱建华1983年—1984年先后以2.37m、2.38m、2.39m的成绩创造了男子世界纪录）的可喜现象。进入90年代，我国田径运动有了很大的进步。众多田径运动员在国际田径赛场上为国家和民族争得荣誉，中华人民共和国的五星红旗多次在国际田径运动赛场升起。（王军霞1993年以3min41s和29min31.78s的成绩创造女子3000m跑和10000m跑的世界纪录、曲云霞于1993年以3min50.46s的成绩创造女子1500跑的世界纪录。陈跃玲获25届奥运会女子10km竞走冠军、王军霞获26届奥运会女子5000m亚军、黄志红获25届奥运会女子铅球冠军）。标志着我国的田径竞技运动水平已经冲出亚洲、走向世界。

50多年来，我国田径运动的发展和取得的成就是巨大的。但是，我国田径运动的普及程度和田径竞技运动水平与欧美体育强国相比，有很大的距离。要缩短与外国的差距，还需我们从事田径运动教学和田径运动训练广大工作者的努力和奋斗。

五、成人高校体育专业本科田径运动课程的目标、任务、教学内容和要求

（一）教学目标

田径必修课的教学目标是：使学生掌握中等学校体育教师必备的田径运动的基本理论知识，进一步掌握田径运动技术和教学方法、提高分析田径教材和组织教学的能力。

具体任务是：

1. 使学生正确认识田径运动在学校体育中的地位和作用，并能在体育教学合理地使用田径运动的方法和手段。
2. 使学生认识田径运动既是一种竞技项目，又是一种健身手段的。系统地掌握运用田径运动锻炼身体，增强体质的方法。

3. 学有法,教无定法。学习中以开发教育为主,培养学生发现问题,提出问题,进而分析和解决问题的能力。

(二) 教学内容说明

结合成人教学的特点,我们在田径教学内容的编排上进行了新的尝试。除第一章理论外,其他的一些理论知识渗透在实践教学部分中。根据实际我们对田径的教学内容做了一些删减。

(三) 学习田径运动课程的要求

1. 学生要明确田径运动课程的目标和具体的任务,树立正确的学习态度和方
2. 田径运动课程实践部分的内容中,学生应充分理解田径运动的基本项目和健身手段。并要掌握这些内容的基本技术、了解动作规格、方法和要领以及教法、学理。
3. 学生要根据田径运动必修课程大纲的规定,按时参加成绩考核。考核分考试和考查两种。考核内容包括理论和技术两个方面。理论考试在期末采用笔试或口试方式进行,技术考核是在运动成绩达到一定标准的基础上进行技术评定。

思考与作业

1. 田径运动的概念、属性。
2. 田径运动的功能有哪些?
3. 田径运动在《体育与健康》课程中的作用?
4. 你是如何运用田径运动的健身手段指导学生的?

第二节 跑

人类众多的运动技能在数万年的进化之后,留在身边最经济、最有效、最便捷的就是走与跑。跑是人体基本活动能力之一,又是锻炼身体、增强体质的有效手段,凡健康的人都能做到。跑得快慢或跑得是否耐久,是人的体能的一种反映,也是意志力的表现。

在教学实践和现实生活中,我们通常将跑分为两类:以增进健康为目的的跑步——健身跑;以参加比赛夺取优胜为目的的跑步——竞技跑。健身跑主要强调跑的方法和跑对人体的健身效果,如慢跑等;竞技跑主要强调跑的速度和成绩,如短跑、中长跑等。还有就是由跨越障碍物基本技能的发展演变而来的跨栏跑,以及由短跑、传接棒技术组成的集体配合接力跑。因此,人们要跑得快、跑得持久以及通过跑达到健身的目的,从这个意义上讲,学会跑无疑是一门学问。



短跑名将刘长春在 100 米比赛中

一、短跑

短跑是田径赛项目中距离最短、速度最快的极限强度运动,是人们日常生活中最基本的生活技能,又是竞技场上拼搏的最高境界。短跑项目包括 60 米、100 米、200 米、400 米,是发展速度素质最有效的手段,是许多田径以及其他一切运动项目的基础。它对田径运动水平的提高,对其他运动项目的发展都有着重要意义。作为竞技项目,短跑有激烈的竞争性,也有引人入胜的欣赏性,还有全民健身的示范性。

跑

跑是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆相配合的周期性运动。

跑的后蹬动作推动人体向前运动。

跑的步长和步频是决定跑速的重要因素。

学习目标

1. 具备短跑教材的基本理论知识、基本技术和基本技能,系统地掌握、运用短跑锻炼身体的练习手段和方法。
2. 能够基本胜任学校体育课中短跑教材的教学工作、课外体育活动中短跑练习的指导工作。
3. 在教学中要发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质,增强心肺功能,调节神经系统灵活性,提高快速奔跑的能力;培养学生勇敢、顽强的意志品质和战胜困难、勇往直前的精神。

学习内容

(一)现代短跑技术

跑是一个自然动作,谁都会跑步,但跑得轻松、自然、省力,速度又快,则不是容易的事。一个人跑的技术即使有错误,也仍然能够向前跑,且感觉不出其技术动作的好坏和水平的高低。但从技术的角度分析,却要考虑他跑的技术是否能够发挥出本身的最大潜力,用力是否合理,跑得是否轻松省力等。

短跑全程技术:分为起跑、起跑后加速跑、途中跑、弯道跑(200m、400m)和终点跑 5 个部分。

短跑成绩:由起跑的反应速度、起跑后的加速能力、保持最高跑速的时间和距离、弯道跑的身体协调能力、终点冲刺能力以及各部分技术动作完成质量决定的。

1. 起跑

任务:迅速摆脱静止状态,为起跑后加速创造条件。

重点难点:蹬腿摆臂有力,积极向前。

要求:迅速打破平衡。

A、起跑器的安装(图 1-1)

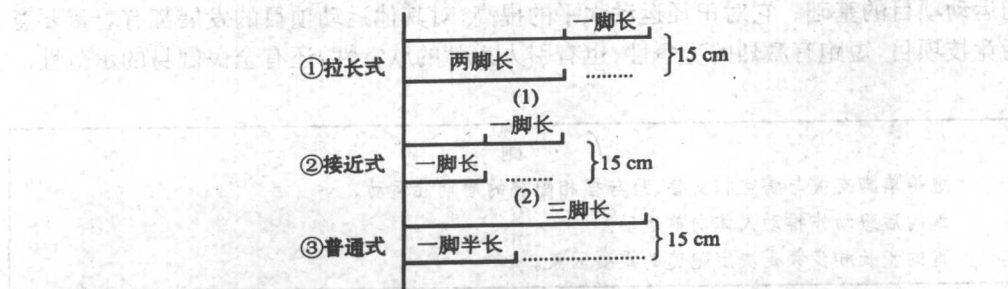


图 1-1 起跑器的安装

B、起跑(图 1-2)



图 1-2 起跑

起跑包括“各就位”、“预备”和蹬离起跑器三个动作。

口令: On your marks → Set → Go

2. 起跑后加速跑(图 1-3)

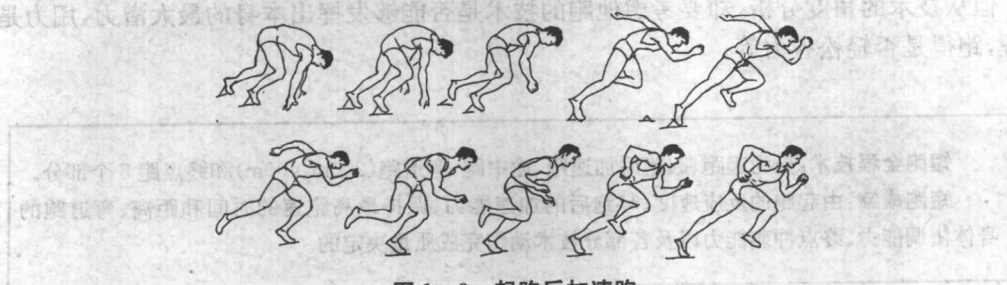


图 1-3 起跑后加速跑

任务:尽快达到最高速度。

重点难点:前倾角适宜,蹬摆有力。

要求:逐增步幅,渐抬重心,渐成直线。

提示:分两个加速阶段,重心渐升至最高点(约 30m 左右);重心在高点的加速(约到 60~80m 处)。

要点:步幅渐增,第一步约 3.5~4 脚长,随后每步增加 5 个脚掌长左右;上体渐抬,在 30m 左右完全抬起;重心渐升,在前 5m 内,约沿 5° 角上升;脚印渐合,在 10~15m 处,两脚印逐渐合成一条直线。

3. 途中跑(图 1-4)

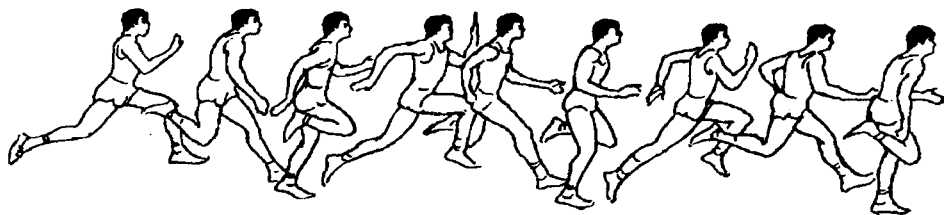


图 1-4 刘易斯途中跑技术图

任务:发挥和保持较长距离的最高速度。

重点难点:蹬、叠、抬、扒。

要求:轻松、协调、有弹性、节奏快、屈蹬效果好。

提示:蹬地角 $56^{\circ}\sim 60^{\circ}$,折叠紧,前摆高抬,鞭打扒地。

要点:头部正对前方,颈部放松,躯干稍前倾(前倾角 $8^{\circ}\sim 12^{\circ}$),两臂以肩为轴,前后摆动幅度约 $115^{\circ}\sim 125^{\circ}$ 。

4. 弯道跑

(1) 弯道起跑(图 1-5)

任务:迅速摆脱静止状态,为起跑后加速创造条件。

重点难点:蹬腿摆臂有力,积极向前。

要求:重心稍高,正对切线方向,迅速打破平衡。

提示:正对切线方向;左手撑于起跑线后约 5~10cm。

要点:由于直线加速距离缩短,上体抬起较早。

(2) 弯道起跑后加速跑(图 1-6)

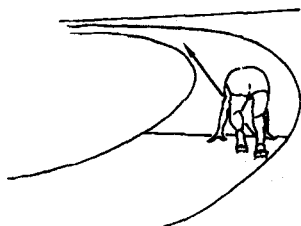


图 1-5 弯道起跑

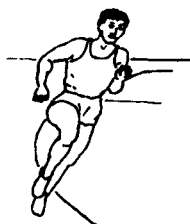


图 1-6 弯道跑技术