

高校 田径运动课程建设研究 与教学指导

GAOXIAO
TIANJING YUNDONG KECHENG JIANSHE YANJIU
YU JIAOXUE ZHIDAO

吴 斌 著



中国商业出版社

高校 田径运动课程建设研究 与教学指导

GAOXIAO
TIANJING YUNDONG KECHENG JIANSHE YANJIU
YU JIAOXUE ZHIDAO

吴 斌 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校田径运动课程建设研究与教学指导/吴斌著
.-北京:中国商业出版社,2014.9
ISBN 978-7-5044-8741-4

I. ①高… II. ①吴… III. ①田径运动—课程
建设—研究—高等学校②田径运动—教学研究—高等
学校 IV. ①G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 213985 号

责任编辑:武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市登峰印刷厂印刷

* * * * *

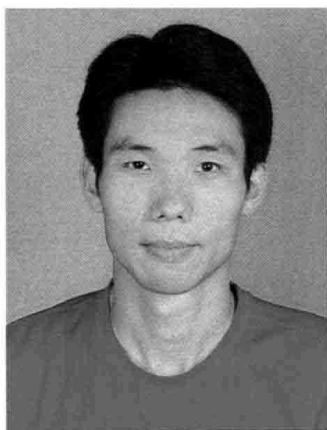
787 毫米×1092 毫米 16 开 12.25 印张 220 千字

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定价:36.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



作者简介

吴 斌, 男, 汉族, 1976 年 1 月出生, 湖北省黄石市人, 中共党员。1999 年 7 月参加工作, 硕士研究生学历, 讲师。现担任湖北师范学院体育学院公共体育教学工作。

1999 年 7 月, 湖北大学体育学院获学士学位; 2008 年 6 月, 湖北大学体育教育训练学专业获硕士学位。目前教授的课程有田径、大学体育公共课程等。工作期间主持和参与省市级课题 10 余项, 发表论文 30 余篇。

前 言

田径运动是高校体育教育教学的重要组成部分,在大学生综合素质培养方面发挥着极大的作用。随着社会的发展,高校体育教学也在不断顺应时代的变化寻求新的发展方向,高校田径运动课程教学亦是如此。高校田径运动课程建设是高校体育教学改革的重要内容,直接关系到大学生学习田径运动课程的积极性、主动性以及田径运动教学效果的好坏。科学进行高校田径运动课程建设、系统完成高校田径运动教学实践成为当前高校体育教学中备受关注的重要课题。基于此,特撰写《高校田径运动课程建设研究与教学指导》一书,旨在为新的历史时期进一步推动我国高校田径教学工作的开展、完善我国高校体育教学理论体系的建设做出一定的贡献。

本书以高校田径运动课程为研究对象,在详细阐述高校田径运动基本知识的基础上,深入分析了高校田径运动课程建设的现状与发展对策,突出了高校田径运动课程建设理论与高校田径运动课程教学理论研究的重要性,结合最新教学研究成果与观念,为我国高校田径运动课程教学的改革与发展指明了方向。与此同时,本书还分类别地、深入浅出地对我国高校田径运动课程的教学提供了实践指导。

全书共分八章。从课程建设与教学指导两个方面、从理论和实践两个角度对高校田径运动进行了深入地研究。其中。第一章为高校田径运动概述。主要阐述了田径运动的起源与发展、特点与价值以及田径运动在高校中的开展情况;第二章为高校田径运动课程建设的发展研究,重点分析了高校田径运动课程建设的现状,结合高校田径运动课程改革的相关理论对高校田径运动课程的改革提出了相关对策;第三章从高校田径运动课程建设的理论依据、高校田径运动课程内容建设以及高校田径运动课程建设评价三个方面对高校田径运动课程建设的理论进行了研究;第四章为高校田径运动课程教学改革与发展,在分析高校田径运动课程教学改革现状与对策的基础上,突出了高校田径运动课程教学的新理念,并预测了高校田径运动课程教学的发展趋势;第五章为高校田径运动课程教学的理论研究,涉及高校田径运动课程教学的目的、规律、原则、方法等内容;第六章为高校田径运动走跑类课程教学指导,运动项目具体包括竞走、短跑、中长跑和跨栏跑;第

七章为高校田径运动跳类课程教学指导,运动项目具体包括跳高、跳远、撑竿跳高和三级跳远;第八章为高校田径运动投类课程教学指导,运动项目具体包括掷标枪、推铅球、掷链球和掷铁饼。从整体来看,本书内容理论与实践相结合,丰富全面,逻辑清晰,结构完整,系统深入,兼具科学性和实用性。

在本书的撰写过程中,参考了一些专家学者的研究成果,在此衷心地表示感谢。另外,由于知识水平有限,书中难免存在不足和疏漏之处,恳请广大读者批评指正,不胜感激。

作者

2014 年 8 月

目 录

第一章 高校田径运动概述.....	1
第一节 田径运动的起源与发展.....	1
第二节 田径运动的特点与价值	10
第三节 田径运动在高校中的开展情况	16
第二章 高校田径运动课程建设的发展研究	22
第一节 高校田径运动课程建设的现状研究	22
第二节 高校田径运动课程改革的理论与对策	30
第三章 高校田径运动课程建设的理论研究	36
第一节 高校田径运动课程建设的理论依据	36
第二节 高校田径运动课程内容的建设研究	45
第三节 高校田径运动课程建设的评价研究	50
第四章 高校田径运动课程教学改革与发展	65
第一节 高校田径运动课程教学改革的现状与对策	65
第二节 高校田径运动课程教学的新理念研究	75
第三节 高校田径运动课程教学的发展趋势	84
第五章 高校田径运动课程教学的理论研究	88
第一节 高校田径运动课程教学的目标	88
第二节 高校田径运动课程教学的规律	91
第三节 高校田径运动课程教学的原则	97
第四节 高校田径运动课程教学的方法.....	103
第六章 高校田径运动走跑类课程教学指导.....	110
第一节 竞 走.....	110
第二节 短 跑.....	117

第三节 中长跑·····	124
第四节 跨栏跑·····	129
第七章 高校田径运动跳类课程教学指导·····	136
第一节 跳 高·····	136
第二节 跳 远·····	140
第三节 撑竿跳高·····	151
第四节 三级跳远·····	157
第八章 高校田径运动投类课程教学指导·····	161
第一节 掷标枪·····	161
第二节 推铅球·····	169
第三节 掷链球·····	175
第四节 掷铁饼·····	183
参考文献·····	189

第一章 高校田径运动概述

田径运动存在的历史非常悠久,它几乎伴随着人类每一个历史时期一路走到今天。它历经长期的演变、积累和发展,直到今天成为了现代体育运动中运动项目最多的健身与竞技运动项目。正是由于它所包含的显著特点和价值,使其成为了当下我国高校中的一项重要体育教学内容。因此,本章就主要对田径运动的起源和发展、特点与价值以及田径运动在高校中的开展情况进行较为详细地分析和阐述。

第一节 田径运动的起源与发展

一、田径运动的起源

田径运动实际上就起源于人们在日常生活中需要用到的各种生活技能。早在远古时代,为了更好地延续生命和获得生活资料,人们不断地进行奔波,或是爬树摘果,或是围捕。在这些生存活动过程中,就需要走、跑、跳、投等各种动作。由于这些动作在生存和生活过程中被不断地重复,便逐步演变和形成了快速奔跑、敏捷跳跃、准确投掷等技能。除此之外,在渔猎的闲暇之余,古人类也会围绕走、跑、跳、投等运动形式开展一些娱乐和竞赛活动,以便增加娱乐性。由此,便逐渐形成了田径运动的雏形。

由于田径项目众多,为更好的说明田径运动的起源问题,就主要将不同项目分为几个大类来进行关于起源的说明。

(一)跑动项目的起源

短跑的起源:公元前 776 年,第 1 届古代奥运会在古希腊奥林匹亚村举行。短跑项目在此届奥运会上已经出现。

马拉松的起源:雅典战士菲迪皮茨为了向雅典人报告胜利的消息,从马

拉松一直跑到雅典后牺牲,马拉松长跑比赛是为了纪念他而专门设置的运动项目。在 1896 年举行的第 1 届现代奥运会上,举行了从马拉松镇跑到雅典的比赛。

现代长跑的起源:现代长跑运动起源于英国。18 世纪时,英国就已经有一些职业赛跑选手参加长跑比赛了。

跨栏跑的起源:跨栏跑项目的起源地也是英国。跨栏跑项目比赛第一次正式举行是在 1864 年的首届牛津剑桥两所学校举行的对抗赛上。

(二) 跳跃项目的起源

跳远的起源:公元前 8 世纪,在古希腊奥运会上就出现了跳跃比赛,当时跳远项目是五项全能之一。现代跳远项目则在 19 世纪中叶出现。在 1896 年雅典举行的第 1 届现代奥运会上,跳远成为正式比赛项目。

三级跳远的起源:公元前 200 年,类似三级跳远的比赛就在凯尔特人运动会上出现了。爱尔兰和苏格兰是现代三级跳远的发源地。19 世纪中叶以后,三级跳远技术有了进一步的发展,并且逐步形成了几大流派。

跳高的起源:跳高作为田径比赛项目起源于爱尔兰和苏格兰。1800 年,跳高已是苏格兰高地运动会的比赛项目之一。

撑竿跳高的起源:最初的撑竿跳高项目是由掌竿或投枪作为支撑物越过深沟、水溪和围墙演变而来。一直到公元 554 年,在爱尔兰塔里蒂安运动会上,撑竿跳始终作为传统运动项目而进行比赛。经过一段时间的演变和发展,撑竿跳从爱尔兰传到苏格兰和英格兰。1866 年,作为正式竞技运动项目的撑竿跳高有了第一次比赛。

(三) 投掷项目的起源

掷铁饼的起源:投掷铁饼是一项古老的田径项目,早在古代奥林匹克运动会上就有了这一项目,五项全能中的“投盘”指的就是掷铁饼。当时用的圆盘为石制的,后来逐渐演变为金属圆盘。

推铅球的起源:炮兵投掷炮弹比赛经过不断的演变逐渐发展成为推铅球。现代铅球的重量为 16 磅,即 7.26 千克,此重量是从铅球起源就一直沿用的。

掷链球的起源:链球项目起源于爱尔兰和苏格兰。在 19 世纪中叶,链球项目就在英国一些大学里出现了。1890 年前后,美国人把链球的木柄改为铁柄,再后来,改为钢链。这就是现代链球的雏形。

二、田径运动的发展

(一)世界田径运动的发展

田径运动是最早进行的体育比赛项目之一。以古代奥运会为例,从第1届古代奥运会开始,田径运动就是正式比赛项目。这个势头在现代奥运会中也依然延续。在第1届古代奥林匹克运动会的比赛项目中,田径项目主要包括跑、跳、投以及其他项目。奥林匹克运动会最初只有短跑比赛,后来,随着运动项目的演变和发展,逐步增加了长跑、跳远、掷铁饼、掷标枪等项目。

19世纪初,职业性的赛跑、竞走和有组织的苏格兰田径运动会相继出现在英国。19世纪中叶,英国、美国先后举行过田径冠军赛。至于现代田径运动到底是什么时候最终形成则还没有一个肯定的答案。1896年,经法国社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦倡议,恢复召开了第1届现代奥林匹克运动会。1896年第1届现代奥林匹克运动会的田径赛可认为是现代世界田径运动开始的标志。

现代田径运动的发展历程,总的来说,可以大致分为五个阶段,具体如下。

1. 田径运动的形成和发展阶段(19世纪末—20世纪初)

这是世界田径运动发展的第一阶段,具体来说,就是现代田径运动开始形成、发展,在较低水平上逐步提高阶段。在这个阶段,世界上有人开始用照相机拍摄单片或间隔时间连续拍摄照片,对跑、跳、投的技术进行研究和提出改进技术的意见等。19世纪末—20世纪之初,在第1~5届奥运会中,田径赛所设的项目数分别为12、16、16、18、21。其中,由于美、英两国田径赛开展得较早,因此,其成绩占绝对优势。

在第5届奥运会上,田径成绩有了较大幅度的提高,芬兰长跑和投掷运动员表现出色,获3枚金牌。瑞士首获十项全能冠军,共获3枚金牌。这届田径成绩的大幅度提高,不仅充分反映了世界田径运动的较好发展,而且还意味着美国绝对垄断金牌的优势开始遭到挑战。

1912年7月17日,“国际业余田径联合会”在斯德哥尔摩举行,有17个国家的代表参加。这次会议不仅为国际田径赛和奥运会田径赛制订了一个能被世界各国和地区接受的有关规则和组织章程,而且还开展了国际田径运动的统一管理和组织工作。1913年,第一部章程在柏林代表大会上

通过。

2. 田径运动的缓慢发展阶段(1913—1920 年)

这是田径运动发展的第二阶段,因为第一次世界大战的爆发,使得第 6 届奥运会未能举行,从而也导致世界田径运动成绩呈现出逐渐下降的趋势。

在第 7 届奥运会上,美国获 7 枚金牌,田径实力有所削弱;芬兰获 6 枚金牌,田径实力明显增强;英国获 3 枚金牌。1920 年第 7 届奥运会田径赛成绩低于八年前的第 5 届,而且显著下降。在这个阶段,芬兰的投掷和长跑项目成为世界比赛中的强项。

3. 田径运动的复苏与提高阶段(1921—1936 年)

这是田径运动发展的第三阶段,在 20 世纪 20 年代—30 年代中期,是世界田径运动恢复发展与提高的阶段。这一时期的田径运动已经逐渐从低迷的发展阶段走了出来。

田径运动在第一次世界大战后都有所发展。参加奥运会田径赛的国家 and 运动员也增多,在迅速恢复战前水平以后,第 8 届至第 10 届奥运会田径赛成绩是逐届提高的。1936 年,举行的第 11 届奥运会田径赛中,田径运动的成绩已达到了一个较高水平。

1922 年在巴黎首次举行了女子田径赛。1924 年,女子田径运动的联合会成立。1928 年荷兰阿姆斯特丹举行的第 9 届奥运会上,首次将女子 5 个项目列为田径比赛项目。此后,女子田径比赛项目不断增加,成绩也不断提高。

除此之外,这一阶段还有一些与田径运动会发展相关的其他事件,具体如下。

(1)1926 年,荷兰出现第一架终点高速照相摄影装置,以消除在终点裁判和计时中的人为因素。1928 年的第 9 届奥运会上,田径裁判工作使用了此装置。

(2)1928 年,国际田联在阿姆斯特丹代表大会上首次批准了有关查禁兴奋剂的规则,并编入了国际田联手册。

(3)1930 年,电子计时成绩被承认为世界纪录。1977 年起,400 米和 400 米以下的项目只有全自动电子计时的成绩才被承认为世界纪录。

(4)1932 年,洛杉矶第 10 届奥运会采用 1/100 秒计时,并增设终点摄影技术。

在这一阶段,日本运动员在奥运会上逐渐表现出较高的田径运动水平,在第 9、10、11 届奥运会的三级跳远比赛中,获得“三连冠”。除此之外,还曾

获一枚马拉松跑的金牌。第 11 届奥运会田径赛中,美国、芬兰、德国、英国实力较强。世界体坛传奇田径运动员,美国黑人男运动员欧文斯获得 4 枚金牌,这四个项目分别是:100 米、200 米、跳远和 4×100 米接力跑,另外,他 8.13 米的跳远世界纪录保持了 25 年之久。

4. 田径运动的发展再一次进入低谷阶段(1937—1948 年)

这是田径运动发展的第四阶段,第二次世界大战爆发,使得第 12、13 届奥运会未能举行。同样受此影响,世界田径运动再一次进入发展的低谷期。需要强调的是,这一时期也有一定的重要贡献,比如很多的国家在田径训练中较普遍采用杠铃发展肌肉力量的方法。

1948 年举行的第 14 届奥运会田径赛成绩要低于 1936 年举行的第 11 届奥运会田径成绩。美国、瑞士、荷兰名次较好,尤其是荷兰女运动员大显身手,获得了 4 项冠军。

当然,已在世界许多国家开展起来并不断提高的田径运动也具有顽强的生命力,在第二次世界大战期间,包括受战争严重破坏的苏联和东欧在内的许多国家,仍然在通过一系列的措施来促进田径运动的广泛开展,从而使本国的田径运动水平得到进一步的提高。

5. 田径运动进入到高水平的创新发展阶段(1952 年至今)

这是田径运动发展的第五阶段,第二次世界大战后,田径运动很快的恢复起来,持续不断提高并达到很高水平的阶段。发展至今,已经进入了极高水平的阶段。

前苏联在 1952 年首次参加了第 15 届奥运会,其他欧洲国家也增多。在第 15 届奥运会上,田径赛竞争比较激烈,田径成绩比上届有了较大幅度的提高。这一时期,田径运动有了进一步的发展,运动水平有一定的提升。捷克斯洛伐克运动员埃·扎托皮克被称为“人类火车头”,他创造了 5 000 米、10 000 米世界纪录,并在第 15 届奥运会上获得 5 000 米、10 000 米和马拉松跑三项冠军。巴西的弗·达西里瓦连获第 15、16 届奥运会三级跳远冠军,尤其是在第 15 届奥运会比赛中,他 6 次试跳,4 次打破世界纪录。美国的帕里·奥布莱因被称为大力士中的巨人,他不仅创新了背向滑步推铅球技术,对田径运动的发展产生了深远的影响,而且他还连获第 15、16 届奥运会推铅球的冠军。除此之外,力量素质训练受到重视,再加上前苏联、美国等一些田径运动类的专著和教材的翻译出版,都在一定程度上促进了田径运动的发展。

这一时期,独霸世界田坛的美国在世界田径大赛中有了前苏联这个强

有力的竞争对手。1960年第17届奥运会上,前苏联获得11枚田径金牌,美国获得12枚田径金牌。第17届奥运会上,非洲高原地区的埃塞俄比亚运动员阿贝贝夺得马拉松赛跑冠军。一些生理学家认为阿贝贝之所以会具有惊人的快速恢复机能,是源于高原训练,从此高原训练受到了一些生理学家和教练员的重视。

1968年,出现人工合成的塑胶跑道。这一被称为“全天候”的新型跑道,不仅解决了雨天无法进行田径赛的难题,而且还能有效提高对一些项目的技术和成绩,它的出现和使用对田径运动的发展有积极的推动作用。

1968年后,背跃式跳高技术得到了较为广泛的普及。在墨西哥举行的第19届奥运会中,美国运动员福斯贝里采用背越式跳高技术取得冠军,从此不仅使背越式跳高技术得到了广泛的普及,而且还进一步促进了跳高成绩的迅速提高。

美国优秀运动员欧捷尔被称为是奥运史上的“田径长寿冠军”,他夺得了第16至19届奥运会田径赛中铁饼比赛的“四连冠”。他保持长时期的世界冠军的高度竞技能力成为了田径运动的竞技年龄与竞技寿命研究的重要课题。

1972年,在慕尼黑举行了第20届奥运会,相对于上一届奥运会来说,这一届竞赛的运动成绩都有了一定程度的提高。这也充分证明了高原训练是一种提高田径运动员技术和能力的有效方法。

1976年在蒙特利尔第21届奥运会上,民主德国运动员表现强劲,共获11枚金牌,为那届奥运会田径金牌之冠。而美国则只获得6枚,这也标志着美国逐渐失去在田径方面的优势。世界田径运动的发展水平也呈现出全面提高的趋势。

1980年,第22届奥运会在莫斯科举行。在这届奥运会中,一些国家为反对前苏联出兵干涉阿富汗内政没有参加,同时,一些著名选手也都拒绝参加,在一定程度上对田径成绩产生了影响。但大多数欧洲国家优秀选手参加了田径比赛,并且本届38项比赛中仍有25项成绩高于上届。

1984年,在洛杉矶举行了第23届奥运会。被誉为“现代世界田坛的欧文斯”的美国短跑运动员卡尔·刘易斯,在本届奥运会田径赛中获得100米、200米、跳远和4×100米接力跑4枚金牌。另外,前苏联为抵制在美国举行本届奥运会,未派运动员参加。

1988年,第24届奥运会田径赛在汉城(今首尔)举行,这一届的田径运动成绩有全面显著的提高。男、女42个比赛项目,有35个项目成绩要比上届的成绩高。另外,此届奥运会中男子100米运动员本·约翰逊因查出服用违禁药物被取消资格,这也给奥运会提出了一个非常重要的试待解决的

问题。

1991年,在东京举行了世界田径锦标赛,规模和水平与奥运会田径赛相媲美。国际田联决定,从1991年起世界田径锦标赛为每两年举行一届。

1992年在巴塞罗那举行的第25届奥运会,有157个国家和地区的1800余名运动员参加田径比赛。本届奥运会竞争激烈,总体上来说,本届奥运会的整体成绩比上一届要低一些,导致如此的原因有很多,其中,最主要的是苏联解体,凝聚力和爱国主义热情受到影响;德国社会动荡,社会问题影响了田径实力,等等。

1993年8月,在德国斯图加特举行了第4届世界田径锦标赛。本届锦标赛中共有44项比赛,其中43项具有可比性的成绩中,男女26项成绩要比第3届世界田径锦标赛高,有24项成绩比1992年第25届奥运会要高。

1996年,在亚特兰大举行了第26届奥运会,在本届奥运会比赛中,美国的田径比赛的运动成绩位居榜首,俄罗斯、德国紧随其后。

世界田径运动进入21世纪,也有了极大的发展。2000年,第27届奥运会在悉尼举行,在这届比赛中,欧洲运动员的运动水平整体相对较高,并且呈现出逐渐上升的趋势。2004年,第28届奥运会在雅典举行,参加比赛的有来自202个国家和地区的两千多名运动员。该届奥运会的特点主要体现在两个方面:一方面,奖牌数较为分散;另一方面,竞争激烈,成绩有一定程度的提高。

另外,世界田径成绩也有了大的发展。2008年,第29届奥运会在中国的北京举行,此届奥运会中的田径运动有多项世界纪录被刷新,对田径运动的发展起到了积极的推动作用。

2012年,第30届奥运会在伦敦举行,本届奥运会田径比赛共设有47个项目,47枚金牌。

(二)我国田径运动的发展

我国田径运动的发展较晚,根据不同的发展程度和水平特点,可以将我国田径运动发展的历程分为以下几个阶段。

1. 我国田径运动发展的萌芽时期(1910—1948年)

这是中国田径运动的第一个发展阶段,这一阶段中国田径运动的发展特点主要表现为:引进、初步开展和停滞不前。此阶段共举办了七届全运会。1910年的第1届和1914年的第2届全运会从规程、规则的制订到裁判员、工作人员的选定均由外籍传教士包办,采用英制单位作为径赛距离和田赛成绩的丈量制度,投掷重量以磅为单位。中国人自己主办了1924年的

第3届全运会田径赛,设19个比赛项目,距离均采用米制单位。这是中国田径运动的开端。第4、5届全运会以省、特别市、特区、华侨团体为单位进行,并设有女子比赛项目,刘长春在第五届全运会上创造了100米10秒7的全国纪录。这个时期,中国田径运动对女子田径运动非常重视。

1910—1948年,中国参加了第11、14届奥运会,遗憾的是,均未得分。相对于当时的世界水平来说,中国田径运动水平相对较低,还需要更好地进行发展和提高。尤其是田径场地和设备、人才、田径运动教材、专著和科学研究仪器等方面,都需要进一步完善。

2. 我国田径运动发展的普及和提高时期(1949—1965年)

新中国成立以后,中国田径运动得到了迅速普及与提高。为了更好地促进田径运动的发展,提高运动水平,国家和各省、市、自治区通过实施各项措施来为其提供各种条件。这些条件包括增设场地器材、培养专业人才等。

从1952年起,我国每年都会举行较大规模的田径运动会,以此来培养田径人才,并着手培养优秀田径运动员。1957年11月,中国优秀女子跳高运动员郑凤荣跳过1.77米横杆,打破了世界女子(1.76米)跳高纪录,轰动世界体坛。到1958年7月,旧中国田径纪录全部被刷新。中国田径运动员开始向世界田径运动高峰攀登。1959年,第1届全运会田径赛上各项成绩都较大幅度地提高了成绩。除此之外,我国还在引进出版美国、前苏联、日本等田径专著、杂志的同时,也发表了自己的田径专著、论文等,这位我国田径运动的发展提供了一定的理论支持。

1965年,第2届全运会田径赛举行。在此次全运会上,75名运动员有80次打破21项全国纪录,其中有8个项目成绩达到世界先进水平。

3. 我国田径运动发展的下滑和停滞时期(1966—1976年)

在这一阶段中国的体育运动跌到了低谷,并且成为了有史以来没有发展的时期。1966—1976年是“文化大革命”时期。这一时期,不仅田径运动的教师、教练员等被批判,解散田径运动队,而且还取消运动员、裁判员等级制度,销毁一些教材、论著,这就导致这一时期的田径运动发展出现了停滞。

这一时期,男子跳高运动员倪志钦以2.29米的成绩创造了世界纪录,除此之外,就没有突出的表现,许多有才能、水平较高、正向世界田径运动高峰攀登的运动员夭折,这不仅导致当时的运动水平大天下降,而且也给以后田径运动的发展造成了无法弥补的损失,我国与世界田径运动水平缩小了的差距又拉大了。

4. 我国田径运动发展的复兴时期(1977—1993 年)

“文革”结束,拨乱反正。田径工作者也开始重新投入工作,奋发图强,积极工作,刻苦训练,进一步增强了我国田径运动的发展,提高了运动水平。1979 年第 4 届全运会田径赛中打破了 18 项全国纪录,38 项比赛中有 34 项成绩都比 1975 年第 3 届的水平要高。20 世纪 80 年代起,我国改革开放,田径运动员有更多的机会参加国际性比赛,运动成绩也有了进一步的发展。在第五届全运会上,朱建华以 2.38 米的成绩打破男子跳高世界纪录。1984 年 6 月,在联邦德国埃伯斯塔举行的国际跳高赛中,他又以 2.39 米的优异成绩创造了男子跳高世界纪录。中国田径协会也成为国际田联第一组会员国。

1987 年,第 6 届全运会田径赛相对于上届来说,绝大部分项目的成绩是相对所提升的。1988 年第 24 届奥运会田径赛中,我国女子铅球运动员李梅素以 21.06 米的成绩获得铜牌。1990 年,北京举行第 10 届亚运会,我国田径运动员共获金牌 29 枚。我国田径运动成绩在亚洲处于优势地位,尤其是女子田径,在很多项目上取得了非常有益的成绩。1991 年,在东京第 3 届世界田径锦标赛上,我国运动员在铅球、标枪、竞走、长跑等项目上均获得了令人瞩目的成绩。1992 年,在第 25 届奥运会上陈跃玲获女子 10 公里竞走金牌,实现了中国田径运动员在奥运史上金牌零的突破。

1993 年 5 月 13 日—16 日,第一届东亚运动会在上海举行,在这届运动会上,中国共获得 29 枚金牌。其中,张丽荣以优异的成绩打破了女子 3 000 米亚洲纪录。1993 年 8 月,在斯图加特举行了第 4 届世界田径锦标赛,我国田径运动员的成绩为 4 金、2 银、2 铜。同年 9 月 8—13 日,第 7 届全运会田径赛在北京举行。在此次全运会上,涌现出了一大批的创造世界纪录的优秀运动员,如王军霞、曲云霞、张丽荣、张林丽、马丽艳等。

5. 新时期我国田径运动发展的成果(1996 年至今)

在 1996 年的第 26 届亚特兰大奥运会上,我国运动员王军霞在 5 000 米长跑项目上获得了金牌,在女子 10 000 米项目上获得了银牌,王妍在女子 10 公里竞走项目上获得了铜牌。在 1999 年 9 月的北京第七届全运会上,又有一批优秀的田径运动员取得了优异的成绩,其中,3 人 4 次超 3 项世界青年纪录;13 人 2 队 19 次超 13 项亚洲纪录,同时,王军霞被赋予了“东方神鹿”的光荣称号;32 人 6 队 46 次创 17 项全国纪录;19 人 24 次创 12 项全国青年纪录。

2000 年的第 27 届悉尼奥运会上,王丽萍获女子 20 公里竞走金牌。