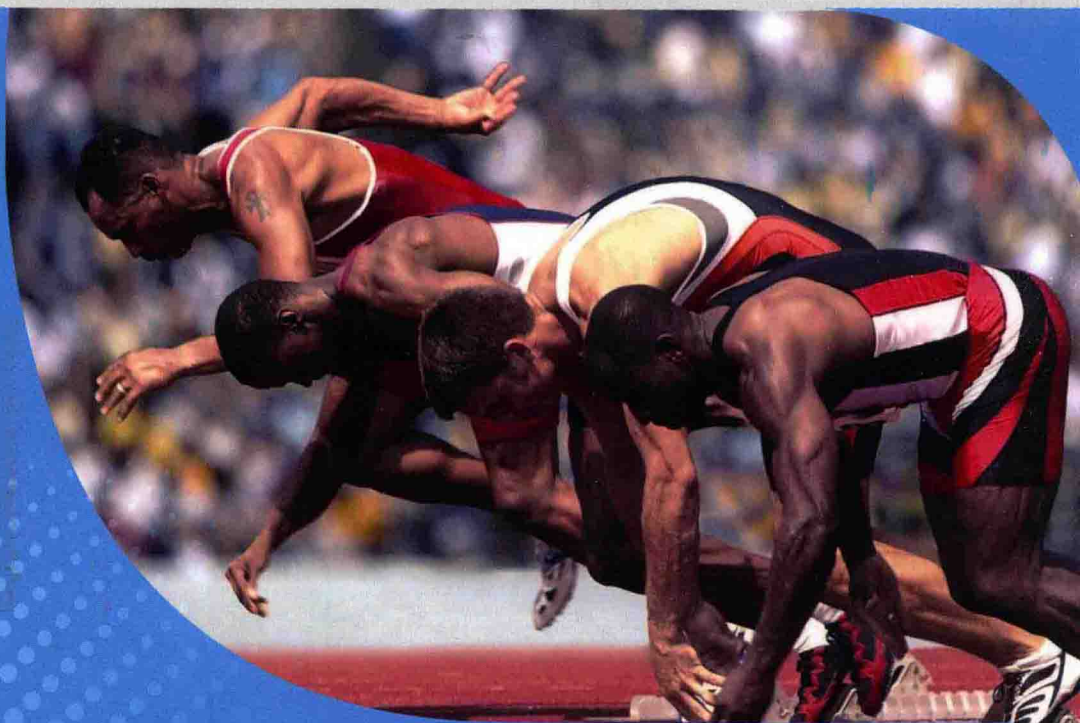


田径运动 理论与实践研究

陈晋 著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

作者简介

王文 薛俊 黄
国英 薛俊 王
云 李 依 芳 王
外 青 群 群 王
志 群 明 王
申 荣 高 竹 芳 王
德 源 竹 芳 王

田径运动理论与实践研究

陈 晋 著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 唐文治
责任编辑 魏国旺
责任校对 李素云
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎
版式设计 高荣华
封面设计 张 勍

图书在版编目 (CIP) 数据

田径运动理论与实践研究 / 陈晋著. —北京: 北京体育大学出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5644-1761-1

I. ①田… II. ①陈… III. ①田径运动—研究 IV. ①G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 222927 号

田径运动理论与实践研究

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
规 格 170mm × 228mm 1/16
印 张 14.75
字 数 256 千字

2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1761-1

定 价 28.00 元

北京体育大学出版社
BEIJING SPORTS UNIVERSITY PRESS



策划编辑 唐文治
责任编辑 魏国旺
责任校对 李素云
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎
版式设计 高荣华
封面设计 张 勃

图书在版编目 (CIP) 数据

田径运动理论与实践研究 / 陈晋著. —北京 : 北京体育大学出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5644-1761-1

I . ①田… II . ①陈… III . ①田径运动—研究 IV . ① G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 222927 号

田径运动理论与实践研究

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
规 格 170mm × 228mm 1/16
印 张 14.75
字 数 256 千字

2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1761-1

定 价 28.00 元

北京体育大学出版社
BEIJING YITAI DA XUE CHUBAN SHE



作者简介



陈晋，男，山东交通学院体育教学部副教授，1967年出生于山东省青岛市。1985年考入曲阜师范大学体育系，1989年毕业分配到山东交通学院体育教学部。1991年开始任学校田径队教练，2005年起担任校田径队的总教练。2006年获全国交通高校体协“优秀青年教师”称号。2012年起任体育教学部的主要负责人。26年的教学、训练和管理工作中积累了丰富的经验。特别是田径方面，在担任教练的二十多年来参加了期间的所有的山东省大学生运动会的

田径比赛，成绩一直稳居所在组别的前三名。由此形成了自己的训练体系，拓展延伸了传统田径训练的模式。

在科研工作方面，近几年发表论文 20 多篇，其中发表在体育类核心期刊 6 篇，EI 检索 5 篇。并有多篇获得不同级别论文报告会的一等奖，有 2 篇分别在交通部第八、九届学术论文报告会上做大会发言。另外，还与山东省体育科学研究所合作了多项课题，其中《竞技体育信息服务模式创新与应用研究》获得山东省科技厅优秀成果一等奖。

在教学方面也比较注重总结和创新，参与了多本大学体育课教材的编写工作并主编了《大学体育健康教程》和《大学体育》。其中《大学体育健康教程》被列入国家级规划教材。

前言

田径运动是一切运动的基石。任何项目的运动员或运动爱好者，其一般运动能力的奠基都要依靠田径运动，这是任何一个从事多年体育教学工作的体育教师都不会否认的。但是，在实际教学中，田径运动在学校中越来越不被青睐。不少学校的田径的课时在不断被压缩，取而代之的是一些趣味性和观赏性强的运动项目；一些传统项目需要学校用强制性的手段让学生不情不愿的去接受。有人将其原因归结为田径的形式单一和趣味性缺乏；也有人认为在一般运动能力建立后，学校体育就不应该拘泥于田径项目，而应该尊重学生的意愿。结果就是，学校田径课越来越难在学校里开展，学生对田径运动的参与热情也越来越低。

上述现象也一直困扰着我所在的学校，我发现，学生并不是对田径本身产生抗拒，而是对从小学到大学一路走来所接受的形式单一的田径教学产生了厌烦。多年来，我一直在调整教学和训练的方式和方法，扩展教学和训练的思路。在教学中，不再拘泥于技术的规范性练习，而是在基本掌握基本技术后，安排更多的能促进技术掌握和素质能力发展的游戏，增加他们的练习频率，提高他们的兴趣。学生的兴趣提高了，频率增加了，技术和素质自然得到了发展，愿意参加田径课的学生也多了起来。值得注意的是，在实践过程中田径的教学设计并不能单一地割裂为技术和游戏两个部分，而应该将二者有机地结合起来。田径基本运动技术的掌握是前提，通过身体的运动（游戏）让他们实践是途径。田径运动对身体素质的促进是其他运动项目无法比拟的。我们应该抓住这个重点，努力改进教学方式，开拓教学的思路，将田径

运动继续发扬光大。

在书稿的撰写过程中，借鉴了很多学者和老师的理论研究和教学案例，在此表示深深的感谢！由于精力和能力的局限，书中若有疏漏之处，敬祈各位同仁不吝指正。

编者

2014年7月

目 录

第一章 田径运动概述导学	1
第一节 田径运动的基本概念	1
第二节 田径运动的起源与发展	8
第三节 现代社会中的田径运动	13
第二章 田径教学理论与方法	17
第一节 学校田径课程	17
第二节 田径运动教学原则	21
第三节 田径运动教学方法	26
第三章 走	33
第一节 竞 走	33
第二节 走类教学游戏	38
第四章 跑	42
第一节 短 跑	42
第二节 中长跑	51
第三节 接力跑	57
第四节 跨栏跑	62
第五节 3000 米障碍跑	67

第六节 跑类教学游戏	74
第五章 跳	84
第一节 跳 远	84
第二节 三级跳远	90
第三节 跳 高	96
第四节 撑竿跳高	103
第五节 跳类教学游戏	112
第六章 投 掷	121
第一节 铅 球	121
第二节 铁 饼	128
第三节 标 枪	136
第四节 链 球	143
第五节 投掷类教学游戏	150
第七章 田径运动竞赛的组织与编排	159
第一节 田径运动竞赛的组织	159
第二节 田径竞赛的编排工作	164
第八章 田径运动竞赛裁判工作	174
第一节 比赛通则	174
第二节 径 赛	179
第三节 田 赛	201
第四节 全能项目	223

第一章 田径运动概述导学

第一节 田径运动的基本概念

一、田径运动定义

百余年来,世界各国关于田径运动的定义大同小异,对田径运动的称呼虽然不尽一致,但田径运动内容基本相同。

随着田径运动的迅速发展和运动水平的不断提高、全球性竞赛增多、国际学术交流频繁,人们对田径运动的认识也不断加深。根据国际业余田径联合会《田径手册》(2002—2003)第二章国际田联章程第1条,田径运动定义是“径赛和田赛运动,公路跑、竞走和越野跑”。田径运动定义应以国际田联的定义为准。由此可见,田径运动包括田径场内的田径运动内容,也包括场外的田径运动内容。

田径运动是由人类生存生活、生产劳动基本技能的走、跑、跳、投逐步形成和完善的现代运动竞赛项目。田径运动的本质是健身、强体,是促使人们获得更快、更高、更强的人体基本运动技能。

由于人们的年龄和职业不同,身体健康水平和身体素质发展水平也不同,因此参加田径运动的目的也不同。有的为增进健康,即健身;有的为发展身体素质,提高运动成绩,即竞技。这二者密切相关,健身中有竞技因素,竞技中有健身因素,但又必须科学区分。例如,参加对速度、力量和耐力要求不高的田径项目或

其各种专门练习或比赛即可达到健身的目的;参加对速度、力量和耐力要求较高甚至很高的田径项目训练比赛,即可提高运动成绩。

“田径运动是基础”——田径运动的普及与提高,对增强中华民族的体魄和提高田径运动水平乃至提高整个体育运动水平都起到至关重要的作用。

体育院校是培养较高层次的体育教师、教练员、科学研究人员和社会体育工作者的场所。田径运动是一门必修的主干课程,它包括技术、教学、训练、科研等理论和各项技术教学训练方法。

二、田径运动比赛项目的分类

现代世界田径运动的分类,在径赛、田赛、公路跑、竞走、越野跑这五大类之下,微观的是田径比赛项目的分类。分类方法应按国际田联承认世界纪录的项目进行分类。此外,各国也可根据国情对本国比赛项目、纪录进行分类。例如,原苏联田径运动的分类为:竞走、平跑、自然条件下的跑、超越障碍跑、接力跑、跳跃、掷、推及全能九大类。在这九大类中,又划分项目类别,将自然条件下的跑分为越野跑、公路跑,将接力跑分为短距离、中距离及混合距离接力跑等。按项目类别、性别、年龄、组别再分为更多比赛项目,如全能就有10个比赛项目,接力跑有13个比赛项目。中国、日本田径专著或教材中主要按走、跑、跳、投和全能五个部分,以及结合本国男女青少年年龄组别进行田径分类和田径运动的比赛项目分类。这些都反映了各国田径运动的发展状况和特点。

当今国内外田径运动的分类主要是根据性别、年龄、比赛项目和比赛场地(室外与室内)等结合实际情况进行分类。

(一) 世界田径比赛项目分类

国际田联至今承认为世界纪录的已有166项,如表1-1-1、表1-1-2。

表 1-1-1 国际田联承认世界纪录的项目与分类

项 目	男	女	青年男子	青年女子	备 注	项 目	男	女	青年男子	青年女子	备 注
100 米	+	+	+	+	只准使用全自动电子计时	4 × 200 米接力	+	+			米 02
200 米	+	+	+	+		4 × 400 米接力	+	+	+	+	米 03
400 米	+	+	+	+		4 × 800 米接力	+	+			米 005
100 米栏		+		+		4 × 1500 米接力	+				米 004
110 米栏	+		+			5000 米竞走		+		+	米 02
400 米栏	+	+	+	+		10000 米竞走		+	+	+	米 005
4 × 100 米接力	+	+	+	+		20000 米竞走	+	+			米 001
800 米	+	+	+	+	使用全自动电子计时或手计时均可	2 小时竞走	+				米 001
1000 米	+	+	+	+		30000 米竞走	+				米 001
1500 米	+	+	+	+		50000 米竞走	+			+	米 002
1 英里	+	+	+	+		跳高	+	+	+		
2000 米	+	+				撑竿跳高	+	+	+	+	米 0001
3000 米	+	+	+	+		跳远	+	+	+	+	米 002
5000 米	+	+	+	+		三级跳远	+	+	+	+	
10000 米	+	+	+	+		推铅球	+	+	+	+	
20000 米	+	+				掷铁饼	+	+	+	+	
1 小时跑	+	+				掷标枪	+	+	+	+	
25000 米	+	+				掷链球	+	+	+	+	
30000 米	+	+				七项全能		+		+	
2000 米障碍						十项全能	+		+		
3000 米障碍	+	+	+	+							

表 1-1-2 国际田联承认世界室内田径纪录的项目与分类

项 目	男	女	备 注	项 目	男	女	备 注
50 米	+	+	只准使用全自动电子计时	4×200 米接力	+	+	
60 米	+	+		4×400 米接力	+	+	
200 米	+	+		4×800 米接力	+	±	
400 米	+	+		跳高	+	+	
50 米栏	+	+		撑竿跳高	+	+	
60 米栏	+	+		跳远	+	+	
800 米	+	+	使用全自动电子计时或手计时均可		+	+	
1000 米	+	+		三级跳远			
1500 米	+	+		推铅球	+	+	
1 英里	+	+		七项全能	+		
3000 米	+	+					
5000 米	+	+		五项全能		+	
3000 米竞走		+					
5000 米竞走	+						

在世界田径运动比赛项目分类中,跑及与跑密切相关的项目占大多数,在总共 166 个项目中,属于跑与竞走的项目就有 130 多项,约占总比赛项目的 70%。可见,提高跑的能力是多么重要。

国际田联设立了较多的世界纪录项目,为更多的运动员提供了比赛机会,有助于运动员进行多年、全年系统训练,提高训练质量,丰富比赛经验。特别是运动员参加相邻项目比赛也有助于提高专项训练水平和竞技能力。

(二) 我国田径比赛项目分类

我国田径比赛项目分类如表 1-1-3。

表 1-1-3 我国田径运动比赛项目与分类

类 别	项 目		成年组		少年组			
			男子组	女子组	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
田 赛	跳跃类	高度 远度	跳高 撑杆跳高 跳远 三级跳远	跳高 撑杆跳高 跳远 三级跳远	跳高 撑杆跳高 跳远 三级跳远	跳高 撑杆跳高 跳远 三级跳远	跳高 跳远	跳高 跳远
	投掷类	铅球 标枪 铁饼 链球	7.26 千克 800 克 2 千克 7.26 千克	4 千克 600 克 1 千克 4 千克	6 千克 700 克 1.5 千克	5 千克 600 克 1 千克	4 千克 600 克 1 千克	3 千克
径 赛	竞走		20 千米 50 千米	5 千米 10 千米 20 千米				
	短距离跑		100 米 200 米 400 米	100 米 200 米 400 米	100 米 200 米 400 米	60 米 100 米 200 米 400 米	100 米 200 米 400 米	60 米 100 米 200 米 400 米
	中距离跑		800 米 1500 米 3000 米	800 米 1500 米 3000 米	800 米 1500 米 3000 米	800 米	800 米 1500 米 3000 米	800 米
	长距离跑		5000 米 10000 米	5000 米 10000 米				
	跨栏跑		110 米栏 (1.067 米) 400 米栏 (0.914 米)	100 米栏 (0.84 米) 400 米栏 (0.762 米)	110 米栏 (0.914 米)	100 米栏 (0.914 米)	100 米栏 (0.84 米)	100 米栏 (0.762 米)
	障碍跑		3000 米					
	马拉松		42195 米	42195 米				
	接力跑		4 × 100 米 4 × 400 米	4 × 100 米 4 × 400 米	4 × 100 米	4 × 100 米	4 × 100 米	4 × 100 米
全 能 运 动			十项全能 100 米、跳 远、铅球、 跳高、400 米、110 米 栏、铁饼、 撑杆跳高、 标枪、1500 米	七项全能 100 米栏、 跳高、铅 球、200 米、 跳远、标 枪、800 米	七项全能 跳高、400 米、110 米 栏、铁饼、 撑杆跳高、 标枪、1500 米	四项全能 跳高、400 米、110 米 栏、标枪、 1500 米	五项全能 100 米 栏、跳 高、铅 球、跳 远、800 米	四项全能 100 米 栏、跳 高、标 枪、800 米

我国除承认表 1-1-1、表 1-1-2 和表 1-1-3 的比赛项目与纪录外,还承认以下中国青年田径纪录项目:手计时的男女 100 米、200 米、400 米、4×100 米接力;男 110 米栏、400 米栏、20000 米竞走;女 100 米栏、10000 米竞走。

我国还承认以下室内田径纪录项目:全自动电子计时的男 100 米、110 米栏,女 100 米、100 米栏。男女手计时项目:50 米、60 米、100 米、200 米、400 米、50 米栏、60 米栏;男 110 米栏、女 100 米栏。

我国是根据世界比赛项目,结合我国场地设施、计时条件、室内外场馆等情况,为便于更广泛地普及田径运动和举行田径比赛而设立这些项目纪录。

我国地域辽阔,人口众多,田径运动的开展与比赛的经济与物质条件差异甚大,广大从事青少年田径运动的工作者,应参考国内外田径比赛项目,特别要参照我国田径运动比赛项目,结合本地区、本单位实际情况,如场地器材条件、学生身体素质条件、学校所在地的自然环境条件,以及本校、本地区传统项目等选择田径运动项目。例如,处在丘陵地带又缺乏场地器材的中学,除完成体育锻炼标准外,可参照我国少年男女乙组田径比赛项目,降低条件,设立本校或年级的田径纪录,如 50 米跨栏跑(简易栏架 3~4 个,栏高 50~60 厘米,栏间距离 6~7 米)、立定跳远、推 2 千克实心球,以及沿丘陵地形进行的 2000 米越野跑等项目。

三、田径运动的特征

1.走、跑、跳、掷是人类生活的基本技能,是田径运动项目中最基本的运动形式。这些自然动作和技能对学习掌握田径运动各项技术有着十分密切的关系,这些自然动作规范,有助于正确地、较快地掌握田径运动技术。

2.田径运动既具有个体性,又具有广泛的群众性。田径运动除接力跑外,都是以个人为单位参加比赛的运动项目,团体成绩和名次大都是由个人成绩和名次及接力跑成绩的名次的计分相加决定的。田径运动是体育运动中最大的一个项目,它包括五大类中的很多单项。它是任何大型运动会中比赛项目最多、参赛运动员最多的项目,也是锻炼人数最多的项目。

3.参加田径运动很少受条件限制。男女老少都可在平原、田野、草地、小道、公路、河滩、沙地、丘陵、山岗、公园等较宽敞、安全的地带从事田径运动。基层田径比赛要从实际出发,因地制宜。“任何坚固、匀质、可以承受跑鞋鞋钉的地面

均可用于田径运动竞赛”，使用简易的场地器材和设备也可举行基层田径运动会。

举行较高层次的田径比赛，田径场地、器材等设施设备都必须符合国际田联颁布的田径竞赛规则的要求。国内外田径水平越来越高，对比赛条件的要求也越来越高。现代奥林匹克运动会田径赛、世界田径锦标赛、洲际田径赛、我国全运会的田径赛所用的场地、器材、设施、设备都不同程度地反映出当代较高的科技水平。

4. 田径运动中各单项和全能项目，对人体形态、身体素质水平和心理机能等有着不同的要求，运动员要从个人实际和特点出发，选择运动项目，掌握具有个人特点的、先进合理的运动技术。

四、田径运动的意义

田径运动能有效地发展速度、力量、耐力，以及灵敏、协调性等身体素质，增强体质。我国国民经济迅速发展，体育事业也随之迅速发展和提高，但市场经济对各项运动是不平衡的。例如，球类项目的市场状况较好，有资助，因此成立了各类俱乐部，且国内外竞赛频繁，其成绩显著提高，而田径项目市场状况较差，很少得到社会资助。至今，尚未成立田径项目的俱乐部，国内外竞赛也相对较少。特别是广大基层县、市田径管理体制尚未健全，业余田径训练减少，学校田径运动开展也受经济影响。这些困难，有待进一步克服，从而进一步普及和提高我国田径运动水平。

20 世纪 80 年代以来，我国十分重视现代田径运动场地和器材设施建设。至今，各省、市自治区和一些条件较好的大中小学校都有人工合成的塑胶田径场地，各类田径器材的质量有了显著提高。1990 年我国成功地举办了第 11 届亚运会等较

高水平的田径赛，具备了举办奥运会田径赛和国际田径赛的条件与能力。

中国田径工作者众多，田径教学、训练、科学研究以及信息情报、学术交流工作都很活跃。出版了大量田径专著、杂志，并已出版供体育院校各学制使用的田径运动系列教材。

就世界和中国田径运动发展变化的总体而言，在和平、安定的社会环境里，田径运动水平就易提高；在战争、动乱的社会环境中，田径运动水平就会下降。当然，各项运动成绩的变化还受许多具体因素的影响与制约。

2001 年 7 月 13 日，我国北京申办 2008 年第 29 届奥运会成功。这与我国综合国力的增强，运动竞技水平的提高密切相关。它是世界对我国的信任和支持，也极大地鼓舞和鞭策着我国广大的田径工作者。