



田径运动

文化审视与开展研究

陈春华 吕 烁 著

TIANJING YUNDONG
WENHUA SHENSHI YU KAIZHAN YANJIU



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

田 径 运 动

田径运动

文化审视与开展研究

陈春华 吕 烁 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书对田径运动的相关文化进行了审视,并对各项工作的开展进行了详细指导,具体内容包
括:田径运动历史文化、健身与教学文化、训练与竞赛文化的审视;田径运动开展的
准备、安全保障;走跑类、跳跃类和投掷类运动的文化与开展研究等。本书内容丰富、
视角新颖、逻辑合理,对田径运动的文化与开展进行了详尽而透彻的研究和分析,体现
了科学性、时代性和实用性,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

田径运动文化审视与开展研究 / 陈春华, 吕烁著
— 北京: 中国水利水电出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5170-4407-9

I. ①田… II. ①陈… ②吕… III. ①田径运动—体
育文化—研究 IV. ①G82

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第128962号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:陈 洁 封面设计:崔 蕾

书 名	田径运动文化审视与开展研究
作 者	陈春华 吕 烁 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:mchannel@263.net(万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京鑫海胜蓝数码科技有限公司
印 刷	三河市佳星印装有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 17印张 220千字
版 次	2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
印 数	0001—2000册
定 价	46.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前言

田径运动是一切运动的基础,有着“运动之母”之称。经过不断的发展,田径运动形成了自己的特点,并在健身、竞技、教育等领域发挥着重要作用,占据着举足轻重的地位。如今,田径运动已成为全民健身的重要手段,不仅是众多国际性综合赛事的重要组成部分,还是各级各类学校体育教学的内容。田径运动的影响力和作用越来越大,为了更好地促进田径运动的发展,需要对田径运动文化进行审视,并对其开展进行科学指导。基于此,特撰写了《田径运动文化审视与开展研究》。

本书共有八章内容,对田径运动的相关文化进行了审视,并对各项目的开展进行了详细指导。具体来说,第一章是对田径运动历史文化的审视,主要涉及田径运动的形成与发展、特点与价值以及发展趋势;第二章是田径运动健身与教学文化审视,对田径运动与全民健身、田径运动与体育教学以及田径运动教学的相关理论进行了研究;第三章为田径运动训练与竞赛文化审视,主要内容有田径运动训练、后备人才选拔、竞赛文化与欣赏等内容;第四章论述的是田径运动开展的准备,包括田径运动的装备、体能储备以及趣味田径运动;第五章是田径运动开展的安全保障,从疲劳、损伤与疾病三个方面对田径运动的安全问题进行研究;第六章至第八章是对田径运动具体项目文化与开展的研究,分别为走跑类、跳跃类、投掷类项目,具体内容涉及项目文化、技术指导以及游戏开展。

总体来看,本书内容丰富、视角新颖、逻辑合理,对田径运动的文化与开展进行了详尽而透彻地研究和分析,体现了科学性、时代性和实用性,能够对田径运动文化的传播和发展以及田径运

动的普及和推广起到积极的推动作用。

本书在撰写过程中,参考和借鉴了众多专家和学者的研究资料,在此向其表示衷心的感谢。由于水平与精力有限,书中谬误之处在所难免,恳请广大读者批评指正,不胜感激。

作 者

2016年4月

目 录

前言

第一章 田径运动历史文化审视	1
第一节 田径运动的形成与发展	1
第二节 田径运动的特点与价值	13
第三节 田径运动的发展趋势研究	21
第二章 田径运动健身与教学文化审视	28
第一节 田径运动与全民健身	28
第二节 田径运动与学校体育教学	35
第三节 田径运动教学的相关理论	45
第三章 田径运动训练与竞赛文化审视	64
第一节 田径运动训练发展与理论	64
第二节 田径运动后备人才选拔	74
第三节 田径运动竞赛文化与欣赏	90
第四章 田径运动开展的准备	96
第一节 田径运动开展的装备准备	96
第二节 田径运动开展的体能储备	99
第三节 趣味田径运动的开展研究	115
第五章 田径运动开展的安全保障	129
第一节 田径运动开展的疲劳消除	129
第二节 田径运动开展的损伤处理	137
第三节 田径运动开展的疾病治疗	148
第六章 走跑类运动文化与开展研究	161
第一节 竞走运动文化与开展	161

第二节	短跑运动文化与开展	166
第三节	中长跑运动文化与开展	173
第四节	其他跑类运动文化与开展	178
第五节	走跑类运动游戏的开展	188
第七章	跳跃类运动文化与开展研究	200
第一节	跳远运动文化与开展	200
第二节	三级跳远运动文化与开展	208
第三节	跳高运动文化与开展	211
第四节	撑竿跳高运动文化与开展	216
第五节	跳跃类运动游戏的开展	221
第八章	投掷类运动文化与开展研究	229
第一节	推铅球运动文化与开展	229
第二节	掷标枪运动文化与开展	234
第三节	掷铁饼运动文化与开展	239
第四节	掷链球运动文化与开展	244
第五节	投掷类运动游戏的开展	251
参考文献		264

第一章 田径运动历史文化审视

田径运动作为现代体育的基础,自然得到了运动界的广泛关注。为了能够将这一“运动之母”研究得更加深刻,对其历史及文化进行审视是非常重要的。因此,本章就重点对田径运动的形成与发展、特点与价值以及在未来的发展趋势等问题进行研究,以期使人们能够对田径运动有一个较为系统的认识。

第一节 田径运动的形成与发展

一、田径运动的形成

田径运动实际上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,为更好地说明田径运动的起源问题,就需要将不同项目分为几个大类来进行。

(一) 跑类项目的起源

跑步是多种体育项目的基本技术。即便是在田径运动中,

跑,都是其他田径项目的基础。这就足以说明跑步的意义有多大。说到跑类项目的起源,可以将其分为短跑、马拉松跑、现代长跑和跨栏跑四个类型加以说明。

(1)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。

(2)马拉松的起源。雅典战士菲迪皮德斯(Pheidippides)为了向雅典人报告胜利的消息,从马拉松一直跑到雅典,在告知人们雅典在战争中获胜后终因体能耗竭猝死。后来,人们为了纪念这位战士,而设立了马拉松长跑比赛。需要注意的是,马拉松长跑运动中的“马拉松”是距希腊雅典不远的一处名为“马拉松”的海滩,而不是一个人名。在 1896 年举行的第 1 届现代奥林匹克运动会上,就举行了从马拉松镇跑到雅典的比赛。

(3)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。

(4)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 年的首届由牛津剑桥两所学校举行的对抗赛上。

(二)跳跃项目的起源

跳跃类运动在田径运动项目中的观赏性很强,且带有十足的艺术感。经过长期的演变,特别是在近现代历史上,田径的跳跃类项目取得了跨越式发展,它不仅继续保有传统的跳跃项目,还衍生出了几种新型的跳跃方法。关于这些跳跃项目的起源如下。

(1)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。

(2)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,三级跳远技术又得到了进一步的发展,并且逐步形成了几大流派。

(3)撑竿跳高的起源。撑竿跳高是田径跳跃类项目中唯一需要借助器材完成的项目。最初的撑竿跳高项目是由撑竿或投枪作为支撑物越过深沟、水溪和围墙演变而来。这种传统一直延续到公元 554 年,那时候在爱尔兰塔里蒂安运动会上,撑竿跳始终都作为传统运动项目而出现在比赛中。此后,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第一次出现在比赛中。

(4)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。

(三)投掷项目的起源

投掷项目对于人体各方面素质的要求较高,它需要人与投掷器材的完美结合才能投出更远的距离。早期的田径运动投掷项目的投掷物种类非常多,但随着运动的演化和发展,直到今天最终固定为铁饼、铅球和标枪这三个项目。

(1)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。

(2)推铅球的起源。推铅球起源于军事中士兵投掷炮弹比赛,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。

(3)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

田径运动是最早开展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世纪末至20世纪初)

19世纪末至20世纪初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世纪末至20世纪初,在第1~5届奥运会中,田径赛所设的项目总数分别为12、16、16、18、21个。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定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)

1913—1920年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)

1921—1936年是田径运动发展的第三阶段,20世纪20年代—20世纪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和运动员也增多,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,洛杉矶召开第10届奥运会,采用1/100秒计时,并增设终点摄影技术。

在田径运动第三发展阶段,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)

1937—1948年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成就,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届奥运会中,田径赛成绩要低于1936年举行的第11届奥运会中的田径成绩。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前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)

1952年至今是田径运动发展的第五阶段,第二次世界大战后,田径运动很快恢复起来,持续不断提高并达到很高水平。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。

在田径运动高水平发展时期,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年在蒙特利尔举办的第21届奥运会上,民主德国运动水平表现强劲,共获11枚金牌,为该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了在田径方面的优势。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而没有参加,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,并且本届奥运会的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 个比赛项目中,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,规模和水平可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 届奥运会中,有 157 个国家和地区的 1 800 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,原因有很多,其中,最主要的是前苏联解体,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。

世界田径运动发展进入 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 209 个国家的两千多名运动员。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)

1910—1948年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、规则的制定到裁判员、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届和第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5届全运会上创造了100米10秒7的全国纪录。这个时期,中国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,