



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材

田径

○ 姚辉洲
○ 刘 明
主编

T I A N J I N G



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社



经全国高等学校体育专业专科主干课程系列教材
审定通过

田径

TIANJING

主 编 姚辉洲 刘 明
副主编 周新华



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

田径 / 姚辉洲, 刘明主编. —4 版. —桂林: 广西师范大学出版社, 2006.8
(全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材)
ISBN 7-5633-0832-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069219 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001
网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明
全国新华书店经销

湖南省地质测绘印刷厂印刷

(湖南省衡阳市园艺村 9 号 邮政编码: 421008)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 14.5 字数: 267 千字

2006 年 8 月第 4 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001~10 000 册 定价: 17.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

出版说明

(最新修订版)

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展,社会对体育专业人才的要求越来越高,构建反映时代发展特征、符合高等学校体育课程改革需要的体育专业专科教材体系,是社会发展的需要,也是高等学校体育课程改革的重要任务。在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下,我们对广西师范大学出版社 2000 年出版的全国普通高等学校二、三年制体育教育专业系列教材进行了全面修编。修编后的教材突显以下特色:

1. 教材结构更趋合理 本次修编,围绕新世纪体育专业专科层次教育培养的要求和体育课程改革的方向,对原有教材品种进行调整,修编出版的全套教材共 17 种,其中主干课程教材 13 种:《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育心理学》、《体育保健学》、《学校体育学》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《健美操》、《武术》、《体育学概论》;必修课程教材 4 种:《健康教育学》、《体育统计学》、《舞蹈 体育舞蹈》、《体育社会学》。在修编中,对教材的编写体系和内容进行了调整,在知识介绍中强化体育理论与体育运动实践的联系,引入按类别划分课程的新理念,在编写中增加了相关体育项目内容的介绍,教材结构更趋合理。

2. 内容简洁,针对性强 在教材的修编中,明确教材的定位,针对当前我国基础教育体育与健康课程改革以增进学生健康为最终目标的要求,将“健康第一”的观念贯穿知识阐述的全过程,摒弃原教材内容中繁、难、偏、旧的现象;贯彻“以人为本”的教育思想,在教材内容选择上,注重与学校教学条件相适应,与学生的生活实践和生活需要相联系;针对培养目标的特征,引入一定的游戏内容,增强教材的实用性和可读性。

3. 具有时代特征 了解体育科学研究和体育运动发展的新进展,主动适应当今知识经济社会快速发展的需求,是培养“厚基础、宽口径、高素质、广适应、强能力、重创新”的复合型体育专科人才的需要。在教材的修编中,结合学科特点介绍一些体育学术研究的前沿问题与热点问题,如运动休闲、奥林匹克文化、亚健康问题、健康体适能的相关知识等,帮助学生开拓知识视野,树立正确的健康观。

本系列教材自1990年正式出版以来,曾于1992年、1995年、2000年根据课程方案的改革进行3次全面修订,同时补充新设置的教材。本次修编,除重点对教材结构和内容进行更新外,还注意吸收国内外优秀教材编写的长处,如精心设计编写体例,将教材中的一些手绘插图改成拍摄的插图,部分教材配备了教学附件(如光盘),等等。通过这些改进,我们希望教材在结构与内容上能够与时俱进,能够在高等学校体育课程改革中更好地发挥作用。

《田径》教材是本套教材中的主干课程教材,由姚辉洲、刘明任主编,周新华任副主编,参加编写的人员有(以姓氏笔画排序)韦启旺、王翔、孙建华、刘明、朱波涌、刘晓阳、时殿辉、周新华、姚辉洲、郭龙、梁干强、常生、滕玉凤。该教材编写分工如下:韦启旺(河北廊坊师范学院)负责编写第十章,王翔(广东韩山师范学院)负责编写第十五章,孙建华(广西百色学院)负责编写第七章、第十二章,刘明(华南理工大学)负责编写第一章、第五章,朱波涌(广西玉林师范学院)负责编写第七章、第十四章,刘晓阳(江汉大学)负责编写第二章,时殿辉(广西体育高等专科学校)负责编写第六章,周新华(湖南郴州湘南学院)负责编写第二章、第九章,姚辉洲(广西体育高等专科学校)负责编写第十一章,郭龙(内蒙古赤峰学院)负责编写第十三章,梁干强(广西柳州师范高等专科学校)负责编写第四章、第七章、第八章、第十三章,常生(南通大学)负责编写第四章,滕玉凤(广西体育高等专科学校)负责编写第三章、第六章。全书由刘明统稿。

本教材通过全国高等学校体育教学指导委员会审定,审定专家为孙民治教授、王家宏教授。

本套教材的修编,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的全程指导下进行的,得到广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的修编是对高等学校体育专业教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处敬请各位读者批评指正。

编委会

目 录

C O N T E N T S

第一章 田径运动概述	1
第一节 田径运动的定义、地位与作用 /1	
第二节 田径运动的起源与发展 /4	
第三节 田径运动项目与分类 /8	
第二章 小学、初中田径运动教学	11
第一节 体育教学原则在田径教学中的运用 /11	
第二节 田径运动技术的教学 /13	
第三节 《标准》与《大纲》的主要区别 /18	
第三章 儿童少年田径运动训练理论	21
第一节 儿童少年田径运动训练的主要内容、方法和注意事项 /21	
第二节 儿童少年田径运动训练计划 /29	
第三节 儿童少年主要田径运动项目的选材 /33	
第四章 基层田径运动竞赛的组织与裁判工作	38
第一节 基层田径运动竞赛的组织工作 /38	
第二节 基层田径运动竞赛的编排工作 /41	
第三节 基层田径运动竞赛的裁判工作 /54	
第五章 田径运动场地	74
第一节 田径运动场地的设计 /74	
第二节 田径运动场地的计算与测量 /78	
第六章 健身走与竞走	86
第一节 健身走 /86	

	第二节 竞走 /88	
第七章	田径运动专门练习	93
	第一节 跑的专门练习 /93	
	第二节 跳的专门练习 /96	
	第三节 投掷的专门练习 /99	
第八章	短跑	108
	第一节 短跑的技术 /109	
	第二节 短跑技术教学 /113	
第九章	中长跑和越野跑	119
	第一节 中长跑和越野跑技术 /120	
	第二节 中长跑和越野跑技术教学 /126	
第十章	接力跑和障碍跑	131
	第一节 接力跑 /131	
	第二节 障碍跑 /138	
第十一章	跳高	144
	第一节 跳高技术 /144	
	第二节 跳高技术教学 /149	
第十二章	跳远	153
	第一节 跳远技术 /153	
	第二节 跳远技术教学 /158	
第十三章	推铅球	165
	第一节 推铅球技术 /166	
	第二节 推铅球技术教学 /169	
第十四章	掷垒球	174
	第一节 掷垒球技术 /174	
	第二节 掷垒球技术教学 /178	
第十五章	定向运动	186
	第一节 定向运动概述 /186	
	第二节 地图与指北针 /192	
	第三节 徒步定向基本技术 /199	
	第四节 定向运动技术教学 /213	

第一章

田径运动概述

本章提要

本章介绍田径运动的定义、地位和作用,田径运动的起源和发展以及田径运动的项目和分类。

重要概念

田径运动 国际业余田径联合会 田径类课程

第一节 田径运动的定义、地位与作用

一、田径运动的定义

目前,国内外对田径运动的定义的论述不尽相同。苏联田径教科书的定义是:“田径运动(又称轻竞技)是由走、跑、跳、投与全能所组成的运动项目。”国际业余田径联合会章程第1条的定义是:“田径运动是由田赛和径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。”本书对田径的定义与我国体育学院专修通用《田径》教材对田径运动的定义相同,即“以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫径赛,以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫田赛,田径运动是径赛、田赛和全能运动的总称。”

田径类课程是以走、跑、跳、投等多种身体练习为基本手段,以竞技性、健身性、实

用性练习项目为主要内容,以发展人的基本运动能力和生活生存能力、促进身心健康全面发展为主要目标的基础性体育实践课程。它包含了走、跑、跳、投等多种健身性项目,跑、跳、投等竞技运动项目和越野跑、定向越野、野外生活生存等实用技能项目。

田径类课程的总目标是:掌握田径类课程的基本理论与知识、基本方法与技能,达到一定的运动技能水平;具备田径类课程教学的基本能力和指导课外田径健身锻炼的组织管理能力,形成良好的专业素养和心理素质,提高社会适应能力。

二、田径运动的地位

田径运动是比速度、比高度、比远度和比耐力的体能项目,或要求在很短的时间内表现出最大的速度和力量,或要求在很长的时间内表现出最大的耐力,是最能体现奥林匹克“更快、更高、更强”格言的项目。田径运动是奥运会的主要项目,也是奥运会金牌最多的项目。

(一)全民健身——宜于推广、普及

田径运动产生于人类的生产劳动,是由人类基本技能演化发展过来的,走、跑、跳、投作为人类基本技能无需进行特别专门训练就能开展,从而达到健身的目的。同时,由于田径运动项目多,锻炼形式多种多样,不受场地、气候、环境和年龄的影响,不管在室内、室外都可进行,投资小,锻炼价值大,因而深得广大群众的喜爱。田径运动的推广和普及,促进了我国全民健身运动的开展,增强了人民的体质。目前,我国绝大多数大、中、小学每年举行的最大规模的体育比赛就是田径运动会。当今流行“花钱买健康”,而参加田径运动可以不花钱或少花钱就能获得健康的体魄。

(二)竞技体育——“得田径者得天下”

目前,田径运动是奥运会所设奖牌最多的项目,共设 46 块金牌,世界竞技体育素有“得田径者得天下”和“田径运动是体育之母”之说。就经费投入和效益来说,田径项目比其他集体项目投入少、效益大。一个优秀选手往往可获得一枚或一枚以上的奥运会金牌。如美国的刘易斯在一届奥运会上,一人独得 100 m 跑、200 m 跑、跳远、4 × 100 m 接力跑四枚金牌。从经济和效益的角度出发,世界体育各强国,诸如美国、俄罗斯、德国等国家都极为重视田径运动的发展。

(三)体育产业——田径市场潜力巨大

田径运动在全民健身和竞技体育方面具有独特的优势与价值,这使其在市场经济占主流的当今世界体育产业中,占有很大的市场。目前国际业余田径联合会(以下简称国际田联)共有 210 个会员国或地区,是比联合国还要庞大的国际大家庭。国际田联前任主席意大利人内比奥罗的出色经营,使原先很贫穷的国际田联财源滚滚,一

举发展为仅次于国际足联的第二国际体育财团;更因其出色的管理推进,使得田径运动项目的地位在国际体育领域中与日俱增。世界田径锦标赛的奖金总额达 600 万美元,而国际田联还要按相关名额支付参赛队的食宿、机票等费用,开支可谓庞大。黄金四站大奖赛的夺冠选手可共同分享重达 20 kg 的黄金,高额的奖金吸引了世界知名高手云集赛场一拼高低,客观上培养和造就了一批田径巨星。明星效应、媒体的炒作又给田径运动开辟了巨大的商业市场,循环往复形成了田径运动与商业运作的良性循环。可口可乐、奔驰、锐步、TDK 等世界著名公司都曾是国内田联的指定赞助商,商家也通过与国际田联的合作而获得巨大的宣传效益。

中国作为人口大国,从事田径运动的潜在人口数量庞大。体制改革为田径市场提供了广阔的空间,可以说中国田径市场的潜力巨大,只是面临着培育与开发。

三、田径运动的作用

田径运动能有效地发展速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质,促进身体健康,培养意志品质。而这些基本素质是各种运动项目所必不可少的,它们的强弱又决定着对其他运动项目技术掌握的快慢和运动水平的高低,由此而产生“田径是体育运动之本、之母、之源”之说。田径运动主要有以下六个方面的作用:

(1)大多数田径运动项目都是个人项目,运动员更多地需要依靠自己,独立地完成比赛。通过训练和比赛,能够锻炼人的应变能力、抗干扰能力和自我调控能力。因此,它有助于个性的形成和心理素质的培养。

(2)田径运动项目的技术动作重复多,变化少,枯燥无味。因此,从事这项运动能培养吃苦耐劳、坚忍不拔的精神。

(3)走和长距离跑基本属于有氧运动,能提高心血管系统和呼吸系统的工作能力,防止人体内脂肪的堆积,是减肥和发展耐力素质的有效手段。

(4)短距离跑属于无氧运动,能提高人体中枢神经系统兴奋和抑制的灵活性及最大摄氧量能力,是发展移动速度和提高无氧代谢水平的重要手段。

(5)跳跃运动可以提高人的弹跳力,是提高身体控制能力,发展协调、灵敏和动作速度的有效手段。

(6)投掷项目可以提高全身的爆发力,促进人体肌肉的增长和力量的增强,提高神经过程的均衡性和前庭分析器的稳定性。

第二节 田径运动的起源与发展

一、田径运动的起源

田径运动起源于生产劳动。它的产生要追溯到原始社会人类劳动的最初形式——采集和狩猎。采集和狩猎是原始社会人类的主要生产活动,在这些活动中,原始人逐步学会和发展了走、跑、跳跃、投掷、攀越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能。当时,这些走、跑、跳、投等技能,既是生产和生活的基本技能,也是最基本的身体活动。因此,它们是人类社会最初的体育形态,也是田径运动的萌芽和起源。

随着人类生产工具的进步和生产实践经验的积累,原始人认识到,他们的生存在很大程度上依赖于自身的速度、力量、耐力、灵敏等身体素质。于是,原始人在进行生产劳动的同时,也开始有意识、有目的地训练自己的身体素质。如在投掷棍棒、梭镖、长矛、鱼叉、石头时,摸索能投得远、投得准的有效的练习方法,这就发展了肌肉力量和协调性,增强了战胜猛兽和征服自然的能力。这样,人类经过反复的实践活动,在生产劳动所提供的动作原形的基础上,逐渐探索出了跑、跳、投等专项身体练习。

总之,原始人的田径活动是和他们的采集、狩猎劳动分不开的。今天,人们仍可以从现代田径运动的项目中清楚地看到那些反映原始人身体活动基本形态特征的成分,那些与生产劳动密切相关的运动项目,如掷标枪、掷铁饼、障碍跑等,从生产活动中筛选的痕迹清晰可见。

二、世界田径运动的发展

公元前 776 年,在古希腊奥林匹克村举行了第 1 届古代奥林匹克运动会,短跑被列为比赛项目之一。古代奥林匹克运动会延续了一千多年,直到公元 394 年被废止。1894 年,在法国巴黎成立了现代奥林匹克运动会组织。1896 年在希腊举行了第 1 届现代奥林匹克运动会,田径被正式列入比赛项目。至今已举行的各届奥运会上,田径运动都是主要比赛项目之一。1912 年成立了国际业余田径联合会。它确定了国际统一的田径竞赛项目,拟定竞赛规则,组织国际比赛,设立与审批世界纪录,以及促进国际田径交流等。当前国际重大田径比赛活动主要有:奥林匹克运动会的田径比赛、世界杯田径赛和世界田径锦标赛。

田径运动在近一个世纪的发展过程中,大体可分为以下几个阶段:大约在 19 世纪末到 20 世纪 20 年代,是现代田径运动初步发展的阶段。在 1928 年的第 9 届奥林

匹克运动会上,女子田径比赛开始被列为奥运会田径运动竞赛项目。当时,运动员主要靠身体条件、身体素质取胜,运动技术较低。从20世纪30年代到50年代是田径运动不断发展完善、运动水平不断提高的阶段。60年代至80年代末期,是科学技术迅速发展的年代,也是田径运动成绩迅速提高的阶段。在这个阶段里,对运动员的选材给予了足够的重视,科学选材取得很大进展;在技术方面,背越式跳高的出现和迅速普及,使跳高技术明显提高;掷铁饼也采用了大半径旋转技术等;在场地器材方面,使用了美观整洁、坚实耐用、富有弹性的塑胶跑道,这为提高大部分田径项目的成绩提供了良好的场地条件;泡沫海绵垫的使用,保证了跳高和撑竿跳高运动员着地的安全;撑竿跳高使用了尼龙竿,掷标枪使用了滑翔性能好的金属标枪,这都为提高运动成绩创造了更好的条件。

四年一届的奥运会是促使田径运动成绩不断提高和训练方法不断改进的动力。许多优秀的田径运动员经过刻苦训练,让他们的先进技术和训练方法通过奥运会又推广于世界各地。如:第2届奥运会推广了跨栏跑和剪式跳高技术。采用大运动量训练的捷克选手拉脱培克,在第15届奥运会上取得5000 m跑、10000 m跑和马拉松三项冠军后,变速跑的方法立即推广于世界各地。1960年第17届罗马奥运会上采用马拉松式训练法的新西兰运动员斯奈尔、马吉等在800 m、5000 m、10000 m跑上取得好成绩后,新西兰的马拉松式训练法又得以推广。在1968年的墨西哥奥运会上,美国运动员福斯贝里采用背跃式跳高取得冠军后,在世界各地仅2~3年时间里便取代了俯卧式跳高技术。诸如此类事例在历届奥运会中不胜枚举,它对田径运动的技术和训练方法起到了推陈出新的作用,促进了全世界田径运动的不断发展。

生理学家和有经验的教练员们曾预言田径运动成绩的最高界限,但这些预言一个个都被运动员的实践所冲破,历届奥运会上都有新的世界纪录诞生,这说明田径运动成绩永无止境,这也是田径运动项目受人喜爱之所在。

三、我国田径运动的发展

我国现代田径运动的发展已有近百年的历史。中华民国时期共举办过7次全国运动会的田径比赛,由于政治、经济和历史的原因,我国的田径运动没有得到应有的发展,运动水平非常落后。中华人民共和国成立后,在中国共产党的正确领导下、在人民政府的亲切关怀下,田径运动得到迅速的发展,运动水平也在不断提高。到1958年,旧中国的田径纪录全部被刷新,田径运动在大、中、小学逐步普及起来,前后共举办了10届全国运动会,田径比赛是历届全国运动会的重头戏。

我国现代田径运动的发展大体上可分为以下三个阶段:

第一阶段:田径运动引进与发展阶段(1910~1949年)。

中华民国第1、2届全国运动会(1910年南京、1914年北京)田径比赛的筹备组织、规程制定、规则确定、裁判及大会工作人员绝大多数都是美国人和英国人。大会的讲话、宣告、裁判用语等,均使用英语。径赛距离采用码制,田赛丈量采用英尺制。尽管中华民国第1、2届全国运动会田径比赛的规模不大,但它是欧美田径运动在我国全国性比赛中的首次实践,增进了我国人民对田径运动的认识和了解,对推动田径运动在我国的开展有着积极的意义。第2届全国运动会之后,由于国内军阀混战,使全国运动会停办了10年。1924年在武昌举行的第3届全国运动会田径比赛开始由中国人自己主办。从该届起,计量单位由英美制改为公制,即由码、英尺改为米,磅改为千克。1930年在杭州举行的第4届全国运动会,是国民政府成立后首次出资主办的全国运动会。在田径比赛中,首次设立了女子项目。在当时的历史条件下,这是一件了不起的事情。它对旧中国女性的解放和田径运动的开展有着重要的意义,为今天中国女子田径运动的崛起奠定了基础。1931年在南京举行了第5届全国运动会,1935年在上海举行了第6届全国运动会,1948年在上海举行了第7届全国运动会。

纵观第4~7届全国运动会的田径比赛,反映了20世纪30~40年代中国田径运动的突出发展。全国运动会的举办,极大地推动了各地田径运动的开展,许多省市县修建田径场,业余田径队相继建立,长跑、越野跑、竞走在一些城市和地区成为传统运动项目,这些都为以后田径运动的发展创造了良好的条件。

第二阶段:田径运动普及、提高和徘徊倒退阶段(1950~1976年)。

中华人民共和国成立后,我国的田径运动有了长足的进步和跨越式的发展。国家和各省市自治区为普及和提高田径运动水平,创造了各种有利的条件。如邀请苏联专家来华指导训练,培养体育师资;引进了各种田径教材和体育教学设备;青少年业余体校如雨后春笋,层出不穷;培养了一批优秀的运动员、教练员和体育师资,创造了许多优异的运动成绩。

1957年郑凤荣以1.77 m的成绩,打破了美国运动员麦克丹尼尔保持的1.76 m的女子跳高世界纪录,这是中国运动员第一次创造田径世界纪录,也是亚洲运动员20年来第一次刷新世界纪录,震动了世界田坛。1965年我国有50余名运动员的成绩达到了1964年第19届奥运会田径运动项目的报名标准。

1966~1976年我国的田径运动遭受了“文化大革命”的猛烈冲击。许多省市的田径队被解散,不少优秀教练员、体育教师和科研人员到农村、工厂接受“再教育”,田径运动教材、专著和学术论文被否定,取消了教练员、运动员和裁判员的等级制度,使许多有天赋、有潜能的优秀运动员中断了系统的训练,失去了争光报国的宝贵机会,致使我国快速发展的田径运动出现了徘徊和倒退。

第三阶段:田径运动迅速恢复,冲出亚洲、走向世界阶段(1977~2005年)。

我国实行改革开放政策以来,广大田径工作者积极工作,青少年田径运动得到迅速的恢复和开展,我国田径运动开始了冲出亚洲、走向世界的征程。

1978年我国恢复了在国际业余田径联合会的合法地位,我国田径运动员有了更多的机会参加世界性或国际性大赛,全国纪录不断被刷新,涌现出一批具有世界水平的运动员,如:朱建华跳高 2.39 m,邹振先三级跳远 17.34 m,刘玉煌跳远 8.14 m,郑达真跳高 1.93 m,申毛毛掷标枪 89.14 m,李梅素推铅球 21.76 m,等等。

1984年10月5日,中国共产党中央委员会发出《关于进一步发展体育运动的通知》(以下简称《通知》)。《通知》对体育战线所取得的成绩给予了高度的评价,它指出:运动成绩和精神文明双丰收,它标志着我国已经开始全面登上世界体育舞台,踏上了建设体育强国的新里程。体育战线的重大成就,为祖国争得了荣誉,极大地激发了人民群众的自豪感和自信心,鼓舞了海内外中华儿女的爱国热情,扩大了我国的国际影响。《通知》强调要搞好项目的战略布局,集中力量发展优势项目,加强田径、游泳等薄弱环节(田径是各项运动的基础),同时还要把那些短期能赶上世界先进水平的项目抓上去,争取在今后的重大国际比赛中夺取更优异的成绩。

1984年11月9日,国家体委发出贯彻执行《中共中央关于进一步发展体育运动的通知》的意见中指出:必须认识“大力加强田径薄弱环节”的重要性,田径金牌多,影响大,我国要进入世界体育强国的行列,首先必须把田径运动的水平搞上去。田径运动翻了身,才能在综合性的运动会(亚运会、奥运会)上领先,实现建立体育强国的宏伟目标。因此,要广泛宣传田径运动的意义和作用,使各级体委真正重视起来,把田径运动作为重点项目来抓,充分发动全社会的力量,采取多种有效措施和途径,使田径运动水平有一个新的飞跃。

1986年12月,国家体委在北京召开了全国田径训练工作会议,其主要任务是:总结“六五”期间的田径工作,研究“七五”期间的主要任务。会上中国田径协会副主席楼大鹏明确指出:“我们的目标是冲出亚洲,走向世界先进行列。”

1988年7月,国家体委下发《关于加速发展田径运动的决定》,指出田径运动是各项运动的基础,是学校体育教学的基础。田径运动水平的高低是一个国家体育水平高低和民族体质强弱的重要标志。

1990年,在北京第11届亚运会上,我国田径运动员共获得29枚金牌,居亚洲领先地位。

1992年,在巴塞罗那第25届奥运会上,我国女子竞走运动员陈跃玲夺得10 km竞走金牌,实现了我国田径运动员在奥运会历史上金牌零的突破。

1993年,在北京第7届全运会上,田径比赛共有44个项目,除男子10000 m跑、撑竿跳高和女子铅球3个项目和女子三级跳远新设项目外,有40个项目的比赛成绩

大幅度提高。

1994~2001年,我国田径运动水平出现滑坡。其原因:一是各运动项目的市场发展水平不平衡,田径运动项目的市场状况较差,社会资助较少;二是业余田径运动训练人数减少,大、中、小学田径运动项目开展受阻;三是我国反兴奋剂的力度大大加强,教练员和运动员的竞赛道德水平明显提高。

2001年,我国申办北京2008年第29届奥运会取得成功。这是我国体育工作者多年的夙愿和梦想,也是全世界对我们国家的支持和认可。

2004年,在雅典第28届奥运会上,我国田径运动员刘翔、邢慧娜夺得两枚金牌,其中刘翔在110 m跨栏跑中以12.91 s的成绩持平了世界纪录,成为现代奥运会百年史上第一位夺得这个项目奖牌的亚洲运动员。刘翔的成功,对我国今后田径运动训练的改革和创新有许多新的启示,也为田径运动工作者提出了新的研究课题。

近20年来,我国田径运动场地的建设有了很大发展,各省、市、自治区都有相当数量条件优越的标准塑胶田径运动场,有越来越多的大、中、小学校也修建了塑胶田径运动场,从而改善了田径运动的教学、训练和比赛条件。

综上所述,近百年来我国田径运动有了很大的发展,运动技术水平也有了很大的提高,但与美国和俄罗斯等田径运动强国相比,在普及程度、参加人数和竞技水平等方面,还有较大的差距。因此,改革学校体育课田径运动教学的内容和方法,推动田径运动普及和提高的任务还相当繁重。

第三节 田径运动项目与分类

一、奥运会田径运动项目

2004年第28届奥运会田径运动项目设置为46个项目,其中男子24项,女子22项:

男子:100 m跑、200 m跑、400 m跑、800 m跑、1500 m跑、5000 m跑、10000 m跑、马拉松、3000 m障碍跑、110 m跨栏跑、400 m跨栏跑、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、链球、标枪、十项全能、20 km竞走、50 km竞走、4×100 m接力跑、4×400 m接力跑。

女子:100 m跑、200 m跑、400 m跑、800 m跑、1500 m跑、5000 m跑、10000 m跑、马拉松、100 m跨栏跑、400 m跨栏跑、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、链球、标枪、七项全能、20 km竞走、4×100 m接力跑、4×400 m接力跑。

二、我国田径运动的项目与分类

我国参照国际田联承认世界纪录的比赛项目,结合我国国情,通常将田径运动分为径赛、田赛和全能运动。

表 1-3-1 我国田径运动的分类与项目

类别	项目	成人组		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	跳高、撑竿跳高 跳远、三级跳远	跳高、撑竿跳高 跳远、三级跳远	跳高、撑竿跳高 跳远、三级跳远	跳高、撑竿跳高 跳远、三级跳远	跳高、跳远	跳高、跳远
	投掷①	铅球(7.26 kg) 标枪(800 g) 铁饼(2 kg) 链球(7.26 kg)	铅球(4 kg) 标枪(600 g) 铁饼(1 kg)	铅球(6 kg) 标枪(700 g) 铁饼(1.5 kg)	铅球(5 kg) 标枪(600 g) 铁饼(1 kg)	铅球(4 kg) 标枪(600 g) 铁饼(1 kg)	铅球(3 kg)
径赛	竞走	20 km,50 km	5 km,10 km				
	短距离跑	100 m,200 m, 400 m	100 m,200 m, 400 m	100 m,200 m, 400 m	60 m,100 m, 200 m,400 m	100 m,200 m, 400 m	60 m,100 m, 200 m,400 m
	中距离跑	800 m,1500 m, 3000 m	800 m,1500 m, 3000 m	800 m,1500 m, 3000 m	800 m	800 m,1500 m, 3000 m	800 m
	长距离跑	5000 m,10000 m	5000 m,10000 m				
	跨栏跑②	110 m(1.067 m) 400 m(0.914 m)	100 m(0.84 m) 400 m(0.762 m)	110 m(0.914 m)	110 m(0.914 m)	100 m(0.84 m)	100 m(0.762 m)
	障碍跑	3000 m					
	马拉松	42195 m	42195 m				
	接力跑	4×100 m 4×400 m	4×100 m 4×400 m	4×100 m	4×100 m	4×100 m	4×100 m
全能运动		十项 100 m跑、跳远、 铅球、跳高、 400 m跑,110 m 跨栏跑、铁饼、撑 竿跳高、标枪、 1500 m跑	七项 100 m跨栏跑、 跳高、铅球、 200 m跑、标枪、 跳远、800 m跑	七项 100 m跨栏跑、 跳高、标枪、 400 m跑、铁饼、 撑竿跳高、 1500 m跑	四项 110 m跨栏跑、 跳高、标枪、 1500 m跑	五项 100 m跨栏跑、 铅球、跳高、跳 远、800 m跑	四项 100 m跑、跳高、 标枪、800 m跑

① 投掷项目括号内的数据表示相应的重量。

② 跨栏跑项目括号内的数据表示栏高。

思考与练习

1. 什么是田径运动？它是由哪几类项目组成的？
2. 什么是田径类课程？
3. 如何认识田径运动的地位和作用？