

青少年业余体育学校
田径试用教材



青少年业余体育学校

田 径 試 用 教 材

北京市重点青少年业余体育学校

田 径 教 材 編 写 小 組 編 著

人 民 体 育 出 版 社

一九六二年·北京

統一書號：K 7015·1181

青少年业余体育学校
田徑試用教材

*

人民体育出版社出版·北京天坛路·
(北京市書刊出版業營業許可證出字第49号)

北京市崇文印刷厂印刷
新华書店北京发行所发行
全国新华書店經售

*

787×1092 毫米 $\frac{1}{32}$ 110 千字 印張 6 $\frac{22}{32}$

1963年1月第1版

1963年1月第1次印刷

印數：1—10,500册

定价〔9〕0.70 元

前 言

为了适应青少年业余体校教学訓練工作上的需要，我們接受国家体委的委托，在北京市体委的领导下，根据国家体委頒发的青少年业余体校田径教学大綱，參閱了1960年出版的《体育学院本科講义田径运动》和1957年出版的《田径运动講义》，并結合几年来的教学实践，編写了这本教材。

本教材可做本市青少年业余体校教学使用。教材內容是根据青少年业余体校的任务、特点，并結合本市青少年业余体校的具体情况（如年龄、編班以及学习年限等）进行安排的，不一定适合各地情况，仅供参考。

在編写教材的同时，也对原教学大綱做了一些修改。

参加这次編写工作的有：王繼增、高明深、张仁仇、薄菊生等人。另外，张泽芳、傅天俊等同志也参加了部分的編写工作。

由于初次編写这种教材，缺乏經驗，加以時間紧迫，未能广泛地征求各方面意見，缺点和錯誤在所难免，希望各地多多提出意見，以便今后修改和补充。

北京市重点青少年业余体校
田 径 教 材 編 写 小 組

1962年3月于北京

目 录

第一章 田径运动概述.....	(1)
第一节 田径运动概述.....	(1)
第二节 我国田径运动发展概况.....	(5)
第二章 田径运动的教学训练.....	(12)
第一节 教学训练原则在田径运动教学训练中 的应用.....	(12)
第二节 田径运动的教学.....	(31)
第三节 田径运动的训练.....	(37)
第三章 儿童和少年田径运动教学与训练特点.....	(66)
第一节 各年龄儿童、少年的一般特征.....	(66)
第二节 10—12岁儿童特征和教法特点.....	(71)
第三节 13—16岁少年特征和教法特点.....	(72)
第四节 17—18岁青年特征和教法特点.....	(73)
第四章 比赛.....	(75)
第一节 比赛的目的和任务.....	(75)
第二节 比赛的安排.....	(76)
第三节 比赛的种类.....	(78)
第四节 比赛前、后的准备和总结工作.....	(79)
第五章 简单的运动卫生常识.....	(82)
第一节 生活制度.....	(82)

第二节 运动前、后应注意的事项..... (83)

第三节 田径运动员的自我监督..... (85)

第六章 田径技术..... (88)

预备班..... (88)

一、跑..... (89)

二、跳跃..... (94)

三、投掷..... (102)

少年级运动员班..... (105)

一、跑..... (106)

二、跳跃..... (118)

三、投掷..... (134)

三级运动员班..... (141)

一、跑..... (142)

二、跳跃..... (159)

三、投掷..... (161)

四、全能运动..... (170)

二级运动员班..... (173)

一、跑..... (174)

二、跳跃..... (180)

三、投掷..... (193)

四、全能运动..... (205)

第一章 田徑运动概述

第一节 田徑运动概述

田徑运动包括走、跑、跳跃、投擲的許多項目，以及由跑、跳跃、投擲的部分項目所組成的全能运动。它是一种很自然的动作，也是在日常生活中經常需要的一些技能。如果能够經常进行田徑运动的練習，会使身体素質得到全面发展，促进肌肉发达和增强內脏器官的工作能力，从而达到增强体质和增进健康的目的，便于更好地参加生产劳动和保卫祖国。

田徑运动是从事其它运动項目的基础，其它項目的運動員要提高自己的專項技术水平，就必须采用田徑运动的一些項目来作为全面身体訓練的內容，否則就不能很快地提高。

通过田徑运动的教学和訓練，能够培养青少年的自覺性、紀律性，以及克服困难、敢于胜利、团結互助等共产主义的意志品質。

另外，田徑运动項目的动作比較簡單，容易掌握，是在日常生活中經常可以用到的，所以群众易于接受；而且，田徑运动項目也是多种多样的，容易发生兴趣；練習的場地、

設備和器材也較簡單；練習時也可不受人數、時間、性別和季節等條件的限制——在馬路上和田野間可以練習跑和走，也可以找一塊空地和廣場來進行投擲項目的練習。因此這項運動就便于廣泛開展。

田徑運動共有30多個項目。通常把不同距離的競走、賽跑、跨欄跑、接力跑和障礙跑等，用時間計算成績、決定名次的項目叫“徑賽”。把跳躍（跳高、跳遠、三級跳遠、撐竿跳高）和投擲（鉛球、鐵餅、標槍、手榴彈、鏈球）等，用高度和遠度計算成績、決定名次的項目叫“田賽”。田徑運動是田賽和徑賽的總稱。

田徑運動各項的分類如下：

一、走

走的方式很多，但按田徑規則列入競賽的只有競走一種。競走和一般走不同，在技術上有嚴格的要求。競走有5、10、20和50公里四項。除50公里競走在公路上舉行比賽外，其餘項目通常在田徑場跑道上舉行。競走在我國還是最近幾年才開展的一個項目，並取得了良好成績。

二、跑

跑的分類和項目，見表1

表 1

跑的类别	项 目	距 离 (单位: 米)		备 注
		男 子	女 子	
普通的跑 (在 田径场跑道上举 行的)	短 距 离	100、200、400	100、200	
	中 距 离	800、1500	400、800	
	长 距 离	3000、5000、10000	无	
跨栏跑和障碍 跑 (在田径场跑 道上举行的)	跨 栏 跑	110高栏、200低栏 400中栏	80低栏	
	障 碍 跑	3000	无	
在公路上举行的 跑	馬拉松	42.195公里	无	
越野跑 (在郊 外有天然障碍物 的地方举行的)	不等距离的	到10公里为止	到3公里为止	
接 力 跑	等距离的	4×100 4×400	4×100 4×200	也可由短 到长, 按 具体情况 决定
	不等距离的	800+400+ 200+100	400+300+ 200+100	
	其他形式的	距离及方式不定	同 前	
团体赛跑		距离和人数不定	同 前	同 上

三、跳跃

跳跃的分类和项目, 见表 2

表 2

跳跃的分类	项 目	备 注
高 度 的	立 定 跳 高	非正式比赛项目
	跳 高	
	撑 竿 跳 高	女子无此项目
远 度 的	立 定 跳 远	非正式比赛项目
	跳 远	
	立定三級跳远	非正式比赛项目
	三 級 跳 远	女子无此项目

四、投擲

投擲的分类和項目，見表3

表 3

投擲的分类	項 目	备 注
推 擲 类	推 鉛 球	男子球重 7.257 公斤
		女子球重 4 公斤
直 綫 投 擲 类	擲 手 榴 彈	男子彈重 700 克
		女子彈重 500 克
	擲 标 枪	男子枪重 800 克
		女子枪重 600 克
旋 轉 投 擲 类	擲 带 球	非正式比賽項目，球重一般为 2 公斤
	擲 鉄 餅	男子餅重 2 公斤，女子餅重 1 公斤
	擲 鏈 球	仅为男子項目，球重 7.257 公斤

五、全能运动

全能运动的分类和比賽順序，見表4

表 4

全能运动的分类	項 目	內 容 和 順 序
男子全能运动	十項运动	第一天: 100米、跳远、鉛球、跳高、400米 第二天: 110米高栏、鉄餅、撐竿跳高、标枪、1500米
	五項运动	跳远、标枪、200米、鉄餅、1500米
女子全能运动	五項运动	第一天: 80米低栏、鉛球、跳高 第二天: 跳远、200米
	三項运动	100米、鉛球、跳高

第二节 我国田径运动发展概况

田径运动在我国是开展較早的运动項目，解放前在反动統治階級的残酷剝削下，人民生活非常貧困，因此，田径运动和其它运动項目一样，沒有群众基础，发展十分緩慢，运动技术水平也是很低的。解放前几十年中，有好多項目沒有开展，沒有紀錄。如女子400米和800米，男子鏈球和3000米障碍等項，若用現在的運動員等級标准来衡量一下旧中国的田径运动的紀錄，就可以明显地看出过去的落后情况。从遺留下的31項（包括男子22項，女子9項）紀錄看，在男子22項中除2項接力賽外（因为接力沒有定等級運動員标准），1項（100米）达到健将，7項达到一級，11項达到二級，那时的3000米的紀錄，仅仅是現在的三級運動員水平；在女子9項紀錄中除1項接力外，其他8項只等于二級和三級運動員的水平。在解放前参加过的一些世界比賽中，也仅有一个入够上参加正式比賽的資格，那就是符宝卢以3.80米的成績取得参加1936年第十一屆奥运会撐竿跳高正式比賽的資格，但就是这个紀錄，也只相当現在的一級運動員的标准。解放后我們的田径运动，就是从这样低的起点上开始大踏步前进的。

解放后在党的领导下，随着社会主义建設事业的发展 and 体育运动的广泛开展，参加田径运动的人越来越多，每年打破全国紀錄創造新成績的人也越来越多，几年来，田径运动技术水平提高的速度是很快的。到1956年，在男子12項（占

解放前20項的60%)、女子9項(100%)的前六名平均成績都超過了解放前的全國紀錄；截至1961年10月底，12年來不僅全部刷新了解放前的全國紀錄，而且先後有1104人次(男795人次、女309人次)打破了國家紀錄，並創造過一項女子跳高的世界紀錄。

歷年來，在一些重要的國際比賽成績中也可以看到這一點。就參加蘇聯“紀念茲那門斯基運動會”、捷克斯洛伐克“紀念羅希茨基運動會”、波蘭“紀念庫索辛斯基運動會”來看，1959年只獲得三個第一、一個第三、兩個第四，共可得14分；而1961年則獲得四個第一、兩個第二、三個第三、四個第四、五個第五、一個第六，共可得73分，超過了1959年4.2倍。

競賽是體育運動一個突出的特點，是重要的訓練手段之一。從競賽中可以檢閱田徑運動普及和提高的程度，互相學習和交流經驗，對宣傳體育運動、鼓動廣大群眾積極參加田徑運動、迅速提高運動技術水平，起了積極的推動作用。解放後各級體育組織都很注意開展田徑比賽和測驗，自1953年起，每年都有規模較大的全國性田徑運動會和測驗。

1953年舉行了新中國成立以來的第一次全國田徑、體操、自行車運動大會。在這次運動會上，不少項目打破了十餘年，甚至二十多年以來從未打破過的紀錄。在34個男女田徑項目中，有19項創造了全國新紀錄。其中在女子13個項目中，有9個項目創造了新紀錄。顯示了我國田徑運動迅速進步及其光輝的前途。這次大會，表現了團結互助，虛心學習，不驕不餒的優良作風，揭開了我國田徑史上新的一頁。

1954年在大連举行了全国13城市中等以上学校学生田径、体操运动大会。这是解放后第一次規模盛大的学生运动会。有不少的運動員是“三好”学生，他們在比賽中，創造了三項全国最高紀錄。特別是女子跳远，前五名的成績都超过了1953年的水平。

1955年在北京举行了全国第一屆工人运动会，各产业系統从150多万男、女工人運動員中选出1700多名优秀代表參加。这是我国工人体育运动的第一次大检閱。只有解放了的新中国才能为工人阶级打开体育运动的大門。党和国家领导人毛泽东主席、刘少奇主席、朱德委員長、周恩来总理等出席了大会的开幕式。在这次运动会上刷新了9項全国紀錄。

1956年在青島举行了全国第一屆少年体育运动大会，參加的運動員有1800多名，包括20个民族的年輕选手。在这次运动会上，也出現了不少优秀成績。这次运动会对促进青少年体育运动的开展起了很大作用。

同年10月，为了选拔我国参加第16届奥运会的代表，在北京举行了田径、自行車运动大会。这次出現了467名等級運動員，打破了20項全国最高紀錄，会后选出15名优秀田径運動員准备代表我国参加第16届奥运会的比賽。

1957年10月在南京举行了全国田径运动会，这是历年来規模最大的一次全国性田径比賽。在这次运动会上，創造了許多新紀錄。会后在与苏联田径队的友誼比賽中，我国年輕的男子跳高運動員馬翔龙跳过了两米的高度，这是我国第一个冲破这个高度的人。

同年11月17日，年輕的女子跳高運動員郑凤荣以1.77米

的优异成绩，打破了美国运动员麦克丹尼尔在第十六届奥运会上所创造的1.76米的世界纪录，从而在我国田径运动史上写下了光辉的一页。

1958年6月在上海举行了全国夏季田径运动会，共有23个单位358名运动员参加。在比赛中，共打破了12项全国纪录，并有268人达到等级运动员标准，其中有17人次达到运动健将标准。

同年8月，在全国大跃进的形势下，在西安举行了解放后第一届全国大学生田径运动会，检查了全国各高等学校田径运动发展的水平。出席大会的有全国27个省（市）160多所高等学校的男女运动员927名。比赛结果，北京队以373分的总成绩获得冠军，上海队以132分获得亚军。

1959年9月，为了庆祝建国十周年，并检阅十年来体育运动发展的成就，在首都举行了第一届全国体育运动大会。规模之大、成绩之突出，是我国体育史上前所未有的。参加田径比赛的有1200多名运动员，经过比赛，有55人、76次打破25项全国纪录，获得了“大面积丰收”。例如撑竿跳高前八名都跳过4.10米的高度（达到健将标准），1500米有7人突破了4分钟，女子跳高有9人跳过了1.50米的高度，80米低栏有10人的成绩在12秒以内。其中，不少是有才能的新手。

1960年9月在北京工人体育场举行了全国田径运动会，在这次运动会的42项比赛中，有14名选手、14次打破了10项全国纪录，两名运动员和一个接力队平了三项全国纪录，57名男女运动员达到了健将标准。这次运动会又出现了不少新手，如女子跳高选手吴浮山，年仅17岁，以1.70米的优秀成

續獲得該項第二名。又如广东的一位农村姑娘袁尙秀还是第一次参加全国比賽，就以 56.47 米的成績，打破了女子擲手榴彈的全國紀錄。

除了這些規模較大的全國性競賽之外，還有各地經常舉行的田徑運動會、各種形式的測驗和基層的小型競賽活動。

在田徑運動國際比賽中，也取得了優異的成績，為我們社會主義祖國爭取了榮譽。從1953年我國運動員參加首屆國際青年友誼運動會起，每年都派出代表參加一系列比較重大的國際田徑比賽。女子短跑名手姜玉民，1957年在布加勒斯特舉行的第十屆國際田徑錦標賽中，獲得女子 100 米第三名和200米第二名，周連立獲得110米高欄亞軍；在第十一屆國際田徑錦標賽中，80米低欄選手文蘊珍獲得亞軍，劉興玉以 5.83 米的成績獲得女子跳遠第三名。女子跳高名將鄭鳳榮在歷次國際比賽中都會名列前茅。女子跳遠運動員楊玉敏在1959年舉行的“紀念羅希茨基運動會”中戰勝了14個對手，獲得女子跳遠第一名。1958年周連立在第一屆社會主義國家友軍運動會上獲得 110 米高欄冠軍，1959年在“紀念羅希茨基運動會”中，他又獲得了該項冠軍。1959年10月在波蘭舉行的兄弟國家公安系統田徑競賽中，我國運動員獲得兩項冠軍，一項亞軍。

近幾年來，我國與兄弟國家田徑運動員之間的來往很頻繁，先後到我國來作友好訪問比賽的有蘇聯、蒙古、捷克斯洛伐克、羅馬尼亞、德意志民主共和國和朝鮮民主主義人民共和國等國家田徑代表隊。通過友誼比賽向兄弟國家學習，對提高我國的田徑運動技術水平起了有益的作用。

中华全国体育总会是中国唯一合法的国家奥委会，但是国际奥委会在主席美国人布伦代奇的操縱下，使国际奥委会淪为美国企图制造“两个中国”的反动政策的工具，在1952年在赫尔辛基举行第十五届奥运会时，曾百般阻难我国体育代表团参加，經過曲折斗争后，代表团终于参加了那届奥运会，但我国的田径运动员沒有参加十五届奥运会的比赛。

1956年我国为了参加第十六届奥运会，举行了規模巨大的奥运会选拔比赛，組成了140余人的代表团，^參其中田径代表队由15名优秀运动员組成。但是由于国际奥委会在布伦代奇的操縱之下，繼續充当美帝国主义敌視中国的工具，不惜破坏在一个国家中只能承認一个奥委会的原則，在沒有經過国际奥委会的任何討論的情况下，非法决定承認蔣匪帮的所謂“中华体育协进会”，并邀請台湾集团的所謂体育組織单独派出代表队参加。中国奥委会对在国际体育活动中制造“两个中国”的阴谋提出了严重的抗議，并且宣布退出第十六届奥运会。接着于1958年8月，中国奥委会发表严正声明，宣布我国不再承認国际奥委会，并且同它断絕一切关系。同时我国田径等八个联合会也宣布退出相应的八个国际体育組織。

尽管国际奥委会无理地阻难中华人民共和国体育代表团参加奥运会，声誉扫地的并不是我們，恰恰是奥委会；帝国主义者这样的阴谋破坏，也沒有能阻止和影响我国田径运动技术水平的提高，相反地到目前为止，我国田径运动已有不少項目达到和接近世界水平，我們的国家紀錄和世界紀錄的差距也愈来愈小了。

另外，在提高田径运动理論科学水平和培养干部方面，做了很多工作，也取得一定的成績。我們培养了一批田径研究生，各体育学院还設立了田径系，各地也举办了各种訓練班，培养了大批各种水平的专业人材。我們还在全国各地开办了許多青少年业余体育学校，大量培养优秀運動員的后备力量。国家还拨出大量經費修建田径运动場地，出版了各种圖書資料等，为进一步开展田径运动和加速提高运动技术水平創造了有利条件。我們相信在党的英明领导下，田径运动和其它运动項目一样，一定能在較短的时间內得到更大的发展和提高。