

当代运动与艺术潮流

TIANJING YUNDONG ZHINAN

田径



运动指南

下

夏宇/编著

随着田径运动科学的不断发展
田径理论与方法均有所创新
提供最新最全的田径运动理论知识体系
是目前田径运动必读教材



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

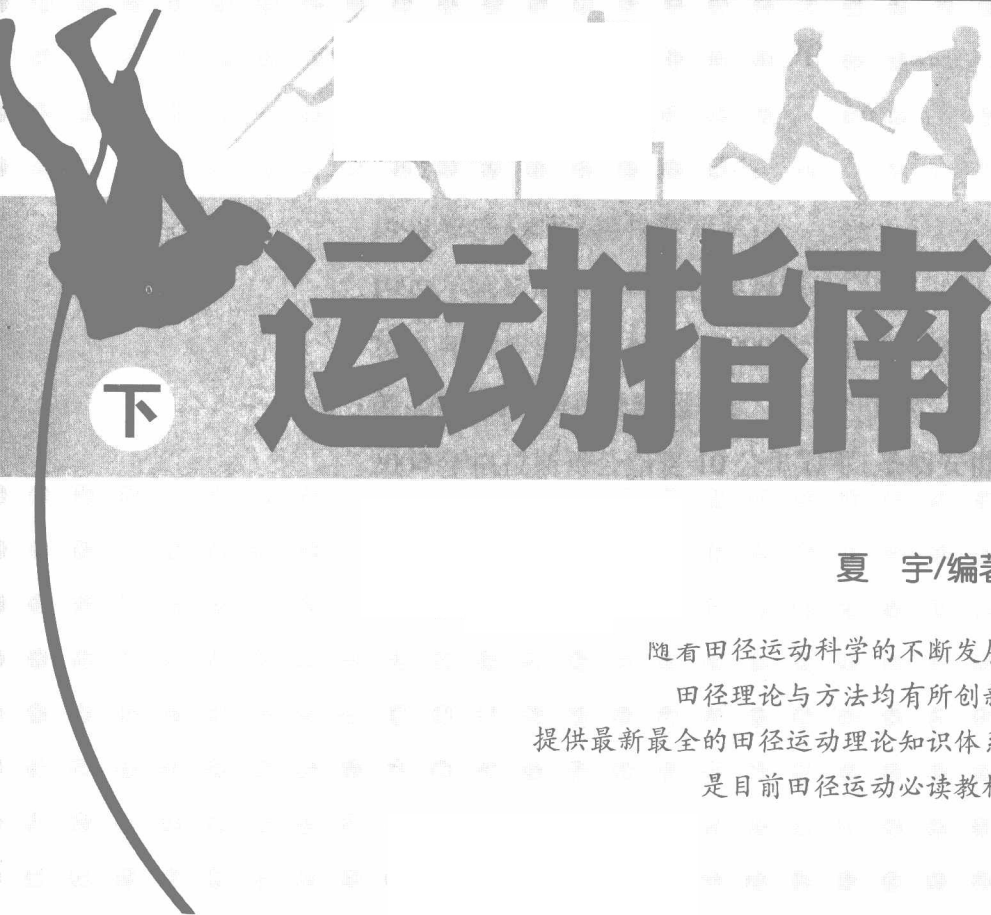
当代运动与艺术潮流

TIANJING YUNDONG ZHINAN

田 径



运动指南



下

夏 宇/编著

随着田径运动科学的不断发展
田径理论与方法均有所创新
提供最新最全的田径运动理论知识体系
是目前田径运动必读教材



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015 年 7 月



目 录

田径运动指南(下)	1
第一章 田径运动概述	3
第一节 田径运动的起源与发展	5
第二节 田径运动项目介绍	10
一、少年组的全能内容	11
二、跨栏跑内容	12
三、竞走内容	12
四、马拉松跑内容	12
第二章 田径比赛全能运动	13
第一节 田径比赛全能运动的历史沿革	15
一、田径比赛全能运动的组成	15
二、田径赛男子现代全能运动	16
三、田径赛现代女子全能运动	18



田径运动指南(下)

四、中国的田径赛全能运动的开展	19
五、田径赛五项全能运动的历史沿革	20
第二节 现代田径项目全能运动的意义	22
第三节 田径赛中少年组全能项目内容简介	24
一、全能运动投掷项目简介	24
二、全能运动径赛项目简介	50
第四节 少年组全能运动项目有关运动	
内容的比赛规则	69
一、全能运动田赛有关规则简介	69
二、全能运动径赛有关规则	75
第五节 少年组全能项目有关运动内容的	
基本动作要领	84
一、短跑运动的基本要领	84
二、推铅球的基本运动要领	103
三、跳高的基本运动要领	110
四、掷标枪的基本要领	112
五、跳远的基本运动要领	116
六、掷铁饼的基本动作要领	119
第六节 少年组全能运动的比赛及欣赏	122
一、少年组全能运动项目的比赛注意事项	122



二、少年组全能运动项目比赛的	
安全及纪律要求	124
三、少年组全能运动项目比赛的体育	
道德风尚奖评定一般要求	125
四、少年组全能运动项目的比赛	
裁判员的一般要求	126
五、少年组全能运动项目的比赛	
田径运动员守则	127
第七节 我国全能运动健儿在比赛中	
取得的优异成绩	128
一、中国田径协会简介	128
二、中国著名田径运动员简介	129
第八节 世界著名田径运动员简介	134
第三章 跨栏跑	139
第一节 跨栏跑运动的历史沿革	141
第二节 跨栏跑的基本运动要领	143
第三节 跨栏跑运动的比赛	148
第四节 跨栏跑运动的注意事项	150
第五节 我国跨栏跑运动健儿在比赛中	
取得的优异成绩	154



田径运动指南(下)

第六节	当前跨栏跑运动的国内、洲际、 世界纪录及保持者	156
第四章	竞走	161
第一节	竞走运动的历史沿革	163
第二节	竞走运动的比赛规则	167
第三节	竞走运动的基本运动要领	169
第四节	竞走运动的比赛	172
第五节	我国竞走运动健儿在比赛中 取得的优异成绩	174
第六节	当前竞走运动的国内、洲际、 世界纪录及保持者	180
第五章	马拉松	183
第一节	马拉松运动的历史沿革	185
第二节	马拉松运动的比赛规则	186
第三节	马拉松运动的基本运动要领	191
第四节	马拉松运动的注意事项	193
第五节	我国马拉松运动健儿在比赛中 取得的优异成绩	208
第六节	当前马拉松运动的国内、洲际、 世界纪录及保持者	210

田径运动指南(下)

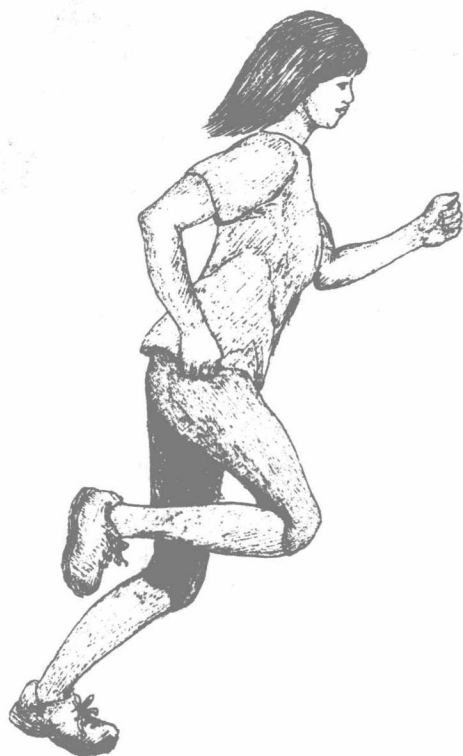
TIAN JING YUN DONG ZHI NAN (XIA)





第一章

田径运动概述





第一节 田径运动的起源与发展

田径运动是人类体育运动当中最为基本和古老的项目类型,包括男女走、跑、跳跃、投掷四十多个单项,以及由一些单独项目共同组成的全能运动。在田径运动当中,计时性的比赛被称为是“径赛”,以各种赛跑和竞走项目为代表。而诸如链球、标枪和跳远跳高等一系列以高度和远度计算成绩的项目则称为“田赛”,这是田径运动一词的由来。

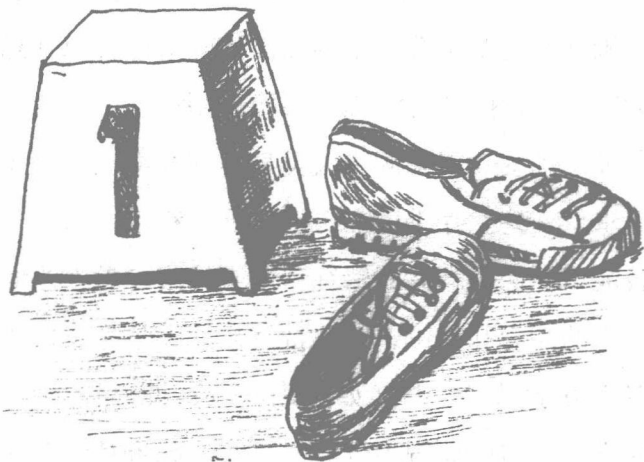
田径运动的发展来源于人类最早期社会生活当中对于体能的追求,一些生存手段在历史发展过程当中形成了人类必备的技能,它们被掌握的熟练程度直接决定着在当时社会环境当中人的能力和地位,因此带有彼此竞争意识的现代田径运动雏形逐渐以对一些诸如奔跑、跳跃、投掷、搬运等基本生活技能进行练习的面貌出现,到了后来,随着社会开化程度和生产力水平的提高,这些原始生存技能对于人的重要性相应地逐渐下降,这些运动的练习属性渐渐消去,娱乐和强化身体



田径运动指南(下)

素质的属性不断增加。在此之后,信仰和社会审美的因素也被逐渐加入到其中来,从这个时期开始,运动渐渐变为了一种文化象征性高于实用性的社会行为,也由此催生了运动会这种带有表演性质的群体活动。

公元前 776 年,在古希腊奥林匹克村举行了第 1 届古代奥运会,作为在生活和生产当中最基本的技能,奔跑成为了它的唯一的竞赛项目,这一次奥运会奠定了田径比赛在运动会上的主导地位。在其后的历史上,奥运会以四年一届的节奏一直坚持举行,围绕田径本身特点而诞生的其他运动数量也不断增加,渐渐形成了一个系统的家族,这一过程直到古代奥运





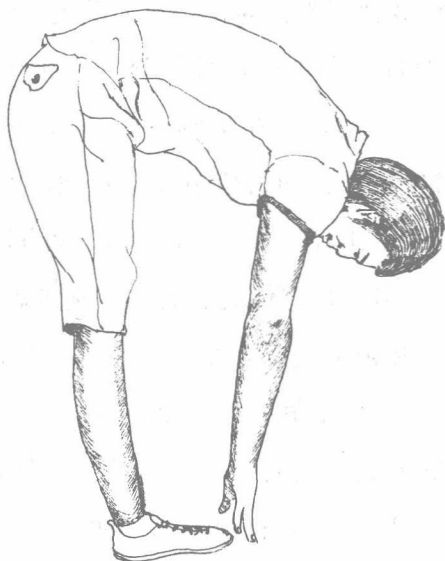
会在公元 394 年被彻底废止为止。到了近代,奥运这个词汇才重新在法国人顾拜旦和他的伙伴们努力下重新具有了意义,1896 年,第 1 届现代奥运会在雅典举办,为了体现奥运的体育竞赛特色,同时也是作为向古代奥运会致敬的举措之一,在这届奥运会上,以属于田径类的走、跑、跳跃、投掷等项目占据了主流,由此开启了田径在现代奥运会上重现辉煌的大门。

从技术角度和视觉角度上来讲,四年一届的奥运会陆地项目当中,田径无疑是竞争最为激烈和残酷的一个类型。它以最为简单直观的方式考验着参与者的精神、体能、技巧和毅力,选手之间的差别即便只有短短的一厘米,也能成为区分出强者与弱者的绝对界限。因此严格来讲,奥运会级别的田径比赛已经不是未经专业训练的普通人可以胜任的竞赛了,刻苦的自我锻炼和科学的训练方式以及高度规范化和针对性极强的培养方向这三大要素可谓缺一不可。即便只是普通的民间运动会,在比赛前的相当一段时间里,参赛的选手也要将身心进行细致调整,以达到能够在比赛当中正常发挥出体能的状态。

之所以会出现这样的情况,一方面当然与现代人日常生活当中所运用的技能和古代时期大不相同有关,但更加主要的因素则与田径成绩的发展和项目细分是分不开的。进入到了二十世纪以来,借助数次科技革命的推动,使世界人民的平均水平和平均身体素质得到了较大幅度的提升,由此也带来了在各个级别比赛场上记录的不断刷新,这不仅提高了



田径运动指南(下)



观众们的胃口,也从客观上提升了运动员训练的强度与目标。而为了能够让更多人参与到运动会当中来,运动会在田径概念内的项目种类也日渐增多,这带来了更加精确细致的项目划分,也给运动员的培养与锻炼方向提供了更明确地指引,使田径运动在客观上一直向着专业化和精确化的方向发展着。

我国的田径运动和世界其他拥有古代文明的地区一样,从很早的时候就已经出现了。早在春秋战国时期,我国的民间就已经出现了典型的田径运动类游戏,如长跑(利趾者)、投掷(投石)、跳高(拔距)和跳远(距跃)等活动都在古代文献当中有所记载。而现代的田径运动规则是在十九世纪末期,由外国人带到中国,后来才逐渐从教会开办的学校扩展至各级国立、私立的学校,成为了一种新的通用规范。到新中国成立后,田



第一章 田径运动概述

径运动作为一种无需器材、简单自由同时又具有较好的体能锻炼效果的运动形式很快得到了普及,因此平均技术水平提高的速度一度非常之快。加上从 1953 年起,几乎每年国家都会举行规模较大的田径运动会,参赛选手的选拔遍及全国各地,在客观上增强了各个地区培养运动员的积极性和技术标准的提升,因此从上世纪六十年代开始,我国的田径技术水平和成绩与国际平均水平之间的差距很快就拉近了。到了 1956 年时,我国就曾经出现在女子跳高领域打破世界纪录的事例。在之后的时间里,我国的田径成绩在国际赛事和国际记录上几经沉浮和盛衰,在二十一世纪初开始再次进入疲软期,但仍然不乏如刘翔等一批较为优秀的运动员出现,由此可见,我国在田径运动领域中其实还是很具有潜力的。