

田 径

(试用教材)

河北师范大学体育系

一 九 七 三 年

目 录

第一章	田径运动绪言	
第一节	什么叫田径运动	(1)
第二节	田径运动分类	(1)
第三节	田径运动的产生和发展	(1)
第四节	新中国田径运动的成就	(7)
第五节	田径运动的意义和作用	(11)
第六节	体育系田径教学的目的、任务	(12)
第二章	田径运动的教学	
第一节	教师在田径教学中的作用	(13)
第二节	把转变学员的思想放在首位	(13)
第三节	发扬教学民主, 贯彻启发式教学	(14)
第四节	田径教学中要注意处理以下几个关系: 思想与技术; 理论与实践; 一般与个别; 部分与整体; 难与易; 现象与本质	(18)
第三章	田径运动的训练	
第一节	训练的目的与意义	(25)
第二节	训练中的几个基本问题	(25)
第三节	训练内容	(29)
第四节	训练计划	(32)

第四章	田径运动组织竞赛与编排	
第一节	竞赛的组织工作	(38)
第二节	竞赛编组和编排竞赛日程	(44)
第三节	会场及竞赛场地和器材的准备	(55)
第五章	田径运动裁判法	
第一节	比赛前的准备工作	(57)
第二节	裁判工作	(59)
	附竞赛表格	(71)
第六章	田径运动场	
第一节	标准田径运动场	(75)
第二节	小型田径运动场	(107)
第七章	走与跑	
第一节	赛跑运动的理论概述	(116)
第二节	短跑的技术与教学	(126)
第三节	中长跑的技术与教学	(140)
第四节	接力跑的技术与教学	(146)
第五节	跨栏跑的技术与教学	(154)
第六节	障碍跑的技术	(170)
第七节	竞走的技术	(178)
第八节	跑的训练中的几个问题	(183)
第八章	跳 跃	
第一节	跳跃运动的理论概述	(189)

第二节	跳高的技术与教学.....	(206)
第三节	跳远的技术与教学.....	(222)
第四节	三级跳远的技术与教学.....	(235)
第五节	撑竿跳高的技术与教学.....	(243)
第六节	跳跃运动的训练特点.....	(265)
第九章	投 掷	
第一节	投掷运动的理论概述.....	(275)
第二节	推铅球的技术与教学.....	(288)
第三节	投铁饼的技术与教学.....	(298)
第四节	投标枪的技术与教学.....	(310)
第五节	投手榴弹的技术与教学.....	(326)
第六节	投链球的技术.....	(333)
第七节	投掷训练中的几个问题.....	(340)

第一章 田径运动绪言

第一节 什么叫田径运动

田径运动这个名称，从字意上讲：“田”就是田间，田野的意思，“径”是道路，小道的意思。田径运动就是在田间和道路上所进行的体育活动的总名称。

田径比赛一般都在正规的田径场上举行。通常把不同距离的竞走、赛跑用时间计算运动成绩、决定名次的项目叫“径赛”；把跳跃和投掷用高度和远度计算运动成绩、决定名次的项目叫“田赛”。

田径运动这一最古老的体育运动项目是体育运动发展的基础，它被列为我国体育运动广泛发展的主要运动项目之一，现在世界各国都很重视田径运动的开展。田径运动不仅在我国各级学校中广泛的开展，而且为广大工农兵群众所喜好。

第二节 田径运动分类

田径运动包括走、跑、跳跃、投掷许多项目以及由跑、跳跃、投掷部分项目组成的全能运动。目前，有世界纪录的田径项目共有80多项（不包括室内纪录），开展得最普遍的有30多项，其分类情况，见表一。

第三节 田径运动的产生和发展

田径运动和其它体育运动项目一样，是劳动人民创造的，

远在人类发展的最初阶段，人们为了生存，在和大自然与禽兽做斗争中，需要走或跑很长的距离，跳过沟渠等各种天然障碍，借助简单的工具与野兽战斗，以猎取为食物或击退其侵袭。经过天长日久的劳动生活斗争，不断地重复这些动作，便形成了走、跑、跳跃、投掷等各种生活技能。为了提高上述技能，或者教给下一代掌握奔跑、投掷猎取野兽的能力，便有意识进行了走、跑、跳跃和投掷的练习。以后又逐渐产生了这些项目的比赛活动。

表一 田径运动分类表

类别	项 目		备注	
	男 子	女 子		
竞 走	10公里.20公里.50公里		无	
	短距离	100.200.400	100.200.400	
	中距离	800 1500	800 1500	
	长距离	3000 5000 10000	3000	
	跨栏跑	110高 200低 400中	100低 200低 80低	
	障碍跑	3000	无	
	超长 距离	马 拉 松 (42.195)公里	无	在公路 上举行
	越野跑	不等距离 (10公里左右)	不等距离 (3公里左右)	在公路 上举行
	接力跑	4×100. 4×400和 距离方式不定的	4×100. 4×400. 4×200 和距离方式不定的	自己可 以创编
	跳 跃	跳高、撑竿跳高		跳 高
跳远、三级跳远		跳 远		

投 掷	铅球 (7.257公斤)	铅球 (4公斤)	
	铁饼 (2公斤)	铁饼 (1公斤)	
	标枪 (800克)	标枪 (600克)	
	链球 (7.257公斤)	无	
	手榴弹 (700克)	手榴弹 (500克)	
全	五项 跳远、标枪、200 铁饼、1500	三项 100、铅球 跳高	一天 进行 完
	十项 第一天 100.跳远.铅球. 跳高.400 第二天 110栏.铁饼.撑 竿跳高.标枪.1500	五项 第一天 80低栏.铅 球.跳高 第二天 跳远.200	女子可 一天或 两天进 行比赛

在很久以前，古希腊就有了运动竞赛活动。运动是古希腊人生活、风俗中的重要组成部分。当时，在希腊各地，如奥林匹亚、特尔斐和哥林斯地峡等处都举行竞赛会。根据历史记载，公元前776年在希腊奥林匹亚村举行了第一届奥林匹克运动会（称古代奥林匹克运动会），后来规定每四年举行一次，当时只有短跑一项。到公元前648年才有短跑、跳跃、投掷及五项。

公元前394年，罗马帝国皇帝害怕各国选手的交往传播革命思想，对其维持统治不利，废止了奥林匹克运动会，并下令烧毁了奥林匹亚的建筑物。

19世纪末期，各国的体育组织都已经建立起来，有了组织国际比赛的要求，因此，在1894年成立了现代国际奥林匹克运动会，并在希腊的雅典举行了第一届现代奥林匹克运动会，采取了古代奥林匹克运动会每隔四年举行一次的制度。走、跑、跳跃和投掷一些项目，被列为主要的比赛项目。奥林匹克运动会的产生最初是和平的象征，但是到十九

世纪末资本主义发展到帝国主义阶段，也就是资本主义的垄断阶段，奥林匹克运动会就为资本主义世界所垄断，变成了麻痹革命人民，为国际资产阶级服务的工具。到目前为止奥林匹克运动会共举行了20次。各届奥林匹克运动会举行的时间、地点见表二。

表二

届次	举行地点	年代	备注
1	雅典(希腊)	1896	
2	巴黎(法国)	1900	
3	圣路易(美国)	1904	
4	伦敦(英国)	1908	
5	斯德哥尔摩(瑞典)	1912	
6	柏林(德国)	1916	未举行
7	安特卫普(比利时)	1920	
8	巴黎(法国)	1924	
9	阿姆斯特丹(荷兰)	1928	
10	洛杉矶(美国)	1932	
11	柏林(德国)	1936	
12	赫尔辛基(芬兰)	1940	未举行
13	伦敦(英国)	1944	未举行
14	伦敦(英国)	1948	
15	赫尔辛基(芬兰)	1952	
16	墨尔本(澳大利亚)	1956	
17	罗马(意大利)	1960	
18	东京(日本)	1964	
19	墨西哥	1968	
20	慕尼黑(西德)	1972	

注：因两次世界大战而第六、十二、十三届未举行。

田径运动成为比赛项目以后，随着技术水平的逐渐提高和竞赛的需要，有了不断的发展和变化。如铅球这个项目，最初比赛是用石头作为器械，后来人们用金属球代替

了石头而成为现代比赛用的铅球。那时的比赛场地很简单，是在一条线后用立定或助跑进行推铅球；后来对助跑加以限制，而在一个方形场内进行推铅球；以后又改在2·135米直径的园圈内进行推铅球。铅球必须落在90度的扇形投掷区内，后来把投掷区的角度改为60度，最新规则为45度。推铅球的技术也有不断的改进和提高，由最初的侧向滑步改为半侧向和背向滑步的动作；最近还有人为了加快出手速度，而用投铁饼的旋转方式来代替滑步动作。其它田径项目也和推铅球一样，场地、器材和运动技术都在不断的改进。撑竿跳高运动员用金属竿代替竹竿，因而技术有了很大的改进，现在已由一种轻便，弹性好的“尼龙钢杆”所代替。还出现了一种用橡胶和其他合成材料建成的跑道叫“塔当跑道”或“塑胶跑道”，这种跑道已经在一些国际比赛中应用。目前有不少国家的跳高运动员采用一种新的名叫“背越式”跳高姿势。有的国际比赛，在计时、测量距离和公布成绩方法上做到电子化，自动化，既迅速又准确。近年来田径比赛项目也逐渐增多，女子增设了100米低栏，200米低栏、1500米和4×400米接力等项比赛。随着体育运动的发展田径运动各项世界纪录也不断更新。如男子100米第一个世界纪录是1894年的11''2，而目前世界上已有四名运动员的成绩为9''9。男子跳高第一个正式纪录只有1·67米，1970年我国运动员倪志钦创造了2·29米的世界纪录。其它项目的成绩也有很大的提高，如男子跳远8·90米，标枪93·80米，女子100米11''，女子跳高1·94米等。

在阶级社会中，体育属于一定的阶级，是阶级斗争的一

种工具。田径运动也不例外，在古希腊这个奴隶主占有制的社会里，奴隶被认为是“会说话的工具”，他们无权参加比赛，而农民、手工业者同样不能参加奥运会，这就反映了奥运会的实质，是维护希腊奴隶主的特权的。当时的运动竞赛是为战争选拔有力量和灵敏的战斗成员而广泛开展的，把奥运会变成对军事力量的检阅。上述事实深刻说明了古希腊的体育教育制度是服从军事需要的，这和中国封建社会中战国时期的情况一样，吴子在《图国篇》中就提出要把跳高、跳远、能走的人选为士兵，把田径运动做为训练士兵的手段，来维护反动阶级的统治。在旧中国、国民党反动派也利用田径运动为其反动的政治制度服务，他们搞一些田径比赛来装璜门面，粉饰太平，麻痹人民，以掩盖其腐败的政治制度。他们广泛的运用田径运动来训练反动军队，以巩固地主资产阶级专政。在资本主义国家里，他们用田径运动做为向人民灌输资产阶级思想的一种手段，为侵略性的掠夺战争服务。他们利用田径比赛，吸引劳动人民脱离阶级斗争，并想方设法对广大运动员、体育爱好者进行残苦的剥削，使运动员成为资本家获得巨大利润的工具。

从1896年第一届到二十届奥运会走过了70多个年头，但是国际奥林匹克委员会的领导权始终把持在一小撮反动统治阶级手中，他们高谈“体育与政治无关”、“奥林匹克运动会禁止谈政治”，然而事实却表明这是欺人之谈，只不过是掩盖他们利用职权，制造阴谋，为帝国主义政治服务的实质而已。新中国成立后，他们敌视中国人民，利用奥运会制造“两个中国”的阴谋，曾受到我国政府和人民的强烈反对。中华全国体育总会曾于1958年8月19日发表声

明，宣布不承认国际奥运会，断绝同它的一切关系。我们深信，通过各国人民的斗争，国际奥运会的 leadership 一定会回到人民的手中，使奥运会为建立和发展各国人民的友谊，支持各国人民的革命斗争服务。

第四节 新中国田径运动成就

在我国，田径运动的发展同样有着悠久的历史。但是在历代的反动阶级统治下，只成为少数人消遣娱乐和豢养为其统治阶级服务的奴才的手段，特别是国民党反动派统治时期，政治上腐败，经济上落后，广大劳动人民处于水深火热之中，根本谈不上开展群众性的田径运动。那时为数不多的体育场、馆被一小撮剥削阶级分子所把持，即使有一些人从事了田径运动，也被反动阶级当做商品，成为玩弄的对象，倍受摧残。所以解放前我国体育运动一直是很落后的，田径运动的发展非常缓慢，运动成绩也很低。

新中国成立后，在党和毛主席的英明领导下，全国人民坚决贯彻执行“发展体育运动，增强人民体质”的指示，积极响应毛主席发出“凡能做到的，都要提倡做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”的伟大号召，全国各地因地制宜，因陋就简地开展各项体育活动，参加田径锻炼的人数越来越多，有效地增强了人民的体质。在群众性体育运动广泛开展的基础上，我国田径运动的技术水平得到了飞速的发展。

竞赛是体育运动的一个突出特点，是宣传毛主席革命体育路线的手段之一。通过比赛使广大人民了解体育在社会主义革命和社会主义建设中的重要意义，使参加比赛的运动

员、教练员互相交流经验，不断改进训练方法，促进运动技术水平迅速提高。所以各省、市都很重视开展竞赛活动。自1953年起每年都有大规模的全国性田径运动会。

1953年举行了新中国成立以来的第一次全国田径、体操、自行车运动大会，在34个男女田径项目中创造了39项新纪录，揭开了我国田径运动史上新的篇章。

1954年在大连举行了全国十三城市中等以上学校田径、体操运动大会。1956年在青岛举行了全国第一届少年体育运动大会。参加运动会的有1800名运动员，其中包括20个民族的运动员。连续两次规模盛大的运动会表明党和政府对青少年身体健康的关怀，从而推动了我国青少年体育运动的发展。

1955年在北京举行了有1700名男女工人运动员参加的第一届工人运动大会，这是新中国成立以来工人体育运动的第一次大检阅。事实说明，无产阶级掌握了政权之后，体育回到了劳动人民的手中，广大工农兵成为体育的主人。伟大领袖毛主席出席了开幕式，检阅了工人阶级的体育大军。这是毛主席对工农兵群众的亲切关怀，极大地鼓舞了广大工农兵群众和体育工作者。

1958年，在三面红旗的光辉照耀下，我国体育运动的普及和提高都获得了飞跃的发展，成亿的人经常参加体育活动，三千万人通过体育锻炼标准，许多工厂、学校、农村、部队都组织了田径训练队，还定期召开了田径运动会，这就极大地促进了我国田径运动的发展。

1959年，为了庆祝建国十周年开检阅十年来尤其是大跃进以来我国体育运动成就，在首都举行了第一届全国运

运动会，这次运动会规模之大‘成绩突出，是我国体育史上空前未有的。参加田径比赛的有1200名运动员，有55人76次打破25项全国纪录，取得了“大面积的丰收”。

1965年，又在北京举行了第二届全国运动会。参加田径比赛的有833人，有75人80项次打破全国纪录，这是历次田径运动会上，打破全国纪录最多的一次。

田径运动不但每年都有全国性的竞赛活动，而且与社会主义国家和其它一些友好国家互相来往，友好访问。在一些重大的国际比赛中，我国运动员高举马列主义、毛泽东思想伟大红旗，坚决贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的伟大方针，取得了较好的运动成绩，为祖国、为毛主席争得了荣誉。如1963年在第一届新兴力量运动会上，在男子20项田径比赛中，获得11项冠军，女子12项比赛中，获得8项第一名。

党和政府不仅重视田径运动的广泛开展，而且陆续修复、扩建了一些运动场，还新建了一些现代化的田径运动场、馆。许多工厂、农村、部队、学校也都新建了不少简易田径场。田径器材不仅保证了国内需要，还援助亚非拉国家，这就给田径运动的发展提供了物质保证。

在提高田径运动理论、科学水平和培养干部方面，也取得了很大的成就，各体育院、系培养了大批体育教师。为了培养后备力量，开办了许多青少年业余体校。国家还出版了各种图书资料。这就为迅速提高我国田径运动水平创造了有利条件。

随着田径运动在广大工农兵及青少年中广泛的开展，新生力量大批涌现，田径运动成绩有了很快的提高。解放后

不久，就刷新了全部的旧中国田径纪录，有些项目达到或接近了世界水平。1957年郑风荣以1·77米的运动成绩打破了美国运动员保持的女子跳高世界纪录。1965年陈家全以10''正的成绩平男子百米世界纪录。倪志钦又于1970年以2·29米的优异成绩打破了由苏联运动员保持的男子跳高世界纪录。

新中国成立后，我国田径运动获得了新生和发展，并取得了一定的成绩，并不是一帆风顺的，在体育战线上两个阶级、两条道路和两条路线的斗争是很激烈的。林彪一伙妄图复辟资本主义，千方百计的干扰和破坏毛主席的革命体育路线，时而兜售“锦标主义”、“技术第一”、“物质刺激”，时而叫喊“政治可以冲击其它”，时而大肆宣扬“体育取消”、“体育无用”等反动谬论，妄图把教练员、运动员引入歧途。但是毛主席的革命体育路线逐渐深入人心，在党的领导下，广大运动员、教练员和体育工作者同林彪一伙反革命修正主义路线进行了坚决斗争。

随着批修整风运动的深入开展，彻底批判了修正主义体育路线。广大运动员、教练员和体育工作者的路线觉悟大大提高，正以新的精神面貌沿着毛主席革命体育路线阔步前进。

我国田径运动，在党的领导下有了很大的发展，田径运动成绩的提高速度大大超过了世界田径运动水平高的国家，但是我国田径运动纪录与目前世界田径运动纪录还有一定的差距。这就要求我们要牢记毛主席的“中国人民有志气，有能力，一定要在不远的将来赶上和超过世界先进水平”的教

导，鼓足干劲，加倍努力，为迅速地赶超国际先进水平，为新中国田径运动的发展做出新的贡献。

第五节 田径运动的意义和作用

经常进行田径运动练习，能促进机体的新陈代谢，改善与提高内脏器官的机能，有效地发展力量，速度、灵巧、耐久力等身体素质，增强体质，提高健康水平。使人们精力充沛地抓革命，促生产，做好各项工作。

通过田径运动的教学、训练能培养练习者的组织纪律性，团结互助，吃大苦、耐大劳和勇于克服困难等良好品质。

解放军和民兵战士常常利用田径运动，培养长途行军的“铁脚板”，快速或长时间奔跑同敌人战斗的能力，以及在必要时跑过战壕，跨过障碍物，投掷手榴弹消灭敌人的战斗技能，因此我们说，田径运动对落实毛主席关于“备战、备荒、为人民”的指示，为国防建设服务，有极为重要的意义。

田径运动是各项体育运动发展的基础，它被广泛地做为其它体育项目的训练手段，用来发展运动员的身体素质，提高全面身体训练水平。

田径运动项目多，大多数项目的练习场地、器材设备比较简单，又不受人数、时间、性别、年龄和季节的限制，易于广泛开展。有很多单位，虽然缺场地，少器材，但是他们遵照毛主席勤俭办一切事业的教导，创制了很多简易的器材，如用木棍代替接力棒，用两根竹竿插在地上当跳高架，堆放稻草，麦秸做沙坑等，积极开展群众性的田径运动。

这些都说明，只要我们坚决地依靠和发动群众，就能够在缺场地，少器材的情况下把田径运动开展起来。

第六节 体育系田径教学的目的、任务

田径运动是体育系学员必修课之一，它分为基本理论和基本技术两大部分。通过教学要达到：

一、遵照毛主席关于“学校一切工作都是为了转变学生的思想”的教导，在田径教学中，要紧密结合专业教学特点，加强思想和政治路线方面的教育，不断提高学员的阶级斗争、路线斗争和继续革命的觉悟，“忠诚党的教育事业”树立为体育事业奋斗终生的雄心壮志。培养学员具有勇敢、顽强、勇于克服困难的战斗作风和团结互助、自觉遵守革命纪律等良好品质，使之沿着“又红又专”的道路向前迈进。

二、教育学员以“一不怕苦，二不怕死”的革命精神刻苦学习，“对技术精益求精”。在全面学习的基础上，较好地掌握主要项目的基本理论、技术，具有分析问题和解决问题的能力；能胜任中等学校体育课教学和课外训练工作；初步掌握一般项目的基本理论、技术，能完成这类项目的教学任务；了解介绍项目的技术和一般知识；并具有一定的组织竞赛、裁判和场地、器材管理等项的工作能力。

三、培养学员勤俭办体育事业的艰苦朴素的作风，使学员将来能根据本地区、本学校的场地、器材设备情况，发挥主观能动性，创制简易器材，完成体育课的教学任务。

四、全面发展学员的身体素质，增强体质，提高健康水平。加强安全教育，防止伤害事故发生。

第二章 田径运动的教学

第一节 教师在田径教学中的作用

在社会主义的课堂上，教师肩负着培养无产阶级接班人的重任。因此，通过田径教学应使学员在政治思想、业务技术和分析、解决问题的能力等方面得到提高。所以，教师必须努力学习马列主义和毛泽东思想，不断地改造世界观，为革命刻苦钻研业务，改进教学方法，树立为学员服务的思想。

在教学过程中，学员由不知到知，学员是内因，教师的作用在于积极地创造条件，促使学员在政治思想和业务学习等方面的转化。教师的作用，只有通过内因，启发学员学习的积极性、主动性，引导学员逐步深入的掌握业务技术之时，才能得到充分的发挥。这对教师的要求实际上是更高的，做起来更难了，因为不是教师随心所欲可以达到的，需要花费力气，研究更多的问题。

第二节 把转变学员的思想放在首位

进行思想和政治路线的教育，是培养无产阶级接班人的首要内容，是解决为谁服务，走那条路线的大问题。在社会主义这个历史阶段中，还存在着阶级、阶级矛盾和阶级斗争，存在着两条道路的斗争，存在着资本主义复辟的危险性。因此，必须用无产阶级思想对学员进行社会主义教育。用无产阶级政治来统帅教学的全过程。这也是启发学员学习积极性的根本内容。