

苏联田径技术教学法



作 者 的 话

在本教学参考书中，作者们脱离了传统的安排田径各项目技术教学的章节结构。除了教学手段和方法之外，本书还列出了完整的解决各项具体任务的教学纲要。叙述了每节训练课的教学内容之后，还指出了各类常见错误以及纠正这些错误的手段。

由于容量有限，本书将教学训练课准备活动的各类方案单独编为一章。教师们可以本书提供的教学纲要为依据，创造性地安排教学过程。练习活动的次数和练习量往往超出教学时间。每个教师可以根据学生们提出的具体任务，选择最适宜的练习活动。

目 录

作者的话

一、教学训练课的准备活动.....	(1)
跑与竞走准备活动方案 1~10.....	(2)
跳跃项目准备活动方案 11~20.....	(29)
投掷项目准备活动方案 21~30.....	(53)
二、短跑技术教学：教学课 (1~6 次)	(80)
三、中长跑技术教学：教学课 (1~6 次)	(100)
四、接力跑技术教学：教学课 (1~5 次)	(115)
五、跨栏跑技术教学：教学课 (1~5 次)	(127)
六、障碍跑技术教学：教学课 (1~4 次)	(141)
七、竞走技术教学：教学课 (1~4 次)	(149)
八、跳远技术教学：教学课 (1~7 次)	(157)
九、跳高技术教学：教学课 (跨越式 1~5 次) (俯 卧式 1~5 次) (背越式 1~6 次)	(172)
十、三级跳远技术教学：教学课 (1~6 次)	(205)
十一、撑竿跳高技术教学：教学课 (1~9 次)	(222)
十二、投掷标枪技术教学：教学课 (1~7 次)	(244)
十三、推铅球技术教学：教学课 (滑步式 1~6 次) (转体式 1~6 次)	(258)
十四、投掷铁饼技术教学：教学课 (1~6 次)	(276)
十五、投掷链球技术教学：教学课 (1~5 次)	(295)

一、教学训练课的准备活动

教学训练课准备活动阶段的基本任务是：

1) 吸引练习者对即将进行的教学活动的注意，提高他们的情绪，培养他们的队伍素养，改进他们的姿态；2) 激化机体的植物性机能；3) 根据跑、跳、投技术教学训练课主要阶段的任务，做专门的准备。

进行点名报告，做吸引注意力的专门活动，宣布教学训练课的任务（2—3分钟），有助于形成必要的心理状态和情绪基础。这里，要解决以下局部性的、具有辅助作用的任务：队列练习的教学，形成正确的姿态，养成准确执行口令的习惯，养成步调一致的习惯。此后，一般是利用队列练习（5—7分钟）。

在准备活动阶段，主要注意力应当放在使练习者对即将开始的主要活动做机能上的准备。这可以通过采用不需有较长时间准备、便于完成的分化练习方法来达到。

各类练习的顺序，既受到生理因素的制约，还受各类练习之间逻辑联系的制约。手臂、肩带、躯干和腿部的练习活动，可以对主要肌群轮流产生作用，并可不断增大负荷。在以不很高的速度跑一段之后，通过完成8—12个练习，就可使所有肌群“预热”，使柔韧性、灵活性和动作的协调性有所改善（12—17分钟）。

此后，练习者要做专门的准备活动（7—10分钟），在专门的准备活动中，所选用的练习方式，无论在协调机制还是在负荷性质上，都应与基本动作活动的特点相适应。总的来说，准备活动阶段要用25—30分钟。

表1 教学训练课准备活动各项方案

活 动 内 容	分 量	组 织 方 法
1	2	3

跑 与 竞 走

方案 № 1

- | | | |
|--|----------|---|
| 1、分组，值日生报告，宣布教学任务 | 2—3分钟 | 站成一行横队。注意练习者的仪表。 |
| 2、普通走步慢速走 | 30—40分钟 | 躯干和头部伸直 |
| 3、普通走步快速走 | 20—30分钟 | 动作自如 |
| 4、跑步 | 600—800米 | 前200米以脚后跟着地跑，再以全脚掌着地跑200米，最后以前脚掌着地跑400米 |
| 5、普通走步 | 40—45米 | 呼吸自如、深沉 |
| 6、预备姿势—立正。 | 5—6次 | 数到“3”和“5”时完全放松 |
| 1—双臂上举，举踵，吸气；2—半蹲，双臂向下，呼气；3—深蹲，放松，再次呼气；4—上跳，吸气；5—深蹲，呼气 | | |
| 7、预备姿势—两腿分 | | 双臂在肩关节放松，以 |

1	2	3
立，双臂侧举。1—双臂前绕环；2—双臂后绕环	每一方向 各做10次	较大幅度完成动作
8、预备姿势—立正。 1—双臂上举；2—3 一体前屈，双手触地； 4—预备姿势	5—6次	双腿在膝关节处不弯 屈。在双臂上举时吸 气，在体前屈时呼气
9、预备姿势—立正。 1—3—向后振屈（手 指接触脚后跟）；4— 预备姿势	3—5次	胸部脊柱和腰部脊柱弯 屈程度较大
10、预备姿势—半蹲， 两脚与肩同宽，两手叉 腰。1—10—臀部向右 绕环旋转；11—20—臀 部向左绕环旋转	10—12次	在臀部向前运动时，脚 掌贴于地面，在臀部向 后运动时，脚跟上抬
11、预备姿势—两人均 以右脚着地相互侧立， 右手抓住同伴的肩部。 1—10—左腿向前下方 挥摆	10—12次	支撑腿以前脚掌着地。 一个同伴挥摆左腿，另 一个人挥摆右腿，然后 交换
12、预备姿势—两腿分 立。1—上跳，肩部向	12—14次	双臂放松。以前脚掌着 地

1	2	3
---	---	---

右转动，臀部向左转动，双脚着地；2—上跳，肩部向左转动，臀部向右转动

13、预备姿势—双脚并拢，双手放于膝盖。体前屈。1—左腿跨步；20—30次 支撑腿膝关节伸直，脚跟贴于地面

2—右腿跨步

14、预备姿势—立正。10—12次 向前运动完成动作。躯干部保持垂直

1—右腿向前成弓箭步，双肩向右转动；2—左腿向前成弓箭步，双肩向左转动

15、预备姿势—面向肋木，在其近旁立撑，左脚在后，脚跟贴于地面，右脚在前，前脚掌放松。1—10—右脚在踝关节处向左绕环；11—20—改变预备姿势，身体重心移至后腿

另一脚做同样动作

16、大步走 2 × 30米 躯干伸直。在通过垂直线时支撑腿不要弯屈

1	2	3
17、竞走	60—80米	步长为70—80厘米
18、游戏。练习者分排成宽松的两路纵队。按照教师的信号，各路纵队的第一名按竞走要求走到标记处，从左向右绕过标记，回到本纵队，用手掌接触第二名的肩部，第二名开始做同样运动，依此类推……	1—2次	首先结束运动的队获胜

方案 № 2

1、分组，值日生报告，宣布教学任务	2—3分钟	注意练习者的仪表。在原地做几次队列练习
2、普通走步	20—30米	逐渐加快动作速率
3、跑步	800—1000米	慢速放松跑
4、竞走	50—60米	速率逐渐下降
5、预备姿势—立正。 1—双臂上举，提踵， 吸气；2—体前屈，双 臂放下，呼气	8—10次	数到“2”时背部和手臂肌肉放松
6、预备姿势—两腿分立，左臂在上，右臂在下。1—2—交换手臂	10—12次	随着每次交换手臂位置，不断增大肩关节的动作幅度

1	2	3
---	---	---

位置

- | | | |
|---|---------------------|--|
| <p>7、预备姿势—两腿分立，双臂上举。1—身体左屈；2—预备姿势；3—身体右屈；4—预备姿势</p> | <p>6—8次</p> | <p>两腿在膝关节处不要弯曲。随着每次屈体逐渐加大动作幅度</p> |
| <p>8、预备姿势—面向肋木，双手支撑在肋木上，左脚着地站立。1—10—右腿向左、向右挥摆；11—20—改变预备姿势，左腿向左、向右挥摆</p> | <p>两腿各做10次</p> | <p>支撑脚以前脚掌着地，摆动腿放松</p> |
| <p>9、预备姿势—两腿分立，两臂在后下方下垂，手指交叉。1—3—体前屈，两臂向后上方上引；4—预备姿势</p> | <p>8—10次</p> | <p>在体前屈时双臂上引，两腿在膝关节处不要弯曲</p> |
| <p>10、预备姿势—面向肋木，在肋木上立撑，一腿以前脚掌着地，另一腿在膝关节处弯曲，以前脚掌着地。交换两腿</p> | <p>20次</p> | <p>躯干与支撑腿应成一直线。两脚掌平行着地，距离支点1.2—1.3米。在一腿膝关节伸直时，脚跟触及地面</p> |

1	2	3
---	---	---

的位置

11、预备姿势一面向肋木，在肋木上立撑。1—右腿膝盖向前上方举起；2—预备姿势。左腿膝盖向前上方举起	两腿各做10次	躯干与支撑腿成一直线。膝盖上举达到最大程度
12、预备姿势—双脚向前跨跳	10—12次	在双脚蹬地时双臂积极向前上方摆动，在着地时双臂向后摆动
13、向前碎步跑	2 × 50米	躯干略向前倾，直腿支撑，脚跟不应触及地面。双臂放松
14、以小腿鞭打动作向前跑	2 × 50米	摆动腿大腿几乎不向前伸出，以前脚掌着地，然后做小腿鞭打动作
15、高抬大腿跑	2 × 50米	躯干接近垂直，腿部自如下摆
16、预备姿势一站立式起跑。加速跑	2 × 90米	起跑后疾跑20—25米，然后保持以达到的速度跑20—30米，最后20米一惯性跑
17、中等速度跑	3—4 × 50米	一个接一个地跑2—4米。教师认真观察练习

1	2	3
---	---	---

者的主要错误，以便在训练课的基本阶段纠正这些错误

方案 №3

1、分组站队，值日生报告，宣佈教学任务	2—3 分钟	站成一路纵队。注意练习者的仪表
2、慢速正步走	20米	躯干伸直
3、快速普通走步	30米	快速运动，但不应紧张
4、普通跑	600—800米	以前脚掌着地
5、快步走（动作速率放慢）	50米	完成动作不应紧张
6、慢速放松走	20米	呼吸自如、深沉
7、预备姿势—两臂胸前平屈。1—右迈步，两肘后引；2—左迈步，两臂直臂后引	30米	在屈臂和直臂后引时，肩胛骨内缘向脊柱并拢，两肘不要落下
8、预备姿势—立正。1—3—向前走三步；4—体前屈；5—7—向前走两步；8—蹲撑；9—卧撑；10—预备姿势	50米	呼吸深沉。屈体时呼气，直体时吸气
9、预备姿势—右腿	两腿各	脚后跟不要离地。臀部

1	2	3
坐，左腿直腿伸向一侧，两手叉腰。1—2—体重转移至左腿；4—预备姿势。面另一方向做同样运动	做5次	移动尽可能低一些
10、预备姿势—后卧撑。向前运动	20米	躯干前部肌肉紧张
11、预备姿势—两腿分立，体前屈，两手抓住小腿。向前移动	20米	两腿膝关节伸直
12、预备姿势—两腿分立，双臂上举。1—左腿摆动，体前屈，两手触及摆动腿的脚尖；2—预备姿势	两腿各做10次	支撑腿以前脚掌着地
13、预备姿势—立正。1—提踵；2—预备姿势；3—抬脚尖；4—预备姿势	10次	两腿膝关节不要弯屈
14、高抬大腿交叉步走	25米	摆动腿大腿高抬略高于水平面，另一腿以前脚掌支撑
15、预备姿势—立正。	20米	肩轴和胯轴达到最大程

1	2	3
---	---	---

1—2—右腿大腿向内上方摆动，双肩向右转动；3—4—左腿大腿向内上方摆动，双肩向左转动

度的扭转。躯干伸直

16、预备姿势—左腿站立，右腿膝盖上抬。1—10—右腿向外一上一内方做绕环动作。换腿后左腿再做同样动作

两腿各
做10次

在走动中完成练习。在髋关节做绕环动作

17、加速跑

80米

跑动中不要紧张

18、预备姿势—双臂后侧举，半蹲。1—10—随着双臂挥摆上跳，双腿抬向胸部

2 × 10次
踏跳

躯干伸直

19、接力赛。练习者分为两个队，各排成一路纵队。按照教师的信号，第一人双手在下抓住踝关节，在双手不脱开的情况下向前移动，移动至标记后绕过标记，回到本队，将接力

1	2	3
---	---	---

棒转给下一人

方案 № 4

1、列队，值日生报告，下达教学任务	2—3分钟	排成一列横队。注意练习者的仪表。做2—3个队列练习
2、慢速率普通走步	30—40米	躯干伸直。自如地完成动作
3、快速竞走	40—50米	躯干伸直
4、慢速普通跑步	800—1000米	头200—300米以全脚掌着地，后600—700米以前脚掌着地
5、中等速度竞走	20—30米	在第5—7项练习中要保持动作技术，步长要比快速竞走时短10—15厘米。呼吸要自如，2—3步一吸气，1步一呼气
6、慢速率普通走步	15—20米	
7、走步	15—20米	颈部、躯干和头部的肌肉放松
8、在运动中完成练习一两手扶头后，右腿迈步时两肘上抬，下巴上	8—10次	注意头部位置。在吸气时头部上抬，在呼气时下巴落向胸部

1	2	3
---	---	---

抬，胸部脊柱后挺一吸气，左腿迈步时两肘向前并拢，身体略向前屈一呼气

9、预备姿势—两腿分立，双臂上举。1—左腿向前一上一右方摆动；2—预备姿势。另一腿做同样动作	两腿各 做6—7次	髋关节大幅度运动
--	--------------	----------

10、预备姿势—两腿并拢双臂上举1—3—体前屈3次，双手触及脚尖；4—预备姿势	7—8次	双腿膝关节不要弯屈
---	------	-----------

11、预备姿势—后坐撑，双腿屈。1—双腿向上伸直；2—预备姿势	8—10次	
---------------------------------	-------	--

12、预备姿势—左侧朝向肋木站立，右手在头上方由上向下抓握肋木，左手在下方（低一档）由下向上抓握肋木。1—15—臀部向右	各做 15次	在双腿伸直时两手不要离地 注意臀部以垂直面引离肋木
--	-----------	------------------------------

1	2	3
方引离肋木，16—预备姿势。右侧朝向肋木站立做同样动作		
13、从脚跟向脚尖滚动做换腿跳，每跳一步双臂上摆一次	20—25米	注意：支撑腿膝关节几乎毫无弯曲
14、碎步跑	40—50米	躯干前倾（7—10°）。双臂放松。支撑腿以前脚掌着地
15、小腿向后鞭打跑	40—50米	小腿向后运动时脚跟触及臀部
16、高抬大腿跑	40—50米	躯干伸直，腿部自如下落，以前脚掌着地
17、行进间跑	2—3 × 60米	转向完成练习。教师要弄清练习者的主要错误，以便在训练课的主要阶段加以纠正
18、换腿跳	15—20次 踏跳	在腿部落向踏跳点时，注意做积极的扒地动作，另一腿从大腿开始摆动，两臂从肩关节开始摆动
19、游戏。练习者排成	1—2次	可以采用实心球或其他

1	2	3
---	---	---

两路纵队。按照教师的信号，第一人跑向标记物，从右侧绕过标记之后，四肢着地，以这种姿势回到本队

物体做标记。当练习者回来接近本队时，应当用手触及下一人身体任何部位，此后第二人才能开始运动。最后一人首先越过终点线的队获胜

方案 № 5

- | | | |
|--|----------|-------------------------|
| 1、列队，值日生报告，下达教学任务 | 2—3分钟 | 排成一行横队。注意练习者的仪表 |
| 2、慢速率普通走步 | 20—25米 | 注意姿态 |
| 3、竞走 | 30—40米 | 运动速率逐渐增大 |
| 4、慢速率普通跑步 | 700—800米 | 跑前半程时以全脚掌着地，跑后半程时以前脚掌着地 |
| 5、慢速率竞走 | 30—40米 | 步长逐渐缩短 |
| 6、预备姿势—两臂肘关节屈，两腿并拢。两臂在肘关节做绕环运动，一步向前绕环，一步向后绕环 | 10次 | 呼吸要深沉，躯干和手臂放松 |
| 7、每一步直腿向前摆动一次 | 20—25米 | 摆腿时支撑腿提踵 |