

田径运动

主 编

H.Г 奥卓林

B.H 沃隆金

Ю.Н 普利马克夫

上 册

卢建功 周成之 译

田学易 周登嵩

文 超审校删节

西安体育学院学报编辑部

田径运动

主 编

H.Г 奥卓林

B.H 沃隆金

Ю.Н 普利马克夫

下 册

卢建功 周成之 译
田学易 周登嵩

文 超审校删节

西安体育学院学报编辑部

陕西省出书准印证号: 11392

印 刷: 西安市青山彩印厂

田 径 运 动

(上 册)

H.Г 奥卓林 B.H 沃隆金 Ю.Н 普利马克夫 著

卢建功 周成之 田学易 周登嵩 译

西安体育学院学报编辑部

田 径 运 动

(下 册)

H.Г 奥卓林 B.H 沃隆金 Ю.Н 普利马克夫 著

卢建功 周成之 田学易 周登嵩 译

西安体育学院学报编辑部

出版前言

本书原著是新近由苏联以世界著名田径理论家、教授 *Н.Г.* 奥卓林为首的十八位教授、专家编写，由苏联体育与运动出版社出版的苏联体育学院《田径教科书》。

我国田径界一些人士和朋友向全国体育学院教材委员会《田径教材小组》推荐将此书翻译出版。他们认为此书是近期一部田径技术、教学、训练理论水平较高的书籍。

全国体育学院教材委员会《田径教材小组》对翻译出版原著进行了充分地论证，认为本书主要特点是内容新颖、丰富，它吸取了大量的田径运动科研成果，较深入具体地阐述了现代田径运动技术、教学与训练理论。它根据人体发育生长规律和田径运动水平提高的规律，将现代训练体制、选材、多年训练计划、各年龄训练阶段的指标参数以及对训练过程管理和宏观控制措施等有机地结合了起来。它体现了现代田径运动理论先进性、科学性、实用性。

我们认为本书对研究训练理论、对实施我国《田径训练大纲》、对我国各级田径运动员的训练以及对田径运动技术和教学方法等研究均有参考价值。

本书是在全国体育学院教材委员会《田径教材小组》的主持下，由卢建功、周成之、田学易、周登嵩译。由《田径教材小组》组长文超审校删节。工作人员是教材小组秘书陈海清。绘图李春花。

原著是二十三章，根据我国读者情况，在保持原著完整的基础上，删节了其中的第二章和各技术项目的发展概况，本书出版为二十二章。

本书由全国体育学院教材委员会委员、西安体育学院付院长
周成之教授签发出版。

全国体育学院教材委员会
《田径教材小组》
一九九一年三月

目 录

第一章 田径运动概述	(1)
第一节 田径运动分类和特点	(1)
第二节 田径运动在苏联体育教育中的地位和意义 ...	(13)
第二章 田径运动技术原理	(15)
第一节 走的技术原理	(16)
第二节 跑的技术原理	(21)
第三节 跳跃技术原理	(28)
第四节 投掷技术原理	(39)
第三章 田径运动训练原理	(49)
第一节 一般论述	(49)
第二节 运动训练的内容	(64)
第四章 田径运动员的训练结构、内容和计划	(103)
第一节 训练课的结构	(103)
第二节 训练小周期和中周期的构成与内容	(110)
第三节 年周期的构成	(114)
第四节 田径运动员的多年训练	(137)
第五节 训练过程的管理	(142)
第五章 少年田径运动训练	(154)
第一节 多年训练的组织原则	(155)
第二节 选拔的方法与组织	(160)
第三节 多年训练的阶段	(169)
第六章 短跑	(197)
第一节 跑的技术	(197)

第二节	短跑技术教学	(208)
第三节	接力跑	(212)
第四节	100 米和 200 米跑训练	(219)
第五节	400 米跑训练	(238)
第七章	耐力跑	(251)
第一节	中距离跑	(251)
第二节	长距离跑	(274)
第三节	超长距离跑	(288)
第八章	竞走	(299)
第一节	竞走技术	(299)
第二节	竞走技术教学	(307)
第三节	竞走训练	(310)
第九章	跨栏跑	(318)
第一节	跨栏跑技术	(318)
第二节	跨栏跑技术教学	(332)
第三节	跨栏跑训练	(336)
第十章	3000 米障碍跑	(359)
第一节	3000 米障碍跑技术	(359)
第二节	3000 米障碍跑技术教学	(364)
第三节	3000 米障碍跑训练	(365)
第十一章	跳高	(372)
第一节	跳高技术	(372)
第二节	跳高技术教学	(379)
第三节	跳高训练	(385)
第十二章	撑竿跳高	(399)
第一节	撑竿跳高技术	(399)
第二节	撑竿跳高技术教学	(415)
第三节	撑竿跳高训练	(422)

第十三章 跳远	(437)
第一节 跳远技术	(437)
第二节 跳远技术教学	(447)
第三节 跳远训练	(452)
第十四章 三级跳远	(461)
第一节 三级跳远技术	(461)
第二节 三级跳远技术教学	(470)
第三节 三级跳远训练	(475)
第十五章 掷标枪	(491)
第一节 掷标枪技术	(491)
第二节 掷标枪技术教学	(501)
第三节 掷标枪训练	(508)
第十六章 推铅球	(517)
第一节 推铅球技术	(517)
第二节 推铅球技术教学	(527)
第三节 推铅球训练	(531)
第十七章 掷铁饼	(543)
第一节 掷铁饼技术	(543)
第二节 掷铁饼技术教学	(548)
第三节 掷铁饼训练	(551)
第十八章 掷链球	(556)
第一节 掷链球技术	(556)
第二节 掷链球技术教学	(564)
第三节 掷链球训练	(568)
第十九章 十项全能	(571)
第一节 决定十项全能运动成绩的因素	(571)
第二节 十项全能训练	(575)
第三节 多年训练	(584)

第二十章	七项全能	(595)
第一节	决定七项全能运动成绩的因素	(597)
第二节	七项全能训练	(599)
第二十一章	大学生的教学研究工作和科学研究工作	(612)
第一节	田径运动中的研究方法	(613)
第二节	科学研究的组织和进行	(623)
第二十二章	田径运动中女子训练的特点	(627)
第一节	简要的历史概述	(627)
第二节	女子身体的解剖生理特点	(628)
第三节	女子田径运动员训练特点	(630)
第四节	在怀孕时的田径教学课	(637)

第一章 田径运动概述

H.T.奥卓林

田径运动（又称轻竞技）是由走、跑、跳、投与全能（跑、跳、投项目组合而成）所组成的运动项目。在体育高等学校里，田径运动是一门包含有其理论、实践与教学方法的课程。

古希腊“竞技”一字，翻译成俄语为格斗或练习。在古希腊，那些参加力量和灵敏比赛的人被称为竞技者。现今，竞技者是指那些身体得到很好发展和力量很强的人。

轻竞技这一名称，是相对于重技而言的，也是根据田径练习时的外部轻松感而提出来的。在许多国家（美国、英国、澳大利亚、新西兰、法国、罗马尼亚和南美国家）里，轻竞技被称为小道和田野上的运动。

第一节 田径运动分类和特点

一、田径运动的分类

田径运动可分为五部分（走、跑、跳、投和全能），这些部分又有许多类别和项目（表1）。

二、田径运动的特点

田径运动对人体具有各方面的影响。它能提高力量、速度、耐力和关节的灵活性，获得广泛的运动技能，培养意志品质。身体的这种全面发展，对青少年尤为重要。体育课中，广泛采用田径运动，有助于提高有机体机能，保证良好的工作能力。

表 1

田径运动分类

分类	类别	项目距离或重量	年 龄 组							
			十八岁以上男子	十七岁以上女子	十六至十七岁男少年	十四至十五岁男少年	十二至十三岁男儿童	十五至十六岁女少年	十三至十四岁女少年	十一至十二岁女儿童
走										
竞走	田径场跑道上走	3 公里	-	-	+	+	+	+	+	+
		5 公里	-	+	-	+	-	+	-	-
		10 公里	+	+	+	-	-	-	-	-
		15 公里**	+	-	-	-	-	-	-	-
		20 公里	+	-	-	-	-	-	-	-
		50 公里	+	-	-	-	-	-	-	-
		一小时	+	-	-	-	-	-	-	-
	道路或公路上走	20 公里	⊕	-	-	-	-	-	-	-
		30 公里	+	-	-	-	-	-	-	-
		50 公里	⊕	-	-	-	-	-	-	-
	按时间走	一小时	+	-	-	-	-	-	-	-
		二小时	+	-	-	-	-	-	-	-

(转下页)

(接上页)

跑

平跑	短距离	30 米	+	+	+	+	+	+	+	+
		50 米**	+	+	+	+	+	+	+	+
		60 米	+	+	+	+	+	+	+	+
		100 米	⊕	⊕	+	+	+	+	+	+
		200 米***	⊕	⊕	+	+	+	+	+	+
		300 米	+	+	+	+	+	+	+	+
		400 米	⊕	⊕	+	+	-	+	+	-
	中距离	500 米	-	+	-	-	-	+	+	+
		600 米	+	+	+	+	+	+	+	+
		800 米	⊕	⊕	+	+	+	+	+	-
		1000 米	+	+	+	+	-	+	+	-
		1500 米	⊕	⊕	+	+	-	+	-	-
		2000 米	-	-	+	+	-	+	-	-
	长距离	3000 米	+	⊕	+	+	-	+	-	-
		5000 米	⊕	+	+	-	-	-	-	-
		10000 米	⊕	⊕	-	-	-	-	-	-
	超长距离	20000 米**	+	-	-	-	-	-	-	-
		25000 米**	+	-	-	-	-	-	-	-
		30000 米**	+	-	-	-	-	-	-	-
	按时 间跑	一小时跑**	+	-	-	-	-	-	-	-
		二小时跑**	+	-	-	-	-	-	-	-

(转下页)

(接上页)

在自然条件下跑	野外跑 越野跑	500 米	-	+	-	-	+	+	+	+
		1 公里	+	+	+	+	+	+	+	+
		2 公里	+	+	+	+	-	+	-	-
		3 公里	+	+	+	+	-	-	-	-
		5 公里	+	+	+	-	-	-	-	-
		8 公里	+	+	+	-	-	-	-	-
		10 公里	+	-	-	-	-	-	-	-
		12 公里	+	-	-	-	-	-	-	-
		14 公里	+	-	-	-	-	-	-	-
	沿公路跑	20 公里	+	+	-	-	-	-	-	-
		30 公里	+	+	-	-	-	-	-	-
		马拉松跑 (42 公里 195 米)	⊕	⊕	-	-	-	-	-	-

(转下页)

(接上页)

过障碍跑	跨栏跑	50 米**	+	+	+	+	+	+	+	+
		55 米**	+	+	+	+	+	+	+	+
		60 米	+	+	+	+	+	+	+	+
		80 米	-	-	+	+	-	+	+	+
		100 米	-	⊕	-	-	-	+	+	+
		110 米	⊕	-	+	+	+	-	-	-
		200 米	+	+	+	+	-	+	-	-
		300 米	+	+	+	+	-	+	+	-
		400 米	⊕	⊕	+	+	-	+	-	-
	障碍跑	1500 米	+	-	+	+	-	-	-	-
		2000 米	+	-	+	+	-	-	-	-
		3000 米	⊕	-	+	+	-	-	-	-

(转下页)

(接上页)

接力跑	短距离	4×60 米**	-	-	-	-	+	-	-	+
		4×100 米	⊕	⊕	+	+	+	+	+	+
		4×200 米	+	+	+	+	+	+	+	+
	中距离	4×400 米	⊕	⊕	+	+	-	+	+	-
		5×500 米**	-	+	-	-	-	+	+	-
		3×800 米**	-	+	-	-	-	+	+	-
		4×800 米	+	+	+	+	-	+	-	-
		10×1000 米**								
		4×1500 米	+	+	+	+	-	+	-	-
	混合距离	400-300-200-100 米** 或 100-200-300-400 米**	+	+	-	+	+	+	+	-
		800-400-200-100 米**	+	+	+	+	-	-	-	-
		各城市按 自行规定	+	+	+	+	-	+	+	-

(转下页)