

田 径 讲 义

(试 用)

武汉体育学院田径教材编写小组编

一九七七年一月

说 明

遵照伟大领袖和导师毛主席关于“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”和“教材要彻底改革”的教导，我们在1973年编写的三年制体育系试用《田径讲义》的基础上进行修改，重新编写了供三年制体育系试用的《田径讲义》。

编写无产阶级新教材是一项严肃而艰巨的任务，由于我们的思想政治水平和专业能力所限，难免出现缺点和错误，诚望广大工农兵和革命师生提出宝贵意见，以便进一步修改。

编 者

一九七七年一月

目 录

§ 概 述 §

第一章 田径运动概述..... (1)

第一节 田径运动的发展..... (6)

第二节 新中国田径运动的成就..... (9)

第三节 体育学院田径课的任务和要求..... (12)

§ 技术、教学、训练、裁判、场地 §

第二章 跑..... (14)

第一节 跑的基本技术..... (15)

第二节 跑的基本教法..... (26)

一、教法..... (26)

二、跑的基本技术要点及教学要求..... (31)

第三节 跑的训练特点..... (32)

第三章 接力跑..... (36)

第一节 接力跑的基本技术..... (36)

第二节	4 × 1 0 0 米接力跑的基本教法	(41)
第四章	跨栏跑	(43)
第一节	跨栏跑的基本技术	(44)
第二节	跨栏跑的基本教法	(52)
	一、教法	(52)
	二、跨栏跑的基本技术要点及教学要求	(58)
第三节	跨栏跑的训练特点	(59)
第四节	径赛场地及裁判法	(61)
	一、径赛场地	(61)
	二、径赛裁判法	(95)
第五章	跳高	(104)
第一节	跳高的基本技术	(105)
	一、俯卧式跳高	(106)
	二、背越式跳高	(110)
第二节	跳高的基本教法	(113)
	一、俯卧式跳高教法	(113)
	二、背越式跳高教法	(116)
	三、跳高的基本技术要点及教学要求	(118)
第三节	跳高的训练特点	(119)
第六章	撑竿跳高	(122)
第一节	撑竿跳高的基本技术	(123)
第二节	尼龙撑竿跳高的技术特点	(131)
第三节	撑竿跳高的基本教法	(132)

一、教法	(132)
二、撑竿跳高的基本技术要点及教学要求	(136)
第四节 撑竿跳高的训练特点	(137)
第五节 跳高、撑竿跳高的场地及裁判法	(138)
第七章 跳远	(141)
第一节 跳远的基本技术	(142)
第二节 跳远的基本教法	(147)
一、教法	(147)
二、跳远的基本技术要点及教学要求	(150)
第三节 跳远的训练特点	(151)
第八章 三级跳远	(154)
第一节 三级跳远的基本技术	(154)
第二节 三级跳远的基本教法	(157)
一、教法	(157)
二、三级跳远的基本技术要点及教学要求	(159)
第三节 三级跳远的训练特点	(160)
第四节 跳远、三级跳远的场地及裁判法	(161)
第九章 推铅球	(163)
第一节 推铅球的基本技术	(163)
第二节 推铅球的基本教法	(168)
一、教法	(168)
二、推铅球的基本技术要点及教学要求	(172)
第三节 推铅球的训练特点	(173)

第四节	背向旋转推铅球技术简介·····	(174)
第五节	推铅球的场地·····	(176)
第十章	掷手榴弹与掷标枪·····	(177)
第一节	掷手榴弹的基本技术·····	(177)
第二节	掷标枪的基本技术·····	(184)
第三节	掷手榴弹与掷标枪的基本教法·····	(187)
	一、教法·····	(187)
	二、掷手榴弹(标枪)的基本技术要点 及教学要求·····	(190)
第四节	掷手榴弹与掷标枪的训练特点·····	(192)
第五节	掷手榴弹与掷标枪的场地·····	(193)
第十一章	掷铁饼·····	(195)
第一节	掷铁饼的基本技术·····	(195)
第二节	掷铁饼的基本教法·····	(200)
	一、教法·····	(200)
	二、掷铁饼的基本技术要点及教学要求·····	(205)
第三节	掷铁饼的训练特点·····	(206)
第四节	掷铁饼的场地及掷部裁判法·····	(207)
第十二章	田径运动的训练·····	(210)
第一节	田径运动训练的内容与方法·····	(211)
第二节	田径运动的训练计划·····	(219)
第三节	田径运动训练中的几个问题·····	(225)

第十三章 儿童、少年田径教学与训练特点……………(229)

第一节 儿童、少年的一般年龄特征……………(229)

第二节 儿童特征和教法、训练特点……………(230)

第三节 少年特征和教法、训练特点……………(232)

§ 竞 赛 §

第十四章 田径运动竞赛的组织……………(233)

一、田径运动会的组织……………(233)

二、田径运动会比赛秩序的编排……………(235)

§ 科 研 方 法 §

第十五章 田径运动的科研方法……………(248)

一、选题……………(249)

二、调查研究……………(249)

三、积累资料……………(252)

四、技术观察、测量和统计……………(255)

五、实验……………(265)

§ 介 绍 教 材 §

第十六章	竞走.....	(268)
第一节	竞走的基本技术.....	(268)
第二节	竞走的基本教法.....	(271)
第十七章	3 0 0 0 米障碍跑.....	(273)
第一节	3 0 0 0 米障碍跑的基本技术.....	(273)
第二节	3 0 0 0 米障碍跑的基本教法.....	(276)
第十八章	掷链球.....	(278)
第一节	掷链球的基本技术.....	(278)
第二节	掷链球的基本教法.....	(285)
第十九章	剪式跳高、滚式跳高.....	(290)
附:	《国家体育锻炼标准》.....	(294)

概 述

第一章 田径运动概述

田径运动包括竞走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳跃、投掷的部分项目组成的全能运动(见田径运动项目分类表1)。在竞赛活动中,以时间计算成绩的项目叫“径赛”,以高度和远度计算成绩的项目叫“田赛”。全能运动项目则是以单项成绩按《田径运动评分表》换算分数计算成绩的。

田径运动对增强体质,提高和改善人体的机能有着良好的影响,对完成体育的根本任务有较大的作用。田径运动多在室外进行,阳光充足,空气新鲜,寒暑交替,为革命坚持长期锻炼可以提高人体对自然环境的适应能力,为参加三大革命实践打下坚实的身体基础,并能锻炼和培养勇敢顽强,机智果断和刻苦耐劳的精神。因此,开展田径运动是社会主义建设的需要,是战备的需要,是培养全面发展的无产阶级革命事业接班人的需要。经常从事田径运动,能改善神经过程的灵活性,扩大内脏器官的机能,促进骨骼和肌肉在结构和机能上的完善。例如经常从事长跑的人,心脏肌肉明显的工作性肥大,对心血管系统的机能也有良好的作用。跳跃,投掷等项目的练习,能促进骨密质增厚,关节的牢固性增强,肌纤维变粗,肌肉收缩力增强。田径运动的项目多,锻

表 一

类 别	项 目			
	男 子	女 子	少 年 男 子	少 年 女 子
竞 走	10公里,20公里(田 径场) 50公里(公路)		可进行五公里竞走	
跑	100米, 200米, 400米, 800米, 1500米, 5000米, 10000米, 110米栏(1.067米) 400米栏(0.914米)	100米, 200米, 400米, 800米, 1500米, 3000米, 100米栏(0.84米) 200米栏(0.762米) 400米栏(0.762米)	甲组: 60米, 100米, 200米, 400米, 800米, 1500米, 3000米, 110米栏(1米)	甲组: 60米, 100米, 200米, 400米, 800米, 1500米, 100米栏(0.84米) 200米栏(0.762米)

3000米障碍跑 马拉松跑 (42.195公里) 4×100米接力 4×400米接力	4×100米接力 4×400米接力	4×100米接力 4×400米接力 乙组：项目同上，只110米跨栏的高度是0.914米	4×100米接力 4×400米接力 乙组：项目同上，只跨栏是80米低栏(0.762米)
跳高 跳远 三级跳远 撑竿跳高	跳高 跳远	跳高 跳远 三级跳远 撑竿跳高	跳高 跳远
投掷铅球(7.26公斤) 掷手榴弹(700克) 掷标枪(800克) 掷铁饼(2公斤) 掷链球(7.26公斤)	推铅球(4公斤) 掷手榴弹(500克) 掷标枪(600克) 掷铁饼(1公斤)	甲组 乙组 推铅球 6公斤 5公斤 掷手榴弹 600克 500克 掷标枪 700克 600克 掷铁饼 1.5公斤 1公斤	甲组 乙组 推铅球 4公斤 3公斤 掷手榴弹 500克 500克 掷标枪 600克 掷铁饼 1公斤

全 能 运 动

组 别	项 目	内 容 和 顺 序
成年男子	十项全能	第一天: 100米, 跳远, 推铅球, 跳高, 400米 第二天: 110米跨栏, 掷铁饼, 撑竿跳高, 掷标枪, 1500米
成年男子 少年男子甲组	五项全能	跳远, 掷标枪, 200米, 掷铁饼, 1500米
成年女子 少年女子甲组	五项全能	第一天: 100米跨栏, 推铅球, 跳高 第二天: 跳远, 200米(成年也可在一天内完成)
少年男子乙组 少年女子乙组	三项全能	100米跑, 推铅球, 跳高

炼形式多样化, 场地设备和器材比较简单, 同时受人数、性别、年龄、地点和季节条件的限制较少。对于广泛开展田径运动具有良好的条件。

田径运动是各项运动的基础。田径运动与其它各项运动的发展和提高有直接的密切的关系。随着世界体育运动水平的迅速提高, 田径在体育运动中的地位和作用显得更为重要。田径运动是各项运动的基础, 这是对体育运动的科学总结, 正确地反映了它和各项运动之间的内在联系。

从事田径运动能形成多种多样的动作技能，建立多种多样的运动条件反射。从运动生理角度看，人在体育运动中的一切活动，都是在大脑支配下实现的，不同形式的肌肉活动都表现在肌肉收缩力量的大小，收缩和放松交替的快慢，坚持时间的长短，以及关节活动范围的大小等等，它决定于速度、弹跳力、耐力、力量、灵敏等身体素质。体育运动的实践证明，田径运动是全面发展身体素质最有效的手段，具备了全面发展的身体素质，就更容易掌握各项运动技术和战术，更快地提高运动技术水平。我国和世界各国都普遍采用田径运动项目的成绩作为测定身体素质的指标。例如，速度以30米起跑、30米行进间跑、100米跑的成绩为指标；弹跳力，以纵跳，立定跳远，立定三级跳远，跳高，跳远的成绩为指标；耐力以800米（女），3000米（男）的成绩为指标等。良好的身体素质也是进行大运动量训练的基础。

田径运动是各项运动的基础，并不是田径运动可以代替一切，也不是田径运动成绩好其它项目的运动成绩一定好。田径运动与其它运动项目的关系是互相结合、互相补充、互相促进的。发挥田径的基础作用就是在训练中密切结合各专项的需要，多采用田径练习作为发展全面身体素质的手段。特别是青少年运动员，从小就应打下坚实的全面身体素质基础，才能为不断创造优异的运动成绩，攀登技术高峰提供必要的条件，有助于培养大批后备力量和促进各项运动水平的提高，使体育更好地为无产阶级政治、为社会主义经济基础服务。

第一节 田径运动的发展

田径运动是人们在长期社会实践过程中，由于生产斗争和阶级斗争的需要逐步产生和发展起来。

远在人类发展的最初阶段就有了田径运动的雛型。古代人类为了获得生活资料同大自然作斗争，他们每天需要走和跑一定的距离，跳越各种障碍，还要用简单的工具投击野兽以击退其袭击，人们就在长期的生活和劳动中形成了走、跑、跳跃、投掷的各种技能。后来，由于生产斗争和阶级斗争的需要，便有意地进行走，跑，跳跃，投掷练习，也就逐步地有了走、跑、跳跃和投掷的比赛形式。

“一切文化或文学艺术都是属于一定的阶级，属于一定的政治路线的。”在阶级社会里，体育是被一定的阶级所掌握和利用的工具，为一定的阶级服务的。

据历史记载，在我国封建社会里，统治阶级就把走、跑、跳跃和投掷练习作为训练士兵的主要内容。如在春秋战国时，吴子《图国篇》曾记述吴起把跳高、跳远、能走作为选择士兵的标准。以后历代的封建统治者也都重视把走、跳跃、投掷作为训练士兵的内容为它的政治制度服务。国民党反动派也是利用田径运动来为它反动腐朽的政治制度服务，以维护地主资产阶级的专政。解放后无产阶级掌握了政权，田径运动在广大人民群众中得到广泛开展，有效地增强了人民体质，为社会主义革命和社会主义建设服务。

据历史记载，体育运动也是古希腊人生活中的一部分。

公元前776年在希腊奥林匹克村举行了第一届古代奥林匹克运动会。规定每四年举行一次，当时只有短跑一项，到公元648年才有跑、跳、投掷和五项。

1894年成立了现代奥林匹克运动会组织，并沿用了“奥林匹克”的名称和每四年举行一次比赛的制度，从1896年开始举行第一届奥林匹克运动会，到1976年已是二十一届了。其中因第一次、第二次世界大战中断了三届，实际只举行过十八届（见表二）。

长期以来，窃取奥林匹克运动会领导权的一小撮帝国主义分子，他们打着体育是超阶级、超政治的旗号，利用这个阵地制造种种政治阴谋，为帝国主义效劳。1972年奥运会中的一小撮帝国主义分子，为维护摇摇欲坠的殖民政策竟向罗得西亚白人种族主义政权发出参加二十届奥运会的“邀请”，奥运会的这种蛮横行径激起了非洲人民的无比愤慨。在非洲国家的坚决斗争和其它地区人民的支持下，奥运会终于被迫撤消了对罗得西亚的“邀请”，这是非洲人民反对白人种族主义斗争的一次胜利。新中国诞生后，他们敌视中国人民，妄图制造“两个中国”的阴谋，把我国排斥在国际奥运会之外，我国政府进行了坚决斗争，并严正指出，任何人在国际体育组织和国际体育运动中接纳蒋介石集团，制造“两个中国”的行径都是不允许的。在毛主席革命路线指引下，我国的国际威望日益提高，驱蒋斗争正在不断发展，奥运会中，蒋介石集团非法窃踞我合法席位的荒谬局面正在土崩瓦解，越来越遭到第三世界国家及其它友好国家的不满和强烈反对。他们不顾帝国主义的威胁、恐吓，不怕被开除会籍继续同我国运动员进行交往和比赛，并在第七届亚运会上驱逐了蒋

奥林匹克运动会历届举办城市表 表二

届次	举行地点	年代	备注
1	雅典 (希腊)	1896年	
2	巴黎 (法国)	1900年	
3	圣路易 (美国)	1904年	
4	伦敦 (英国)	1908年	
5	斯德哥尔摩 (瑞典)	1912年	
6	柏林 (德国)	1916年	因第一次世界大战未举行
7	安特卫普 (比利时)	1920年	
8	巴黎 (法国)	1924年	
9	阿姆斯特丹 (荷兰)	1928年	
10	洛杉矶 (美国)	1932年	
11	柏林 (德国)	1936年	
12	赫尔辛基 (芬兰)	1940年	因第二次世界大战未举行
13	伦敦 (英国)	1944年	因第二次世界大战未举行
14	伦敦 (英国)	1948年	
15	赫尔辛基 (芬兰)	1952年	
16	墨尔本 (澳大利亚)	1956年	
17	罗马 (意大利)	1960年	
18	东京 (日本)	1964年	
19	墨西哥 (墨西哥)	1968年	
20	慕尼黑 (西德)	1972年	
21	蒙特利尔 (加拿大)	1976年	

介石的代表团，正式接受我国为亚洲田径会员国。

世界革命形势一派大好，国家要独立，民族要解放，人民要革命的历史潮流奔腾向前。当前，一些中小国家，特别是第三世界国家的运动技术有了很大的提高，如肯尼亚运动员吉普乔以8' 14"的成绩刷新了男子三千米障碍跑的世界纪录；坦桑尼亚新手贝依以3' 32" 2的成绩刷新了男子一千五百米跑的世界纪录；二十届奥运会上肯尼亚运动员一举夺得了两项冠军，两项亚军，两项第三名等名次，田径总分第五，震动了国际体坛，从而跃进世界田径先进行列。非洲运动员的伟大成就给予鄙视黑人的殖民主义者种族主义者以沉重的打击，大长了第三世界人民的志气，美苏两霸在田径场上称王称霸的局面正日益改变。

随着田径运动技术水平的发展和竞赛的需要，运动场地设备、器材也不断改进，在有的国际比赛中，使用了新式的橡胶跑道、尼龙撑竿等；在运动技术方面，出现了背越式跳高技术以及旋转推铅球等新技术；训练方面，十分重视青少年早期专门化，特别强调多年训练的必要性和重要性，身体训练和专门训练密切结合，同时加强了运动训练的科学研究工作；裁判工作方面，有的国际比赛已做到电子化、自动化。

第二节 新中国田径运动的成就

解放前，在国民党的黑暗反动统治下，政治腐败，经济落后，广大劳动人民挣扎在饥饿和死亡线上，根本无条件参加体育运动。国民党反动派也搞一点体育，其目的完全是为