

全国田径理论研究会

田 坛 经 验 论

文
艳
主
编



北京燕山出版社

全国田径理论研究会

田坛经验论

主 编 文 超

副主编 宗华敬 吕乙林 倪俊嵘

韩 敬 杨 军

北京燕山出版社

责任编辑:任德山

装帧设计:程维波

责任校对:张月芳

图书在版编目(CIP)数据

田坛经验论/文超 主编. —北京:北京燕山出版社,2000.07

ISBN 7-5402-0580-5

1. 田… II. 文… III. 田经运动—经验论述 IV. G.82

田坛经验论

文超 主编

北京燕山出版社出版发行

(北京东城区府学胡同36号)

西安市建明印务有限责任公司印刷 新华书店经销

开本:850×1092毫米 1/32 印张11.25

2000年7月第1版 2000年7月北京第1次印刷

印数:2500册 字数:270千字

ISBN 7-5402-0580-6/G586 定价:20.00元

前 言

全国田径理论研究会 1996 年编著出版的《田径热点论》受到体育界的欢迎,已成为田径教学训练和教材编写的主要参考书之一,1999 年 11 月获国家体育总局体育科学进步奖。

1996 年 11 月开始组织编写的《田坛经验论》,四年来,经许多田径专家教授的努力,积极撰稿、交流,我们选择了 43 位专家教授的 38 篇文章编出此书,再献读者。

此书,内容丰富,可作为树立体育专业思想,提高职业道德水平,树立田径科学研究方向,选题以及教学训练工作的参考。

编写此书,得到北京体育师范学院、沈阳体育学院、广州体育学院、烟台师范学院和南京体育学院的支持帮助,在此,深表谢意。

由于编者水平限制,难免有不妥之处,请读者批评,指正。

•

全 国 田 径 理 论 研 究 会

主持单位:西安体育学院

2000 年 9 月 15 日

序：艰辛的劳动，有益的经验

文 超

知识即力量。人类将从事生产劳动、社会实践的无数经验总结起来，编辑成书，一代一代传授下去，并通过反复验证，不断升华，使人类共有的科学文化知识和技能，不断得到充实、丰富。这种“实践—总结—再实践—再总结”，循环往复的过程，使人们在积累不同历史时期、阶段经验的基础上，不停顿地推动着各项事业的进步和发展，并把潜隐未现的力量变成人类知识宝库中的有用财富。

当然，人们的经验也会受到一定历史条件与环境的制约，会有一定局限性，需要新的科学实践中补充和修正，但是，对前人以往经验的学习和继承，毕竟是人类接受科学文化知识最重要的一个方面，甚至，以往走过的弯路或犯过的错误，也会使经验更趋丰富。因此，实事求是地，不失时机地认真总结个人或集体、过去或现在某项事业中成功或失败的经验，都是非常必要和有意义的。

最近，有几位中青年田径工作者向我提出：“您从事田径事业40多年了，能否请您将治学等方面的经验，提供给我们借鉴和参考？”这还把我问住了！……经过反复思考，对这样的问题，以往我还没有系统、全面、认真地回顾和总结过。后来，我向我同辈的专家、教授和年轻专家学者提出了同样的问题。有人客气地说：“没啥经验”，多数人却觉得这应该是值得考虑的新课题呢！比如有人说：“我年轻，哪有什么经验”，我就反问他：“你30多岁破

格当教授，做出显著科研成绩；你培养出世界水平的运动员；她是世界级运动员了，你们能没经验吗？……”。由此也提醒了我对此问题的重视和进一步思考。

我们有很多专家教授在田径事业上做出了成绩和贡献，其中不乏获得国务院颁发的有突出贡献的专家证书者，他们都有宝贵经验。但是，少数专家教授的成绩和经验见于文字，而多数专家教授由于工作繁忙，尚未认真总结自己的经验，所以，猛然间要讲出个人经验，特别是落笔在文字上，还真不是一件容易的事。然而，实践出真知，我们深信，有丰富实践经验和显著成绩的专家教授们，只要重视，一定能总结出很多宝贵经验，写出很多具有理论性和实用性的文章来，对我国田径运动做出历史性贡献。

为此，“全国田径理论研究会”专门研究讨论，决定组织编写《田坛经验论》。目的是奉献给正在致力于我国田径运动伟大事业的人们，在教学、训练、科研、管理等工作方面借鉴与参考，以便能更好地了解，继承和发展我国田径运动。《田坛经验论》也可做为体育专业思想教育、职业道德教育的参考书。

我们从1996年开始，至今组织了我国田径界在教学、训练、科研以及管理等方面做出突出成绩的40多位专家教授，写了他们某一方面的经验、事例或具有较高理论水平的专家教授探讨别人的经验。因此，本书特点就是有资料、有事实、有观点地写经验。

本书38篇文章中，大体分为：学习与资料、教学经验、训练经验和科研经验等四个部分。

编者在反复阅读这些经验性文章过程中，颇有收获和感受，愿与读者交流。

首篇《中国田径运动史》与资料积累，是梁田老师（她是50年代北京体院研究生部的学友，但在这个问题上我应称她为老师）半个多世纪积累资料和著书立说的经验，她几十年如一日，不

失时机，不辞劳苦、不畏艰难，一丝不苟地工作，如今，她年过七旬仍在不停地战斗。我敢大胆断言，中国田径界，没有谁的田径资料比梁田更齐全，她向许多图书馆和职能部门索取资料，后者也向她索取和讨教。她1983年编著出版的《中国田径发展简史》，一直为我们很多田径专家学者、很多田径工作者所参阅和引用，可以认为，它是我国田径专著中读者最多的书藉之一。她对1999年出版的《中国田径运动史》同样做出了重要贡献。她的资料库实际上是中国田径界的宝库。

田秀东教授在“教学训练工作回首”一文中，写的都是田径教学训练日常工作。但是，他无论是做系主任、田径队领队，还是退休后返聘任教，都是那样认真钻研业务，虚心学习，把每一件事，每个环节都做得实在、到位。他要求教师或学生要做到的，首先自己都做到做好。他上理论课前认真写讲稿，对板书设计，语言逻辑性、举例、提问学生内容等，都精心思考，以求得好的教课效果；上技术课前，认真写好教案；选择各教学步骤采用的方法，对上堂课学生没有掌握好的技术动作，更要思考用什么方法强化和纠正，如何培养学生能力等。他总是提前10分钟到达场馆，挖沙坑、划场地也都亲自动手，把场地、器材准备好，这已或为他的习惯。“我的行动影响着我的学生，他们积极帮我做好课前准备”。他说：“我的老师教我时，是这样做的，我也这样做；我教的学生留校工作也这样做”。好的教风，代代相传，不断发扬。田秀东老师从自己做起，严以律己，教书育人，学院教学检查，他的每份教案，讲稿都十分工整齐全，获得好评；他处处为人师表，被评为吉林省优秀教师。他也是德高望重的优秀干部，仍像当年跑长跑一样，还一步一个脚印地坚持跑着……。

王福荣教授，50—60年代是我国著名五项全能运动员，是五项全能国家纪录创造者。70年代他任田径教练，培养出我国优秀

的铁饼运动员，80年代他任山东体育学院副院长，从事教学、训练与科研工作，90年代后期与年轻教授合作进行科研，“关于高水平投掷运动员力量素质训练的定量参数研究”成果，获得山东省科学进步二等奖。他写的“改革是田径训练提高成绩的必由之路”，是他和他的教练李秉诚先生在其五项全能训练过程中走过的成功之路。他们在200米跑的技术上加强髋部的摆动以增加步长和跑的轻松有力；在跳远技术上为快速助跑、准确起跳采用蹲踞式起跑的方法；特别是在提高投掷铁饼旋转技术上采取的两圈半的旋转投掷技术，比一般旋转技术多转一圈，可见技术上的难度，他的这一技术曾引起田径界的关注和兴趣。这几项改革的核心都是为了提高速度或爆发力——对运动成绩起决定性作用的素质。这一改革，至今仍使人感到新颖、科学、先进，具有启发性和参考价值。

“田径运动科学研究中的几点经验”是天津体院蔡锡元教授撰写的。他曾是我国十项全能优秀运动员，具有较全面的、较高的田径运动技术水平，对各项技术有较深的造诣。多年来，他利用先进仪器对我国竞走和跳远等技术攻关，获得不少有参考价值的参数，为解决技术上的实际问题和理论问题做出贡献。他总结出科研工作中的几点经验，如田径运动的科研要有显著特点和应用价值；选择有效的研究方法；准确的选题依据；促进提高撰写教材质量；促进学科建设等，对田径科学研究工作应是具有普遍意义的，也值得我们借鉴参考。

吕乙林教授等撰写的“从实际出发，加强学科建设”，是广州体院田径学科建设的成就与经验总结。1996年全国田径理论研究会曾在该院召开，参观过他们田径学科建设成果，近几年在软件，硬件方面又有很大发展变化，成为我国较强的田径学科之一。他们的学科建设经验具有普遍参考意义。

此书还选编了探讨马俊仁训练法的优秀文章，因为马教练对祖国田径运动做出重大贡献，他的训练为国人十分关注，所以，我要在此多写一点文字。

20 世纪前半叶，我国国弱民穷，中国运动员在世界田径大赛上与冠军，奖牌无缘，世界纪录的名单上更没有中国人的名字。1949 年 10 月 1 日中华人民共和国成立了，从 50 年代到 80 年代，我国田径运动员创造了女子跳高、男子跳高，女子竞走和撑杆跳高等项目的世界纪录。

50—70 年代，我国著名田径教练黄健，在世界田坛较有影响。他培养了世界女子跳高纪录创造者郑凤荣（1.77 米）和数名世界水平跳高运动员，在剪式和俯卧式跳高训练的方法上对世界田坛做出了贡献。

80 年代，我国著名跳高教练胡鸿飞培养了世界男子跳高纪录创造者朱建华（2.39 米），在背越式跳高的助跑与起跳技术与速度训练方法上，对世界田坛做出了贡献。

90 年代以来，我国著名中长跑教练马俊仁，培养出世界女子 1500 米（3：50.46）世界纪录创造者曲云霞，3000 米（8：06.41）、10000 米（29：31.78）世界纪录创造者王军霞和 5000 米（14：28.09）世界纪录创造者姜波以及董艳梅等一批又一批世界水平的女子中长跑运动员。“马家军”在中长跑项目上创造了令世界瞩目的成绩，她们在世界田径大赛上多次获得奖牌，五星红旗升起，令中华民族振奋。

如今，马家军女子中长跑运动员是一个年轻、人数较多的群体，如姜波、董艳梅、尹丽丽、兰丽新、宋丽清、林娜、李季、吴清东、戴艳艳等，更富潜力。

马家军为祖国争得荣誉，她们朝气蓬勃的、超越寻常的刻苦攀登世界中长跑新高峰的气概，赢得国内外田坛的敬佩。“马家

军”是国人对她们的爱称。

马俊仁培养出这样多世界水平的女子中长跑运动员，至今尚保持四个项目的世界纪录，是世界田径史上罕见的。新的世界纪录创造者的训练中都有新的训练观点和新的训练方法出现，马家军的成功更不可能是固有的中长跑训练法所能胜任的，故研究马俊仁的训练法是对马家军最有意义的探求。

为了学习和推动对马俊仁训练法的研究工作，我们曾组织专人采访，考察马家军的训练情况并组织撰文，还从近几年我国田径专家学者在各体院《学报》、在国际田联亚洲培训中心——北京专刊和亚洲快讯等刊物上选择了几篇关于研讨马俊仁训练法的高水平文章，纳入本书（那些专刊广大读者难以看到）。他们对马俊仁训练法进行了多学科分析研究和探讨，我们阅后认识到马俊仁训练法是在国内外中长跑训练法基础上，通过多年（成功与失败）的反复实践和总结：在选材；在中跑、长跑项目分类的认识与实践、在大运动量训练与有效恢复的结合（马俊仁训练法的精髓）；严格管理等训练内容方法上都有独到之处，且有所发展，是当代较为完整、科学的训练法。当然，高度敬业精神是马俊仁训练法的思想基础与核心。上述各内容又是互相关联的一个训练体系，一个整体，各环节都是严谨、切实地实施着，从而获得了成功。

我国著名运动生理学教授杨锡让，还在“马俊仁训练法生理学分析”一文中，建议在马家军训练中采用新的生理学方法和现代测试手段，较全面地评定运动员心肺机能水平，以便掌握更多的第一手生理资料和依据，进一步完善训练计划，提高训练水平。

由于马家军的训练是封闭的，作者们怀着对我国田径运动高度的事业心、责任感和激动心情，主要依据一些间接资料和难得了解到的一些情况，用各自较高的专业理论水平撰写这些文章，是

件很不容易的事,谨供进一步研究与完善马俊仁训练法时的参考。

我们期望马家军在世界田径大赛中再创佳绩,为祖国争得新的荣光。

我们期待着马俊仁和他的教练们,早日挥笔撰写出版专著《马俊仁训练法》。在中长跑训练理论上也为世界田坛做出贡献。

我在主编《田坛经验论》过程中,首先是学习各位作者的经验,书中丰富的内容,使我受益匪浅,得到鼓舞,获得激励我前进的力量。

我深信《田坛经验论》的广大读者,会比我读得更好,领会更深,收获更大,有更多创见,这就是我国田径运动的希望之光。

目 录

前言

序：艰辛的劳动、有益的经验 文 超 (1)

第一部分：学习与资料

《中国田径运动史》与资料积累	梁 田 (3)
回顾收集与使用资料	王代才 (12)
田径教学生涯中的学术活动	马明彩 (21)
教练员札记	李双成 (26)
追求比成功更宝贵	刘 明 (34)
期望更多的总结推广	
我国田径理论与模式	卢建功 (40)
我上了两所不是学校的学校	文 超 (47)

第二部分：教 学

从实际出发，加强学科建设	吕乙林、刘江南、苏 斌 (61)
现代田径运动技术教学特点与规律	李建光 (68)
对田径技术教学课的认识与实践	宋春华 (79)
田径运动规律在技术教学中的应用	葛长钰 (86)
培养学生能力是田径课的重要任务	
.....	田秀东、何艳华 (93)
论田径教学中的美育教育	谭受清 (99)
对提高体育院系研究生专业外语	

教学水平的探讨	周成之 (106)
怎样带好研究生	徐昌豹 (113)
结合部队特点, 进行田径教学训练	倪俊嵘 (119)
知识经济与体育教学改革	李相如、倪俊嵘 (128)
初探田径教学中的“创新教育”	杨学军 (140)
关于高等学校体育教育专业田径课程 体系改革的研究与思考	张惠红 (146)
体育院校田径课程教学法研究 综览与发展透视	杨 军、张大超 (156)
发现法在专项理论课教学中的实验研究	杨 军 (167)

第三部分：训 练

训练改革是提高田径成绩的必由之路	王福荣 (177)
40 年田径教学训练及管理经验的回顾	冯天佑 (183)
田径教学训练工作的回首	田秀东 (191)
谈我在铅球训练与比赛中的心理 障碍及克服过程	周天华 (198)
世界中长跑训练法的发展及马俊仁 训练法的形成	梁 田 (205)
马俊仁训练、营养和恢复手段	过家兴 (222)
对“马俊仁训练法”的学习与探究	黄向东 (229)
当之无愧的马俊仁训练法	田麦久 (239)
马俊仁训练法的科学观	王君侠 (244)
马俊仁训练法的生理学探讨	杨锡让 (259)
继续向世界中长跑新高峰攀登的马家军	韩 敬 (269)

第四部分：科学研究

《中国田径报》等刊物和奥运攻关

课题研究经验概述 宗华敬 (285)

田径运动科学研究中的几点经验 蔡锡元 (292)

高速摄影研究方法在跳远起跳技术

研究中的实施 蔡锡元 (305)

申请学科、专业硕士学位授予权

成功经验分析 蔡锡元、李淑芳 (311)

立志、实干+学习、研究=成绩 文 超 (317)

澳门田径运动发展历史的研究

..... 宁自衡、何永康、金地度、龚富华

吴焕籽、周锡山 (执笔) (324)

附录：作者简介

第一部分：学习与资料

《中国田径运动史》与资料积累

梁 田

“活电脑”是体育报记者对我这个爱好积累田径资料、掌握较为齐全、而随时又能应用的一位同志的美称，这当然是一种鼓励和鞭策。

回忆起半个世纪前，我是怎样跨进体育这个行列的。在抗日战争取得伟大胜利的岁月，1945年元旦我获得了广州市环市赛跑女子组冠军，接着暑假又考入了中山大学体育系，这是我的体育生涯的开始。由于对体育事业的爱好和缘份，体育资料也就从此时开始积累。近代时期广州的文德路有不少旧书店，假日我很爱到这些书店找合用的旧书刊。如郭效汾的《中国体育史》、黄样霖的《世界体育史大纲》、阮蔚村写的《远东运动会的历史与成绩》和抗战前勤奋书局出版的一系列体育书刊，还有《良友》杂志……等，都是那个时候就搜集到的。

1954年考进中央体育学院（现北京体育大学）研究部深造。出于爱好，也有条件，那时就将田径、游泳、举重三个项目的全国纪录、世界纪录收集，创一个新纪录就登记一个，一直到现在，1954年以前的也尽量找齐。

研究生毕业后到了国家田径队当教练员，凡是全国性的田径比赛，都有机会参加，每次比赛的秩序册和成绩册，我都想尽办法保留起来，这第一手材料很有用。

后来我到了广东体育科学研究所工作，也有条件收集资料和