

田 径 讲 义

沈 阳 体 育 学 院 编 印

一 九 七 六 年 六 月

目 录

第一章 田径运动概述…………… (1)

第一节 田径运动的意义和分类…………… (1)

第二节 新中国田径运动的发展和成就…………… (4)

第三节 世界田径运动发展概况…………… (8)

第二章 田径运动技术原理…………… (12)

第一节 田径运动技术概述…………… (12)

第二节 跑的技术原理…………… (14)

第三节 跳跃的技术原理…………… (20)

第四节 投掷的技术原理…………… (24)

第三章 田径运动的训练…………… (30)

第一节 田径运动训练的内容…………… (31)

第二节 发展各种身体素质的方法…………… (34)

第三节 运动量的安排…………… (39)

第四节 训练计划的制订…………… (42)

第四章 田径运动竞赛的组织工作…………… (48)

第一节 田径运动会的筹备组织…………… (49)

第二节 田径运动会比赛秩序的编排…………… (53)

第三节 会场及竞赛场地与器材的准备…………… (62)

第五章 田径运动裁判法…………… (70)

第一节 赛前的准备工作…………… (70)

第二节 各裁判职责、分工和工作方法…………… (72)

第六章 田径运动场地…………… (92)

第一节 场地建筑的原则与要求…………… (92)

第二节 径赛场地…………… (93)

第三节 田赛场地…………… (148)

第四节 田径运动场地面的建筑与保养…………… (155)

第七章 短距离跑…………… (160)

第一节 短距离跑的技术…………… (160)

第二节 短距离跑的教学方法…………… (170)

第三节 短距离跑的专项素质训练和技术训练…………… (179)

第八章 中长距离跑…………… (184)

第一节 中长距离跑的技术…………… (184)

第二节 中长距离跑的教学方法…………… (189)

第三节 中长距离跑训练中的几个问题…………… (193)

第九章 接力跑…………… (200)

第一节 接力跑的技术…………… (200)

第二节 接力跑的教学方法…………… (204)

第三节 接力跑的训练…………… (206)

第十章 跨栏跑	(208)
第一节 跨栏跑的技术.....	(209)
第二节 跨栏跑的教学方法.....	(216)
第三节 跨栏跑的专项素质训练和技术训 练.....	(225)
第十一章 三千米障碍跑	(228)
第十二章 竞走	(231)
第十三章 跳 高	(234)
第一节 跳高的技术.....	(234)
第二节 跳高的教学方法.....	(246)
第三节 跳高的专项素质训练和技术训练.....	(255)
第十四章 跳 远	(258)
第一节 跳远的技术.....	(258)
第二节 跳远的教学方法.....	(264)
第三节 跳远的专项素质训练和技术训练.....	(269)
第十五章 三级跳远	(272)
第一节 三级跳远的技术.....	(272)
第二节 三级跳远的教学方法.....	(276)
第三节 三级跳远的专项素质和技术训练.....	(281)
第十六章 撑竿跳高	(283)
第一节 撑竿跳高的技术.....	(283)
第二节 使用尼龙竿撑跳高技术简介.....	(292)

第三节	撑竿跳高的教学方法·····	(295)
第四节	撑竿跳高的专项素质训练和技术训练·····	(303)
第十七章	推铅球·····	(307)
第一节	推铅球的技术·····	(307)
第二节	推铅球的教学方法·····	(315)
第三节	推铅球的专项素质训练和技术训练·····	(318)
第十八章	掷标枪和投手榴弹·····	(321)
第一节	掷标枪的技术·····	(321)
第二节	投手榴弹的技术·····	(326)
第三节	掷标枪和投手榴弹的教学方法·····	(332)
第四节	掷标枪(手榴弹)的专项素质训练 和技术训练·····	(337)
第十九章	掷铁饼·····	(340)
第一节	掷铁饼的技术·····	(340)
第二节	掷铁饼的教学方法·····	(344)
第三节	掷铁饼的专项素质训练和技术训练·····	(349)
第二十章	掷链球·····	(351)
第二十一章	全能运动·····	(355)
第一节	全能运动的教学和训练·····	(355)
第二节	全能运动员的身体素质及其训练方 法·····	(359)
第三节	全能运动的比赛·····	(361)

第一章 田径运动概述

第一节 田径运动的意义和分类

社会主义体育是无产阶级革命事业的一个重要组成部分。田径运动是社会主义体育的重要内容。坚持党的基本路线，贯彻毛主席的“发展体育运动，增强人民体质”的伟大教导，开展群众性的田径运动，提高人民的健康水平，是进行社会主义革命和社会主义建设的需要，是加强战备的需要，是适应社会主义经济基础的需要，是巩固无产阶级专政的需要。同时它又是培养共产主义新人的重要手段。而在学校的体育工作中，它对于培养青少年一代德智体全面发展具有重要意义。

田径运动是有广泛群众基础和比较容易开展的运动项目。其内容丰富，形式多样，一般项目容易掌握，开展起来不受人数、年令、性别、季节和场地器材的限制，深受广大工农兵群众的欢迎。

实践证明，广大工农兵群众经常坚持田径运动锻炼，能促进机体的新陈代谢，改善与提高神经系统和内脏器官的功能，全面发展身体素质，增进健康水平。并能培养勇敢顽强的战斗作风和坚韧不拔的革命意志，对贯彻执行伟大领袖毛主席提出的“抓革命，促生产，促工作，促战备”的方针有着积极作用。

在学校开展田径运动，

田 径 运 动 项

类别	项 别	项 目	
		男 子	女 子
径 赛	竞 走	10公里, 20公里, 50公里	
	短距离	100米, 200米, 400米	100米, 200米, 400米
	中距离	800米, 1500米	800米, 1500米
	长距离	3000米, 5000米, 10000米	3000米
	马拉松跑	42.195公里	
	接力跑	4×100米, 4×400米	4×100米, 4×200米, 4×400米
	跨栏跑	110米栏, 400米栏	100米栏, 200米栏, 400米栏
	障碍跑	3000米	
田 赛	跳 跃	跳高, 撑竿跳高 跳远, 三级跳远	跳 高 跳 远
	投 掷	铅球 (7.26公斤)	铅球 (4公斤)
		手榴弹 (700克)	手榴弹 (500克)
		铁饼 (2公斤)	铁饼 (1公斤)
		标枪 (800克)	标枪 (600克)
		链球 (7.26公斤)	
	三 项		100米, 铅球, 跳高
全 能	五 项	跳远, 标枪, 200米, 铁饼, 1500米	100米栏, 铅球, 跳高, 跳远, 200米
	十 项	100米, 跳远, 铅球, 跳高, 400米, 110米栏, 铁饼, 撑竿跳高, 标枪, 1500米	

目 分 类 表

备	注
我国少年有60米。	
我国少男有200米栏，少女有80米栏。	
少年女子甲组4公斤，少年男子甲组6公斤，少年男子乙组5公斤，少年女子乙组3公斤	
少年男子甲组 600 克，少年男子乙组和少年女子甲、乙组均为500克(为我国开展项目)。	
少年女子甲组、少年男子乙组 1 公斤，少年男子甲组 1.5公斤。	
少年女子甲组、少年男子乙组 600 克，少年男子甲组 700克。	
为我国开展项目。	
男子一天进行完，女子第一天进行前三项，第二天进行后两项，也可一天比赛完（男子五项为我国开展项目）。	
第一天比赛前五项，第二天比赛后五项。	

面贯彻党的教育方针和体育路线。把转变学生的思想放在首位，把增进学生的体质作为根本任务，以普及为重点，认真搞好教学与训练。要从青少年正处于身体发育时期的特点出发，经常组织他们参加田径运动，以促进他们的身心健康和正常发育，使田径运动为培养无产阶级革命事业接班人服务。

田径运动对各项运动训练有着重要作用和普遍意义，因为它能有效的发展速度、力量、弹跳力、耐力、灵敏性和柔韧性等素质，所以它是各项运动的基础。

田径运动包括竞走、跑、跳跃、投掷和由跑、跳跃、投掷部分项目所组成的全能运动。它分径赛和田赛两大类。用时间计算成绩的竞走和跑，叫“径赛”。用高度和远度计算成绩的跳跃和投掷，叫“田赛”。全能运动以各单项成绩按全能运动评分表换算成分数决定成绩。

第二节 新中国田径运动的发展和成就

“革命是历史的火车头”。中华人民共和国的建立标志着社会主义革命的开始。我国的体育事业是整个社会主义革命的重要组成部分，在毛主席和党中央的亲切关怀与正确领导下，**，坚持党的基本路线，****，使体育事业不断向前发展，以适应社会主义革命和社会主义建设发展的需要。**

伟大领袖毛主席在一九五二年为中华全国体育总会亲笔写了“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词，指明了发展我国社会主义体育事业的正确方向。毛主席一贯关心人民群众的健康和重视群众性的体育运动，强调“体育是关系

六亿人民健康的大事。”并号召全国人民“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游泳，打太极拳及各种各色的体育运动。”毛主席也非常重视和关心青少年的健康成长，把体育做为无产阶级教育方针的重要内容之一。提出：“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。”并号召全国青年“身体好，学习好，工作好。”

在我国社会主义制度下，工农兵群众成了社会主义体育事业的主人，大力开展群众体育运动，增强人民体质，是我国体育事业的根本任务。在毛主席革命体育路线的指引下，群众性的田径运动得到广泛开展，呈现出一派新的面貌。在工矿、农村、部队、机关、学校、商店、街道、向阳院，田径运动开展的十分活跃，小型多样，丰富多彩的田径比赛常年不断。广泛深入的田径运动的开展，有效地增强了人民的体质和促进了少年儿童的正常发育，振奋了革命精神，在社会主义革命和社会主义建设中发挥了积极作用，并有利于培养无产阶级革命事业接班人。

在毛主席革命体育路线指引下，在工农兵普及的基础上，田径运动的技术水平迅速提高。在很短时间内就全部刷新了旧中国田径运动的最高记录，有的项目达到了世界先进水平。一九五七年我国女子跳高运动员郑凤荣以1.77米的优异成绩打破了美国麦克丹尼保持的世界记录。无产阶级文化大革命为我国体育运动的普及和提高开辟了更加广阔的道路。我国优秀跳高运动员倪志钦同志于一九七〇年在长沙以2.29米的成绩打破了苏联运动员布鲁梅尔保持的2.28米的男子跳高世界纪录。

特别令人可喜的是，大批青少年选手茁壮成长，他们朝气蓬勃，勇往直前，成批的刷新全国少年纪录。他们的成长和进步，生动地体现了毛主席革命路线在我国体育战线所取得的新胜利，展示了我国体育事业兴旺发达的广阔前途。

竞赛是推动群众性田径运动的开展和训练的手段，也是用马列主义、毛泽东思想宣传群众、组织群众、教育群众的好形式。通过竞赛可以互相交流经验，进一步推动群众的田径运动的广泛开展和迅速提高技术水平。自一九五三年起，每年都有较大规模的田径比赛。尤其是第三届全国运动会。这次大会是对无产阶级文化大革命以来我国体育战线巨大成就的检阅，也是我国社会主义体育事业更大发展的新起点。大会代表的广泛性是前所未有的，体现了我国各民族的革命大团结。这届全运会的一个重要特点是思想新，风格新。一支用马列主义、毛泽东思想武装起来的、具有崭新精神风貌的无产阶级体育大军已经成长起来。广大运动员、体育工作者在这次大会上，自觉地限制资产阶级法权和以无产阶级体育战士的标准要求自己，把为工农兵服务做为自己的光荣责任。一部分比赛安排到基层举行，田径比赛还破例增加了晚间场次，体现了体育为工农兵服务的正确方向。这次大会选派了一千多名优秀的工农兵评论员，同群众体育活动先进基层单位共同参加了各项竞赛的评论工作。体育比赛下基层，工农兵评论体育，这是随着社会主义革命和体育战线斗批改的深入发展出现的新生事物。它对于体育领域破旧立新，坚持体育事业的社会主义方向，培养又红又专的体育队伍，有着重要意义。本届全运会在提高运动技术水平方面，也取得了可喜成绩。共打破了三项世界纪录，平了两项世界纪录。

就田径来说，在五千 米 比赛中就有四人打破全国纪录，前三名并打破了亚运会纪录。大批青少年迅速成长，他们成批的刷新全国少年纪录，显示出我国社会主义体育队伍十分雄厚，前景非常广阔。这次大会既是一次体育竞赛会，更是深入学习毛主席革命体育路线的大课堂，是夺取新胜利的一次誓师会。它必将有力的推动我国群众体育活动更广泛 的 开展，促进我国运动技术水平更快的提高。

在国际竞赛活动中，特别是无产阶级文化大革命以来，我国田径运动员、教练员和体育工作者，牢记毛主席的教导，坚持无产阶级政治挂帅，认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，对于建立和发展同世界各国人民的友谊团结和在国际体育战线上反帝、反殖、反霸的斗争中做出了积极贡献。如一九七四年第一次参加亚运会的我国田径运动员，

在比赛期间，认真贯彻执行毛主席的革命外交路线和“友谊第一，比赛第二”的方针，积极开展友谊活动，增进了各国人民和运动员之间的友谊。在比赛中发挥了革命干劲，表现了顽强的战斗风格，取得了一定成绩，为第七届亚运会作出了贡献。

在党的一元化领导下，各级体育组织坚持老中青三结合原则，坚持走“五·七道路”，不断加强体育队伍的思想建设和组织建设。为了培养体育骨干和提高田径运动科学理论水平，国家建立了体育科研所、体育学院。体育场地不断增建，一些现代化运动场馆相继建成。在城市和农村普遍修建了不同类型的田径场地，体育器材不断革新。这对进一步推动群众性的田径运动的开展和技术水平的提高创造了极为有

利的条件,使其更好地为无产阶级政治服务,为工农兵服务。

新中国成立后,田径运动普及的规模之大,运动成绩提高之快,是前所未有的。这些成绩的取得,是在党的一元化领导下,广大体育工作者和运动员, [REDACTED], 坚持党的基本路线, [REDACTED], 认真贯彻执行毛主席革命路线的结果,是在两个阶级、两条道路激烈地斗争中, [REDACTED]

[REDACTED]。但是,我们必须认清社会主义社会阶级斗争的长期性,当前,资本主义、修正主义、资产阶级法权观念、锦标主义、技术第一的黑货,在体育战线上依然存在,我们对此不能放松警惕。要认真学习马列的书和毛主席著作,深入开展革命大批判,积极支持新生事物,使田径运动沿着毛主席的革命路线胜利的迅速的向前发展。

第三节 世界田径运动发展概况

人民群众是历史的创造者。“人民,只有人民,才是创造世界历史的动力。”田径运动就是劳动人民在长期的生产斗争和阶级斗争的历史中,产生和发展起来的。在原始社会,人们为了生产,主要是同大自然作斗争,逐步形成了与劳动紧密联系的走、跑、跳跃和投掷等技能。这是最初的田径运动。人类进入阶级社会以后,随着阶级斗争和生产斗争的不断向前发展,而对走、跑、跳跃和投掷的技能要求也在不断提高,于是又发展了这些项目的练习和训练。与此同时,田径比赛活动也逐渐地开展起来。

但是在阶级社会中，体育总是作为阶级斗争和阶级专政的工具，是为一定的阶级利益和需要服务的，其发展是受阶级斗争制约着。

我国早在春秋战国时期（公元前770—221年），就有关于田径运动的记载。当时在军队里开展田径运动训练和比赛活动，是服务于奴隶主阶级或新兴地主阶级的战争需要。后来，在漫长的封建社会里，田径运动也主要是用于军队训练，服务于封建地主阶级，而与之相对立的劳动人民和农民起义军里也开展田径运动，但是劳动人民中间的田径运动，是受统治阶级限制的，有组织的比赛活动不能进行。

在古代时期，世界其它各国，如希腊、罗马、印度、埃及等国的田径运动开展情况，一般与我国大体相似。

世界最早的体育比赛大会，始于希腊。公元前776年在南希腊的奥林匹亚村，召开第一届奥林匹克运动会（称为古代奥林匹克运动会。据历史记载，这个运动会与举行宙斯神大祭有关），只限希腊公民参加，就是说不准奴隶参加，有鲜明的阶级性。大会的竞赛项目，有赛跑、掷铁饼、赛马、角力等。并决定每四年在南希腊奥林匹亚举行一次，到公元前648年比赛项目就比较多了。古罗马帝国入侵希腊后，为了维护其统治，防范希腊民族的反抗，于公元前394年被罗马皇帝狄奥多西废止。

近代的资本主义社会确立后，资产阶级国家为推行侵略和殖民政策，巩固和加强本阶级的统治，不仅把田径运动做为训练其侵略军队的重要手段，而且还做为学校军事教育的重要内容。当资本主义又过渡到帝国主义阶段，帝国主义国家对田径运动更为“重视”，对内把它当作实行法西斯统治

的工具，对外把它作为实行扩大侵略战争的工具。在第二次世界大战以前，法西斯德国和日本尤其注重利用田径运动灌输法西斯军国主义教育。今天的苏联社会帝国主义，正步当年的法西斯德国和日本的后尘，也在利用田径运动搞法西斯军国主义教育。

现代奥林匹克运动会开始于十九世纪末，即在1896年于希腊雅典举行了第一届现代奥林匹克运动会。1894年成立了现代国际奥林匹克运动会组织，仍沿用古代奥林匹克运动会习惯，每隔四年举行一次，到目前为止共举行了二十届。这里应当着重指出的是：它的建立是与资本主义过渡到帝国主义阶段这一历史背景相联系的。帝国主义的主要特征是垄断，因此对国际体育组织和体育比赛也必然要实行垄断。事实上现代国际奥委会，成为少数几个帝国主义大国利用它来掩盖阶级斗争，欺压大多数弱小国家，麻痹世界人民的反动工具。自苏联沦为社会帝国主义以后，国际奥林匹克运动会就成为美苏两霸控制和操纵的工具。

国际奥委会是国际奥林匹克运动会的领导机构，而国际奥委会的头子一贯标榜这个组织“神圣不可侵犯”，是“超阶级超政治”的，进行招摇撞骗。对此必须予以揭露和批判。实际上这个组织是帝国主义的工具。他们正是打着欺骗的幌子，通过这个组织搞反动的帝国主义政治。如支持国民党反动集团非法窃踞我国在奥委会中的合法地位，阴谋制造两个中国，就是铁证。并且超级大国还利用这个组织传播帝国主义的反动腐朽的“文化”和“世界文明”，宣扬大国霸权主义、锦标主义。

当今的时代，是帝国主义和无产阶级革命的时代。在第

二次世界大战以后，特别是在中华人民共和国成立以后，世界的形势是国家要独立，民族要解放，人民要革命已成为不可抗拒的历史潮流。第三世界国家和人民，在反帝、反殖和反对大国霸权主义的斗争中，发挥了主力军的作用，因而对超级大国控制和操纵国际体育组织以及国际比赛，不断的给予越来越大的打击。我们是属于第三世界国家，我国人民遵照毛主席的革命外交路线和“友谊第一，比赛第二”的方针，一贯主张体育是世界各国人民用来增进健康的手段，通过国际体育组织，促进各国人民和运动员之间的友谊、文化和技术经验的交流，在互相尊重的基础上友好合作。我们相信，在我国人民和第三世界以及全世界人民的共同努力下，一定会改变现代国际奥委会的不合理局面。

当前，从国际的田径比赛中可以看到田径运动的技术、训练方法发展较快，运动成绩提高的迅速。但是必须指出：帝国主义和社会帝国主义国家是不关心本国广大人民群众中发展田径运动的，他们为了反动的政治需要，把注意力只放在对少数田径运动员的培养和提高上，这是由他们反动的社会制度决定的。

因此，对当前国际田径运动的发展趋势应该怎么看，我们必须遵照毛主席的教导：“古人、外国人的东西也要研究，拒绝研究是错误的，但一定要用批判的眼光去研究，做到古为今用，外为中用”。我们要坚持用阶级分析的方法，从社会主义和资本主义两种根本对立的社会制度中去分析研究田径运动的作用和目的，也必须用辩证唯物主义的观点，进行科学分析，吸取精华，去其糟粕，创造出适合我国实际情况的完整经验，走我国自己发展田径运动的道路。

第二章 田径运动技术原理

第一节 田径运动技术概述

田径运动技术是完成动作的合理方法。运动技术的合理性表现在是否能充分发挥身体的能力，增强体质，提高运动成绩。学习田径运动技术原理是为了了解跑、跳跃、投掷项目的基本理论问题，用来指导和分析跑、跳跃和投掷项目的技术，使人们合理地利用自己的动作能力。

田径运动中有许多项目的技术方法是多种多样的。这些方法所起的作用与效果也是不同的。所以我们应该选择先进的运动技术。例如跨越式和俯卧式跳高相比较，在运动员身体条件相同的情况下，如果起跳后身体重心腾空的高度相等时，用俯卧式的方法就能越过更高的高度，或者是在横杆高度相等的条件下，用俯卧式的方法就可以节省体力。上述例子说明，虽然在完成技术动作时都可能发挥出最大的能力，但由于方法不同，最后的效果也不一样。这样，就应当认为俯卧式跳高技术比跨越式跳高技术先进。

一般情况下，运动成绩好的人可以说运动技术较好，但这不是绝对的。在衡量运动技术是否合理时，不能与运动员掌握技术的程度和所表现的运动成绩混淆起来。如一个人已经掌握了滚式跳高的技术，并能跳过1.70米的高度；而在采用俯卧式方法时，由于他没有掌握技术，只能跳过1.60米的高度。在这种情况下，只能说该人较好地掌握了滚式跳高的