

李诗瑜 / 著

田径运动教学 与训练研究

TIANJING YUNDONG JIAOXUE YU
XUNLIAN YANJIU

人民日报出版社

李诗瑜 / 著

田径运动教学 与训练研究

TIANJING YUNDONG JIAOXUE YU
XUNLIAN YANJIU



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

田径运动教学与训练研究 / 李诗瑜著. —北京:
人民日报出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5115-4842-9

I. ①田… II. ①李… III. ①田径运动—体育教学—
教学研究 ②田径运动—运动训练—教学研究 IV.
①G820.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第186673号

书 名: 田径运动教学与训练研究
作 者: 李诗瑜

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 刘晴晴
封面设计: 中尚图

出版发行: 人民日报出版社
社 址: 北京金台西路2号
邮政编码: 100733
发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510
邮购热线: (010) 65369530
编辑热线: (010) 65363105
网 址: www.peopledaily.com.cn
经 销: 新华书店
印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 185千字
印 张: 12.5
印 次: 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4842-9
定 价: 39.00元

目 录

第一章 田径运动概述.....	001
第一节 田径运动的起源与发展	001
第二节 田径运动的分类与功能	007
第三节 我国高校田径运动的开展情况	013
第二章 田径运动的科学基础.....	017
第一节 田径运动的生理学基础	017
第二节 田径运动的营养学基础	023
第三章 田径运动教学的理论与方法.....	035
第一节 田径运动教学的基本理论	035
第二节 田径运动教学的内容与方法	042
第三节 田径运动教学的考核与评价	046
第四节 田径运动教学的管理体系与注意事项	051
第四章 田径运动训练的理论与方法.....	056
第一节 田径运动训练的基本理论	056
第二节 田径运动训练的内容与方法	065
第三节 田径运动训练计划的制定	068
第五章 田径运动体能训练研究.....	072
第一节 体能训练概述	072

第二节 田径运动力量素质训练	074
第三节 田径运动耐力素质训练	078
第四节 田径运动速度素质训练	081
第五节 田径运动柔韧素质训练	086
第六章 走跑类项目教学与训练研究	094
第一节 田径走跑类项目的技术动作	094
第二节 田径走类项目的教学与训练	103
第三节 田径跑类项目的教学与训练	108
第七章 跳跃类项目教学与训练研究	120
第一节 田径跳跃类项目的技术动作	120
第二节 田径跳跃类项目的技术教学	129
第三节 田径跳跃类项目的技术训练	133
第八章 投掷类项目教学与研究	143
第一节 田径投掷类项目技术动作	143
第二节 田径投掷类项目技术教学	153
第三节 田径投掷类项目技术训练	165
第九章 田径运动竞赛知识	173
第一节 田径运动竞赛的组织	173
第二节 田径运动竞赛的编排	175
第三节 田径运动竞赛的裁判	179
参考文献	192

第一章 田径运动概述

田径运动作为一项古老运动，不仅是一类竞技项目，更是对“更高、更快、更强”运动精神的完美诠释。在现代生活中，田径运动已成为一项大众运动，极大地影响着人们的生活。因此，田径运动在竞技体育和全民健身活动中都有着无可替代的作用。本章主要阐述田径运动的基本常识。

第一节 田径运动的起源与发展

一、田径运动的起源

早在远古时代，人们为了生存，为了获得生活资料，在与大自然中的飞禽走兽斗争过程中，逐渐意识到必须具有快速奔跑、敏捷跳跃和准确投掷等生存本领，这样才能更好地生存下去。而他们在长期的劳动实践中又经常重复这些动作，于是便逐渐掌握了走、跑、跳、投等各种技能。为了提高同大自然的斗争能力，人们便开始有意识地进行走、跑、跳跃、投掷等练习，于是逐渐形成了现代田径比赛项目的雏形。下面主要阐述跑类、跳跃类、投掷类项目的起源。

（一）跑类项目起源

据相关记载，短跑项目出现在公元前776年古希腊奥林匹亚村举行的第1届古代奥运会上。而由铁饼、跳跃、绕运动场跑、掷标枪、摔跤组成的五项全能也在公元前708年出现了。马拉松比赛是为了纪念雅典战士菲迪皮茨而设置的。在1896年第1届现代奥运会上，举行了从马拉松镇跑到雅典的比赛。现代长跑的发源地



是英国,18世纪时,英国已有一些职业赛跑选手进行长跑比赛。跨栏跑项目也源于英国。1864年,在首届牛津剑桥校际对抗赛上,第一次正式举行了跨栏比赛。

目前来说,针对青少年开展的马拉松训练和教学都比较少。

(二) 跳跃类项目起源

跳跃比赛出现在公元前8世纪的古希腊奥运会上,跳远在当时就属于五项全能之一。现代跳远始于19世纪中叶。1896年在雅典举行第1届现代奥运会时,跳远就是正式比赛项目。三级跳远由多次跳演变而来,公元前200年,凯尔特人运动会上就有类似三级跳远的比赛。现代三级跳远发源地是爱尔兰和苏格兰。19世纪后期,逐步形成了三级跳技术的几种流派。

目前,由于三级跳远训练难度较大,所以很多学校对三级跳远的训练不够重视。

跳高作为田径比赛的项目,发源地是爱尔兰和苏格兰。1800年,跳高成为苏格兰高地运动会的比赛项目之一,而撑竿跳项目初期则是由撑竿或投枪作为支撑物越过深沟、水溪和围墙演变过来的。爱尔兰的塔里蒂安运动会一直举行到公元554年,撑竿跳就是这个传统运动会上的项目之一。后来,撑竿跳又从爱尔兰传到苏格兰和英格兰。撑竿跳作为正式竞技运动项目的第1次参加比赛是在1866年。

(三) 投掷类项目起源

链球项目的发源地在爱尔兰和苏格兰。19世纪中叶,英国一些大学里出现了链球项目。1890年前后,美国人把链球的木柄改为铁柄,后来改为钢链。铅球比赛是由炮兵投掷炮弹比赛演变而来。因炮弹重量为16磅,即7.26千克,故此铅球的重量一直沿用至今。

投掷铁饼也是一项古老的田径项目,古代奥林匹克运动会五项全能中的“投盘”指的就是掷铁饼,当时使用的是石制圆盘,后来演变成金属制的圆盘。

二、田径运动的发展

(一) 世界田径运动的发展

1. 世界田径运动的发展概况

公元前776年,第1届古代奥林匹克运动会在古希腊奥林匹克村举办,之

后每隔4年举行一次。首届古奥运会中唯一的比赛项目是短跑,跑动距离为192.05米。后来增加了中跑和长跑,也是以这个距离为基础。到了第18届又增加了跳远、投标枪、掷石饼等项目。1894年,奥运会组织在法国巴黎成立,现代奥运会发展进入了新时期。

1896年的第1届现代奥运会,可以说是现代田径运动开始的标志。此届奥运会共有10个国家的选手参加了田径比赛。12项的田径比赛,美国囊括了9项冠军。

不过,早期奥运会并未汇集世界优秀选手。跳高比赛的冠军克拉克只跳了1.81米,远不够当时的世界纪录;撑竿跳比赛的冠军是美国选手霍伊特,最终成绩是3.30米,而早在1892年美国人罗登鲍格就创下了3.50米的记录;当时的跨栏比赛距离只有一百多米,设有八个栏,栏高1米,且无技术规范。在百米赛跑中,只有美国选手伯克采用蹲踞式起跑,当时这一起跑姿势引得观众嘲笑,但他最终以11秒8的成绩夺得了第一。然而这一成绩相较1895年英国选手比顿的成绩(10秒8)还是有所差距。

1912年,在斯德哥尔摩成立了国际业余田径联合会(IAAF)。共17个国家代表出席:美国、英国、俄国、加拿大、澳大利亚、奥地利、比利时、法国、德国、瑞典、芬兰、希腊、挪威、智利、丹麦、埃及、匈牙利。制定了田径运动最为详细、公正的规则和组织章程,被誉为田径运动的世界性法典,并真实记录了奥运会和国际性田径比赛的规则。在国际田联和国际奥委会的紧密联系和协作下,奥运会田径项目的比赛才得以顺利进行。

为了消除误差,1928年奥运会上首次在终点处使用了高速照相装置。从1977年起,400米和400米以下的项目均以全自动电子计时的成绩为准。

此届奥运会第一次设置了100米、800米、4×100米接力、跳高和掷铁饼5个女子项目。美国选手伊丽莎白·罗宾逊以12秒2获100米冠军;德国选手莉娜·拉德克·巴绍尔夺得了800米冠军;加拿大选手凯瑟伍德以1.59米的成绩夺得跳高冠军。然而800米对女选手来说体能消耗巨大,再加上反对者的呼声甚高,因此国际田联又取消了女子800米项目。

虽然受二战影响,20世纪30、40年代的世界田径运动水平持续下降,但60年代后又呈现出快速发展的势头。



1968年,首次出现了人工合成塑胶跑道。这一跑道极大地减少了雨天对比赛的影响,且提高了比赛的公平性和规范性。无疑,塑胶跑道的出现,对于田径运动的发展意义重大。

除奥运会的田径项目比赛外,其他国际性的田径运动比赛也层出不穷:1983年开始的世界田径锦标赛、1985年开始的田径系列大奖赛等等。田径比赛规模越来越大,范围越来越广,规则也越来越严格,田径运动也得以不断发展壮大。

与此同时,如何防止作弊,尤其是禁止兴奋剂的使用,已成为规范的重中之重。1989年,国际奥委会与其他奥委会联合签署了禁止使用兴奋剂的宣言,并对运动员随机抽查,对使用兴奋剂的运动员严惩不贷。

2. 世界田径运动的现代格局

从20世纪50年代至今,世界田径运动不断发展,达到了相当高的水平。开始经历了迅速发展、提高和稳定的过程。

从近几年各大比赛数据来看,美国一直是世界田径强国,特别是短跑、跨栏和男子投掷等项目,实力不容小觑。俄罗斯在女子项目上几乎均保有优势,可见其底蕴雄厚。

在世界田径运动第二集团中,一些国家凭借某些项目的优势而挤入世界田坛“新贵”的行列,如白俄罗斯的投掷、南非的跳高等。而一些“昔日”强国由于优势项目水平的下降,导致整体水平下降,如德国、古巴、罗马尼亚等。

当今世界田坛,越来越多的国家认识到只有结合本国优势来着重发展相应项目,才能在世界田坛中夺得一席之地,才能更有保障地争夺金牌。今天,越来越多的国家都有了争夺金牌银牌的能力和机会。

(二) 我国田径运动的发展

1. 我国田径运动的发展概况

我国早在春秋战国时期就有关于田径练兵的记载。墨子《非攻篇》中讲到吴起与魏武侯论练兵、用人、强国,吴起说过,把能跳得高、跳得远、善走路的人选作士兵。1840年鸦片战争后,西方体育文化、思想等大量传入我国,在各个大城市和学校等场所举行了各种体育竞赛活动,学校间的田径比赛也是经常举行。

新中国成立后,随着各项事业的建设和经济水平的提升,民众愈加重视体育文化,田径运动在国内迅速普遍化、大众化,我国运动员也在各项国际赛事中取得了相当优异的成绩。

1957年我国跳高运动员郑凤荣以1.77米的成绩,打破了当时女子跳高的世界纪录;1984年,我国跳高运动员朱建华以2.39米的成绩再创世界纪录;1988年第24届奥运会,李梅素获得女子铅球铜牌。1992年第25届奥运会,黄志红获女子铅球银牌,陈跃玲夺得女子10公里竞走金牌,这是我国田径运动员在奥运上金牌零的突破;1996年奥运会,王军霞获女子长跑5千米金牌和1万米银牌,隋新梅获得女子铅球银牌,王妍获女子10公里竞走铜牌;2000年奥运会,王丽萍夺得女子20公里竞走金牌。此外我国运动员曾在第7届世田锦标赛中,共获得7枚金牌、5枚银牌和5枚铜牌。

20世纪80年代,中国取代日本一举登上亚洲第一田径强国的宝座。1990年第11届亚运会,我国包揽田径项目29枚金牌。至2002年,我国已4次蝉联亚运会田径比赛、7次蝉联亚洲田径锦标赛金牌总数第一名。

20世纪后期,苏联解体,中亚五国加入,日本、韩国、印度等国家田径运动水平不断提高,亚洲田坛竞争也愈发激烈。这一时期虽然我国所获金牌总数有所减少,但整体实力仍处于亚洲田坛上游水平。

在2004年奥运会上,我国田径队夺得两枚金牌。女子长跑运动员邢慧娜在10000米比赛中获得冠军;110米跨栏选手刘翔以12.91秒的成绩打破了当时的亚洲纪录,夺得冠军。而在两年后,刘翔又以12.88秒的成绩打破了英国选手科林·约翰逊保持的世界纪录。

2. 我国田径运动的发展特点

自新中国成立以来,我国田径运动得到了迅速发展,并取得了辉煌的成绩,许多竞技类项目也实现了较大的突破。此外,田径运动也逐步大众化,以全民运动的形式得以开展。但我国田径运动竞技水平同美国、俄罗斯等世界田径强国相比仍有较大差距。这是受我国田径运动发展特点的影响:

(1) 地区发展不平衡,难以达到真正的普遍化,基础设施不够完善,无法使人人都树立田径健身的观念。



(2) 男女发展不平衡, 女子项目发展迅速, 但男子项目与世界先进水平差距较大。

(3) 关于田径运动员的选拔以及田径运动理论、发展的研究等方面有待提升。

因此, 我们需要做的是, 积极学习国外先进的田径运动理论知识和技能技巧, 结合本国实际情况, 巩固弱项, 增强强项, 努力向世界田径强国靠近, 做到田径运动的全面发展。

(三) 田径运动的发展趋势

1. 世界田径运动多极化

从近年来世界田径运动的发展看, 美国田径强国的地位受到各国的挑战。欧洲运动员重新崛起, 亚洲运动员在男子跨栏、马拉松等项目上实现反超, 非洲运动员在长跑项目上彰显领军实力, 世界田径运动不再是一枝独秀的格局, 而逐渐转向多极化发展。

2. 田径运动员职业化

20世纪80年代以来, 田径运动日益商业化, 田径运动员的职业化程度也日益加深。比赛市场化增强了田径运动员间的竞争, 推动了田径比赛活动的开展, 提高了比赛的观赏性, 同时让更多人感受田径运动的魅力。

3. 田径运动普及化

随着世界各国经济水平的提高和人们物质文化生活的丰富, 越来越多的人追求健康、娱乐性的生活方式, 作为各项运动中较为基础、普遍的田径运动成为很多人的健身选择。田径运动已成为各个学校必不可少的课程, 也一直吸引着更多不同阶层的人参与其中。

对于贵州省而言, 号召青少年参加田径运动, 推动田径运动的普及化, 更有利于提升全民体质以及青少年的健康水平, 也正是因为这个原因, 贵州省一直重视青少年的田径运动。很多青少年都在各个级别的比赛中取得了优异成绩, 例如2015年8月举办的贵州省第九届运动会上, 笔者指导的骆淳同学在青少年组田径比赛男子甲组5000米项目中取得第二名的成绩; 2016年5月, 严伟同学在河南郑州举办的全国田径大奖赛系列赛的男子10000米项目中取得了第一名的优异成绩。

4. 女子田径运动迎来新时期

20世纪后期,女子田径运动项目的种类日益增多,而事实证明,各类男子田径项目,女子也都能适应参加,并取得了优异的成绩和一系列的突破,因此女子田径运动今后势必会进入新阶段。

5. 继续增大反兴奋剂的力度

在讲究公平公正、秉承强身健体的竞技体育比赛中,坚决反对使用既有违公平又危害健康的兴奋剂这种药物。随着科学技术日益提高,兴奋剂的检测手段也日益科学化、多样化,国际田联以及奥委会也加大力度打击使用兴奋剂的行为。不过,随着田径运动比赛规模的不断扩大,参赛人数不断增加,兴奋剂种类也会不断增多,使用方法也会更隐蔽,兴奋剂的检测工作仍会十分艰巨。

6. 田径项目竞赛体系更加完善

伴随着越来越多的运动员挑战极限,各项目的纪录不断被打破,这时,需要更加精确的成绩,这要求在规则上给予更大的发展空间。譬如,短跑可按1/1000秒计取成绩,田赛项目可按小于厘米的计量单位计取。

7. 田径运动水平进一步提升

现代科技水平的提升势必会使田径运动场地、器材和训练手段等更加现代化、科学化、专业化。田径运动的场地、器材将达到智能化;训练条件和手段将真正达到因人而异;运动员的职业化更加显著、更加普遍。

第二节 田径运动的分类与功能

一、田径运动的分类

现阶段田径运动教材大都将田径运动分五大类即:走、跑、跳、投和全能运动。其中全能运动又由跑、跳、投的部分项目组成。当然,各国的分类方法不尽相同,有的国家根据其规模、需要及方便程度进行分类的。例如苏联将田径运动分为九大类,分别是:竞走、平跑、自然条件跑、跨障碍跑、

接力跑、跳、投、推以及全能运动。在这九大类下又详细划分项目类别，例如把接力跑分为短距离接力、中距离接力、混合距离接力。按项目的类别和运动员的性别、年龄可分出多种比赛项目。

田径运动项目作为最广泛、最基本的运动，是正规体育比赛中项目最多、参赛运动员最多的项目。“田径运动是一切体育运动项目的基础”这句话充分肯定了田径运动在竞技体育运动中的地位，也表明了其增强体质，强身健体的作用。田径运动项目的分类见表1-1至表1-5。

表1-1 走类项目

类别	成人		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
场地	20000m	5000m	5000m	3000m	5000m	3000m
	50000m	10000m	10000m	5000m	10000m	5000m
公路	20km	10km				
	50km	20km				

表1-2 跑类项目

类别	成人		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
短距离跑	100m	100m	100m	60m	100m	60m
	200m	200m	200m	100m	200m	100m
	400m	400m	400m	200m	400m	200m
中距离跑	800m	800m	800m	400m	800m	400m
	1500m	1500m	1500m	800m	1500m	800m
	3000m	3000m		1500m		1500m
长距离跑	5000m	5000m	3000m	3000m	3000m	3000m
	10000m	10000m	5000m		5000m	
超长距离跑	马拉松 (42.195km)	马拉松 (42.195km)				
跨栏跑	110m栏(栏高1.067m)	100m栏(栏高0.84m)	110m栏(栏高1.00m)	110m栏(栏高0.914m)	100m栏(栏高0.84m)	100m栏(栏高0.84m)
	400m栏(栏高0.914m)	400m栏(栏高0.762m)	200m栏(栏高0.762m)	300m栏(栏高0.84m)	200m栏(栏高0.762m)	300m栏(栏高0.84m)
			400m栏(栏高0.914m)		400m栏(栏高0.762m)	300m栏(栏高0.762m)
障碍跑	3000m					
接力跑	4 × 100m	4 × 100m	4 × 100m	4 × 100m	4 × 100m	4 × 100m
	4 × 400m	4 × 400m				
公路赛和越野赛	包括马拉松在内的公路赛以及由大会决定的各种距离不等的公路赛和越野赛					

表1-3 跳类项目

类别	成人		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
高度	跳高 撑杆跳	跳高 撑杆跳	跳高 撑杆跳	跳高	跳高	跳高
远度	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远	跳远	跳远

表1-4 投掷类项目

类别	成人		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
推铅球	7.26kg	4kg	6kg	5kg	4kg	3kg
掷标枪	800g	600g	700g	600g	600g	500g
掷铁饼	2kg	1kg	1.5kg	1kg	1kg	1kg
掷链球	7.26kg	4kg	6kg	5kg	4kg	3kg

表1-5 全能类项目

组别	项目	内容和比赛顺序
成人男子	十项全能	第1天：100m栏、跳远、推铅球、跳高、400m跑 第2天：110m栏、掷铁饼、撑杆跳、掷铁饼、1500m跑
成人男子	五项全能	跳远、掷标枪、200m跑、掷铁饼、1500m跑
成人女子	七项全能	第1天：100m栏、跳高、推铅球、200m跑 第2天：跳远、掷标枪、800m跑
少男甲组	七项全能	第1天：110m栏、跳高、掷标枪、400m跑 第2天：掷铁饼、撑杆跳、1500m跑
少男乙组	四项全能	第1天：110m栏、跳高 第2天：掷标枪、1500m跑
少女甲组	五项全能	第1天：100m栏、推铅球、跳高 第2天：跳高、800m跑
少女乙组	四项全能	第1天：100m栏、跳高 第2天：掷标枪、800m跑

二、田径运动的功能

田径项目作为体育运动的基本项目类，不仅能全面地提高人的身体素质



和心理素质,还能培养人的意志毅力,提高人的反应能力和耐力。具体来说,其作用主要有以下几方面:

(一) 健身功能

经常参加田径运动进行健身锻炼,不仅能提高人走、跑、跳、投等基本活动能力,而且能促进人体正常生长发育和各器官、系统机能的发展,还能全面提高人的运动体能和健康体能。田径运动的项目较多,内容丰富,运动方式和特点各不相同,对人体的影响也各有区别。主要表现为如下。

(1) 通过短跑和跨栏跑的锻炼,可以有效地发展快速运动能力,提高人体在极限运动条件下机体器官系统的机能水平,提高人体动作的灵活性和柔韧素质,明显改善中枢神经系统控制和支配肌肉活动的的能力,提高人体运动的节奏感。

(2) 参加长距离走和跑的锻炼,能明显增强人体有氧工作的能力,发展耐力素质,提高心肺功能,同时顽强拼搏精神也能得到锻炼与提高。

(3) 参加投掷项目锻炼,能明显提高肌肉力量,增强人体整体协调性和能力,可以有效地发展人体的速度、灵敏等身体素质。

(4) 通过跳跃项目的运动,能有效地改善人体的空间本体感觉机能,提高身体的控制和平衡能力以及方位感觉和集中力,发展弹跳力、力量、速度和协调性。由此可见,田径运动是一项可行性强、健身价值高的运动项目,是人们增强体质、增进健康的重要手段。

(二) 健心功能

田径运动对心理品质的影响,主要表现在以下三方面。

1. 增进情感体验

情绪作为个体心理活动的核心无时无刻不在影响着人的学习、工作和生活。当今人们面对扑朔迷离、变化多端的大千世界,生活节奏的加快和各种竞争的加剧,使人的心理负荷加大,遭遇挫折时有发生。面对失败和挫折能泰然处之,保持良好的情绪,学会驾驭自己的情绪,做情绪的主人,这是现代社会要求现代人成熟情感的表现方式。大量研究证明,人们可以通过体育活动改善自己的情绪状态,提高情绪的调节能力。体育活动就是培养这种成

熟情感最简单的方法之一，田径运动同样具有这样的功能。

田径运动主要是个体不断挑战自我的练习过程，也有在与同伴共同练习中的比较(竞争)和合作的体验。长期坚持田径运动，会使得个人情感体验强烈而又深刻。成功与失败、进取与挫折共存，欢乐与痛苦、忧伤与憧憬相互交织，积极的情感和消极的情感快速转化使人的情感体验丰富多彩，这种丰富的情感体验刺激则有利于人的情感成熟，有利于情感的自我调节能力的发展。

2. 培养意志品质

体育是培养人的意志品质的有效手段，体育对人的意志品质的磨练在于它总是与克服困难联系在一起，总是与极限的身体负荷和心理疲劳联系在一起。田径运动是体育的代表，也就当然是培养意志品质的手段。

田径运动不仅需要克服肌肉酸痛、培养坚持到底的顽强毅力，而且在激烈的活动中，还需要能理智地分析客观情况，能抵御外部环境的各种干扰，克服并抑制消极情绪和冲动行为，而不被一时的困难所压倒，也不被一时的成功所陶醉，始终把握住既定的目标方向。因此，长期坚持田径锻炼，有利于人的情感成熟，有利于发展意志品质。

田径竞争获胜时，不骄不躁，继续努力，争取更好成绩。失败时，振奋精神，加倍苦练，战胜自我。有助于培养人不畏艰苦，不怕困难，果断机智，勇敢顽强的意志品质，促进良好个性的形成。田径中的长跑不仅对身体的机能有积极的锻炼价值，而且在与“极点”抗衡的跑步中，也是对意志品质的很好的锻炼，对培养人的刻苦耐劳的精神和坚毅顽强的意志具有重要作用。障碍跑是人在跑进中采用跨越、绕过、踏上、钻过等方式通过障碍物的一种运动方式。采用障碍跑的方法进行练习，不仅可以提高在快速跑进过程中通过障碍的能力，还可以锻炼不怕困难、果敢顽强的意志品质。田径比赛中的跨栏项目就是障碍跑的一种典型方式。

3. 提高认知能力

在练习中对身体本体感觉的精确控制，是体育活动中各项目技术的共同特点。在运动中要求运动者既能对外界物体做出迅速、准确地感知和判断，又能在复杂多变的条件下迅速、准确、协调地做出相应的动作，这就要求运



动主体必须综合地运用身体各种感觉,如听觉、视觉、触觉、平衡觉和本体感觉来感知动作形象、动作要领、肌肉用力程度以及动作时空关系,从而建立完整、正确的动作表象。

在田径运动中,注重走、跑、跳、投等各种练习的协调性、灵活性,有助于发展人的运动认知和运动思维,促进认知能力的提高。田径运动的走、跑、跳、投等各种练习中,要完成或简单或复杂的多种协调、合理、正确的动作。反复的练习,可以强化练习者对动作的空间感知和时间顺序。长期坚持田径运动,能促进人的感知觉能力的发展,调整大脑皮层的神经功能,协调中枢神经的兴奋和抑制过程,促使大脑皮层神经过程的均衡性和灵活性加强,增进大脑皮层对环境的判断分析能力,提高大脑反应的灵敏性,使人的思维品质获得特殊的发展。

(三) 提高社会适应能力功能

竞争观念在现代化社会中是一个重要的价值观念,竞争有助于社会的进步。具备一定的竞争能力是促进个体完善与发展的前提条件。体育运动中的竞争经历最容易对人的自我概念产生重大影响,特别是竞争运动中成功经验能增强人以情感为主的自尊心,激起人产生一种奋发向上的力量。增强竞争意识、激励人们努力向上,积极进取,正是现代社会要求现代人所必备的素质。竞争之外,体育使人学会合作,体育活动中有许多项目既需要个体的自主性活动,更需要同伴之间的协作配合。体育活动中的合作有助于提高群体的凝聚力,有助于培养人的团结协作精神。

田径运动是体育运动的一部分,能使人在各种不同的运动中体会竞争和合作,感悟自我,加深对规则、秩序、策略的理解等。另外,还能使人在活动中体验成功,在成功中培育自信,在失败中感受挫折,在挫折中磨练意志。从而提高社会适应能力。

(四) 竞技功能

在大型综合性运动会中,因田径运动项目多,奖牌数多,参加人数多,影响最大,所以它是衡量一个国家竞技体育整体实力的重要项目。“田径运动是基础”、“得田径者得天下”等通俗概括性的名言,都肯定了田径运动对增