

田径运动文化探索 与实践

杨 丹◎著



◆ 辽宁大学出版社

田径运动文化探索 与实践

杨 丹◎著



◆ 辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

田径运动文化探索与实践/杨丹著. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5610-8692-6

I. ①田… II. ①杨… III. ①田径运动—体育文化—研究 IV. ①G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 154894 号

田径运动文化探索与实践

TIANJING YUNDONG WENHUA TANSUO YU SHIJIAN

出 版 者: 辽宁大学出版社有限责任公司

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 鞍山新民进电脑印刷有限公司

发 行 者: 辽宁大学出版社有限责任公司

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 16.75

字 数: 279 千字

出版时间: 2017 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 张 蕊

封面设计: 徐澄玥

责任校对: 齐 悦

书 号: ISBN 978-7-5610-8692-6

定 价: 48.00 元

联系电话: 024-86864613

邮购热线: 024-86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

序：艰辛劳动，有益尝试

在街头田径“新花偶放”，马拉松运动遍地开花，以少儿田径为代表的学校田径孕育发展，蓄势待发之际，随着国家体育相关政策的陆续出台，田径运动即将进入一个良好的发展状态。此时，对田径运动文化的探索研究与实践如逢喜雨，恰是当时。

田径运动——作为一种文化，人们时常提及，但以一本著作形式出现在公众面前，这尚属首次。传承田径运动文化，把田径运动这个竞技王者项目变成全民健身的主要项目，在理论认识 and 文化传播方面都要加强！本书对此进行了有益尝试。追溯田径运动的起源，它伴随着人类早期自身生存、生活和生命的全过程。为了捕猎动物必须跑得更快，为了采摘野果必须跳得更高，为了争夺资源必须变得更强。因此，早期的田径运动也可被视为“生命之父”。从“生命之父”到“运动之母”，从“维持生活、延续生命而不断累积的生存本领”，到“更高、更快、更强”，是田径文化形成与发展的脉络。遗憾的是在我国体育理论界关于田径文化的描述较少，也鲜有对我国田径文化较为深入的剖析。田径文化是人类生存进化过程中伴随其产生的一种体育文化形态，是在田径运动形成发展过程中，对社会发展与人的价值观、行为方式以及与田径有关的物质表现形式等多层面、多维度产生影响的总和。田径文化的精髓在现代社会的竞技体育、群众体育和学校体育等不同层面都表现出她的价值。

多年来，人们对田径运动的认识往往仅从竞赛的角度出发，使得田径运动的基础性作用长期被人们忽略。这本著作从对田径运动重新认识开篇，通过对第一部分田径运动的定义的深入探讨和田径运动项目文化起源的阐述，让人们从走、跑、跳和投的角度，以时间、高度和远度为评价运动效果，从而对田径运动有个全新的认识；第二部分以事实和数据为依据，阐述了田径运动在竞技体育领域、群众体育领域和学校体育领域的发展与传播，反映了田径运动在不同年龄，不同人群中的发展情况；第三部分从实践方法入手，为中老年人提供田径健身走、健身跳和健身投的方法，为中学生提供学习田径技术，提高运动技术水平的方法，为小学生提供有趣的少儿趣味田径锻炼方法。全书即有理论探讨，又有实地调研；即有项目起源，又有项目技术发展；即有理论指导，又有具体实践；理论与实践结合紧密，对田径运动文化的传承与发展一定会有推动作用。

随着我国居民生活水平日益提高，人们对健康的追求，对健康的渴望越来越迫切。本书从另一个视角来认识田径运动，并配以简明的实践方法，希望大家在对田径运动重新认识的同时，积极参与到田径健身锻炼中来，从而促进我国国民身体素质的提高。最后，把 2500 多年前，在古希腊埃拉多斯山岩上刻着的三句名言送给大家：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”

北京体育大学



2017 年 7 月 1 日

前 言

写一本能让普通百姓认识并接受的田径运动的书，能让专业人士反思田径运动的书是我们沈阳体育学院田径学科老师们长久以来的夙愿。在众多前辈的关心、关怀与支持下，本人站在田径前辈的肩膀上，今天终于完成了《田径运动文化探索与实践》。

2008年奥运会，在鸟巢中，当我作为一名田径裁判员看到刘翔退赛，看到很多观众失望的表情，看到尽管中国田径队无一奖牌，但现场的观众仍积极为参赛的中国运动员加油时，脑中突然闪出这样的念头：我们的田径弱是因为体质差吗？2015年北京世界田径锦标赛，我再次以田径裁判员身份观看了大部分比赛，当博尔特出场，观众沸腾着；当张培萌和谢震业出场，观众欢呼着。我忽地意识到，人们是喜欢田径运动的，喜欢充满活力与力量的田径运动员的，但人们更需要对田径运动文化的觉醒。记得鲁迅先生说过，“我每看运动会时常常这样想：优胜者固然可敬，但那虽然落后而仍非跑至终点不止的竞技者，和见了这样竞技者而肃然不笑的看客，乃正是中国将来的脊梁”。记得1968年墨西哥奥运会马拉松比赛中，一位坦桑尼亚选手在比赛途中摔倒受伤，但他还是坚持跑完了全程。当他一瘸一拐地最后一个跑过终点时，全场观众都起立为他鼓掌。于是从那时起，写一本关于田径运动文化的书，让无论是老人，还是孩子都能对田径运动有正确的认识且能使用田径运动项目进行恰当的锻炼，是我们田径人该做的

事，也是我——一个田径人能做到的事。从那时起，我的闲暇时光除了跑步，还增加了收集材料、调研和敲击键盘。历时约两年时光，当她已显雏形的时候，我的心充满了欣喜与担忧。

本书从引导公众对田径运动重新认识开篇，通过第一部分田径概念和田径项目文化起源的阐述，让人们田径运动有个全新的认识。第二部分以事实论述了田径运动在竞技体育领域、群众体育领域和学校体育领域的传播，反映田径运动在不同年龄，不同人群中的发展情况。第三部分从实践方法入手，为中老年人提供田径健身方法；为中学生提供学习田径技术，提高运动水平的方法；为小学生提供有趣的少儿趣味田径锻炼方法。全书共三部分，八章二十六节。

田径运动——作为一种文化，人们时常提及，但以著作形式出现在公众面前，这是初次尝试。田径运动文化的传承需要田径人不断努力，需要把田径运动这个竞技运动王者变成真正的全民运动，需要田径运动文化以书籍为载体呈现出来，于是便有了这部专著。当然，成书之日，心中很是惶恐。尽管觉得自己已经站在前人的肩膀上，并且尽心尽力，但疏漏难免，不足常现，希望同行批评指正。

同其他成果一样，本书的完成同样离不开他人的帮助。本书从构思到出版得到我的导师的大力支持与帮助，得到沈阳体育学院体育教育学院领导的支持和田径教研室各位教师的帮助；同时，我的研究生也给了我很多帮助，在此，一并表示衷心的感谢。

作 者

2017年2月11日月圆夜

目 录

第一部分 田径运动文化

第一章 田径运动的沿革与文化体系构建.....	3
第一节 重新认识田径运动.....	3
第二节 田径运动的基本功能与认识的误区.....	7
第三节 我国田径运动的处境与发展	12
第四节 田径运动文化挖掘与体系构建	17
第二章 田径运动的起源和项目文化	29
第一节 田径运动的起源文化	29
第二节 现代田径走、跑类项目的起源文化及发展	36
第三节 现代田径跳类项目的起源文化及发展	54
第四节 现代田径运动投类项目及全能项目起源文化及发展	66

第二部分 现代田径运动的发展

第三章 竞技体育中田径运动的发展	87
第一节 推动田径运动发展的组织	87
第二节 田径运动的赛事文化	89
第三节 田径竞技产业的发展.....	101
第四节 我国马拉松赛事产业的发展.....	109
第四章 群众体育中田径运动的发展.....	124
第一节 老将田径锦标赛.....	124

第二节 健身走和健身跑的兴起与发展·····	142
第五章 学校体育中田径运动的发展·····	150
第一节 田径运动在大中小学的情况·····	150
第二节 少儿趣味田径在小学的研究与发展·····	165
第三节 少儿趣味田径在幼儿园的尝试与发展·····	174

第三部分 田径运动练习方法探索与实践

第六章 中老年人田径健身的方法·····	181
第一节 田径健身走的方法与实践·····	181
第二节 田径健身跑的方法与实践·····	186
第三节 田径健身跳与投的方法与实践·····	190
第七章 中学生田径练习方法·····	195
第一节 田径运动跑的练习方法·····	195
第二节 田径运动跳的练习方法·····	210
第三节 田径运动投的练习方法·····	217
第八章 少儿趣味田径的练习方法·····	223
第一节 少儿趣味田径跑类项目及练习方法·····	223
第二节 少儿趣味田径跳类项目及练习方法·····	234
第三节 少儿趣味田径投类项目及练习方法·····	243
参考文献·····	253

第一部分 田径运动文化

第一章 田径运动的沿革与文化体系构建

第一节 重新认识田径运动

对没有接受过专业体育教育的普通人来说,田径运动可能只是意味着跑步,但当问到“时下火遍全国的马拉松跑是否是田径运动”时,部分人还心存疑惑。那么,田径运动是什么呢?田径运动又包括哪些项目呢?田径运动是包括以走、跑、跳、投等为基本运动形式的,是以人体基本活动形式所衍生出的运动项目。田径运动是人们在挖掘人体运动潜力的探索中产生的,随着科学技术的发展和人类对体育运动认识的不断深化,田径运动的内涵不断丰富,人类对田径运动的认识不断上升。

一、田径运动的概念

据考证,田径运动起源于英国,英国称之为“athletics”。各国对田径运动的称谓各有不同。法国称之为“athletisme”,是体育运动的意思,且包括广泛,即包括走、跑、跳、投等多项内容;日本叫“陆上竞技”,是为区别于水上、冰上和雪上等项目而命名的;美国称之为“track and field”,其直译为在跑道和田径场地内开展的运动;德国称田径运动为“leichtathletik”,俄罗斯叫“legkaya atletika”,它们都是轻竞技的意思,且都是相对于举重和摔跤等项目而言的。

尽管称谓不尽相同,但各国对田径运动的界定却大致相同。美国伯克赛尔世界体育百科全书定义田径运动为:田径运动是个古老的运动,它不是一个单独的项目,而是一个项目的集合,包括跑、跳、投和跨栏;它是人类天生的活动,是人类发展肌肉所必需的活动,在远古时代也是人类生存所必需的活动。(2005年 berkshire publishing group LLC 出版)

美国的体育新百科全书给田径运动的定义是:田径竞赛是衡量人类最基

本的跑、跳和投的能力的项目集合。其包括径赛（室内和室外）、田赛和全能比赛。（1977年 Von Hoffmann Press 出版）

1985年，由苏联体育运动出版社出版的体育学院教科书《田径运动与教学方法》中对田径运动的定义为：最大众化的体育运动项目之一，包括最自然的、开展最为广泛的、与生活密不可分的走、跑、跳和投的练习。

德国体育科学大辞典（Lexikon Sportwissenschaft）的解释为：田径 athletics (engl.), track and field (americ.), 一种体育运动项目，是由体育运动中的走、跑、跳和投掷所组成的综合性概念。田径走、跑项目的竞赛目的是依据竞赛规则在规定的距离内达到最快速度；田径的跳跃项目涉及个人跳的远度和高度；田径的投掷项目是使用器械达到投掷的远度；在全能项目中田径则涉及了多种竞赛项目。德国百科全书（Brok Haus Enzyklopaedie）的解释为：田径是由跑、跳跃、投掷等自然的运动形式所组成的体育项目，包括单项、全能、团体以及接力赛。

2005年国际业余田径联合会章程将田径运动界定为：Track and field, road running, race walking, cross country running and mountain running. 即现在意译成的“径赛和田赛及公路跑、竞走、越野跑和山地跑”。直译为“跑道和田径场上的运动及公路跑、竞走、越野跑和山地跑”。国际田径协会联合会（后简称国际田联）在2016—2017年竞赛规则中把田径定义为，Athletics: Track and Field, Road Running, Race Walking, Cross-Country Running, Mountain Running and Trail Running. 它是在2005年国际业余田径联合会章程中关于田径运动的界定的基础上增加了山径越野赛跑。当然，这只是国际田联从竞赛规则的角度来界定田径运动的。

但实际上，田径比赛只是国际田联开展田径运动的一种形式。在国际田联官方网站上，2013—2016年国际田联战略规划有六个核心价值观：普遍性、领导、联合与团结、卓越与诚信。她的愿景陈述为：“在世界范围内领导、管理和发展各种形式的体育运动，促使田径运动大家族形成卓越、诚信和团结的理念。”由此可见，在这日新月异的世界，国际田联也在积极拓展自身项目，尽力满足大众体育需求。国际田联已清楚意识到田径运动不能只是关注纪录、金牌和优异的成绩，关注大众体育以保证最多数量的人能参加到田径运动中来也是非常重要的。当然，蓬勃兴起的世界公路跑和世界各地的田径运动是相互联系、相互促进的。同时，国际田联正致力于把已淡出校园的田径运动变成校园内学生最乐于参加的运动而努力。由此可见，田径运动的外延正在扩大。

最新版的《田径运动教程》等教材将田径运动定义为：以人类的走、跑、跳、投为基本运动形式，以时间、高度和远度为评价运动效果，由多个单项组成的体育项目的总称。

二、关于田径运动概念的争论

（一）田径运动的本质特征

概念是反映事物本质属性的思维形式。定义是揭示概念内涵的逻辑方法。给概念下定义就是揭示一个概念所反映对象的本质属性，并用准确、精炼的语言表达出来。明确的定义有利于人们对事物有一个准确的认识。任何一个定义都是由三个部分组成，即被定义项、定义项和定义联项。

现译的田径运动的定义，即（A）2016—2017 年国际田联规则中将田径运动界定为“径赛和田赛及公路跑、竞走、越野跑、山地跑和山径越野跑”；或直译为“跑道和田径场上的运动及公路跑、竞走、越野跑、山地跑和山径越野跑”。这个定义仅列举了田径运动的几种比赛形式，直译所表达的是运动的场所与地点，并没有反映田径运动的本质特征且缺少定义项和定义联项。本人认为田径运动的本质属性是以（B）人类所有的走、跑、跳、投为基本运动形式，且以时间、高度和远度为评价运动效果的各种体育项目的总称。田径运动针对不同的人群，有不同的项目及发展变式，它是一个集合概念，没必要随项目的增减而重新定义。

就田径运动的定义，本文对上海体育学院、西安体育学院和沈阳体育学院的包括 10 名教授和 24 名副教授在内的 44 名教师进行了问卷调查，结果如表 1-1 所示。

表 1-1

关于田径运动定义的调查表

	选 A 的数量及百分比		选 B 的数量及百分比	
您要求本科生掌握的田径运动定义	38	86%	6	14%
您认为哪个田径运动定义更准确	31	70%	13	30%

结果表明，目前 86% 的教师是把国际田联规则中的田径比赛的定义传授给本科学生，但同时有 30% 的教师认为以（B），即人类所有的走、跑、跳、投为基本运动形式，且以时间、高度和远度为评价运动效果的各种体育项目的总称来定义田径运动更准确。

（二）田径运动的核心

据前任国际田联主席拉米·迪亚克所言，国际田联成立之初是为了在世

界范围内有一个统一的田径运动管理机构的需要,为了田径比赛的需要,为了统一的比赛器材和纪录。由此来看,竞技比赛曾是田径运动的核心。但随着时代的发展,国际田联已不再强调以比赛为核心,大众田径运动已成为国际田联发展的重要内容,鼓励更多人参与田径运动是国际田联今后一个时期发展的目标。现任国际田联主席塞巴斯蒂安·科提出田径运动重回大众的理念是当今田径运动的核心。

(三) 现译的田径运动定义的限制性

因为人对事物本质属性认识的深刻程度需要一个过程,所以概念的形成有一个逐渐深化的过程。概念形成后,在一定时间和条件下,内容是确定的,但随着社会的发展、事物的变化以及人认识活动的不断深入,有的概念所反映的本质属性也会相应地发生变化。就田径运动而言,在某一个时期,提到田径就是指田径比赛和为了比赛而进行的田径训练。田径比赛曾是田径运动发展过程中的一个本质属性。但随着事物的发展,田径运动已不仅仅指径赛、田赛及公路跑、竞走、越野跑和山地跑等比赛。现译的仅从竞赛规则角度定义田径运动已不适应时代的要求。田径与田径比赛已是完全不同的概念。田径比赛是田径运动存在的形式之一,它包括在田径运动之中,田径运动应有其更广阔的空间。

(四) 关于田径运动是“运动之母”的评论

田径运动即我们通常说的田径。它们是同一个概念,是以人类所特有的走、跑、跳、投为基本运动形式,且以时间、高度和远度为评价运动效果所构成的各种体育项目的总称。人类的各种运动都是以走、跑、跳和投等基本运动形式为基础,将田径运动称之为“运动之母”并不为过。但若仍以单一的田径竞技训练和比赛来认识与理解田径运动则是名不副实的。

三、新概念的确定

“田径运动的历史是人类追求生存、追求健康、追求身体和精神的完美结合、追求奋发向上的历史。它之所以经久不衰,在于它本身固有的魅力,在于人类不断赋予它的深刻内涵。”“如果说,现代田径运动是全面反映人体运动能力的科学和艺术的结合,那么,它的各个项目在从不同角度来展现人的运动水平的同时,从事这些项目也为塑造人体美提供了方法和手段。以‘更快、更高、更强’为标志的田径运动永远是人类再塑自身的追求,是人类挖掘身体潜力的探索,是人类实现强健自我的实践。”

“以人类走、跑、跳、投为基本运动形式”是田径运动的本质特征,而

“以时间、高度和远度为评价运动效果”又是田径运动区别于其他运动的基本特征，以基本特征来进行定义以避免由国际田联竞赛规则翻译所带来的“比赛”语境。

概念的界定要在明确田径运动基本范围的同时，保留田径运动进一步发展的空间，避免随田径项目的增减而更改定义。用“以时间、高度和远度为评价运动效果”的概括，是以评价作为手段对产生任何运动效果作为一种评定和检测，也是对竞技体育竞赛结果的区分和判定，使其应用范围更广，最后明确田径运动是由走、跑、跳、投等多个单项和组合项目组成的统称。因此，我们尝试把田径运动定义为：田径运动是以人类的走、跑、跳、投为基本运动形式，以时间、高度和远度为评价运动效果，且由多个单项和组合项目组成的体育项目的总称。

第二节 田径运动的基本功能与认识的误区

一、田径运动的基本功能

田径运动活跃于群众体育、学校体育、竞技体育等领域，这是由田径运动的功能所致。田径运动的基本功能包括如下几方面：

（一）田径运动的教育功能

田径运动对人的身心和谐发展具有直接和间接的作用，它作为一项体育教学内容曾6次被列入我国体育教学大纲，且处于首位。其对人的教育功能主要体现在以下几方面：

第一，田径运动所包括的走、跑、跳和投是人所应具有的最基本的运动能力。进行田径运动能培养和强化人形成正确的、有效的基本运动能力。

第二，田径运动的有些项目要求人在具有一定限制的条件下表现出最大的能力，要始终保持必胜的信心，要有克服一切困难和正视一切挑战去实现自己目标的勇气，能培养人的勇敢顽强、拼搏进取的意志品质。

第三，田径运动的技术变化小，单一重复的动作较多，尤其是学习技术和训练期间，过程相对枯燥死板，且一般来说训练的量比较大。所以进行这项运动能培养吃苦耐劳和坚韧不拔的精神。

第四，田径运动竞赛是在严密的组织下按严格的规则 and 规定进行的，尤

其是接力项目不仅要求个人的积极努力，更需要集体的团结配合。优异成绩地取得往往与集体荣誉相连。因此，它能培养人遵守纪律、增强责任感和集体主义精神的品质。

第五，田径运动主要是个人项目，更多地依靠个人独立的完成任务。在运动中，成功与失败明显，这要求个人不仅有独立应变能力，还要有自我情绪调控的能力。因此，从事这项运动能有助于个性的形成，有利于心理素质的培养。

第六，田径运动中的一些项目消耗人的体力和精力较大，需要自身具有较持久的耐力；一些项目持续时间短，但强度往往很大，必须注意力高度集中。因此，它能培养人集中精力和专心致志的态度。

（二）田径运动提高身体素质和健康水平的功能

现代人的健康观包括肌体健康和心理健康，表现在人能从事正常活动、抵抗疾病、具有精力充沛的体魄上，也表现在人适应生活、适应社会、适应自然的精神状态上。从事田径运动可以使人的肌肉、骨骼、神经系统和循环系统获得改善，心理的稳定性得到提高，身体素质进一步增强。田径运动的不同项目对提高身体的有关能力和相应的身体素质，对提高人的健康水平都有明显作用。

进行短距离跑能使有氧系统酶的活性增加，提高人体的最大摄氧量，同时还有助于提高中枢神经系统兴奋和抑制的灵活性。它是发展快速运动能力和提高无氧代谢水平的重要手段。长距离跑和竞走是人体在有氧情况下进行的运动，它能增进心脏和呼吸系统的工作能力，预防体内脂肪的过量堆积，提高心肺功能，发展人体的耐久力。跳跃项目能使人的感觉机能得到提高和加强，提高身体控制和集中用力的能力，是发展协调性和灵敏性的有效手段。投掷项目能使神经过程具有高度的均衡性，使前庭分析器具有很高的稳定性，从而提高和改善人体的灵活性；能改善神经过程，使人体肌肉发达，力量增强。

（三）田径运动文化传承功能

1. 人类战胜自然求得生存的历史传承

据国内外有关资料记载，田径运动的出现、形成及发展是人类在求得生存的进程中不断继承与发展的结果。最早是原始人为了求食、求生的需要，必须具备跑得快而长，投得远而准，跳得高而远的本领。在日常生活和劳动中，这些本领被不断重复，于是逐渐形成了走、跑、跳和投的各种运动技能。这些基本的运动技能既是当时人们生产和生活的基本技能，也是最基本