

• 中小学体育知识文库 •

田径运动

——向人类体能极限的挑战

常小龙

郭宏伟 编著

张 勤

Y 406
—
15

海南出版社

中小学生体育知识文库

《中小学体育知识文库》编委会编选

责任编辑:李秋云

※

海南出版社出版发行

(570105. 海口市滨海大道华信路 2 号)

全国新华书店经销

河北省保定市西城胶印厂印刷

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:141

字数:2914 千字 印数:1.5 万

ISBN 7-80617-733-7/G·367

定价:178.00(元)

目 录

田径运动古今谈	(1)
田径运动的起源与发展	(1)
中国田径运动的发展情况	(7)
现代田径运动的发展特点	(11)
现代田径运动国际组织机构及主要赛事	(12)
田坛轶事	(14)
田径运动技术基础与身心基础	(35)
田径运动技术基础	(35)
田径运动的身心基础	(62)
田径运动比赛欣赏	(78)
走、跑项目比赛欣赏	(79)
跳跃项目比赛欣赏	(119)
投掷项目比赛欣赏	(148)

田径运动对人类发展的意义	(177)
田径运动是人类全面发展身体的重要手段.....	(177)
田径运动与教育.....	(179)
田径运动对青少年的教育作用.....	(180)

田径运动古今谈

田径运动的起源与发展

田径运动是人类在长期社会实践过程中逐步产生和发展起来的。远古时代，人类为了生存，为了获得生活资料，经常在丛山峻岭、沼泽平原从事生产活动。跨溪流，跃障碍，登险壁，攀大树，用石块、木棒等采集瓜果，捕捉鱼虾，猎取凶禽猛兽或防御兽类的袭击等。这样在日常生活和劳动中，逐步形成了走、跑、投掷、跳跃等动作和技能。为了把这些技能和技术传给下一代，就产生了模仿跑得快、跳得高、跳得远、投得准、掷得远的动作，形成了最原始的教与学的形式，并逐渐出现了比赛的形式，这就是田径运动的雏形。

古希腊曾经有这样一句名言可作证明：要使孩子们能够猎获野兽，就必须教会他们和野兽跑得一样快，甚至还要超过它们。

古代人培养和教育后代快速奔跑的方法和形式是多种多样的，主要有：年龄幼小时，要求他们在住地周围的广场上

练习奔跑；稍大一些，就跟随他们的父兄们一起狩猎，在实际战斗中锻炼他们的快跑速度；遇到丰收的日子或者欢乐的时刻，组织孩子们进行快跑比赛的游戏。这种游戏以后逐渐演变成一种定期的比赛活动，参加的不仅限于孩子，连成年人也参加。这种比赛当然不是以体育锻炼为目的的一种运动，而是通过比赛，选出部族里跑得最快，耐久力最强和最敏捷灵活的人，让这些人率领大家去狩猎追兽。

随着阶级的产生和战争的出现，走、跑、跳、投，这些基本的活动技能变成了一种军事技能，其中跑步成为军事训练的重要内容。在骑兵没有兴起以前，军队的运动主要依靠长途跑步或急行军。例如：据历史记载，古希腊人用富有全面训练意义的“古代五项”运动，即跑、跳远、标枪、铁饼及角斗等五个项目来训练士兵，以使其成为技能全面而善战的战士，大大提高了军队的战斗力。我国早在春秋战国时期就有关于利用走、跑、跳跃和投掷来训练和挑选士兵的记载。例如：墨子《非攻篇》中记述了吴国用七年的时间训练士兵，要士兵穿着甲冑，拿着兵器奔跑三百里，而后宿营。元世祖忽必烈规定他的“贵赤卫”每年要有一次距离为180—200里的赛跑比赛，获前三名者分别奖以白银与绸缎等。明朝大将戚继光在他的《纪效新书》里记述了训练士兵的方法，规定士兵要比赛跑，平时还要在腿上绑沙袋，并逐渐加重，作战时再去掉，使两腿轻便，他把这种训练叫“练足”。

据史料记载，公元前776年在希腊奥林匹亚举行了第一届古代奥林匹克运动会，并规定以后每隔四年举行一次。当时运动会上比赛的项目只有短跑一项，距离为192.77米，克洛波斯获得冠军。在公元前708年第十八届运动会上，正式

列入比赛项目的有跳远、铁饼、标枪与五项运动（赛跑、跳远、铁饼、标枪与角斗）。古代奥运会一共举行了 293 次，到公元 394 年，罗马皇帝狄奥西多一世下令废止了这个延续一千多年的运动盛会。

十九世纪初，近代田径运动初步形成，比较正规的田径比赛首先在欧美国家的学校举行。1894 年，由法国教育学家皮埃尔·德·顾拜旦建议恢复奥林匹克运动会，同年在法国巴黎成立了现代奥林匹克运动会的领导机构——国际奥林匹克委员会，同时选举希腊人特·拜克拉斯为奥委会第一任主席。并决定 1896 年在希腊的雅典举行第一届现代奥运会，以后沿袭古代奥运会的惯例，每隔四年举行一届。直到 1992 年已举行了二十五届奥运会。

女子参加比赛的时间要比男子晚得多。古希腊奥运会参加者仅限于男子，而且必须是希腊自由民，不允许奴隶参加比赛。运动会后期担任裁判的贵族和祭司，对比赛违例者可进行鞭打。至于女子参加比赛，是绝对禁止的，围观者也不允许，违者处于死刑。据说，在古希腊一次运动会上，有一个勇敢、活泼，名叫卡利法塔莉娃的妇女，因为想亲眼看自己儿子与别人的一场比赛，偷偷地换上男装，混杂在观众席上。儿子赢得了比赛，她兴奋、激动，忘乎所以地跑下台去祝贺儿子的胜利，从而暴露了她女子的真实身份，遭到逮捕，并照例被判处死刑。后因她的儿子获得了这次比赛的冠军，才幸免一死。这种对妇女的歧视，在当时就引起了人们的愤懑，希腊著名作家普鲁塔希曾为此大声疾呼：“为了使妇女体格强壮，为了使她们和她们的孩子具有抵抗能力，应该让妇女参加赛跑、掷铁饼、投标枪等。”奥林匹克运动会恢复后，仍拒

绝考虑女子参加田径比赛问题。1919年法国人曾提出增设女子项目的建议，但遭到否决。在这种情况下，国际女子田径协会1921年在巴黎成立了。次年八月，巴黎举行了第一届世界女子田径运动会，并决定以后每四年举行一次。1926在瑞典举行了第二届，1930年在前捷克斯洛伐克举行了第三届，这也是最后一届。1928年第九届奥林匹克运动会，增设了女子田径项目，女子获得同男子一道参加比赛的权利。所以，也就没有必要单独举行世界女子田径比赛了。

随着田径运动广泛开展，1912年，国际业余田径联合会成立了。国际田联的成立，对田径运动的发展起了积极的推动作用。国际田联是最大的国际体育组织之一，会员已达一百几十个，遍及世界各地，中国是国际田联会员之一。

国际田联成立后，设立了各个项目的世界纪录，追认了田联成立前创造的某些项目的世界纪录，但为数不多。

从现代第一届奥运会至1992年第二十五届奥运会，田径比赛项目不断增设，运动水平也不断提高。

从第一届到第四届奥运会，男子只举行了12—13个项目比赛，没有长跑项目，有马拉松跑（距离分别为40公里、40公里260米、及42公里195米）；没有短距离接力赛跑；有5000米、4英里、10英里接力赛跑；特别是有立定跳远、立定跳高、立定三级跳远的比赛；障碍赛跑的距离为2500米、3200米。从第四届奥运会开始有标枪和英里竞走比赛。美国运动员获得多项冠军。第一届奥运会参加国不多，田径成绩很低。第二届奥运会比赛成绩比第一届有大幅度提高。第三、四届奥运会田径成绩提高幅度较小。

第五届奥运会比赛项目增加了 5000 米、10000 米、4×100 米、4×400 米接力赛跑和十项全能等。

第六届奥运会原定 1916 年在前德国柏林举行，因第一次世界大战爆发未能举行。

第七届奥运会在比利时的安特卫普举行，美国运动员实力有所削弱，芬兰获得七项冠军。由于第一次世界大战的影响，时隔八年，田径水平下降了。3000 米障碍赛跑项目被正式确定下来。

从第八届到第十一届奥运会，田径成绩逐渐提高，第九届奥运会上开始了女子田径比赛。在这三届比赛中女子只有 5—6 个项目的比赛。男子马拉松比赛距离为 42 公里 195 米正式确定下来。

第十二、十三届奥运会原定在芬兰的赫尔辛基和英国的伦敦举行，由于第二次世界大战爆发未能举行。

第十四届奥运会在伦敦举行，由于第二次世界大战的影响，男女田径水平都有下降。

第十五届奥运会在赫尔辛基举行。前苏联女子开始显露头角，夺得两枚金牌，男子仍然较差。东道主芬兰未获一项冠军。从第十五届奥运会到 1992 年的第二十五届奥运会的四十八年时间里，世界处于相对和平的环境里，各国经济力量增长，生活水平提高，科学技术迅速发展，田径运动水平也一直在持续提高并达到了很高水平。例如：第十九届奥运会在墨西哥城举行，由于技术革新，训练科学水平提高，以及地势处于海拔较高的位置等原因，这届奥运会田径比赛成绩是以大丰收的一届载入史册，创造了一些高水平的奥运会和

世界纪录。男子跳远 8.90 米, 100 米 19"8, 400 米 43"8, 4×100 米接力 38"2, 4×400 米接力 2'56"1, 跳高 2.24 米, 三级跳远 17.39 米, 撑竿跳高 5.40 米, 标枪 90.10 米, 女子 100 米 11"0, 200 米 22"5, 80 米低栏 10"3, 跳远 6.82 米, 铅球 19.61 米等。同时在这届奥运会上美国跳远运动员狄·福斯贝里采用了“背越式”跳高姿势, 美国撑竿跳高运动员鲍·西格伦采用了尼龙竿, 分别把上届奥运会冠军 2.16 米和 5.10 米的成绩, 大幅度提高到 2.24 米和 5.40 米。以上这些高水平的纪录, 很快逐年被更高水平的成绩突破。

综上所述, 世界田径运动发展大体上可分为五个阶段(表 1—1)。

第一阶段	第二阶段	第三阶段	第四阶段	第五阶段
19 世纪末至 20 世纪初	第一次世界大战前后 1914—1924	20 年代中期至 30 年代末	第二次世界大战前后 1936—1948	20 世纪 50 年代至 80 年代末期
约 15 年	约 10 年	约 15 年	约 12 年	约 40 年
近代田径运动开始与发展, 在较低水平上比赛和提高阶段	田径运动水平下降	田径运动恢复与发展、提高(女子田径运动比赛开始)	田径运动水平下降	田径运动逐步发展、提高, 已达到很高的水平

中国田径运动的发展情况

中国田径运动的开始

近代田径运动在中国已有九十多年的历史。十九世纪末，二十世纪初至新中国成立，约半个世纪，是中国田径运动从外国传入至初步开展阶段。在这个时期，以美国为主的美、英传教士在我国建立教会，开办学校，在教会学校里，开展了田径等运动。1899 年在北京和天津的一些学校里曾经举行过田径比赛。

旧中国田径运动的发展情况

自从近代田径运动传入中国后，由于其间约有近半个世纪我国处于半封建、半殖民地的地位，因而田径运动发展迟缓，处于十分落后的状态。自 1910—1948 年共举行了七届全国性运动会（表 1—2）。

中华人民共和国成立前历届全运会

届数	年代	地点
1	1910	南京
2	1914	北京
3	1924	武昌
4	1930	杭州
5	1933	南京
6	1935	上海
7	1948	上海

中华人民共和国建立前的几十年中，田径水平很低。这从中华民国时期的全国纪录和 1936 年我国制定的运动员等

级技术标准相比较,就会很清楚地看出。如女子项目只有200米、推铅球、掷铁饼、掷标枪等四项达到三级运动员标准;四个项目:200米27"5、80米栏13"、跳高1.40米、跳远4.83米达到二级运动员的标准。男子项目水平稍高一点。100米达到健将标准(1929年刘长春在沈阳创造10"8的纪录,1933年在南京又创造10"7的新纪录);另外有六项(200米、跳高、跳远、三级跳远、撑杆跳高、铁饼)相当于一级运动员标准;九个项目(400米、800米、1500米、5000米、10000米、110米栏、400米栏、铅球、标枪)达到了二级运动员标准,十项全能运动达到三级运动员标准。

新中国建立后田径运动发展情况

新中国建立后,在中国共产党的领导下,广大劳动人民当家作了主人,真正有了参加体育活动的机会。在广大体育工作者和运动员的共同努力下,各项田径运动水平都有很大提高,发展情况大至可分三个阶段:

1. 1949—1960年是我国田径运动迅速恢复、发展和提高阶段。

在这个时期,逐渐增设了一批田径场地,开始生产田径教学、训练所需要的器材设备。从1952年起,每年都举行较大规模的田径运动会。仅在1953年至1954年就建立起六所体育学院。1958年成立了第一个体育科研所。同时还聘请前苏联等外国专家讲学,为我国培养了一大批田径教学、训练和科学研究方面的人才,并开始加强了田径运动员的培养和训练工作。田径运动得到迅速的发展,各项运动成绩都提高得很快。至1958年7月,解放军队的梁建勋以10"6的百米成

绩打破了 10"7 的全国纪录，建国前的田径运动各项纪录全部被刷新。1975 年 11 月 17 日，山东女子跳高运动员郑凤荣跳过了 1.77 米的高度，打破了 1.76 米的世界纪录，轰动世界体坛。1959 年 9 月 13 日在北京召开了第一届全国运动会。除台湾省外，各省、市、自治区和解放军共 39 个单位的代表队参加了各项比赛。比赛结果有 37 人（男 31 人，女 6 人）打破了二十五项（男 17 项，女 8 项）1958 年全国纪录。这一丰硕成果，标志着我国田径运动向前迈进了一大步。

1965 年 9 月 11 日第二届全运会在北京工人体育场开幕。这次比赛共四十个项目（男子 26 项，女子 14 项）。比赛结果有 75 人 80 次打破了二十一个项目的全国纪录，提高幅度较大。男子有 3 人 3 项，女子有 5 人 3 项的运动成绩达到或接近世界先进水平。1965 年有 50 余人达到了 1964 年奥运会（第十九届）田径比赛报名标准。这充分说明了 60 年代中期是我国田径运动达到较高水平的时期。

2. 1966—1976 年，我国田径运动遭到严重破坏，大多数项目的成绩都低于 1965 年第二届全运会的运动水平。

3. 1977 至今是我国田径运动恢复、发展和提高的新阶段。

1976 年后，田径运动成绩有较快的回升和提高。1977 年 10 月 9 日至 15 日在石家庄举行的“全国田径运动会”有 7 人打破了 4 项全国纪录，2 人破 2 项少年全国纪录。1978 年 6 月 10 日至 14 日在保定举行的“全国田径运动会”，有 10 人 1 队打破了 7 项全国纪录。1979 年国庆三十周年之际，在北京举行了“第四届全国运动会”，田径成绩显著提高，有 42 人

(男 24, 女 18) 3 队 (男 1 队, 女 2 队) 打破了十八个项目的全国纪录 (男 10, 女 8)。1979 年的第四届全国田径运动会田径成绩与 1975 年的第三届全国田径运动会对比, 在男女三十八个项目中, 有三十四个项目的成绩有所提高。

进入八十年代, 我国田径运动成绩提高更快, 创造了一批亚洲新纪录。邹振先三级跳远 17.34 米, 朱建华男子跳高 2.39 米, 金铃女子跳高 1.97 米, 陈尊荣男子跳远 8.23 米, 李梅素女子铅球 21.76 米。这些成绩分别达到或接近世界水平。1983 年的第五届全运会上刷新了十一项全国纪录, 破四项亚洲纪录。特别令人振奋的是朱建华分别以 2.37 米和 2.38 米的成绩两次打破男子跳高的世界纪录, 填补了我国历届全运会田径成绩与世界纪录无缘的空白。

1987 年在第六届全运会预选赛中, 虽然由于气候条件的恶劣, 男子比赛结果不理想, 没能破一项纪录, 但是女子比赛却获得了较大面积的丰收, 共有 10 人, 在九个项目中打破了全国纪录, 其中 5 人创 5 项亚洲新纪录。

第六届全运会后, 田径比赛成绩更为突出, 有 2 人 2 次破 1 项世界纪录 (辽宁的陈跃玲和徐永久分别以 43'52"1 和 44'19"5 破了 44'26"5 的女子 1 万米竞走世界纪录); 1 队 7 人 10 次破 7 项亚洲纪录; 2 队 9 人 14 次破六项全国纪录。10 人 10 次创二项全国最好成绩。另外, 在第六届全运会广州比赛中, 有 68 名运动员在十四个项目上达到了 1988 年奥运会报名标准, 同时有 9 名女运动员的成绩列入当年世界前二十名, 这是历届运动会所不及的。

现代田径运动的发展特点

七十年代以来，田径运动发展很快，有以下几个特点：

1. 高水平运动员成批涌现，竞争更为激烈，世界纪录不断刷新。欧洲选手占优势，美国仍实力雄厚，非洲长跑成绩优异，亚洲尚较落后。

2. 女子田径运动迅速发展和提高。六十年代，特别是七十年代以来，世界女子田径运动发展提高的速度比世界田径运动发展和提高的速度快得多。如男子 1500 米从 4'03"4 提高到 3'52"用了二十年；女子 1500 米从 4'01"4 提高到 3'52"只用了八年。

3. 田径运动吸收多学科的理论知识，训练工作日趋科学化。

4. 现代科学技术迅速发展，促进了田径运动的迅速发展和提高。

田径运动技术发展的主要特点是以速度为核心，不断完善运动技术。如蹲踞式起跑技术，优秀运动员普遍采用“拉长式”或“普通式”起跑，这样利于快速启动；跳跃加快了助跑速度；投掷注意了训练和比赛中的速度与力量的结合等。

现代田径运动国际组 织机构及主要赛事

田径运动国际组织机构

田径运动国际组织机构是国际业余田径联合会，简称“国际田联”，是国际单项体育组织。1912年在瑞典斯德哥尔摩成立。是田径项目正式世界纪录的批准机构，并得到国际奥委会承认，总部设在伦敦。现有会员179个，分欧、亚、非、中北美、南美洲和澳大利亚与大洋洲等六个地区开展工作。其中五个地区根据各自的章程设有领导机构，它们是：欧洲田径联合会、亚洲田径联合会、非洲田径联盟、南美田径联盟、大洋洲地区田径组织。最高权力机构是两年一次的代表大会，该会下设技术委员会、女子委员会、越野委员会、竞走委员会、医务委员会。

国际田联的宗旨是：保护国际业余田径运动的权益；建立各协会会员之间的友好合作关系；不允许有任何种族、宗教、政治和其他形式的歧视；制定国际比赛的章程和规则。主要任务有：组织奥运会田径比赛，“世界杯”田径赛，世界田径锦标赛；每年出版三期公报，刊登各项比赛纪录、世界纪录，以及代表大会和各附属委员会会议纪要等。

1978年恢复中国田径协会在国际田联的合法席位。中国田径协会是1956年成立，由中华全国体育总会领导下的单项体育组织，会址设在北京。

世界田径锦标赛及世界杯田径赛

本世纪五十年代前,美国的田径运动一直处在领先地位。后来,由于前苏联及东欧一些国家的崛起,使世界田径运动发生了变化,仅仅四年一度的奥运会田径比赛已不能适应形势发展的需求。因此,各大洲之间的比赛日益增多。又由于现代化器材设备的出现,使田径运动的成绩大幅度提高。进入八十年代,由于训练的科学化,促使新的纪录不断涌现。在这种形势下国际田联在1976年蒙特利尔代表大会上,做出决定,从1977年起举办世界杯田径赛,世界杯赛是高水平的洲际性团体赛。每两年(奇数年)举行一次,如遇举办世界田径锦标赛年,则不再举行世界杯赛。并规定有八个队参加,即欧洲、美洲、大洋洲、亚洲、非洲和水平最高的三个国家队。每项比赛各代表队只限1人或1队(接力项目)参加,只进行决赛,取八名,计团体总分。第一届比赛于1977年在杜塞尔多夫举行。

1978年10月,国际田联在波多黎各代表大会上决定从1983年起举办世界田径锦标赛。每四年举行一次,在每届奥运会后第三年举行。以各国(或地区)协会为单位参加。参加的办法,分为A、B两个达标等级,只要达到B级标准,一项可报1人;若派2—3人,必须要达到A级标准,才允许报名。世界田径锦标赛是规模最大、水平最高的田径盛会。第一届于1978年在芬兰的赫尔辛基举行。