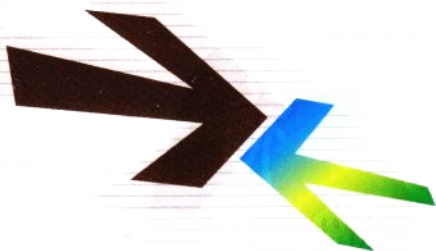


论大学田径运动的发展

LUN DAXUE TIANJING YUNDONG DE FAZHAN

阳 云 • 编著

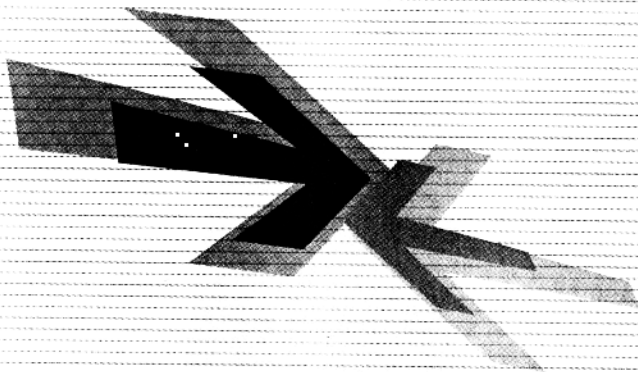


哈尔滨地图出版社

论大学田径运动的发展

LUN DAXUE TIANJING YUNDONG DE FAZHAN

阳云·编著



哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

论大学田径运动的发展/阳云编著. —哈尔滨: 哈尔滨
地图出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-80717-959-7

I. 论… II. 阳… III. 高等学校—田径运动—研究—中
国 IV. G820.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)205315 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 7.25 字数: 195 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80717-959-7

印数: 1~1 000 定价: 26.00 元

序

阳云老师委托我为他的专著《论大学田径运动的发展》一书作序，我深感荣幸，欣然受命。

古往今来，田径运动一直是一切运动的基础，它是一种综合了速度与能力，力量与技巧的综合性体育运动，体现了“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。国际上将田径运动称之为“运动之王”，许多专家学者为此著书立说。我读过许多关于田径运动的书籍，读《论大学田径运动的发展》一书，给我耳目一新的感觉。这本专著共分十个章节，从田径运动导论开始，着重论述了普通高校田径运动的发展现状，对田径教学、训练、教材建设、教学理论与方法的研究、大学田径运动会的新闻传播、目前田径运动发展存在的主要问题与对策等方面都作了较为全面的阐述。

阳云老师长期从事田径运动的教学和科研工作，他所指导的田径运动队曾在全国和省市的田径竞赛中取得优异成绩，他在全国不同类别的田径运动会中担任裁判工作。他善于学习，勤于实践，博览群书，收集了大量的田径运动资料，将田径运动的理论和工作实践紧密地联系在一起。此外，他还撰写了多篇有价值的科研论文，曾在全国性的体育科研论文报告会上荣获一等奖，这些对于普通高校的体育教师是难能可贵的。

《论大学田径运动的发展》一书，内容翔实，文笔秀美，叙述流畅，旁征博引，逻辑性强，有广泛的实用价值，是高等学校、田径教学、训练和科研的重要参考书，也可作为体育院校和师范院校体育系的教科书。我想，《论大学田径运动的发展》一书一定会受到广大读者的欢迎和喜爱。

在此，我衷心祝贺阳云老师的专著问世，它将对促进高等院校

田径运动的教学水平的提高,促进大学生的体质的发展,推动高等学校田径运动的发展有重要的意义。

武汉体育学院副院长、教授、博导 吕万刚

2008 年 11 月

前 言

学校体育历来是教育的不可分割的组成部分,田径运动在学校体育中有着战略性的地位。这种战略性地位表现为两个方面:其一,田径运动是一个国家体育运动水平的显著标志,而学校体育是竞技体育的基础,很多优秀运动员往往首先在学校中涌现出来。因此,世界体育强国无不将学校作为培养后备人才的基地,重视高校高水平运动队的建设,充分发挥学校体育资源的潜在优势。其二,田径运动素有“运动之王”的美誉,作为体育运动的基石,其运动项目多,范围广。在高校中大力发展田径运动,能增强大学生的体质,锤炼大学生的意志,增进集体向心力,焕发校园精神风采,推进全民健身的热潮。

然而,在我国普通高校中田径运动发展的形势不容乐观。较之篮球、足球、武术、健美操等项目,田径运动遭到冷落,很多高校甚至被迫取消了田径课。大学田径运动在发展过程中存在诸多问题,如田径的教学理念陈旧,教学内容与方法缺乏趣味性,田径场地器材设施不完善,校园里田径文化氛围不浓等等。田径运动在普通高校唯一尚能散发活力的开展形式就是田径运动会,但传统的田径运动会又因种种不足制约了大学田径运动的发展。综上所述,无不说明当前我国高校中田径运动无人问津,处境艰难。

针对这种情况,为推动我国高校田径运动的发展,本人在总结以往理论成果的基础上,调查了当前高校田径运动发展的现状,结合自己多年的教学实践和经验,并借鉴国外的先进经验,撰写了《论大学田径运动的发展》一书。

全书内容包括田径运动导论、田径运动竞技性与健身性分析、普通高校田径运动的发展现状、大学体育教育改革中的田径课、“体教结合”的课余田径训练、普通高校田径运动会模式的演变、大

学田径运动教学理论与方法的研究、从教材建设看大学田径运动的发展、大学田径运动的新闻传播、大学田径运动存在的主要问题与对策等。总之,本书内容全面而丰富,论述细致而深入,在阐明大学田径运动的现状之后,分析了有关的影响因素,并就存在的问题提出了解决的方案。同时,在教学理论与方法及教材方面,对相关问题进行了探讨,并提出了一些具有一定可行性的建议和意见。希望本书在改善当前高校田径运动的现状,推动大学田径运动的发展方面能起到一定的作用。

本书在撰写过程中还得到了许多领导和专家的关心与支持,他们提出了很多宝贵意见,在此一并表示诚挚的谢意。同时,由于作者学识水平的限制,书中难免有许多缺陷,敬请广大读者批评指正。

作 者

2008 年 10 月

目 录

第一章 田径运动导论	1
第一节 田径运动的概念.....	1
第二节 田径运动的特点与分类.....	3
第三节 田径运动的发展与现状.....	8
第二章 田径运动竞技性与健身性分析	21
第一节 田径运动的竞技性与健身性阐释	21
第二节 田径运动竞技性与健身性的关系	25
第三节 田径运动的竞技性价值分析	29
第四节 田径运动的健身性价值分析	31
第三章 普通高校田径运动的发展现状	45
第一节 大学田径运动的现状调研	45
第二节 高校课外体育活动现状	49
第三节 高校田径俱乐部现状	55
第四节 高校高水平田径运动队现状	60
第四章 大学体育教育改革中的田径课	69
第一节 普通高校田径课教学的现状调查	69
第二节 影响普通高校田径课教学的原因分析	78
第三节 发展普通高校田径课教学的对策	83
第五章 “体教结合”的课余田径训练	94
第一节 “体教结合”的内涵	94
第二节 学校实行“体教结合”课余田径训练的必然性分析	96
第三节 我国高校“体教结合”课余田径训练的现状.....	101
第四节 改进“体教结合”培养优秀运动员的对策.....	104

第六章 普通高校田径运动会模式的演变	111
第一节 普通高校传统田径运动会的现状	111
第二节 体育文化节是高校田径运动会的新模式	120
第三节 体育文化节的构建	126
第四节 体育文化节的主要形式	131
第七章 大学田径运动教学理论与方法的研究	133
第一节 田径运动教学理论与方法的发展	133
第二节 21 世纪中国田径教学理论与实践面临的机遇与挑战	145
第三节 田径运动教学中的几个问题	151
第八章 从教材建设看大学田径运动的发展	156
第一节 我国田径教材的初始	156
第二节 中国体育院校田径教材建设的历程	160
第三节 田径教材建设中的几个问题	173
第九章 大学田径运动的新闻传播	181
第一节 新闻传播的定位	181
第二节 田径运动新闻选材特点	183
第三节 田径运动新闻传播的内容分析	188
第四节 田径运动传播对大学生的影响	195
第十章 大学田径运动存在的主要问题与对策	201
第一节 大学田径运动存在的问题与困境	201
第二节 我国大学田径运动协调、持续发展的对策分析	205
第三节 我国高校竞技体育管理	210
第四节 大学田径运动的发展方向	215
参考文献	222

第一章 田径运动导论

第一节 田径运动的概念

田径运动是当今国际上开展最普及的项目之一。关于“田径运动”的概念有以下三种有差异的解释：(1)在1990年出版的《田径名词术语解释》一书中对“田径运动”是这样定义的：田径运动是体育运动的一类。是人体以走、跑、跳跃、投掷及全能运动等基本活动技能组成的，以个体为主的健身运动、健美运动和竞技运动的总称。包括田赛和径赛。走与跑统称为径赛，跳跃和投掷统称为田赛。由跑、跳跃、投掷中的部分项目组成的项目称为田径全能运动。田径是一项最古老的运动项目。按其原意解释，是指人们在广阔的田野、空地或道路上进行的走、跑、跳跃和投掷等运动。所谓现代田径运动是指在特设的田径运动场地上或公路上，进行的竞走及各种形式的赛跑、跳跃、投掷及由跑、跳跃、投掷部分项目组成的全能运动。通常把用秒表或计时器计取成绩的项目叫做径赛；把用尺或测距仪丈量高度和远度成绩的项目叫做田赛。把田赛和径赛合称为田径运动。(2)在王鲁克主编的体育教育专业《田径》一书中，“田径运动”的概念是：田径运动是指由田赛和径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。后面田赛和径赛的内容同前。(3)在孙庆杰主编的体育教育专业《田径》教材中，“田径运动”的概念是：田径运动是人们进行竞技和锻炼身体的走、跑、跳跃、投掷等身体练习。也就是说，田径运动是人们以走、跑、跳跃、投掷等身体练习为内容的竞技运动和锻炼身体的手段。通常把在田径场

跑道上或自然环境中进行竞技和锻炼身体的走和跑等身体练习称为径赛项目;把在田径场中央或田径场上进行竞技和锻炼身体的跳跃和投掷等身体练习称为田赛项目。田赛项目和径赛项目合称为田径运动。

“田径运动”一词在 19 世纪末传入我国,由于传到我国时是来自不同的国家及语言,其表面含义也存在着差异。英、美等国均将田径称为 Track and Field, Track 的意思是小路, Field 的意思是田野,这是由从事这项运动的地点而得名,日本的意思也是指运动地点,称为“陆上竞技”,它与水上、冰上、雪上等相比有地点之分,原苏联、东欧包括德国田径运动的含义就不同了,他们将田径运动称为“轻竞技”。这里所谓的“轻”并非轻松之意。而是指练习时除自身体重外所负荷的重量较小。田径运动的项目大多是徒手练习,投掷时所持的器械最重的就是铅球与链球,虽然其与举重、摔跤练习时的阻力相比,的确要小得多,但并不意味着是轻松的练习。在许多情况下,它是充分发挥人的机能潜力的练习,在生理、心理极度紧张的状态下发挥出人的某种最大能力。

根据国际业余田径联合会章程第一条的解释,田径运动是由田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目。它是一种结合了速度与能力,力量与技巧的综合性体育运动。“更高、更快、更强”的奥林匹克运动精神在很多方面都能够通过田径运动得到集中体现。

因此,我们在这里可以作如下的定义:田径运动是一项运动竞赛项目,它是指人类从走、跑、跳、投这些自然运动而发展起来的身体练习和竞技项目,可以分为竞走、跑、跳跃、投掷和全能 5 个部分。以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”,以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”,由跑、跳、投部分项目组成的,用评分办法计算成绩的组合项目叫做“全能运动”。

在许多国家都将田径运动作为学校体育课重要的教学内容之一,达到锻炼学生身体、促进学生身体发育、使之掌握技能的目的。从事田径运动练习时,增加一些竞赛因素,使田径运动具有娱乐作用,可以提高学生的练习兴趣。在练习时如能掌控比较完善的技术,练习的本身可以给人以美的感觉;加之刻苦练习对意志的锻炼、比赛时公平的竞争、遵守规则,对手之间友好相处等因素,田径运动还具有很好的教育作用。有些田径运动项目在比赛时只是短暂的一刹那,如推铅球时的瞬间只有1 s多、百米竞赛只有10 s左右,跳跃项目也只需10 s左右,但都吸引着众多的观众。奥运会的100 m决赛能吸引世界上数亿人的注意力。在短短10 s之内所发生的事件能成为社会上众人谈论的话题,并延续较长的时间,难怪国际上人们将田径运动称为“运动之王”。

第二节 田径运动的特点与分类

一、田径运动的特点

田径运动与其他运动项目相比除具有发展身体、比较身体机能等共同点外,尚有它独有的特点,这就是易普及、可计量、单项多等。

(一)田径运动的易普及性

走、跑、跳跃、投掷等身体练习是人体的基本活动形式。全面地从事田径运动的练习,可以发展人的各种身体素质。田径运动是最普及、参与人数最多的运动项目。在学校体育中,它是教学的重点内容;在群众体育中,它最受欢迎而且最容易被接受。

1. 针对性强,可选择余地大。它对提高人体健康水平和发展全面身体素质效果明显,参加田径运动的人可根据自己的兴趣和爱好去选择不同的项目,还可根据个人的身体状况和需求确定适

合个人的项目。有计划、有目的安排不同项目,可使人体健康水平得到全面发展。

2. 受条件限制因素小。从事田径运动通常只要在室外有一定的活动空间,如田间、公路、公园等地,就可以作为活动场所,而且受时间、气候影响小,可安排在任何闲暇进行。田径项目的器材比较简单,参加运动时可根据条件,因陋就简,还可自行制作。举行基层运动会可在各种非正规场地上进行,有些器材和设备可简化或用近似的器材和设备代替。

3. 可参与性强。田径运动适合不同年龄和性别的人,不同身体状况的人都能够选择适应自己的项目。在运动中,可控制运动的量和强度,不易受伤害,不受参加人数的影响。大部分田径项目均可在短期训练后参加比赛。

(二) 田径运动的可计量性

当代运动项目越来越多,许多项目很有吸引力,但要以准确的计量进行评价时,则不是所有项目都具备可计量性的特点。人们可以用秒来准确地记录人的速度、耐力等能力,用尺度可以衡量人的跳跃能力及投掷能力。当人们考虑人类奔跑能力时,很自然地就想到了 100 m 跑的成绩,而且很快地联想到当今百米飞人博尔特 9.69 s 的世界纪录。

由于田径运动可计量性的特点,再加上易普及性的特点,我国的“体育锻炼标准”及教委颁布的“体育合格标准”选择的项目中多数是田径运动项目。各级各类学校的体育教材中田径运动的练习占有突出的地位。

由于田径运动的可计量性,人们可以准确地掌握运动时的量,如再结合运动时的生理指标,如脉搏、血压、呼吸及练习后的反应,则可准确地控制运动时的强度,这样就能较大程度地控制生理负荷,这一点对于训练运动员提高成绩很重要。另一方面,田径运动项目对于锻炼身体或病愈康复,同样亦很重要。例如

美国库珀医生提供的锻炼手段中,许多就是以慢中速长跑为内容的。

(三)田径运动的影响性

由于田径运动的项目众多,能够吸引男女老少参加与其生理特点相适应的项目。国际马拉松比赛及各种距离的长跑、竞走等项的竞赛活动吸引了世界上最广泛的阶层参加到这些活动之中。以竞赛取胜为主要目的的竞赛活动中,田径运动的金牌数是任何一种运动项目所无法比较的。今天的奥运会吸引了全世界的关注,田径运动又是奥运会中金牌数最多的项目,许多以金牌为战略目标的国家均不会放弃或忽视田径运动。在德国统一前的东德只有一千多万人口却能与美国、前苏联这样的大国相抗衡,就是因为它重视了田径运动的金牌竞争。

从学校中的普及活动来看,田径运动也是动员全体学生参与的最佳运动项目。学校运动会实际上是一个大型的田径运动竞赛的活动。

二、田径运动项目分类

在当前的田径教材或专著中,多数将田径运动分为径赛、田赛、全能三大类或竞走、跑、跳跃、投掷和全能五个部分。再按项目进行归类和排列。随着世界田径运动的发展,有的国家以田径运动和比赛项目分类按各自需要和使用方便进行的。我国主要是按径赛、田赛、全能三大类并结合本国男女青少年年龄组别进行分类的(如表 1-1~表 1-5),它反映了我国田径运动发展的特点。

论大学田径运动的发展

表 1-1 竞走类

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/ m	20 000	5 000	5 000	3 000	5 000	3 000
	50 000	10 000	10 000	5 000	10 000	5 000
公路/km	20	10				
	50	20				

表 1-2 跑类

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 /m	100	100	100	60	100	60
	200	200	200	100	200	100
	400	400	400	200	400	200
	800	800		400		400
中距离跑 /m	1 000	1 000	800	800	800	800
			1 500		1 500	
	3 000	3 000		1 500		1 500
长距离跑 /m	5 000	5 000	3 000		3 000	
	10 000	10 000	5 000	3 000	5 000	3 000
超长距离跑	马拉松	马拉松				
跑	(42.195 km)	(42.195 km)				
	110 m 栏	110 m 栏	110 m 栏	110 m 栏	110 m 栏	110 m 栏
	(栏高 1.067 m)	(栏高 0.84 m)	(栏高 1.00 m)	(栏高 0.914 m)	(栏高 0.84 m)	(栏高 0.84 m)
跨栏跑	400 m 栏	400 m 栏	200 m 栏	300 m 栏	200 m 栏	300 m 栏
	(栏高 0.914 m)	(栏高 0.726 m)	(栏高 0.762 m)	(栏高 0.84 m)	(栏高 0.762 m)	(栏高 0.762 m)
			300 m 栏		400 m 栏	
			(栏高 0.914 m)		(栏高 0.762 m)	
障碍跑/m	3 000					
接力跑/m	4×100	4×100	4×100	4×100	4×100	4×100
	4×100	4×100				
公路比赛						
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					

第一章 田径运动导论

表 1-3 跳跃类

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
高度项目	跳高 撑竿跳高	跳高 撑竿跳高	跳高 撑竿跳高	跳高	跳高	跳高
远度项目	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

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/kg	7.26	4	6	5	4	3
掷标枪/g	800	600	700	600	600	500
掷铁饼/kg	2	4	1.5	1	1	1
掷链球/kg	7.26	4	6	5	4	3

表 1-5 全能运动类

组别	项目	内容和比赛顺序
成人	成人男子 十项全能	第 1 天:100 m、跳远、推铅球、跳高、400 m 第 2 天:110 m 栏、掷铁饼、撑竿跳高、掷标枪、1 500 m
	成人男子 五项全能	跳远、掷标枪、200 m 掷铁饼、1 500 m
	成人女子 七项全能	第 1 天:100 m 栏、跳高、推铅球、200 m 第 2 天:跳远、掷标枪、800 m
少年	少男甲组 七项全能	第 1 天:100 m、跳远、推铅球、跳高、400 m 第 2 天:掷铁饼、撑竿跳高、1 500 m
	少男乙组 四项全能	第 1 天:100 m 栏、跳高 第 2 天:掷标枪、1 500 m
	少女甲组 五项全能	第 1 天:100 m 栏、推铅球、跳高 第 2 天:跳远、800 m
	少女乙组 四项全能	第 1 天:100 m 栏、跳高 第 2 天:掷标枪、800 m

第三节 田径运动的发展与现状

一、世界田径运动的发展与现状

(一)世界田径运动的发展

在古希腊的山岩上曾刻着这样的格言：“你想强壮吗？跑步吧！你想健美吗？跑步吧！你想聪明吗？跑步吧！”说明古希腊人对跑步运动的实践和认识。公元前 776 年，在古希腊奥林匹亚村举行了第一届古代奥林匹克运动会，只有场地跑比赛，距离为 192.27 m。以后每隔 4 年召开一次，逐渐增加了长跑（距离约 46 km）、跳远、掷铁饼、掷标枪等项目，这是最早的有组织的田径运动竞赛。

公元 394 年，古代奥林匹克运动会被罗马皇帝狄奥多西多废止，田径运动竞赛被中断。19 世纪初，田径运动竞赛又重新在英国兴起。1850 年以后，业余田径竞赛在英国大学相继展开，并且逐步设立了正式的田径竞赛项目。1896 年，经过法国社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦倡议，恢复和召开了以田径运动项目为主要内容的，仅限男子参加的第 1 届现代奥林匹克运动会。第 1 届奥运会的田径比赛是现代田径运动开始的标志。进入 20 世纪，田径运动在世界一些国家内部和国际间广泛地开展起来。1912 年，国际业余田径联合会成立，并作出了设立田径竞赛项目世界纪录的决定。1928 年，首次将女子 5 个项目列为第 9 届奥运会田径比赛项目。

到目前为止，世界田径水平不断提高，世界纪录不断被刷新，奥运会已举办了 29 届，田径运动竞赛项目由第一届男子 11 项（无女子项目）发展到第 29 届的男子 24 项、女子 23 项。其他国际间