

田径运动教学理论 与竞训实践

保山学院规划教材

王维兴 张文星 胡俊 主编



沈阳出版发行集团

① 沈阳出版社

《田径运动教学理论与竞训实践》是保山学院规划教材，是为高等院校体育教学选编的田径运动教材，课题名称《田径运动教学理论与竞训实践》课题编号：18B007JC

田径运动教学理论 与竞训实践

保山学院规划教材

王维兴 张文星 胡俊 主编



沈阳出版发行集团

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

田径运动教学理论与竞训实践 / 王维兴, 张文星,
胡俊主编. -- 沈阳: 沈阳出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5441-9835-6

I . ①田… II . ①王… ②张… ③胡… III . ①田径运
动 - 体育教学 - 教材②田径运动 - 运动竞赛 - 教材③田径
运动 - 运动训练 - 教材 IV . ① G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 248868 号

出版发行: 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷: 北京教图印刷有限公司

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 12.5

字 数: 320千字

出版时间: 2019年1月第1版

印刷时间: 2019年1月第1次印刷

责任编辑: 张 畅

封面设计: 万洲华诺

版式设计: 胡凤翼

责任校对: 周武广

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-9835-6

定 价: 32.00元

联系电话: 024-62564985 024-24112447

E - mail: sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前 言

田径运动是世界上最古老的运动项目，自从田径运动诞生以后，就深受广大人民的喜爱，并且也逐步成为我国体育发展的主力军。田径运动处处都要求速度、力量、耐力以及技术，这些要求都来自人们的生活，它集中了人类的身体素质和运动技巧。田径运动是一种全面发展的运动项目，同时也是大众都能够参与的运动项目。虽然它源自生活，但也是人类挑战体能极限的项目。在田径运动当中比较的是谁更快、更高、更远，因此，许多田径运动员面临的目标不仅仅是超越对手，还存在着超越自我的一种人生目标，就是因为这种激情，田径运动才吸引大众的关注。

现代田径也越来越多地用于健身中：田径运动不仅能强身健体、增强体质，而且还能完善心灵、健全人格、提高社会适应能力，是对力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等某一类身体素质的优化过程，也能够对其他身体素质的发展产生重要的交互影响和协同促进作用。

随着体育科技的发展，许多国内外的体育工作者在田径这一领域也有了许多研究，并且取得了一定的成果，以至于许多田径运动技术的新理论、新方法、新技术不断地出现，并且有了一定的提高和发展，田径运动项目的种类也随着时代的发展越来越多。因此，如何充分地提高运动员训练的能力，合理地运用运动技术，发展我国的田径运动已成为我国关注的一大问题。

本书共分七个章节。第一章是以田径运动技术的发展为背景，力求全面系统地阐述田径运动技术的发展、内容、特点及功能；第二章主要讲述田径运动在教学中的发展运用，对教学的思想进行了整理，分析田径教学的思想意义以及田径教学的方法与内容，阐述了如何进行田径运动的教学设计以及田径运动项目的考核与评价内容；第三章主要对田径运

动的速度、力量、耐力、协调、柔韧等体能素质训练进行了分析指导；第四章对田径运动中的走、跑运动项目的知识训练进行解析阐述；第五章对田径运动中的跳跃类运动进行了知识分析与训练指导；第六章对田径运动中投掷类项目的理论知识进行分析阐述，并讲述了专业的训练方法与技巧；第七章主要对田径运动的竞赛规则做出了分析阐述，对田径运动竞赛中的规则以及裁判工作等进行了详尽分析。

编者

2018年4月

目 录

第一章 田径运动的基本概述	001
第一节 田径运动的概念	001
第二节 田径运动的起源与发展	001
第三节 田径运动的特点与功能	004
第四节 田径运动的项目分类	010
第二章 田径运动的教学理论	013
第一节 田径运动的教学思想	013
第二节 田径运动的技术教学	018
第三节 田径运动的课程设计	029
第四节 田径运动的教学评价	063
第三章 田径运动体能素质练习	077
第一节 速度训练	078
第二节 力量训练	082
第三节 耐力训练	086
第四节 协调性训练	090
第五节 柔韧性训练	091
第四章 竞走、跑的竞训实践	093
第一节 竞走竞训	099
第二节 短跑竞训	104
第三节 中长跑竞训	112
第四节 接力跑竞训	115
第五节 跨栏跑竞训	117

第五章 跳的竞训实践	119
第一节 跳高竞训	124
第二节 跳远竞训	131
第三节 三级跳竞训	137
第六章 投掷的竞训实践	141
第一节 推铅球竞训	148
第二节 掷标枪竞训	154
第三节 掷铁饼竞训	158
第四节 实心球竞训	160
第七章 田径运动使用器材及比赛规则	168
第一节 田径运动的器材与规格	168
第二节 田径运动的规则与裁判	176
参考文献	192

第一章 田径运动的基本概述

第一节 田径运动的概念

田径运动是一种以走、跑、跳跃、投掷等运动技能组成的以个人为主的运动项目。田径运动历史悠久，群众基础广泛，在古代、近代奥运会以及其他重大运动会中，都一直在主运动场上举行，是设奖最多的、最主要的竞赛项目。

田径运动分为径赛和田赛两大类。“径”是指田径运动场的跑道而言，在跑道上举行各种形式的赛跑都属于径赛；“田”是指田径运动场中广阔的空地，在跑道所围绕的中央或临近的场地上举行的跳跃、投掷，统称为田赛。径赛是用计时器记取成绩，或在一定时间内走完或跑完多少距离的项目；田赛是用尺丈量所跳的高度、远度和所投器械的远度的项目。此外，田径运动还包括田径全能运动，它是由若干跑、跳、投项目组合而成的，按每个单项的成绩从国际统一的“全能评分表”中查出得分，依得分总和的多少评定全能运动比赛的名次。

国际田径联合会将田径运动定义为：“田径运动是由田赛和径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。”

我国田径运动这个词是译自英文 Track and Field。Track 的中文意思为“小径”，Field 的中文意思为“田地”，合称为“田径运动”。

第二节 田径运动的起源与发展

田径起源于生产劳动。它的产生一直要追溯到原始社会人类劳动的最初形式——采集和狩猎。采集和狩猎是原始社会人类的主要生产活动，原始人在采集和狩猎活动中，逐步学会和发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登和爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活技能。在当时条件下，这些走、跑、投等技能，既是生产和生活的基本技能，也是最基本的身体活动。因此，这些基本技能是人类社会最初的体育形态，也是田径运动的源头和萌芽。

随着人类社会的进步和发展，跑、跳跃、投掷逐渐作为融娱乐、健身、和平、友谊、抒发情感为一体的综合性运动项目而得以迅速发展，自发的比赛日益增多，例如工匠投掷铁锤，士兵投掷炮弹，牧羊人跨越羊圈、栅栏……虽然尚无成文规则，器材也不统一，但都预示着这项运动的萌发。直到今天，人们仍可从现代田径运动项目中看到反映原始人身体活动基本形态特征的动作。那些与生产劳动有关联的运动项目，如标枪、障碍跑等，最终形成了田径运动的各种竞技项目。

公元前 776 年，在古希腊奥林匹亚村举行了第 1 届古代奥林匹克运动会，竞赛项目只有场地跑比赛，距离为 192.27 m。以后每隔 4 年举行 1 次，并逐渐增加了长跑、跳远、掷铁饼、掷标枪等项目。公元 394 年，古代奥林匹克运动会被罗马皇帝狄奥西多废止，田径运动竞赛

被中断，在此之前古代奥林匹克运动会一共举行了 293 届。

一、世界田径运动的发展概况

1896 年以来奥运会田径比赛能较集中地反映出世界田径运动的发展、变化和运动水平等情况。至 2008 年第 29 届奥运会田径比赛项目达到 46 项。现代田径运动经历了项目创造、成型、发展和不断完善阶段。

（一）自然发展阶段（1896—1920）

这一时期主要有两个特点：一是运动员的技术主要表现为自身体能素质和自然动作，总体上看技术比较粗糙。二是项目变化较大，许多项目生命周期非常短暂，属于昙花一现。例如，立定跳高、立定跳远、立定二三级跳、500 m 接力跑等。项目的内容和标准也不统一。例如，第 1 届奥运会马拉松跑的距离为 40 km，到 1920 年第 6 届奥运会经过重新测量，确定为 42.195 km。

（二）寻求合理动作阶段（1921—1960）

以 20 km 竞走项目入选奥运会为标志，完成了现代田径运动项目的基本构建。这一时期的特点是项目之间互相竞争生存权，优胜劣汰，在项目的内容和标准上也基本趋于统一和定型；女子项目进奥运会田径正式比赛的系列。这一时期，田径运动各项技术有了新的探索和发展。例如，跨栏跑经历了“跳栏”、单臂直腿过栏、双臂前伸过栏、屈腿过栏等技术，跳高经历了跨越式、剪式、滚式、俯卧式等过杆技术的演变。

（三）快速发展阶段（1961—1996）

这一时期的特点是以男子项目为基本框架，女子项目在数量和项目上向男子趋近。这一时期，田径运动各项技术发展迅速，科学化程度日益提高。例如，塑胶跑道出现短距离跑的屈蹬式技术、跳高的背越式过杆技术、铅球的旋转式技术、跨栏跑的“跑栏”技术和撑竿跳高的玻璃纤维竿技术等，并加大了专项素质训练的比例，使得田径各项运动水平飞速提高。20 世纪 80 年代以来，国际田径联合会（以下简称国际田联）为组织更多的世界田径比赛采取了一系列改革措施：1983 年设立 4 年 1 届的世界田径锦标赛，1985 年开始每年设立 15 场田径系列大奖赛（甲级），从 20 世纪 90 年代起将世界田径锦标赛改为每两年 1 届。

世界田径比赛规模逐步扩大，运动员每年比赛次数增多，参赛的国家、地区和运动员越来越多。比赛竞争更加激烈，更加注重运动技能和战术的竞争。

（四）不断完善阶段（1997 年至今）

随着田径竞赛规则的不断充实和完善，使田径运动各个项目的发展更为规范和严谨。优秀运动员在年周期训练中所承受的运动负荷量和强度不断提高，特别是负荷强度不断加大，专项化训练更加突出，要求全年都保持较高的竞技状态，对运动员的比赛能力要求也越来越高；反兴奋剂和不良竞争成为十分重要的任务。各项目的技术已经进入相对稳定期，突破世界纪录越来越难，上升幅度越来越小；但我们依然不可否认一些天才运动员的存在，他们不断向人类极限发起挑战，像博尔特、伊辛巴耶娃等。田径运动的未来将会朝着更有利大众观赏和娱乐的方向改革和发展。

二、我国田径运动发展概况

我国田径运动的发展历史 100 余年，大致可分为 4 个阶段。

(一) 19 世纪末至 1949 年，是中国田径运动的引入、初步开展和停滞不前的阶段

19 世纪末，以田径、球类运动为主要内容的欧美体育，通过基督教的传教和办学活动由教会学校和青年会传入我国。1890 年，在上海圣约翰书院举行了第一次以田径为主要项目的运动会。进入 20 世纪，各类学校开设的体育课普遍采用田径运动项目作为教学内容，不同规模校级之间的田径运动比赛也不断增多。1910 年 10 月 18 日至 22 日，在南京举行了第 1 届全国运动会。到新中国成立前，我国共举办了 7 届全国运动会，参加了第 10 届（1 人）、第 11 届（23 人）和第 14 届（3 人）奥运会的田径项目比赛，还参加过 10 届远东运动会。由于经济落后，连年战乱，旧中国的各项体育运动得不到良好的发展，田径运动水平很低。

(二) 1949 年至 1965 年，是我国田径运动迅速普及和提高了的阶段

新中国成立后，在党和政府的重视和关怀下，田径运动在大、中、小学校迅速开展与普及，全国各地普遍建立了青少年业余体校田径班，国家和各省、自治区、直辖市建立了田径代表队，全国性田径竞赛的制度化，有力地推动了我国田径运动水平的提高。我国运动员郑凤荣以 1.77 米的成绩打破美国运动员麦克·丹尼尔保持的女子跳高世界纪录。1958 年，旧中国的田径纪录全部被刷新。到 1965 年，有 35 人达到当时第 19 届奥运会的报名标准，有 17 人 11 项成绩列入当年世界前 10 名。

(三) 1966 年至 1976 年，是我国田径运动受“文革”影响，水平显著下降的阶段

1966 年开始的“文化大革命”，使刚刚起飞的我国田径运动遭受了沉重的打击，基本上停止了正常的训练和竞赛活动，不少田径场也遭到极大的破坏。在这期间，除了倪志钦在 1970 年以 2.29 m 的成绩刷新了男子跳高世界纪录外，其他各项田径成绩都一度处于停滞不前或下降状态。1975 年举行的第 3 届全国运动会上，在男、女 35 个田径项目比赛中，竟有 25 个项目的成绩不如 1965 年第 2 届全国运动会的的成绩。

(四) 1977 年至今是我国田径运动改革开放、恢复发展和走向世界的阶段

1976 年以后，由于拨乱反正和改革开放政策的实行，田径运动得以重新恢复和发展，田径运动水平迅速提高。1979 年第 4 届全运会田径赛打破了 18 项全国纪录，38 项比赛有 34 项成绩都超过了 1975 年第 3 届的水平。20 世纪 80 年代初期，我国出现了一批具有世界先进水平的运动员，如乌振先、申毛毛、刘玉煌和郑达真等。朱建华于 1983 年至 1984 年先后以 2.37 m、2.38 m 和 2.39 m 的成绩 3 次创造男子跳高世界纪录。由于训练和竞赛制度的恢复和健全，促进田径运动水平不断提高，我国运动员不仅在第 10 届、第 11 届和第 12 届亚洲运动会上保持金牌总数第一，而且在 20 世纪 90 年代初又创造了一些世界纪录，如曲云霞于 1993 年以 3 min 50 s 46 的成绩创造女子 1500 米跑的世界纪录，王军霞于 1993 年以 8 min 06 s 11 和 29 min 31 s 78 的成绩创造女子 3000 米和 10000 米跑的世界纪录。在奥运会和世界田径锦标赛上也取得一些骄人的成绩：陈跃玲在第 25 届、王军霞在第 26 届、王丽萍在第 27 届奥运会上获得女子 10 km 竞走、10000 m 跑和 20 km 竞走的金牌；黄志红、曲云霞、王军霞在第 4 届世界田径锦标赛上获得女子铅球、1500 m、3000 m 和 10000 m 跑金牌。在 2004 年雅典奥运会上，我国选手刘翔和邢惠娜获得男子 110 m 栏和女子 10000 m 跑金牌。刘翔以 12 s 91 追平了世界纪录，创造了亚洲奇迹。2007 年刘翔又在世界比赛中跑出了 12 s 89 和 12 s 88 的成绩，两次打破世

界纪录。2009年第11届世界田径锦标赛,我国选手白雪夺得女子马拉松冠军,我国选手在男子50 km竞走和女子链球比赛中还取得第2名和第3名的好成绩。

就整体来说,我国虽然是亚洲田坛第一强国,但田径运动竞技实力在世界田径大赛中还比较落后,与美国、俄罗斯等田径强国的差距还很大。

三、田径运动发展趋向

(一) 田径运动在更多的国家将更加普及、更加广泛地运用于健身

随着很多国家经济的快速发展和闲暇时间的日益增多,人们的生活水平大大提高,促使人们对生活品质 and 生命质量的追求越来越高。田径运动作为最具广泛性和有效性的健身项目,将吸引更多的人参与田径运动的不同项目。

(二) 世界田径运动实力的格局将向多极化方向发展

从近些年世界田径运动发展的情况看,美国一枝独秀的格局将受到多国运动员的挑战。以俄罗斯、德国为代表的欧洲田径运动的重新崛起,非洲运动员在长跑、超长跑项目显示出的领军实力,亚洲运动员在男子跨栏跑、马拉松跑、竞走等项目上的超越等,都显示出未来世界田径运动格局的多极化趋势。

(三) 女子将争取到和男子比赛项目相同的权利,女子田径运动将进入崭新的阶段

从20世纪80年代以来,女子田径运动项目数量的增速,使得女子田径项目已经同男子项目日趋接近。科学和实践证明,在田径运动中,男子从事的田径项目,女子也都能适应,而且表现出了高水平的发展势头。

(四) 田径运动员职业化、训练科学化、竞赛的市场化将会进一步地发展

20世纪80年代以来,田径运动的商业化、职业化进程大大加快,使运动员的运动寿命大为增长;同时,田径运动训练科学化水平的提高也为运动员高强度、高水平的训练和竞赛提供了保证;竞赛的市场化推动了田径运动员的训练和竞赛活动,也提高了高水平田径运动竞赛的刺激性和观赏性。

(五) 国际田联和各国政府反兴奋剂的力度不断加大

兴奋剂的检测手段更加科学,对兴奋剂的认定清单不断增多,显示出了国际田联和各国政府对运动员的人文关怀和对不正当竞争的打击。但运动员服用兴奋剂的种类的增加,方法更加隐蔽,兴奋剂的检测工作仍会十分艰巨。

第三节 田径运动的特点与功能

一、田径运动的特点

田径运动是一项集力量与速度于一体的运动项目,本身是一项集审美与观赏、竞技于一身的比赛项目,可以让人们尽情享受赛事带来的愉悦。在紧张的工作、学习之余观赏高水平的田径比赛,不仅可以满足人们精神文化的需要,拓展生活的空间,也可以缓解人的心理和精神压力,调节紧张的生活节奏,在体验到运动竞技的优美与崇高的同时,更能促进人的身心健康。田径运动的审美特点主要表现在以下方面。

（一）田径运动展现运动员的身体、竞技、人格之美

在田径赛场上，美的事物总是层出不穷，且能最直接地体现在运动员身上。田径赛场是展现健康体魄的舞台，舞台上的角逐始终贯穿着公平取胜、勇创佳绩的主导思想，田径运动员就像是一个个表演艺术家，他们在这个舞台上总是生龙活虎，各展英姿与才华，同时又不缺乏统一思想和目的，各有章法，节奏明快。他们的瞬间技术动作一旦固定下来，几乎就是一座座精美的雕像。田径赛场更是弘扬公平竞争精神的舞台，舞台上的“表演艺术家们”彰显着崇高的精神与坚定的信念。他们以其特殊的方式充分展示着人类追求美、体现美和创造美的理想，人的本质力量、智慧以及精神得到完美的结合与统一，具有极高的审美价值和艺术欣赏价值。

1. 运动员的人体美

人体美的主要内容一般包括形态美、肤色美、体质美等，也直接体现了健康美。在田径赛场内外，运动员身上无时无刻不体现着健康，田径运动对人体的健康做出了特殊贡献，这也是欣赏高水平田径赛事最主要的价值所在。人类是自然界长期发展的产物，具有其自然健康的属性，它能显示出自然结构的美。田径运动员那种将力、健、美融于一体的形象正是通过人体的自然因素表现出来的，是自然美的最高表现形式。人类自然的形体经过漫长的历史发展成为审美的对象，具有永恒的魅力。自从跑、跳、投动作与人的劳动生产活动脱离之后，田径运动便成了锻炼自己身体的有效手段。可以说，田径运动员经过体育锻炼、运动训练后在赛场上所呈现的人体美，是人自由创造的本质力量的积极成果和形式。人体作为田径运动的成果和形式在赛场上展现，已经成为欣赏田径赛事不可或缺的内容，同时也是人们欣赏田径赛事必不可少的审美对象。随着时代的飞速进步，现代田径运动的全面发展，为广大的运动员提供了更大的竞技舞台，在竞技场上运动员充分展示着人类生气勃勃、雄健有力的豪放之美和明朗多姿、线条动感的秀丽之美。人们在审美活动中，正是通过这些具体可感的运动形象，领略田径运动美的奥妙，感悟田径运动文化的真谛。

2. 运动员的竞技美

田径运动员的竞技美最直接地体现在他们动作的速度、高度以及远度当中。在给人带来直观视觉享受的同时，也会从心理上给人一种意犹未尽的美好感受。田径运动技术也体现着运动员的竞技美，田径运动的表现需要田径运动的技巧。田径技术是取得优异成绩的基础，弹跳性好不一定跳得高，力量大也不一定投得远。运动技术层面上的竞技美是人体美和动作美的综合体现，具有准确、协调、连贯，以及节奏性和实效性等特点，给人一种完美无瑕、无懈可击的感受。此外，运动员的竞技美在运动技术上的体现也具有明显的个性特征，不同类型的运动员在运动技术上表现不同类型的竞技美。例如，朱建华的跳高表现为速度快，过杆干净利落；默根堡弹跳性好，给人以轻松飘然之感；而刘易斯、博尔特则以超人的速度、出色的爆发力而具有独特的魅力。

3. 运动员的品格美

品格美属于运动员精神层次的美，指的是田径运动主体在比赛中表现出来的精神风貌、道德情操、意志品质等。它要求运动员在比赛中必须遵守一定的伦理道德守则。一场高水平、高风格田径比赛给人们美的享受是来自多方面的。审美的主体不仅是运动员健美的身姿、精湛的技艺、巧妙的战术，而且也是运动员在赛场上表现出高尚的品格，观众在观赏田

径比赛的同时之所以能够得到美的享受，并从中得到启发，是因为美不仅表现在人体上、竞技上，而且还表现在支配动作和技术的品格。

我们在欣赏高水平的田径比赛的时候，常常会忽略一个极其重要的群体，那就是田径场上的裁判员。赛场上整齐、清洁的比赛器械和各种物品的准备与摆设，都会给人以赛场组织严密的印象，为创造高质量的精彩赛事提供了先决条件。运动员精神抖擞、良好的临战状态，观众的井然有序、情绪高涨，无不与裁判员的工作有着密切的联系。裁判员积极认真的工作态度、公平准确的裁判，使观赏赛事者肃然敬佩。裁判员是田径赛场上的“导演”，他们是赛场上各种艺术元素的综合者。正是由于他们细致入微的工作，才保障了运动员能发挥其精湛技术，满足观众的欣赏和审美心理的需要。

（二）田径运动本身的美感还表现在裁判员的风度美、配合美、职责美

田径裁判员的风度美是指裁判员在赛场上的风貌、举止、姿态、言谈、作风等综合体现的一种美。它具有丰富的内涵，不仅是一个人品格的外化，更是其精神世界的客观反映。它与人的气质、修养、职业、长期养成的生活习惯及训练有关。优秀田径裁判员的共同特点是自信、镇定、敏锐。田径裁判员在赛场上所展示的风度主要表现在仪表举止、处理事情的方式上。

在田径比赛中，竞赛项目多，比赛时间集中，判罚程序复杂，裁判任务较重，工作地点较分散，所以各裁判组、裁判员之间的通力合作和协调配合十分重要。田径裁判员所表现的配合美，是一种为维持田径赛秩序在合作与和谐的行动方面所体现的美。在执行任务中裁判明确分工、配合默契，不仅可以减少或避免不必要的失误和差错，也可以有效地节省比赛时间，而且还可以充分体现整个裁判队伍团结协作、共同奋斗的集体主义精神。

裁判的天职是维护公平公正的竞争，田径比赛是在田径规则指导下进行的，执行规则的是裁判员。规则对任何一名运动员均是公平的，但其公平性又是由裁判来实施和维护的。裁判是赛场上的“法官”，有法必依，违法必究，这是裁判具有的“法官”性质的一面。无论是哪一方的运动员，在什么地方犯规，运用什么样的手段犯规，或者携带任何与规则不符的物品参赛，他们都做出妥当的处理和正确的判决，以维护赛事规则的神圣，这也是由裁判的“法官”性质所决定的。田径裁判员在判罚实践中时时注重通过田径比赛规则充分体现田径运动的精神，当裁判员的判罚技能成为一种田径运动精神的转化途径，那么裁判员的判罚技能也就上升到艺术的层次：田径裁判员作为赛场上的“法官”，对于田径运动精神的本质内涵应当有更深邃地理解和认识，通过裁判艺术积极诠释田径运动的精神所在，克服田径运动的“精神毒瘤”，这种职责更是一种带有真理性的美。另外，裁判员又是赛场上的服务者，对赛场上的各种情况均以积极的态度及时处理，并努力排除不利于比赛正常举行的各种因素。他们总是以服务者的姿态，保管赛场上的各种器械，维护赛场上的秩序，保证竞赛按照程序有条不紊地顺利举行。这种赛场服务精神，是赛事观赏者领略裁判员职责之美的桥梁。

（三）赛场观众所展现出的素质美、精神美

田径比赛对观众是有一定要求的，赛场观众需具备一定的礼仪和行为素质。观众素质的高低有时能对比赛产生很大的影响，它也是一个城市乃至整个国家国民素质的缩影。田径赛场上观众的素质美主要体现在积极配合、有序参与。在田径赛场上，就连掌声以及呐喊加油声都需要观众的适宜配合：田径比赛赛场的安静和热情是相对的，安静是为了保证运动员的

正常发挥，而没有观众热烈的鼓励和热情的回应，便失去了比赛的意义。特别是在田径比赛中需要激情四溢的气氛时，比赛中观众应不吝惜嗓音和掌声，尽情呼喊和鼓励。其次，赛场观众要做到相互尊重。在田径赛场上，观众是展示田径文化精神的载体，是赛场竞争力的源泉。赛场观众更将成为田径文化精神的传播者，他们所体验到的或者表现出来的田径文化精神特质将由赛场扩散至社会生活的方方面面，进而影响着整个社会整体状态。赛场观众的精神美主要体现在团结友爱、理性爱国、追求精神等方面，是一种可以传承的美。

二、田径运动的功能

走、跑、跳、投健身运动是最完美的有氧运动，简便易行，在任何时间，任何地点都可以进行。运动量可以自己控制，适合多年龄层次。走跑健身运动也是唯一能终生坚持的锻炼手段。

走、跑、跳、投是全身运动，不仅是“腿”和“脚”，70%以上的肌肉都能得到运动，并使所有器官组织都能够活跃起来。

（一）田径健身运动的生理健身功能

1. 走跑出健康美

维持生命需要热量。我们每天所需要的热量，依个人的生活环境，一天的运动量，工作，身高，体重和年龄等因素，有所不同。热量是经口摄取的食物、饮料通过消化器官，被体内吸收而产生的。吸收的热量随着血液循环运送到全身积存在肌肉或肝脏中，其中有一部分，为了应付饥饿状态而蓄积在脂肪细胞内。当摄取的热量超出消耗热量时，多余的热量就会蓄积在脂肪细胞内，使脂肪细胞变大，从而造成肥胖。肥胖使身体内赘肉过多，破坏身体的曲线，影响形体美，更重要的是会危及健康。要减肥必须做到两点：一是摄取的热量和消耗的热量平衡，也就是收入和支出平衡；二是要有适量的有氧运动，消耗更多热量。

运动时，热量源供能方式有两种：糖类供能（又称无氧供能）；脂肪供能（又称有氧供能）。糖类供能的特点是一次产生较高的热量，但量不多，供能时间短，无须氧气。糖类供能是高强度运动的主要供能方式，适用短跑、举重等运动项目。脂肪供能的特点是一次不会产生较高的热量，但量多，供能时间长，要有充足氧气。脂肪供能是耐力运动的主要供能方式，适用于走跑、健美操等运动项目。两种供能方式紧密相连不可分割。运动开始时由糖类供能，十分钟之后，脂肪开始燃烧，由脂肪供能。走跑健身运动是一项有氧运动。持续较长时间走跑，就能使脂肪燃烧，消耗掉多余脂肪，从而走跑出健美的形体。

2. 提高免疫功能，延缓衰老

延年益寿是人类永恒的追求，人们向往健康长寿，青春永驻。千百年来人们坚持不懈地探索着健康长寿的奥秘，但衰老、死亡仍是无法抗拒的自然规律。近年，“衰老与免疫”研究引人注目。研究认为：衰老是因为免疫力降低所致。运动能够推迟机体免疫系统的衰老，并在一定程度上能够逆转免疫系统的衰退。实验证明：适量的、持之以恒的走跑健身锻炼，可以促进机体免疫系统功能的提高，推迟免疫器官的老化，而高强度的走跑运动会抑制免疫系统的机能。因此，在走、跑、跳、投健身时，如果要想得到延缓衰老，延长寿命的目的，就要把握适量的运动强度和时间，把走、跑、跳、投看作一种娱乐活动。

研究还证明，身体各部位中最早衰退的是腿部。防止腿的老化，就能有效延缓全身老

化。现代交通发达，走路机会较少，走、跑、跳、投健身运动能够延缓腿部老化。

3. 其他作用

走、跑、跳、投不但能够健身，还可以改善情绪，消除心理障碍。因为，走、跑、跳、投既是身体活动，又是心理活动和社会活动。

(1) 改善情绪，消除压力

情绪是人对客观事物的反映，也是人对现实事物的态度和内心体验。人生活在错综复杂的社会中，面临着巨大的压力，经常会产生忧愁、紧张、压抑等情绪反应，从而引起交感神经和副交感神经失调。脚底有交感神经和副交感神经的穴位。走跑健身锻炼的方式刺激脚底交感神经和副交感神经两个穴位，使之保持平衡，有助于消除忧愁，摆脱烦恼。

持续紧张的工作和学习，极易造成身心疲劳和神经衰弱。持续的中等强度的走跑健身锻炼，使身心得到放松、欢悦，消除压力和疲劳。

(2) 防治心血管疾病

心血管疾病是世界上危及人类生命的主要杀手，心脏病、冠心病、高血压是常见的心血管疾病。研究表明，不参加有规律体育锻炼的人心血管疾病发病率高于参加有规律体育锻炼的人。有氧运动是心血管病患者主要锻炼方法。走、跑、跳、投健身运动是最完美的有氧运动，应为首选。

(3) 有助于防癌

研究表明，适量的走、跑、跳、投健身锻炼有助于肌体免疫细胞的组织结构得到改善。免疫细胞数目增加，细胞膜上的特殊构造——受体活性增强。而受体是“俘获”体内流动的细菌、突变癌细胞等“异局限分子”，并将其杀灭的重要物质。走、跑、跳、投健身锻炼还可以使胸腺素分泌明显增多，这对增强免疫细胞免疫活性，使机体已趋衰退的免疫机能重新得到恢复颇有裨益。

法国专家最新研究发现，适量的走、跑、跳、投健身锻炼有助于降低当今女性罹患乳腺癌及生殖器官癌瘤的发病率。其主要因素是由于有氧运动能刺激大脑皮层及脑垂体，产生反馈，调节内分泌失衡，有效防止体内雌激素分泌过多，调节女性雌激素的比率水平，改善生殖器官的生理功能，减少体内脂肪的积聚，从而降低女性特定癌瘤的发生率。

(4) 减肥效果好

肥胖是影响健康的“大敌”。为减肥，许多人都减少食物所含热量的摄取。虽然暂时可以减肥，但随后又出现反弹变回老样子。最好的办法是既减少食物的热量，又加强体育锻炼。较长时期的走、跑、跳、投健身锻炼可以增加能量的消耗，燃烧体内多余的脂肪。每天能坚持健身走4~5公里或慢跑20~30分钟，就可以多消耗300千卡能量。如能同时适当控制饮食，就可以避免发胖。

(5) 延缓和防止骨质疏松症

走、跑、跳、投健身锻炼是一种需要承受体重的锻炼，能够减缓骨质的老化，甚至还可以促使其生长。骨质疏松在年轻时最易防止，到了老年也可以减缓骨质的老化。走、跑、跳、投健身锻炼能延缓关节退行，能预防或消除风湿性关节炎的某些症状。

田径健身运动是主要以个人参与的一种强度适宜、有益于身心健康的运动，它以挖掘人体最大潜力的竞技田径运动有着根本的区别，田径健身运动有着内容丰富、方式简便、负荷

适宜、条件随意、效果全面的特点。因此，田径健身锻炼成了大众最基本的锻炼方式。

（二）田径健身运动具有培养人的心理品质的功能

田径健身运动的内容多种多样，练习形式、方法简易，与人的自我运动能力的表现联系紧密，有益于人格的形成和发展，为人的人格多元化发展提供了条件。经常参加田径健身活动的人们，其心情变化少，自卑感少，情绪稳定，精力充沛，能与人很好地交往，社会适应能力良好。可见，田径健身活动能有效地促进人的人格发展。田径健身运动对心理品质的影响，主要表现在对人的认知、情感、意志和社会适应等方面的积极作用。

1. 田径健身运动对人的认知能力的影响

在走、跑、跳、投等各种健身练习中，练习者要完成或简单，或复杂的多种协调、合理、正确的动作。反复练习，可以强化练习者对动作的空间感知和时间顺序，在练习中对身体本体感觉的精确控制，是体育活动中各项技术的共同特点，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，从而建立完整、正确的动作表象。长期坚持田径健身锻炼能促进人的感知能力的发展，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，使人的思想品质获得特殊的发展。在田径健身运动中注重走、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。

2. 田径健身运动对人的情感发展的作用

情绪作为个体心理活动的核心无时无刻不在影响着个人的学习、工作和生活。当今人们面对的是扑朔迷离、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，做情绪的主人是现代社会要求现代人成熟情感的表现方式。体育活动就是培养这种成熟情感最简单的方法之一，田径健身运动同样具有这样的功能。田径健身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和合作的体验。体育活动中的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。大量的研究证明，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。

3. 田径健身锻炼对人的意志的培养

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。体育活动中的高速度、长距离、多障碍、激烈的对抗等不同负荷，都需要参与者去克服，在克服中磨练人的意志。体育活动不仅要克服肌肉酸痛、培养坚持到底的顽强毅力，而且在激烈的对抗性活动中还需要能理智地分析客观情况，辨明方向和弄清利弊并当机立断，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，这是体育活动和竞赛对人的意志品质的要求。因此长期坚持体育锻炼、坚持田径健身锻炼有助于培养人们不畏艰苦，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。

4. 田径健身运动对人的社会适应能力提高的作用

竞争观念在现代化社会中是一个重要的价值观念，竞争包含有进取并努力取得成功的含义，竞争有助于优胜劣汰和社会的进步。因此，从时代发展的角度看，需要鼓励其成员增强竞争意识，对个体而言，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，特别是竞争运动中的成功经验能增强人以情感为主的自尊心，激起人们产生一种奋发向上的力量，体育活动使人学会了竞争。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。体育使人学会了合作，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调配合，个体的自主性要得到最佳发挥，就必须通过协作才能表现出来。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。田径健身运动多样的内容为心理健康教育提供了丰富的载体，它不仅能使人们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，而且能使人在活动中体验成功，在成功中培养自信，在失败中感受挫折，在挫折中磨炼意志，提高其心理承受能力，从而达到提高心理健康水平的教育目标。

田径健身运动是一种老少皆宜的体育运动，田径健身运动自身的特点决定了它不仅能够强身健体，而且能够培养人的优秀的心理品质，它也将成为一项可行性强且健身价值高的运动。

第四节 田径运动的项目分类

田径运动分为田径竞技运动和实用田径运动两种类型。

田径竞技运动项目分为竞走、跑、跳、投，以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动五类。国内外通常进行的成人各类竞赛项目和我国进行的少年甲组（16岁、17岁）、乙组（15岁）各类竞赛项目见表1-1至表1-5。

表 1-1 竞走类

	成人		少年	
	男子	女子	男子	女子
场地 /m	20000	5000	5000	3000
	30000	10000	10000	5000
	50000	20000		
公路 /km	20; 50	20		