

# 高校田径教学创新 与课程改革研究

贺 慨 ◆ 编著



中国海洋大学出版社  
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

# 高校田径教学创新与课程改革研究

贺 慨 编著



中国海洋大学出版社

· 青 岛 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高校田径教学创新与课程改革研究/贺慨编著. —  
青岛:中国海洋大学出版社,2019.6

ISBN 978-7-5670-2277-5

I. ①高… II. ①贺… III. ①田径运动—体育教学—  
课程改革—研究—高等学校 IV. ①G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 126317 号

出版发行	中国海洋大学出版社	
社 址	青岛市香港东路 23 号	邮政编码 266071
出版人	杨立敏	
网 址	<a href="http://pub.ouc.edu.cn">http://pub.ouc.edu.cn</a>	
电子邮箱	<a href="mailto:youyuanchun67@163.com">youyuanchun67@163.com</a>	
订购电话	0532-82032573 (传真)	
责任编辑	由元春	电 话 0532-85902495
印 制	北京虎彩文化传播有限公司	
版 次	2019 年 12 月第 1 版	
印 次	2019 年 12 月第 1 次印刷	
成品尺寸	170mm×240mm	
印 张	10	
字 数	175 千	
印 数	1~1 000	
定 价	39.00 元	

---

若发现印刷质量问题,请致电 010-84720900,由印刷厂负责替换。

# 前 言

田径运动是最古老的运动项目，田径运动自诞生之日起，就深受群众的喜爱，并逐步成长为现代竞技体育中最重要的主力军。现代奥林匹克运动在世界范围被普及与发展，这与田径运动的普及密不可分。田径运动源于生活，其中处处要求速度、力量、耐力以及技术，田径运动可以全方位展示人类掌握生存技能的最高境界，它集各种人类身体素质、技巧于一体。田径运动被看作是一个人类挑战体能极限的项目，田径运动较量的是谁更快、更高、更远，田径赛场紧张激烈，因此，众多田径选手把从事田径运动作为超越自我的一种人生目标。

本书着眼于高校田径教学的研究，坚持继承与创新、改革与发展，坚持实事求是，从高校田径运动教学与课程改革的实际出发，在理论与实践相结合的基础上，系统地总结和论述了高校田径运动训练的科学理论和基本规律，根据正确的理论指导，加以规范的实际训练，为高校田径教学与课程改革提供了理论与实践依据，对高校田径教学的深入开展有着重大的指导意义。

本书共七章。第一章是高校田径运动概述，从田径运动的起源与发展、特点与价值以及田径运动在高校中的开展情况等方面进行了整体阐述；第二章介绍了高校田径教学现状和改革思考；第三章对高校田径教学创新手段的应用做了详细的研究；第四章到第六章分别从高校田径课程改革的发展、高校田径课程建设的理论以及田径课程改革的可持续发展三个方面进行了详细的探讨；第七章对田径运动的科学化训练做了具体阐述。

在本书编写过程中，笔者汲取了田径运动训练的最新信息，借鉴和参考了国内外许多专家学者的最新研究成果，在此一并表示感谢。

由于笔者水平有限，书中不当之处在所难免，恳请广大读者多提宝贵意见，以使本书更加完善。

贺 慨

2019年5月

# 目 录

第一章 高校田径运动概述·····	1
第一节 田径运动的起源与发展·····	1
第二节 田径运动的特点与价值·····	10
第三节 田径运动在高校中的开展情况·····	16
第二章 高校田径教学现状与改革思考·····	19
第一节 高校田径教学理论与方法·····	19
第二节 高校田径教学的目标与考核·····	33
第三节 高校田径教学改革的困境思辨·····	42
第三章 高校田径教学创新手段应用·····	48
第一节 多元智能理论下的高校田径教学创新·····	48
第二节 多媒体技术在高校田径教学中的应用·····	55
第三节 趣味田径引领下高校田径教学创新研究·····	61
第四章 高校田径课程改革的发展研究·····	66
第一节 高校田径课程改革的现状研究·····	66
第二节 高校田径课程改革的理论研究与对策·····	74
第五章 高校田径课程建设的理论研究·····	80
第一节 高校田径课程建设的理论依据·····	80
第二节 高校田径课程内容的建设研究·····	89
第三节 高校田径课程建设的评价研究·····	93
第六章 田径运动可持续发展研究·····	108
第一节 新媒体环境下高校田径的可持续发展·····	108

第二节	田径运动可持续发展思路研究·····	113
第七章	田径教学的科学训练研究·····	122
第一节	田径教学训练的理论与方法·····	122
第二节	田径教学的科学化训练分析·····	134
第三节	田径教学训练的发展趋势·····	137
参考文献	·····	152

# 第一章 高校田径运动概述

## 第一节 田径运动的起源与发展

### 一、田径运动的起源

田径运动实际上起源于人们在日常生活中需要用到的各种生活技能。早在远古时代,为了更好地延续生命和获得生活资料,人们不断地进行奔波,或是爬树摘果,或是围捕狩猎。在这些生存活动过程中,就需要用到走、跑、跳、投等各种动作。由于这些动作在生存和生活过程中被不断地重复,便逐步演变和形成了快速奔跑、敏捷跳跃、准确投掷等技能。除此之外,在闲暇之余,古人类也会围绕走、跑、跳、投等运动形式开展一些娱乐和竞赛活动,以便增加娱乐性。由此,便逐渐形成了田径运动的雏形。

由于田径项目众多,为了更好地说明田径运动的起源问题,我们主要将不同项目分为几个大类来进行关于起源的说明。

#### (一) 跑动项目的起源

短跑的起源:公元前776年,第1届古代奥运会在古希腊奥林匹亚村举行。短跑项目在此届奥运会上已经出现。

马拉松的起源:雅典战士菲迪皮茨为了向雅典人报告胜利的消息,从马拉松一直跑到雅典后牺牲,马拉松长跑比赛就是为了纪念他而专门设置的运动项目。在1896年举行的第1届现代奥运会上,举行了从马拉松镇跑到雅典的比赛。

现代长跑的起源:现代长跑运动起源于英国。18世纪,英国就已经有一些职业赛跑选手参加长跑比赛了。

跨栏跑的起源:跨栏跑项目的起源地也是英国。跨栏跑项目比赛第一次正式举行是在1864年的首届牛津、剑桥大学两所学校举行的对抗赛上。

## （二）跳跃项目的起源

跳远的起源：公元前 8 世纪，在古希腊奥运会上就出现了跳远比赛，当时跳远项目是五项全能之一。现代跳远项目则在 19 世纪中叶出现。在 1896 年雅典举行的第 1 届现代奥运会上，跳远成为正式比赛项目。

三级跳远的起源：公元前 200 年，类似三级跳远的比赛就在凯尔特人运动会上出现了。爱尔兰和苏格兰是现代三级跳远的发源地。19 世纪中叶以后，三级跳远技术有了进一步的发展，并且逐渐形成了几大流派。

跳高的起源：跳高作为田径比赛项目，起源于爱尔兰和苏格兰。1800 年，跳高已是苏格兰高地运动会的比赛项目之一。

撑竿跳高的起源：最初的撑竿跳高项目由撑竿或投枪作为支撑物越过深沟、水溪和围墙演变而来。一直到 554 年，在爱尔兰塔里蒂安运动会上，撑竿跳始终作为传统运动项目出现在比赛中。经过一段时间的演变和发展，撑竿跳从爱尔兰传到苏格兰和英格兰。1896 年，撑竿跳高作为正式竞技运动项目被纳入奥运会比赛中。

## （三）投掷项目的起源

掷铁饼的起源：投掷铁饼是一项古老的田径项目，早在古代奥林匹克运动会上就有了这一项目，五项全能中的“投盘”指的就是掷铁饼。当时用的圆盘为石制的，后来逐渐演变为金属圆盘。

推铅球的起源：炮兵投掷炮弹比赛经过不断的演变逐渐发展成为推铅球项目。现代铅球的重量为 16 磅，即 7.26 千克，此重量是从推铅球项目起源就一直沿用至今的。

掷链球的起源：链球项目起源于爱尔兰和苏格兰。在 19 世纪中叶，链球项目就在英国一些大学里出现了。1890 年前后，美国人把链球的木柄改为铁柄，后来，又把铁柄改为钢链，这就是现代链球的雏形。

## 二、田径运动的发展

### （一）世界田径运动的发展

田径运动是最早进行的体育比赛项目之一。以古代奥运会为例，从第 1 届古代奥运会开始，田径运动就是正式比赛项目。在第 1 届古代奥林匹克运动会的比赛项目中，田径项目主要包括跑、跳、投以及其他项目。奥

林匹克运动会最初只有短跑比赛,后来,随着运动项目的演变和发展,逐渐增加了长跑、跳远、掷铁饼、掷标枪等项目。

19世纪初,职业性的赛跑、竞走和有组织的苏格兰田径运动会相继出现在英国。19世纪中叶,英国、美国先后举行了田径冠军赛。至于现代田径运动到底是什么时候最终形成的,则还没有一个确定的答案。1896年,经法国社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦倡议,恢复召开了第1届现代奥林匹克运动会。1896年第1届现代奥林匹克运动会的田径赛被认为是现代世界田径运动开始的标志。

现代田径运动的发展历程,总的来说,可以大致分为五个阶段,具体如下。

### 1. 田径运动的形成和发展阶段(19世纪末~20世纪初)

这是世界田径运动发展的第一阶段。具体来说,就是现代田径运动开始形成、发展,在较低水平上逐步提高的阶段。在这个阶段,有人开始用照相机拍摄单片或间隔时间连续拍摄照片,对跑、跳、投的技术进行研究和提出改进技术的意见等。19世纪末20世纪初,在第1~5届奥运会中,田径赛所设的项目数分别为12、16、16、18、21。其中,由于美、英两国田径赛开展得较早,因此,其成绩占绝对优势。在第5届奥运会上,田径成绩有了较大幅度的提高。其中,芬兰长跑和投掷运动员表现出色,获3枚金牌。瑞士首获十项全能冠军,共获3枚金牌。第5届奥运会田径成绩的大幅度提高,不仅充分反映了世界田径运动的较好发展,而且还意味着美国对金牌的绝对垄断优势开始遭到挑战。

1912年7月17日,“国际业余田径联合会”在斯德哥尔摩举行,有17个国家派代表参加。这次会议不仅为国际田径赛和奥运会田径赛制定了一个能被世界各国和地区接受的有关规则和组织章程,而且还开展了国际田径运动的统一管理和组织工作。1913年,第一部章程在柏林代表大会上通过。

### 2. 田径运动的缓慢发展阶段(1913~1920年)

这是田径运动发展的第二阶段,因为第一次世界大战的爆发,使得第6届奥运会未能举行,从而也导致世界田径运动成绩呈现出下降的趋势。在第7届奥运会的田径项目上,美国获9枚金牌,田径实力有所削弱;芬兰获9枚金牌,田径实力明显增强;英国获3枚金牌,田径实力与以前持平。但1920年第7届奥运会田径赛成绩普遍低于八年前的第5届,而且显著下降。在这个阶段,芬兰的投掷和长跑项目成为世界比赛中的强项。

### 3. 田径运动的复苏与提高阶段（1921~1936年）

这是田径运动发展的第三阶段，在20世纪20年代到30年代中期，是世界田径运动恢复发展与提高的阶段。这一时期的田径运动已经逐渐从低迷的发展阶段中走了出来。

田径运动在第一次世界大战后有所发展。参加奥运会田径赛的国家和运动员也增多，在迅速恢复战前水平以后，第8届至第10届奥运会田径赛成绩是逐届提高的。1936年举行的第11届奥运会田径赛中，田径运动的成绩已达到了一个较高水平。

1922年在巴黎首次举行了女子田径赛。1924年，女子田径运动联合会成立。1928年，在荷兰阿姆斯特丹举行的第9届奥运会上，首次将5个女子项目列为田径比赛项目。此后，女子田径比赛项目不断增加，成绩也不断提高。

除此之外，这一阶段还有一些与田径运动会发展相关的其他事件，具体如下：

(1) 1926年，荷兰出现第一架终点高速照相摄影装置，以消除在终点和计时中的人为因素。1928年的第9届奥运会上，田径裁判工作使用了此装置。

(2) 1928年，国际田联在阿姆斯特丹代表大会上首次批准了有关查禁兴奋剂的规则，并编入了国际田联手册。

(3) 1930年，电子计时成绩被承认为世界纪录。1977年起，400米和400米以下的田径项目只有全自动电子计时的成绩才被承认为世界纪录。

(4) 1932年，洛杉矶第10届奥运会采用1/100秒计时，并增设终点摄影技术。在这一阶段，日本运动员在奥运会上逐渐表现出较高的田径运动水平，在第9、第10、第11届奥运会的三级跳远比赛中，获得“三连冠”。除此之外，还曾获一枚马拉松跑的金牌。第11届奥运会田径赛中，美国、芬兰、德国、英国实力较强。世界体坛传奇田径运动员，美国黑人男运动员欧文斯获得4枚金牌，这四个项目分别是100米短跑、200米短跑、跳远和4×100米接力跑，另外，他8.13米的跳远世界纪录保持了25年之久。

### 4. 田径运动的发展再一次进入低谷阶段（1937~1948年）

这是田径运动发展的第四阶段，第二次世界大战爆发，使得第12、第13届奥运会未能举行。同样受此影响，世界田径运动再一次进入发展的低谷期。需要强调的是，这一时期也有一定的重要贡献，比如，很多的

国家在田径训练中较普遍采用杠铃发展肌肉力量的方法。

1948年举行的第14届奥运会田径赛成绩要低于1936年举行的第11届奥运会田径成绩。美国、瑞士、荷兰名次较好,尤其是荷兰女运动员大显身手,获得了4项冠军。

当然,已在世界许多国家开展起来并且水平不断提高的田径运动也具有顽强的生命力,在第二次世界大战期间,包括受战争严重破坏的苏联和东欧在内的许多国家,仍然在通过一系列的措施来促进田径运动的广泛开展,从而使本国的田径运动水平得到进一步的提高。

### 5. 田径运动进入到高水平的创新发展阶段(1952年至今)

这是田径运动发展的第五阶段,第二次世界大战后,田径运动很快地恢复起来,持续不断发展并达到很高水平的阶段。发展至今,已经进入了极高水平的阶段。

苏联在1952年首次参加了第15届奥运会,参加的其他欧洲国家也开始增多。在第15届奥运会上,田径赛竞争比较激烈,田径成绩比上届有了较大幅度的提高。这一时期,田径运动有了进一步的发展,运动水平有一定的提升。

捷克斯洛伐克运动员埃·扎托皮克被称为“人类火车头”,他创造了5000米跑、10000米跑世界纪录,并在第15届奥运会上获得5000米跑、10000米跑和马拉松跑三项冠军。巴西的弗·达西里瓦连获第15、第16届奥运会三级跳远冠军,尤其是在第15届奥运会比赛中,他6次试跳,4次打破世界纪录。美国的帕里·奥布莱因被称为“大力士中的巨人”,他不仅创新了背向滑步推铅球技术,对田径运动的发展产生了深远的影响,而且他还连续获得第15、第16届奥运会推铅球的冠军。

除此之外,力量素质训练受到重视,再加上苏联、美国等一些田径运动类的专著和教材的翻译出版,都在一定程度上促进了田径运动的发展。

这一时期,独霸世界田坛的美国在世界田径大赛中有了苏联这个强有力的竞争对手。1960年第17届奥运会上,苏联获得11枚田径金牌,美国获得12枚田径金牌。第17届奥运会上,非洲高原地区的埃塞俄比亚运动员阿贝贝夺得马拉松赛跑冠军。一些生理学家认为阿贝贝之所以会具有惊人的快速恢复机能,是源于高原训练,从此高原训练受到了一些生理学家和教练员的重视。

1968年,出现人工合成的塑胶跑道。这一被称为“全天候”的新型跑道,不仅解决了雨天无法进行田径赛的难题,而且还能有效提高一些项目的技术和成绩,它的出现和使用对田径运动的发展有积极的推动作用。

1968年后,背越式跳高技术得到了较为广泛的普及。在墨西哥举行的第19届奥运会中,美国运动员福斯贝里采用背越式跳高技术取得冠军,从此不仅使背越式跳高技术得到了广泛的普及,而且还进一步促进了跳高成绩的迅速提高。

美国优秀运动员欧捷尔被称为是奥运史上的“田径长寿冠军”,他夺得了第16至19届奥运会田径赛中铁饼比赛的“四连冠”。他如何保持长时期的世界冠军的高度竞技能力,成为田径运动的竞技年龄与竞技寿命研究的重要课题。

1972年,在慕尼黑举行了第20届奥运会,相对于上一届奥运会来说,这一届竞赛的田径运动成绩都有了一定程度的提高。这也充分证明了高原训练是一种提高田径运动员技术和能力的有效方法。

1976年,在第21届蒙特利尔奥运会上,民主德国运动员表现强劲,共获11枚金牌,为那届奥运会田径金牌之冠。而美国则只获得6枚金牌,这也标志着美国逐渐失去在田径方面的优势。世界田径运动的发展水平也呈现出全面提高的趋势。

1980年,第22届奥运会在莫斯科举行。在这届奥运会中,一些国家为反对苏联出兵干涉阿富汗内政没有参加此届奥运会,同时,一些著名选手也都拒绝参加,这在一定程度上对田径运动成绩产生了影响。但大多数欧洲国家的优秀选手参加了田径比赛,并且本届38项比赛中仍有25项成绩高于上届。

1984年,在洛杉矶举行了第23届奥运会。被誉为“现代世界田坛的欧文斯”的美国短跑运动员卡尔·刘易斯,在本届奥运会田径赛中获得100米短跑、200米短跑、跳远和4×100米接力跑4枚金牌。另外,苏联为抵制在美国举行本届奥运会,未派运动员参加。

1988年,第24届奥运会田径赛在汉城(今首尔)举行,这一届奥运会的田径运动成绩有全面、显著的提高。男、女42个比赛项目,有35个项目成绩要比上届奥运会的成绩高。另外,此届奥运会中男子100米短跑运动员本·约翰逊因查出服用违禁药物被取消资格,这也给奥运会提出了一个非常重要的有待解决的问题。

1991年,在东京举行了世界田径锦标赛,规模和水平可与奥运会田径赛相媲美。国际田联决定,从1991年起世界田径锦标赛为每两年举行一届。

1992年,在巴塞罗那举行的第25届奥运会上,有157个国家和地区的1800余名运动员参加田径比赛。本届奥运会竞争激烈,总体上来说,

本届奥运会的整体成绩比上一届要低一些。导致如此的原因有很多,其中,最主要的是苏联解体,凝聚力和爱国主义热情受到影响;德国社会动荡,社会问题影响了田径实力;等等。

1993年8月,在德国斯图加特举行了第4届世界田径锦标赛。本届锦标赛中共有44项比赛,其中在43项具有可比性的成绩中,男、女26项比赛的成绩要比第3届世界田径锦标赛高,有24项比赛的成绩比1992年第25届奥运会要高。

1996年,在亚特兰大举行了第26届奥运会。在本届奥运会比赛中,美国的田径运动员的比赛成绩位居榜首,俄罗斯、德国紧随其后。

世界田径运动进入21世纪,也有了极大的发展。2000年,第27届奥运会在悉尼举行,在这届比赛中,欧洲运动员的运动水平整体相对较高,并且呈现出逐渐上升的趋势。

2004年,第28届奥运会在雅典举行,参加比赛的有来自202个国家和地区的2000多名运动员。该届奥运会的特点主要体现在两个方面:一方面,奖牌数较为分散;另一方面,竞争激烈,成绩有一定程度的提高。另外,世界田径的成绩也有了很大的提升。

2008年,第29届奥运会在北京举行,此届奥运会中的田径运动比赛有多项世界纪录被刷新,对田径运动的发展起到了积极的推动作用。

2012年,第30届奥运会在伦敦举行,本届奥运会田径比赛共设47个项目,47枚金牌。相比29届北京奥运会,获得金牌的国家多了一个,奖牌分布有明显的地域、项目特征。美国的田径霸主地位依旧稳固;非洲国家中长跑占有绝对优势;欧洲的实力强劲,德国队实力有所回升;亚洲、南美洲、大洋洲的弱势没有改变,中国队有所突破。

### (二) 我国田径运动的发展

我国田径运动的发展较晚,根据不同的发展程度和水平特点,可将我国田径运动发展的历程分为以下几个阶段。

#### 1. 我国田径运动发展的萌芽时期(1910~1948年)

这是我国田径运动的第一个发展阶段,这一阶段我国田径运动的发展特点主要表现为:引进、初步开展和停滞不前。此阶段共举办了七届全运会。1910年的第1届和1914年的第2届全运会从章程、规则的制定到裁判员、工作人员的选定均由外籍传教士包办,采用英制单位作为径赛距离和田赛成绩的丈量制度,投掷重量以磅为单位。我国自己主办了1924年的第3届全运会田径赛,设19个比赛项目,距离均采用米制单位,这是

我国田径运动的开端。第4、5届全运会以省、特别市、特区、华侨团体为单位进行，并设有女子比赛项目，刘长春在第5届全运会上创造了100米短跑比赛10.7秒的全国纪录。这个时期，我国田径运动对女子田径运动非常重视。

1910~1948年，我国参加了第11、14届奥运会，遗憾的是，均未获得好成绩。相对于当时的世界水平来说，我国田径运动水平相对较低，还需要更好地进行发展和提高。尤其是田径场地和设备、田径人才、田径运动教材、田径专著和科学研究仪器等方面，都需要进一步完善。

#### 2. 我国田径运动发展的普及和提高时期（1949~1965年）

中华人民共和国成立以后，我国田径运动得到了迅速普及与提高。为了更好地促进田径运动的发展、提高运动水平，国家和各省、自治区（直辖市）通过实施各项措施来为其发展提供各种条件。这些措施包括增设场地器材、培养专业人才等。

从1952年起，我国每年都会举行较大规模的田径运动会，以此来培养田径人才，并着手培养优秀田径运动员。1957年11月，我国优秀女子跳高运动员郑凤荣跳过1.77米横杆，打破了世界女子（1.76米）跳高纪录，轰动世界体坛。到1958年7月，我国田径纪录全部被刷新，我国田径运动员开始向世界田径运动高峰攀登。1959年，第1届全运会田径赛上各项成绩都有了较大幅度的提高。除此之外，我国在引进出版美国、苏联、日本等田径专著、杂志的同时，也发表了自己的田径专著、论文等，这为我国田径运动的发展提供了一定的理论支持。1965年，第2届全运会田径赛在北京举行。在此次全运会上，75名运动员有80次打破21项全国纪录，其中有8个项目成绩达到世界先进水平。

#### 3. 我国田径运动发展的下滑和停滞时期（1966~1976年）

在这一阶段中国的体育运动跌到了谷底，并且成为有史以来基本没有发展的时期。1966~1976年是“文化大革命”时期，这一时期的田径运动发展出现了停滞。

这一时期，男子跳高运动员倪志钦以2.29米的成绩创造了世界纪录，除此之外，就没有特别突出的表现，许多有才能、水平较高、正向世界田径运动高峰攀登的运动员运动生涯夭折，这不仅导致当时的运动水平大大下降，而且也给以后田径运动的发展造成了无法弥补的损失，我国与世界田径运动的差距又拉大了。

#### 4. 我国田径运动发展的复兴时期（1977~1993年）

“文化大革命”结束，田径工作者也开始重新投入工作，奋发图强，

积极工作，刻苦训练，增强了我国田径运动的发展，提高了运动水平。

1979年第4届全运会田径赛中田径运动员打破了18项全国纪录，38项比赛中有34项成绩都比1975年第3届全运会的水平要高。20世纪80年代起，我国实行了改革开放，田径运动员有更多的机会参加国际性比赛，运动成绩也有了进一步的提升。在第5届全运会上，朱建华以2.38米的成绩打破男子跳高世界纪录。1984年6月，在联邦德国埃伯斯塔举行的国际跳高赛中，朱建华又以2.39米的优异成绩创造了男子跳高世界纪录。1978年中国田径协会加入国际田联，成为其会员之一。

1987年，第6届全运会田径赛相对于上届来说，绝大部分项目的成绩是有所提升的。1988年在第24届奥运会田径赛中，我国女子铅球运动员李梅素以21.06米的成绩获得铜牌。1990年，在北京举行第10届亚运会，我国田径运动员共获金牌29枚。我国田径运动成绩在亚洲处于优势地位，尤其是女子田径，在很多项目上取得了非常优异的成绩。1991年，在第3届世界田径锦标赛上，我国运动员在铅球、标枪、竞走、长跑等项目上均获得了令人瞩目的成绩。1992年，在第25届奥运会上陈跃玲获女子10公里竞走金牌，实现了中国田径运动员在奥运史上零金牌的突破。

1993年5月13~16日，第一届东亚运动会在上海举行，在这届运动会上，中国共获得29枚金牌。其中，张丽荣以优异的成绩打破了女子3000米赛跑亚洲纪录。1993年8月，在斯图加特举行了第4届世界田径锦标赛，我国田径运动员的成绩为4金、2银、2铜。同年9月8~13日，第7届全运会田径赛在北京举行。在此次全运会上，涌现出了一大批创造世界纪录的优秀运动员，如王军霞、曲云霞、张丽荣、张林丽、马丽艳等。

### 5. 新时期我国田径运动发展的成果（1996年~至今）

在1996年第26届亚特兰大奥运会上，我国运动员王军霞在5000米跑项目上获得了金牌、在女子10000米跑项目上获得了银牌，王妍在女子10公里竞走项目上获得了铜牌。在1993年9月的北京第7届全运会上，又有一批优秀的田径运动员取得了优异的成绩，其中，3人4次超3项世界青年纪录；13人2队19次超13项亚洲纪录，同时王军霞被赋予了“东方神鹿”的光荣称号；32人6队46次创17项全国纪录；19人24次创12项全国青年纪录。在2000年第27届悉尼奥运会上，王丽萍获女子20公里竞走金牌。2001年，在东亚运动会、世界大学生运动会上，刘翔获得男子110米栏冠军。2004年，在雅典奥运会上，我国田径队一举夺得了两枚金牌，一个是女子长跑运动员邢慧娜在10000米跑比赛中获得冠

军，另一个是刘翔在男子 110 米栏决赛中以 12.91 秒的成绩获得金牌。2006 年 7 月 12 日，在瑞士洛桑田径超级大奖赛中，刘翔以 12.88 秒的成绩创造了世界纪录。2006 年 9 月 9 日，在德国斯图加特举行的国际田联田径大奖赛男子 110 米栏决赛中，刘翔以 12.93 秒的成绩夺冠并打破赛会纪录。由此可以看出，我国田径运动已进入世界先进行列。

2012 年，第 30 届奥运会在伦敦举行，尽管在 2012 年伦敦奥运会上刘翔在 110 米栏预赛中起跑后摔倒遭到淘汰，但中国在此次奥运会上仍旧取得了 1 金 6 铜的好成绩。随着以苏炳添、张培萌为代表的新一代中国田径力量的崛起，中国田径军团将会再次创造辉煌。

## 第二节 田径运动的特点与价值

### 一、田径运动的特点

田径运动具有显著的特点，正是由于这些特点，才使得这项运动能够成为一切体育运动的基础，获得广泛地普及和不断地发展。

田径运动的特点很多，但为了研究方便和清楚地说明，下面就选择了田径运动最具代表性的特点进行阐述。

#### （一）田径运动的基础性

田径运动中的走、跑、跳、投等运动不仅是人类生活和劳动过程中需要掌握的生活技能，也是人类最基本的生存技能。除此之外，田径运动中的运动形式还是人体运动最基本、最普遍、最自然的运动形式。田径运动包括许多小项，其在比赛中属基础运动能力的项目，田径运动不仅要求参与者将其极限能力发挥出来，还要求参与者基础体能水平要高，否则会影响其技术的发挥。田径运动的胜负主要取决于时间的快慢和距离的高低或长短，其中，最主要的是力量、速度、耐力等要素。田径运动员要想提升运动水平，提高成绩，首先就要增强自身的体力。通过田径运动的锻炼，能够使人体的生理机能、基本活动能力和适应外部自然环境变化的能力得到有效的提高，进而有利于人体体质的增强，由此也会进一步增进身心的健康程度。

## (二) 田径运动的竞争性

具体来说田径运动竞赛,就是体能、技术和心理等方面的较量,无论是径赛、田赛还是全能项目,竞赛者要么需要经受住长久的时间考验,要么就在瞬间决定胜负,这就要求田径运动员必须具备坚强、果敢的意志品质。特别是在高水平的比赛中,成绩相当的运动员,短跑的胜负往往取决于百分之一秒,甚至是千分之一秒的表现;在长跑、超长跑比赛中,要想取得优异的成绩,就要求运动员必须具备坚韧不拔的、超出常人的忍耐力;在跳跃项目和投掷项目上,不仅要求运动员的体能和技术水平、在比赛中表现水平的能力要高,而且还要求运动员要具有非常好的心理素质,否则会对成绩产生影响。除此之外,田径运动的规则要求比较严格,在这种情况下,田径运动竞赛非常紧张而激烈,在运动员实力的竞争和较量的整个过程中都充满了激烈竞争的紧张气氛。在这个过程中,运动员不仅要追求高、精、尖的技术动作,还要追求技术动作时效性与竞技性的有机结合,从而尽可能地达到更快、更高、更远的竞技目的。

## (三) 田径运动的严格性

田径运动的严格性主要是从田径运动技术层面上来说的。从表面上看,田径运动的技术动作并不如体操、花样滑冰等技巧性运动项目难,其战术也不如足球、篮球、排球等对抗类运动项目复杂。但是,这并不能说明田径运动的技战术水平低。从技术的角度来说,尽管它的技术动作并不难,但它对技术动作也有非常高的要求,即要求运动员要具有较高的技术发挥的稳定性、精确性和技术性。例如,在背越式跳高比赛中,就要求运动员技术发挥稳定,因为跳高对于运动员技术的稳定和心态的平静有着非常高的要求,每一次试跳稍有闪失,就会造成过竿失败的结果;在跳远项目中,要求踏板要准确,否则就会导致犯规或者对成绩产生影响。在田径运动中,技术动作要在短短的一瞬间达到高度的精确,并且身体的每一个动作、每一个环节、每块肌肉或肌群的用力和放松的时间与顺序都要合理。除此之外,对运动员的技术动作产生影响的因素还有对手、观众、气候、场地条件等。要想在比赛中稳定地发挥出运动水平,取得优异的成绩,就要对自身技术性有严格的要求。因此,要对自身的技术进行不断的改进,使其不仅与运动生物力学的合理性相符,而且还要与个人特点相结合,并形成个人的技术风格。