

田径运动健身价值的开发

张文普, 王丙振

(洛阳师范学院 体育系, 河南 洛阳 471022)

摘 要:重新审视田径运动的发展过程,对公认的田径运动定义提出了质疑。对田径运动的健身价值进行了探讨,提出了田径运动项目的改革方法以及设计田径健身项目的原则,对田径健身项目进行了分类。

关 键 词:田径运动; 田径健身; 体育改革

中图分类号:G82 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)05-0033-04

Exploit the bodybuilding value of track and field sports

ZHANG Wen-pu, WANG Bing-zhen

(Department of Physical Education, Luoyang Teachers College, Luoyang 471022, China)

Abstract: Starting with reexamining the developing process of track and field sports, this article puts forward some doubts about the universally accepted definition of track and field sports, it gives a deep investigation of the bodybuilding value of track and field sports, puts forward some reforming solutions to the track and field sports and classifies the track and field events for bodybuilding.

Key words: track and field sports; track and field events for bodybuilding; sports reform

随着《全民健身计划纲要》的贯彻实施,我国的群众性体育健身活动得到了深入的开展,各种或古老、或现代时尚的健身运动项目在体育人口中迅速流行、传播,人们享受着健身带来的乐趣。然而,作为基础性运动项目的田径运动,在众多体育健身项目中,人们的选择率却很低,很多的调查材料已反映出了这一现状。如《珠江三角洲社会体育需求新特点》课题组的调查表明,无论是城市居民,还是乡村农民,无论是退休职工,还是青少年,以田径运动作为首选锻炼手段的人数只有5%左右;邬似刚等对湖南普通高校大学生课外锻炼所喜爱的运动项目的调查结果表明,田径在所有被调查项目中位居末位;最新公布的2000年《中国群众体育现状调查报告》显示,我国体育人口活动项目的前10位中,属于田径运动项目的只有长走和跑步。怎样正确认识这种客观现实,采取什么措施才能使田径运动健身价值得以充分发挥而深受大众喜爱,需要广大体育工作者,特别是田径专业人士进行全面、深入地探讨和研究。

1 开发田径运动的健身价值是历史的选择

和其它社会文化现象一样,田径运动在其漫长的历史发展过程中,不同的历史时期会打上不同的时代烙印,人们就会对它产生不同的认识。重新审视田径运动的发展历程,我们会更加全面地认识、理解田径运动这一古老而又充满生

机的运动项目。

上古时代,人类获取最基本生活资料的附加产品就是走、跑、跳跃和投掷等人体运动基本技能的产生。以后随着社会的发展,人类为了改造和提高极其低下的生产力水平,同时也为了人类自身的生存繁衍,不断地使这些技能得到改进和发展,并开始把这些技能有意识地传授给下一代。私有制、阶级和国家的产生,使得社会矛盾由人与自然的矛盾转化为人与人之间的矛盾,战争的出现不可避免。跑、跳、投等身体运动技能与军事的关系自然紧密起来,统治者运用这些技能对士兵进行严格挑选和体能训练,以扩大自己的疆域,防范敌人的入侵。跑、跳、投等的技能性、竞技性被突出地强调出来。

公元前776年第一届古代奥运会上,人们开始把跑、跳跃和投掷等各种人体运动技能作为竞技运动项目进行比赛,并逐渐形成相对固定的运动形式和竞赛规则。这部分技术动作随着参与者身体素质的不断提高、技能的不断熟练,变得越来越规范、越来越专业化,逐渐形成了以获胜、夺标为目的,追求高、精、尖技术和快、高、远的运动成绩,有专门的训练原理、原则和方法,对场地、器材都有严格规定的田径竞技运动项目。在学校中,一方面要大量采用和教授田径竞技体系的专门技术动作,另一方面还要通过比赛来选拔出参加田径竞技比赛的运动人才,而且学生的学习成绩也要用比赛来

收稿日期:2002-12-31

作者简介:张文普(1966-),男,讲师,研究方向:田径教学和学校体育。

检验。因此,体育教育也走上了竞技化的道路。与此同时,那些没有被保留在竞技运动体系中的项目,或以游戏形式散存于民间,或逐渐被人们淡忘。实践已经证明,田径运动的发展史,是以竞技运动为主线的发展史。所以,国际业余田径联合会章程中把田径运动定义为:“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”。从历史发展的角度讲,这个世界范围内公认的“田径运动”的定义是有其合理性的,是该项目发展到一定时期,人们认识水平的必然反映。我国乃至世界许多国家对田径运动体系的认识,基本上也都停留在这一田径竞技体系的概念上。

但以目前的观点看,随着世界各国群众性体育健身活动的迅速兴起,国际业余田径联合会有关“田径运动”的定义已显得不够全面了,因为它忽略了田径健身体系。在这种认识影响下,导致了田径运动的畸形发展,许多国家田径发展之路越走越窄,成了标准的精英体育,广大国民特别是成年人参与田径运动的积极性不高,使田径运动的大部分项目在大众健身活动中受到冷落。

进入现代社会,生产力高度发达,虽然人类已从依靠基本生活技能获取生活资料的繁重体力劳动中解脱出来,但永远也不会摆脱依靠基本运动能力去提高人类生存质量、提高生存效率、改善生存条件等的追求,而且随着生活质量的进一步提高,这种追求会越来越迫切。现代生活方式的改变也使得人们对健身的需求比以往更加强烈。因此,世界许多国家纷纷推出大众体育发展计划,我国也于1995年6月由国务院颁布了《全民健身计划纲要》。这就为我们以科学的态度重新审视田径运动发展的规律,充分认识田径运动的健身价值,创造了良好的社会氛围。

2 田径竞技运动项目在全民健身活动中的困惑

在现实生活中,除了走和慢跑开展的较为普及外,其它的田径竞技运动项目已很难在全民健身活动中见到。下面我们对其产生的原因进行逐一分析,以求找出一些规律性的东西。

(1)“竞走”的无奈。竞走是田径项目中唯一“走”的项目,也是唯一对技术有特殊要求的运动项目,其难度和运动强度非常之大。采用“竞走”进行健身,远不如散步和不同强度的快步走来得自由、轻松。

(2)“跑”的悲喜。虽然经常练习短跑有着诸多好处,但其大强度的活动方式,枯燥的动作和练习方法会使健身者望而却步。而跨栏跑等跨越障碍跑,由于器材的限制、技术难度等原因,也不易引起健身者的兴趣。值得庆幸的是中长跑项目,因为只要有广袤的大地,人们就可以根据自身健康状况,身体素质状况,选择不同的方式、不同的地点、适宜的负荷强度、不同的距离,进行健身跑,所以中长跑是田径运动项目在体育健身项目中最受欢迎的。

(3)“跳”的尴尬。“跳”是田径竞技体系中的重要组成部分,跳远、三级跳远、跳高和撑杆跳高充分展现了人类“跳”的技能。但为了运动员的安全,“跳”的各个项目对运动器材都有严格的规定。作为一般的健身者来讲,用这些器材进行健

身既不实用,也不习惯,花时间去学习复杂的技术既费时又费力,也没有必要。与此相反,健美操、“扭秧歌”、交谊舞等包含大量“跳”的内容的项目,因其运动量适中、流行时髦、技术又不怎么复杂、参与性极强,所以颇受大众喜爱。

(4)“投”的困惑。和“跳”一样,“投”的4个项目:铅球、铁饼、标枪、链球,其竞技功能已被发挥得淋漓尽致,而其健身功能的实用性、娱乐性也所剩无几。所以,很多人走进健身房积极进行时髦的力量练习,而把投掷项目排除在健身项目之外就不足为奇了。

(5)“体育教育”的失落。由于人们没有很好地建立起“田径意识”,所以,就没有建立起用田径项目进行健身锻炼的动机。因为,人们从小学一年级到大学毕业都在不断重复着枯燥无味的田径竞技运动项目,反反复复进行着“跑、跳、投”的练习,对他们来讲,这种带有强制性的教育,已无兴趣可言,只是被动地参加。这与走向社会后,大众体育项目的趣味性、可自由选择性形成了强烈的反差。人们舍弃不适用的田径项目,转而选择自己喜欢的、实用的、具有时代感的健身运动项目合情合理。

3 田径项目健身的优势

尽管田径运动是以竞技运动的面目出现在世人面前的,但其健身价值潜力非常之大。田径健身项目与田径竞技运动项目和其他运动项目相比,具有独特的优势。

(1)田径竞技运动突出的是竞技性,是以取得优异运动成绩和获得比赛胜利为主要目的的。而田径健身运动以健身、娱乐为目的,竞技功能被弱化,大众易于接受。

(2)田径竞技运动的目的决定了运动员必须掌握难度较大的专门技术。但对于健身者来讲,由于田径运动技术来源于人体基本运动方式,是自然本能的动作,大部分项目简单、易学,便于广泛开展与普及。只要掌握了一定的健身知识,不经过特殊的学习也能进行锻炼。

(3)田径竞技运动项目多、固定不变,但运动员专业分工明显。而田径健身运动由于内容丰富,锻炼形式多样,人们不必拘泥于特定的项目,可供选择的余地较大。同时这个特点也为田径运动的进一步拓展和开发提供了可能。

(4)田径竞技运动有专门的场地、器材和比赛规则。作为健身项目时,开展田径运动可以不受场地、器材和规则的严格要求和限制。在空旷的田野、房前屋后、公园空地、公路、沙滩或是山地,都可进行快走、慢跑、跳跃、投掷等练习,使得田径运动非常易于在群众中开展。

(5)田径竞技运动进行的是高强度和大运动量的训练和比赛。田径健身运动的练习强度和运动量,可根据练习者不同的年龄、性别和身体状况等因素进行自我控制和调节,以适宜的运动状态达到最佳的健身效果。

(6)田径竞技运动有专门的营养、恢复手段。但对于普通健身者,自然饮食和简单易行的恢复方法是最好的选择,操作极其方便。

(7)田径运动项目没有练习者之间的身体接触和冲撞,极大地减少了运动伤害事故发生的可能性。

(8)由于包括了走、跑、跳、投等人体运动的自然动作,田径运动有着其它运动不可比拟的全面健身价值,是发展身体素质,提高自然适应能力的基础性健身项目。

4 改革田径竞技运动项目以适应健身活动需要

(1)把握健身活动项目的规律

如何在目前广泛开展的田径竞技运动项目的基础上,有选择地利用已有项目,开发新的田径健身项目,这要从现代健身运动项目的特点进行分析。现代健身运动项目具有娱乐性、健身性、时尚性、自主选择性、易操作性等特点,人们进行健身活动得到的是健康、自由、心情舒畅。而竞技运动体系的项目具有教育性、竞技性(包括体力的极限性)、强制性等特点,作为一般的健身者,这些特性他们是不乐意接受的。所以,对田径竞技运动项目进行改革和健身项目设计,就要突出健身功能、娱乐功能,使其易于操作、具有时尚性,弱化其教育、竞技功能,使越来越丰富的田径运动健身项目,逐渐取代竞技类项目。

(2)田径运动项目的改革

针对田径竞技运动项目与其他健身项目相比存在的不足,有的放矢地进行改革,就要从降低项目难度,提高可操作性入手。主要进行3方面的改革:一是田径运动器材的改革,二是田径运动规则的改革,三是田径运动技术的改革。

1)田径运动器材的改革。田径竞技运动项目中所使用的器材,田径竞赛规则都有严格的规定,以保证比赛的公平性。但用于健身活动时,其弊端暴露无遗:有的是受身体条件的限制,承受不起某些器材的重量;有的器材,如标枪、铁饼等,一般锻炼者不但会遭到技术上的麻烦,还有可能给别人造成伤害事故;有些器材太过复杂,如撑杆跳高等。所以,遵循健身原则的要求,田径运动器材的改革要突破竞技体系的模式,改造、设计出安全性高、趣味性强、易于操作的健身器材。比如投掷项目,就可以用实心球等代替大重量的铅球;也可以用沙包、垒球等重量合适的器材进行掷准和掷远。

2)田径运动规则的改革。田径运动竞赛规则是由国际业余田径联合会批准执行的。田径竞技运动项目的比赛方法、比赛场地、裁判员的职责与分工、器材标准等在竞赛规则中都有明文规定,且在正式比赛中必须严格执行。但就健身项目来讲,这些规则显得过于繁杂,不切实际,执行起来很不方便。对于已降低了难度、改变了技术结构、降低了器材标准、参与者水平又参差不齐的田径健身项目,如果还采用国际田联的统一标准将变得毫无意义,必须制定与田径健身项目相适应的田径健身运动规则。例如,可以把以高度和远度计量成绩的“跳”的竞技项目更改为:以“高度、远度、跳准、单位时间内所跳的次数”等方式进行计量的健身项目。

3)田径运动技术的改革。现在,田径竞技运动已经从最原始时期的生活劳动技能、娱乐游戏,演变成了专门性的竞技比赛项目。有些田径运动项目技术难度也变得越来越大,如撑杆跳高、背向旋转掷铁饼等。这种趋势显然与体育健身项目所要求的“易操作性”有着明显的冲突,复杂的技术一般的健身者难以掌握。所以,把这些田径运动项目技术难度予

以适当降低,使其符合一般健身人群的身体素质水平,再现其原始状态,势在必行。如,把跨栏跑的难度进行降低,使栏杆高度与练习者水平相当,栏杆可以换成橡皮筋,只要能完成跨越的任何形式的跳以及跨越技术动作都应视为有效技术动作。

5 设计田径健身项目的原则

(1)坚持田径运动属性的原则:在设计、创编田径健身项目时,应以走、跑、跳、投等人体基本活动形式为基础,以健身为目的,以娱乐为依托。作为田径运动健身的方法和手段不能离开田径运动的属性和本质特征,偏离了这一点,就超出了田径运动的范畴。

(2)从实际出发原则:由于不同职业、不同年龄、不同性别、不同身体素质、不同地域的人,对田径健身项目的选择和要求是不尽相同的,因此,设计田径健身项目时,要充分考虑健身者所存在的这些差异。应从健身者的职业和年龄特征入手,再结合当地的民族传统项目等,设计出人们喜闻乐见的田径健身项目。

(3)易操作性原则:无论健身的形式、内容,还是所用器材,都应使健身者易于操作,不能过于繁杂,不要让人觉得高不可攀。应把田径健身项目的技术难度控制在健身者力所能及的范围之内,而不能像竞技比赛项目那样“更快、更高、更强”。

(4)适宜运动负荷原则:适宜运动负荷原则是一条极为重要的健身原则,运动负荷安排是否得当,直接影响健身效果。负荷过小,对机体的刺激强度不够,达不到强身壮体的目的;负荷过大,机体超载运转,不但不能增强体质,反而会损害身体。所以,设计项目时要认真安排运动负荷,合理安排锻炼与休息之间的交替,避免过度疲劳情况的发生。

(5)时尚性原则:追赶时尚是人们对社会上某种新奇性行为的模仿,是群众性的社会心理现象。对于一些新的东西,如果许多人都去效仿,就会成为一种时尚。设计田径健身项目时充分利用这一社会心理现象,就能在较短时间内,吸引大批健身爱好者加入到田径健身运动中。

(6)安全性原则:安全性有两方面的含义,首先,所设计的田径健身项目的内容必须符合人体运动的生物力学科学规律,技术动作不能违反常规,危险性较大的项目坚决不予采用。其次,要考虑健身环境的安全性,如场地的平整、适宜的器材、便于运动的服装等。

6 田径健身项目的分类与内容

(1)按照运动形式,可将田径健身项目分为4类,即健身走、健身跑、健身跳和健身投。(分类与内容见第36图1)

(2)按照将竞技类田径运动项目改造为健身类项目的方法,可以把田径健身项目分为4类。

1)移植类。即将田径竞技运动项目中的原有项目直接加以运用。如将中长跑移植到健身项目中,结合不同练习者的情况,采用相应的强度、锻炼时间,就成为了健身跑。

2)降低难度类。就是将田径竞技运动项目中原有项目

的器材、技术难度等予以降低,使一般练习者能够较易控制健身过程。例如,掷标枪可以改为投木棒、投飞标,进行投远、投准比赛;再如将竞走降低难度后,可引出许多“走”的健身项目:散步、爬楼梯、踏步走、快步走等。

3)新项目类。我们把一些田径运动元素与其他项目相结合,或田径运动项目与其他元素相结合形成的健身项目。如,“投”与飞标运动相结合形成的“投准”类项目;“跑”和力

量练习相结合形成的“负重跑”、和技巧相结合形成的“托物跑”等。

4)游戏类。即以跑、跳、投等技能来进行游戏设计。这类游戏有的已广泛存在于民间和少年儿童游戏中,为人们所喜闻乐见,其中有的项目也适用于成年人,如捉迷藏、掷沙包、跳大步、跳皮筋、跳房子等。

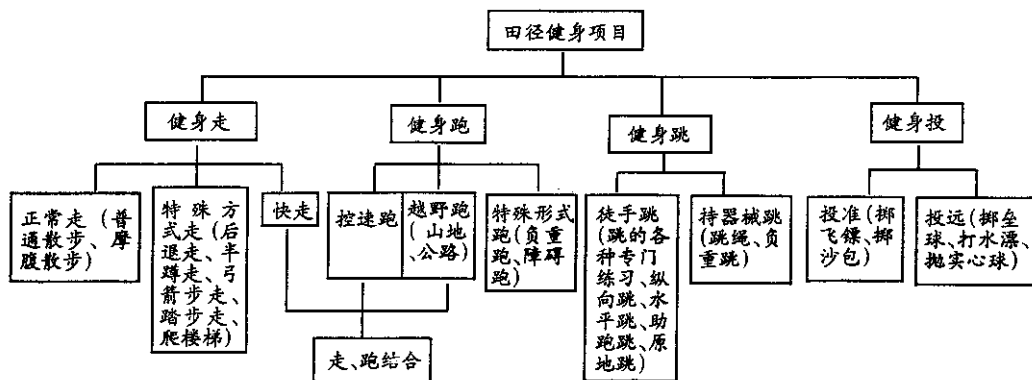


图 1 田径健身项目的分类与内容

我们在从事田径健身运动的研究时,应以全新的眼光看待当代田径运动,不能拘泥于老的条条框框,不能一直在竞技类田径运动项目里面打转,在挖掘传统项目的基础上,要大胆创新,推出新的田径健身运动项目,到实践中进行检验、淘汰、修改、完善,这样我们才能在理论和实践两个方面,充分认识和挖掘田径运动的健身价值,完成田径运动从竞技到健身的嬗变,以丰富田径运动健身项目。

参考文献:

- [1] 文 超. 田径热点论[M]. 北京:人民体育出版社,1996: 267-275.
- [2] 时蓉华. 社会心理学[M]. 上海:上海人民出版社,1986: 210.
- [3] 张贵敏. 田径运动教程[M]. 北京:人民体育出版社,1999:93-107.

- [4] 王钦若. 田径[M]. 郑州:河南人民出版社,2000:1-2.
- [5] 孙庆杰. 田径[M]. 北京:高等教育出版社,2001:55.
- [6] 姜丽娟, 阎蕾蕾. 如何使田径运动在实施全民健身计划中发挥更大作用[J]. 山东师范大学学报(自然科学版), 2001,16(2):232-234.
- [7] 孟 刚, 赵其林. 关于田径运动作为全民健身手段的思考[J]. 贵州师范大学学报(社会科学版),1998(3):117-119.
- [8] 剑 伸, 张贵敏. 积极推进田径运动的改革,迎接全民健身高潮的到来[J]. 沈阳体育学院学报,1996(2):71-74.
- [9] 李文辉, 陶 于. 试论我国田径健身体系的建立[J]. 体育与科学,2000,21(2):18-20.
- [10] 周新华, 李 勤. 建立田径健身课程体系的探讨[J]. 体育函授通讯,2001,17(3):11-12.

[编辑:周威]