

# 普通高校田径运动会竞赛规程的改革

郑婕, 吕广宇

(厦门大学 体育教学部, 福建 厦门 361005)

**摘要:** 制定竞赛规程是组织运动会的前提, 以田径运动会竞赛规程为着眼点, 对高校田径运动会进行思考, 认为高校田径运动会存在目标定位锦标化、项目设置专业化、参与对象精英化、激励机制单一化等问题。依据阳光体育精神, 提出更新运动会项目设置、计分方法和奖励机制的措施, 并在厦门大学第43届田径运动会检验, 实践证明可以达到参与人数飙升、赛场气氛热烈、团队意识增强、运动情趣提升等目标。

**关键词:** 竞赛规程; 田径运动会; 普通高校

**中图分类号:** G808.22   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1006-7116(2010)02-0086-04

## Reform of competition rules for common college track and field games

ZHENG Jie, Lü Guang-yu

(Department of Physical Education, Xiamen University, Xiamen 361005, China)

**Abstract:** Stipulating competition rules is the precondition for organizing sports games. Focusing on competition rules for track and field games, the authors contemplated college sports games, and considered that college sports games have problems such as too title targeted objective orientation, too professionalized event setup, too elite orientated participation subjects, and undiversified stimulation mechanism. Based on the sunny sport spirit, the authors put forward such measures as updating the game event setup, scoring method and stimulation mechanism, and tested these measures in the 43<sup>rd</sup> track and field games held in Xiaomen University. It is proved in practice that these measures can achieve the goals to increase the number of participants, warm up venue atmosphere, enhance team awareness and promote sports fun.

**Key words:** competition rules; track and field games; common college

高校田径运动会是推动学校体育工作的有力杠杆,是高校体育工作每年的重头戏和常规节目。近年来,高校田径运动会改革的呼声此起彼伏,有些做了尝试,有些正在酝酿,从检索到的相关文献中,有些学者呼吁取消田径运动会,建议将其改为学校体育节<sup>[1-3]</sup>。笔者认为:田径运动是所有体育运动的基础,按照近年来教育部相关文件的精神,取消田径运动会不妥,但原有的照搬竞技化的田径运动会模式已难以承载新时期学校体育的目的任务,也难以与高校体育的时代特征相吻合,必须进行改革,而改革的起点便是竞赛规程的改革。为此,如何制定与当代大学生运动能力和运动需求相匹配的、适应新时期社会发展的、有效推进

学校群体工作广泛开展的新竞赛规程,便成为高校落实阳光体育运动的重要课题。

## 1 解决高校田径运动会现存问题的思路

### 1.1 淡化锦标,重在参与

半个世纪以来,体育系统内“竞技第一,金牌第一”的专业竞技体育思想已渗透到学校体育之中,人们习惯了用竞技体育的操作模式运作学校田径运动会,也很自然地沿袭了“锦标第一”的目标定位<sup>[4]</sup>。而学校体育竞赛不同于奥运会、全运会、各单项锦标赛等专业赛事,虽然都有争优夺标的属性,但不同的是竞技运动员争金夺银承载着选拔、输送运动人才为

收稿日期: 2009-10-15

基金项目: 福建省新世纪优秀人才支持计划项目。

作者简介: 郑婕(1962-),女,教授,博士,研究方向: 体育人文社会学与体育教育训练学。

地方和国家争光的使命,运动员夺标的背后是地区和国家在政治、经济、科技、文化上的较量,所以,规程的制定重在为运动员创造超越自身极限能力的环境,为运动员提供充分发挥其竞技水平的机会;而学校田径运动会是对各院系群体活动开展情况的一次综合检阅,是激励学生加强身体锻炼,推动“阳光体育运动”深入开展的重要活动。所以,规则的制定应重在激发学生的参与热情,给学生打造一个快乐、健康、向上的体育盛会。当然,高校田径运动会不能不要竞技,如果体育离开竞技,它将成为无源之水、无本之木<sup>[5]</sup>。因此,将目标定位为给更多的学生提供检验运动锻炼成效的机会。

把握全局,在保障高水平运动员充分发挥运动水平的同时应兼顾普通学生的参与能力和参与热情。在运动会有限的时间内,必须既满足不同层次、不同性别、不同爱好的学生的需求,又要根据径赛、田赛不同项目的特点、裁判员人数、场地器材等情况,科学、合理地统筹项目设置,因而,适当减少单人项目、耗时项目、技术含量高而平时难于得到专业指导和训练的项目,如取消男子110 m栏、3 000 m跑、10 000 m跑、三级跳远、撑杆跳高、铁饼;取消女子100 m栏、200 m跑、5 000 m跑、三级跳远、标枪等项目;增设具有跑、跳、投性质的,运动负荷和技术难度相对适中的集体项目和男女混合项目,如30人×60 m男女混合迎面接力、10人×200 m负重(10 kg沙衣)男女混合接力、4×100 m跳绳接力、10人×30 m袋鼠跳混合迎面接力、5人×30 m速跑掷准、8人×50 m屈臂相交持球跑等。

## 1.2 项目设置专业化转变为大众化

目前,不少高校田径运动会与全运会的设项大同小异,一般包括跑、跳、投、跨栏等十几个小项,场地设施、比赛规则都采用国际田联规定的统一规则,缺少拓展新的运动竞赛项目,使得有些技术性强、难度较大的竞赛项目经常造成学生受伤或参赛学生寥寥无几,运动会成为少数体育特招生的表演赛,影响广大学生的参与热情<sup>[6]</sup>。大学田径运动会项目设置要传承国际田径运动会的专业化模式固然重要,但必须根据学校体育的实际情况。目前在众多大学中,由于普修体育课人数因扩招而骤增,使得场地、器材、设备不足,一些难度较高、安全隐患较大的如跳高、跨栏、铁饼、标枪等项目不得不从田径课程中删除,许多大学生平时几乎没有跨过正规的栏架,不知道栏架的高度。竞赛项目专业化设置与大学体育课程教学严重脱节和与课外活动练习内容不符的局面导致了学生对运动会的淡漠和恐惧。

当今社会,“快乐体育”已成为人们消除疲劳、放松心情、健身交友的重要手段和生活方式。大学生乐于在有组织的“快乐体育”中感受乐趣,尝试成败<sup>[7]</sup>。为此,设计一些具有田径属性的跑、跳、投趣味项目,不但能吸引更多的学生参加,还能提高比赛的观赏性。如8人(13女5男)×15 m仰撑“四脚走”接力:在田径场中心位置,设计边长15 m的正方形场地,要求运动员在仰撑状态下,手脚并用前行,此项活动既锻炼腰腹力量,又锻炼身体的协调性,还为比赛增添了“爬行动物”进田径场的风趣;又如8人×50 m屈臂相交抱球跑:要求8人彼此之间通过屈臂相交连成一体,双手抱球在胸前成一排同时跑动50 m,跑动中不能掉球,彼此之间的屈臂连接不能断开,否则犯规,此项目既要加强集体配合,又要防止抱球掉落,增加了跑动的情趣,也增添了观众的乐趣。

学生是最乐意接受新事物的群体,他们希望锻炼身体的方法多种多样,也希望比赛的形式多样性,单纯的跑跳投项目难以吸引他们的注意力。为此,将田赛、径赛项目混合嫁接,组成复合型项目,让学生感觉新颖独特,产生尝试和体验的欲望,诱导学生走向田径场,投入训练中。如5人×30 m速跑掷准:先抱实心球跑动30 m,进入投掷圈后,做一次性投掷(动作自选),将前面10 m(男生)、7 m(女生)处的立砖击倒,记时从起跑至球落地,排名按击倒立砖多、速度快者列前。此项目既要求跑速快,又要求投掷准,没有经过训练是很难把握准确率,所以,学生们必须加紧赛前训练;又如10人(4女6男)×100 m跨、钻栏迎面接力:每100 m途中设6栏(正、反),栏的高度设为标准栏架的最低档(保证人人能跨过,但钻栏必须低重心),运动员手持软式橡胶球(接力用),先跨一栏再钻一栏,跑完100 m全程交接球。此项目既要跑,又要跳,还要钻,增强了身体的灵活性,提高了身体锻炼的全面性,只有通过反复训练,才能控制好全程的节奏,缩短接力时间,力争比赛取胜。

另外,长期以来,运动会的裁判主要由体育教师担任,宣传、安保和后勤工作也由教职员承担,除参赛选手和一些学生干部与运动会密切相关外,其余学生因严厉的考勤制度而不得不在看台上当啦啦队,运动会越来越脱离大众群体。因此,应招募大量学生志愿者,对他们进行赛前培训,在教师的主导下,担当起运动会的各项工作,参与到运动会中来,成为运动会的主人。

## 1.3 激励机制的单一化转变为多元化

运动会奖励竞赛优胜者无可厚非,但完全按奥运会模式只奖励单项前8名和团体总分前8名以及一些

破纪录者,未免过于“锦标”化。前8名计分法导致学校运动会出现两种消极现象,一种是在比赛过程中,当感知自己已无望闯入前8名时,运动员就会减低拼劲;另一种是在报名时,有些院系和学生经过调查、比较,得知其实力无法与强手比拼时,对有些项目就不报名,甚至报了名后再弃权。运动会对大多数学生的吸引力越来越小,除年年得奖的院系外,其他院系的热情始终难以调动。因此,改革计分方法、扩大奖励面尤为重要。

合理的计分方式能有效激励个体迸发出为团队争光的激情。运动会团体总分的设立一是为了增强人们的团队精神,二是便于组织和管理。如何能让每一个参与者都肩负为所在团队争光的责任,让每一个团队都能通过有效的运作提高整体实力,可尝试的办法就是变更参赛计分法,在限制每人参赛项目数的前提下,如每单项每单位限报2人,每人限报2项,集体项目每单位限报1组,每人所报单项加集体项目不能超过4项等,将团体总分常规的9、7、6、5、4、3、2、1计分法变更为第1名51分、第2名49分、第3名48分……依次递减至最后1名都能得到相应的分数,且集体项目分数翻倍,体育特长生分数另计。此番改革,赋予了每一位参赛者集体争先的使命,即使是最后几名选手也会全力拼搏多拿分。

除奖励获奖运动员外,还应奖励运动会的工作人员,奖励他们用不同的方式为运动会做出的贡献。

## 2 新规程的组织与实施

新规程更新后,由于变动很大,各参赛单位、参赛人员需在理解的基础上有组织实施。

### 1)广而告之,多渠道宣传规程。

新规程出台后,要尽早下发,给各学院充分的准备时间。最直接的办法当属召开全校体育工作会议,指定各院系分管学生工作的书记和体育部长参加,向与会者认真解析新规程,让他们深刻理会规程更新的意图、更新的内容以及更新后的操作方式,使他们在执行过程中目标明确、方法得当,有的放矢地开展工作。与此同时,充分发挥学校广播站、官方网站和学生网络论坛以及平面媒体的作用,宣传新规程和新项目的运作方法、比赛规则等,让同学们广泛了解,尽快进行赛前训练,并且开通校运会电话咨询专线服务,选派精通新规程和各项比赛事宜的志愿者负责答疑,尽量避免在比赛时出现因对新规程或规则的理解有误而违规被判罚的现象。

### 2)培养骨干,传授新项目练习技巧。

新规程中增设了许多集体配合项目、趣味项目和

复合型项目。新规程发放后,各个院系都将组织报名和进行赛前训练,而训练是否科学,直接关系到运动成绩的优劣,为此,开设新项目学生教练员培训班,由各院系选派一些组织能力强、运动训练水平高的学生学习新项目的技术要领、练习方法、训练技巧及组织形式,使他们成为各院系运动训练的骨干,组织和带领同学们进行科学有效的训练。

### 3)加强培训,扩充裁判队伍。

规程更新后,运动会项目多、参加人数多,裁判员需要量也增大。解决裁判员不足的措施是启用大量学生当裁判。这样做,一是吸引更多的学生关心、参与运动会;二是给众多的学生提供锻炼能力的机会<sup>[9]</sup>。具体做法是举办裁判员培训班,招募有执裁兴趣的学生参加裁判培训,考核合格后,发给结业证书,受聘参与校运会裁判工作。赛前,各项目主管教师还要对分工明确后的学生裁判再进行岗位技能强化训练,保证其执裁工作的公正、准确、高效。在运动会中,裁判表现情况由各裁判长给出评价,对于责任心强、工作踏实、执裁准确的学生,由校体育竞赛委员会颁发国家三级裁判证书。

### 4)调配场地器材,确保群体锻炼。

伴随新项目的设计开发,配套器材的研制和改良便不可或缺。比如上文提到的袋鼠跳混合迎面接力中用到的布袋、负重跑中的10 kg沙衣、实心球、接力软球等器材以及比赛时的一些特定场地,都需预先准备,且准备的数量不能只考虑运动会比赛当日使用,而要尽可能满足广大学生群体活动所需。所以,在项目设计时,一定要根据学校的实际情况,既要考虑项目的健身价值、比赛效果,又要考虑场地器材的经济、简易。显然,新项目的出台,无论学生们出于新鲜感进行自觉锻炼,还是有组织的行为,都会增加群体锻炼的人数。

### 5)集多方力量,协调运动会运作。

传统校运会的举办,各个学校基本上都有一套固定的组织体系,从学校发文到宣传报导,从院系动员到组织报名,从赛场布置到后勤保障,从开幕表演到成绩汇总,方方面面汇集了学校各部门的力量。新规程的实施同样需要学校各方面各部门的大力支持、通力合作。

## 3 新规程的实施效果

厦门大学第43届田径运动会是按照新规程方案运行的,运动会结束后,体育部收集了反馈意见,归纳起来有如下几点:

### 1)参与人数大幅飙升。

运动会在两个校区分3个组别(即一、二年级组,三、四年级组和研究生组)分别进行2天和3天比赛。参赛运动员由以往的700多人猛增到8600多人,仅10个集体项目的设立就增加运动员7800人。学生裁判员、志愿者、啦啦队和后勤服务以及观众人数均增长了2倍。

#### 2) 赛场气氛异常热烈。

由于规程中增设了不少集体、趣味项目,使得比赛别开生面、轻松愉悦,参赛选手不再感觉枯燥无味;啦啦队的呐喊助威与选手们的奋力拼搏融为一体。

#### 3) 团队意识明显增强。

现代大学生绝大部分有着强烈的表现欲,他们的个性张扬在一定程度上都希望得到群体的认可,他们渴望有机会成为团队的一员,为团队争光,同时体现自身的价值。高校运动会采用“人人计分”的方法,迎合了学生的这一需求,使各院系组织报名工作异常顺利,20个学院全部报满所有运动会项目,且在运动会中无一弃权,所有学生赛完全程,并竭尽全力为院系争分,这是运动会前所未有的。个个都乐意有所在班级、院系尽一份力量,尤其是集体项目,许多院系都是以班级为单位组成的,更增添了班级团队的凝聚力。无疑,运动会“人人得分,集体翻倍”的计分方法,让各院系的组织报名和平时训练工作产生了向心力,也营造了学生团队意识的氛围。

#### 4) 运动情趣逐渐提升。

通过运动会规程的更新,众多学生能够有机会参与力所能及的比赛,有些从未参加过运动竞赛的“书呆子”从运动会的气息中感受到了挥洒汗水的快乐,也从比赛项目的训练中体验到了运动的情趣。运动会结束后,他们仍意犹未尽,继续保持着喜欢项目的练习。特别是有些集体项目比赛团队,通过一段时间的赛前训练和比赛,增进了彼此间的友情,形成了集体锻炼群。运动会大众化、普适化定位不但使运动会热闹非凡,还成为了培养普通学生运动情趣的上佳载体。许多学生已不再是运动会的旁观者,而成为了运动会的主角,并从此养成经常锻炼的习惯,这恰恰是我们进行运动会改革的目的所在。

#### 5) “阳光体育”得以推进。

新规程下发后,由于出现了大量的新项目和集体项目,各院系按往常的办法已不适于新规程的落实,所以,各学院想方设法采用各种措施组织最佳阵容参赛。据了解,有些学院为选拔优秀运动员和优秀团队,召开了学院运动会,所属各系为参加院运动会,先举

办了系运会,层层举办运动会,使运动竞赛变为经常化,把学院的体育活动开展得有声有色、如火如荼;有的学院要求各系以班为单位(集体项目)组织团队,参与竞聘;还有些学院举办了趣味运动会,以新规则中的集体项目为主线,加入一些自行设计的趣味项目;有的学院摆起了擂台,要求本学院学生自行组织团队,挑战某一项目的最强队。总之,新规程、新项目的推出,大大激发了各学院组织参与校运会的热情,而各学院行之有效的前期准备,几乎把各班级的大部分学生调动起来,积极投入到不同级别的运动竞赛,实现了“阳光体育”所要求的各级各类学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气的目标。

高校田径运动会竞赛规程的改革,需要高校体育工作者不断思考、大胆创新和逐渐完善。高校田径运动会的改革必须调动和发挥全体师生的主观能动性,参与到体育的实践中,让他们从不同层面,不同角度亲自去体验体育所包含的娱乐、趣味、文化,从中领略到体育的凝聚力、竞争力和亲和力,把校运动会办成集健身、娱乐、竞技和生活于一体的实践活动,以培养学生终身锻炼的意识及自我锻炼的能力。

#### 参考文献:

- [1] 何靓. 对体育文化节取代高校传统田径运动会的思考[J]. 新课程研究, 2008(12): 173-174.
- [2] 黄松峰, 朱林. 高校田径运动会改为体育节的可行性研究[J]. 体育科学研究, 2005(1): 142-145.
- [3] 赵玉婷. 高校田径运动会转变为体育文化节的探析[J]. 运城学院学报, 2006, 24(5): 60-61.
- [4] 崔瑞华, 刘玉. 对我国学生体育竞赛发展的思考[J]. 体育学刊, 2008, 15(5): 70-71.
- [5] 王丁印. 基层田径运动会竞赛规程疏误[J]. 山东体育学院学报, 1999, 15(3): 76-77.
- [6] 杨建运, 吴龙. 校运动会向体育节转轨的探讨[J]. 南京体育学院学报: 社会科学版, 2005, 19(2): 108-110.
- [7] 张凯. 大学学生运动会为何冷清[N]. 中国体育报, 2002-01-15.
- [8] 王平. 淡竞技 重能力 多参与——论高校运动会的改革与创新[J]. 武汉体育学院学报, 2004, 38(5): 165-166.