

体育学院本科讲义

# 举 重



内部教材

体育学院教材编审委员会  
举重编选小组 编

体育学院本科讲义

# 举 重

体育院校教材编审委员会

举重编选小组 编

人民体育出版社

5815  
1

体育学院本科讲义

举 重

体育学院教材编审委员会

举重编选小组 编

\*

人民体育出版社出版·北京體育館路·

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

\*

850×1168 1/32 145千字 印张5  $\frac{24}{32}$

1961年8月第1版

1961年8月第1次印刷

印数:1—8,000

統一書号: 7015·1143

定 价: 0.90 元

## 編者的話

本講義根據北京、上海體育學院的講義和蘇聯1956年版舉重教科書“舉重”(Н·И·Пучкин著)，並結合我國舉重發展的情況和教學訓練工作的經驗編選而成。參加編選工作的有林仲英、趙竹光、趙寶龍、李岳生和戴光裕五位同志。

本講義作為體育學院四年制本科和師範大學體育系專修舉重的學生使用，普修課學生根據教學大綱從中選用。內容涉及到體育理論、生理、解剖等有關科目的具體問題時，為了避免重複，敘述從簡。

在編選過程中，為了使內容充實和術語統一，曾邀請在京的有關人士進行了討論，並已取得一致意見。由於時間倉促和編選人水平的限制，有些問題未能深入研究，也未能廣泛徵求各地有關同志的意見，缺點和錯誤，恐所難免。希讀者多提寶貴意見，以便再版時修改和補充。

體育院校教材編審委員會  
舉重編選小組

# 目 录

<b>第一章 举重运动概述</b> .....	1
一、举重运动的意义.....	2
(一) 增强体质有效方法.....	2
(二) 培养运动员的顽强意志.....	2
二、举重运动的特点.....	3
(一) 最有效地发展肌肉力量.....	3
(二) 最短时间内发出最大的力量.....	3
(三) 按体重分級比赛.....	4
三、我国的举重运动.....	4
(一) 我国古代的举重运动.....	4
(二) 旧中国的举重运动.....	6
(三) 新中国举重运动的辉煌成就.....	7
四、国际举重运动比赛簡况.....	9
<b>第二章 标准动作的技术</b> .....	11
第一节 一般技术原理.....	11
标准动作的技术原則.....	12
标准动作的共同部分.....	14
第二节 推举.....	18
提鈴至胸.....	18
上 推.....	21
呼吸方法.....	30
第三节 抓举.....	30
预备姿势.....	32
开始提鈴.....	34
发 力.....	38



下蹲与起立.....	40
呼吸方法.....	44
<b>第四节 挺举</b> .....	45
提鈴至胸 .....	46
上 挺 .....	50
完成姿势和放下杠鈴 .....	54
呼吸方法.....	54
<b>第三章 輔助动作</b> .....	56
标准动作的輔助动作 .....	56
发展一般身体素質的輔助动作.....	75
<b>第四章 教学与訓練</b> .....	87
<b>第一节 教学</b> .....	87
<b>第二节 訓練</b> .....	96
技术訓練 .....	98
专项身体素質訓練 .....	102
战术訓練 .....	105
运动量的安排.....	108
全年訓練計劃.....	113
<b>第五章 竞赛組織与裁判方法</b> .....	121
<b>第一节 竞赛組織</b> .....	122
<b>第二节 裁判人員的工作职责</b> .....	133
<b>第三节 标准动作裁判法</b> .....	137
<b>第四节 竞赛通則</b> .....	141
<b>第六章 举重运动員的保健工作</b> .....	145
一、举重运动員的卫生要求和生活制度.....	145
二、举重运动員的自我檢查.....	148
三、按摩.....	152
四、人工減輕体重 .....	153
五、运动創伤.....	154
<b>第七章 場地設備与器材</b> .....	158

## 第一章 举重运动概述

举重，是通过任何一种方式举起重物，并不断增加所举重量以增强体质运动项目。

从这个概念看来，举重所包括的范围很广。我国民间所固有的举石担和石锁，国际间流行的举杠铃，以及举其它各种器械（如举哑铃、壶铃等）的方法，都属于举重之列。在国际比赛中，则采用重量准确的标准杠铃。

举重的动作是多种多样的，但正式的举重比赛则采用国际上通用的三项标准动作，即推举、抓举和挺举。在举重训练中还采用其它一些动作，如深蹲、上拉、高翻、原地挺、高抓、实力推……等作为辅助练习。另外，在其它运动项目（田径、体操、球类等）中也采用举重运动的各种动作作为发展力量的练习。

目前在国际上通用的杠铃举重，在我国也比较流行。这种形式举重的好处是：器材比较先进（增减重量方便，同时横杠能旋转，便于作动作），有统一的动作和统一的竞赛规则。故深受举重爱好者的欢迎。

我国民间固有的石担、石锁举重，由于设备简单，并有着几千年流传下来的训练方法和经验，因此仍有保存的价值，并应当根据古为今用的原则加以整理和运用。而且在开展举重运动的过程中，也应当因地制宜、因陋就简，采用土洋结合的方法，以便使更多的群众有练习举重的机会。在还没有条件制备杠铃的地方，石担和石锁等器材仍然可以作为进行举重练习的有效工具，以达到锻炼身体与增强体质的目的。

## 一、 举重运动的意义

### (一) 增强体质有效方法

经常举起重物，并不断增加所举重量，就可以使身体得到锻炼，并能有效地发展全身肌肉的力量。一个经常练习举重的人肌肉是很发达的。和从事其它运动项目一样，人在经常练习举重的影响下，有机体内部也将发生一系列良好的变化，尤其是全身支持器官：骨骼、关节软骨、韧带等能大大加强。同时，内脏器官特别是心血管系统和呼吸系统的机能也相应地得到改善。有机体的这些变化对增强体质，提高劳动能力，都有十分重要的意义。劳动人民喜爱举重运动，原因之一就在于举重能最有效地发展力量，增强体力。

### (二) 培养运动员的顽强意志

举重运动员无论在练习和比赛中，经常要举起很大的重量，有时甚至超过运动员本身体重的一倍以上。运动员在举最大重量时，除了应具备足够的力量和准确的技术外，还必须具有顽强的意志，这就是对自己力量的信心，和举起最大重量的决心。有些运动员在举自己未举过的重量时，往往有畏惧的心理，这样就阻碍了力量和技术正常发挥。因此只有克服了这种心理；有了充分的信心和克服困难的顽强意志，才能举起最大重量，不断提高自己的成绩。

经常地练习举重，并在训练中有意地锻炼自己的意志，就能在锻炼身体同时也培养了顽强的意志。因此训练的过程也是培养意志的过程。

但是必须指出，在训练中能否很好地培养举起大重量的信心和顽强意志，和每个运动员本身的思想水平和精神面貌是分不开的。一个在思想上缺乏朝气和进取精神的运动员，就不能在比赛



中發揮頑強的战斗精神。

## 二、举重运动的特点

### (一) 最有效地发展肌肉力量

从生理学角度来看，力量乃是肌肉收缩时所能产生的张力。而肌肉收缩的力量又取决于神经兴奋过程的强度和中枢神经系统对肌肉器官的支配能力（即表现为肌肉收缩时协同肌和对抗肌的高度协调作用）。从解剖学的角度而言，肌肉力量则取决于肌肉的生理横径，肌肉组织中收缩蛋白的数量和性能。由于举重练习是经常举起重物，并且可以通过多种方式，不断增加所举重量。在合理地系统地进行举重练习的影响下，能够大大提高神经过程的强度和集中能力，和中枢神经系统对各部分肌肉器官的支配能力，增加肌肉的体积，大大增加肌肉组织中收缩蛋白的含量，改善肌肉的收缩性能。所以举重是发展肌肉力量最好的运动项目。

力量是从事各项运动的重要素质，而举重是发展肌肉力量的最有效的方法。许多运动项目，如田径、球类、体操等也广泛采用举重练习来发展运动员所需要的力量素质。所以举重是其它运动项目很好的辅助练习。

有些人认为举重是大力士的运动项目，这种看法是不全面的。一个优秀的举重运动员固然是大力士，但是举重的训练是由轻到重的过程，不同体质的人可以采用不同的重量进行练习，同样都能达到发展力量增强体质目的。

### (二) 最短时间内发出最大的力量

在最短时间内发出最大的力量是举重运动的生理特点。完成标准动作所经过的时间是非常短暂的，如推举从开始提铃到上推至两臂伸直只占时4.5—5秒钟，抓举从开始提铃到起立完成动作占时3—3.5秒钟，完成挺举则占时平均为8.5秒。而在标准

动作的个别阶段，所用时间更短，如抓举的发力与下蹲、挺举的提铃至胸都不超过1秒钟。然而在平时训练和比赛中，运动员往往要举起超过自己体重（有时甚至是1倍以上）的重量。要在这样短的时间内，举起这样大的重量，全身协同肌肉必须进行强烈的收缩。这就要求神经过程兴奋性的高度集中和神经系统的高度反应能力。由于时间短、强度大，故举重对神经系统的负担是非常大的，也容易产生疲劳。举重训练中产生的疲劳，在训练时往往感觉不出，一般都是在晚上睡觉前，或者第二天才明显地感觉到。这也是举重训练中疲劳产生的特点。因此在训练中，合理地安排练习强度和运动量，加强运动保健工作，具有更重要的意义。

### （三）按体重分级比赛

这个规定可以使运动员不受身体条件的限制参加比赛。由于比赛是按体重分级进行，所以更为合理，能使各种不同体重的运动员，在条件相同的情况下进行竞赛。这样，体重较轻的运动员就可在低的级别中取得较好的成绩和名次，而体重较重的运动员则参加高一级的比赛。因为体重较重的运动员，往往肌肉力量也比较大。

## 三、我国的举重运动

### （一）我国古代的举重运动

我国举重运动有着悠久的历史，早在楚汉时候，已有举重活动。在民间传说中就有楚霸王扛鼎的故事。到了晋朝成帝的时候，举重已成为武考中的一种考试项目。在晋朝以后的南朝，举重更加普遍，在“文选”中左思著吴都赋里就提到“翘关扛鼎”（所谓“翘”即举的意思，“关”即门关）<sup>①</sup>。

① 见“辞海”“翘关”注。

到了唐朝，武举除步射馬枪外，对举重方面有一定的規定。如“唐选举志”中就有这样的記載：“长安（指武太后）二年，始置武举。其制有馬枪翘关負重身材之选。翘关长丈七尺，径三寸半。凡十举后，手持关距出处无过一尺。負重者，負米五斛，行二十步皆为中等。”

在唐以后的几个朝代中，关于举重运动的发展情况，还未能找到有关的历史記載。但到了清朝嘉庆的时候，武考时以举石为重要考試項目之一。所举的分量和規則，也有明确的規定。如“欽定武場条例”卷五“武乡会試三場定式”中，便有这样的規定：“武乡会試头場試馬箭……二場試步箭，合格后再試技勇。技勇以八力弓，八十觔刀，二百觔石为三号；十力弓，一百觔刀，二百五十觔石为二号；十二力弓，一百二十觔刀，三百觔石为头号。弓必开滿，刀必舞花，石必离地一尺……”。到康熙时，刀的重量加至一百二十觔。至乾隆时，举的方式也随之加多。在考刀的时候，除了舞花外，有作“两手双举、单举、三花四門”。在举石方面，有“自膝至腹及負石以走……”。<sup>①</sup>

当时練習者通过举重所获得的力量的确是惊人的。如道光年間，“琼州府文昌县武生符成梅，年八十四岁，精力未衰，能拉三号劲弓，刀舞一花，掇石离地。”<sup>②</sup>

其实，那时的舞刀，实际上是举重方式的一种。所举之石，两端有扣手，其动作性質，有如目前举重中的硬拉动作。

目前，我們还未找到关于我国古代举重运动发展的系統記載，只能从各朝武考条例中加以引証。既然当时武考条例中有举重項目，举重运动在民間也可能相当普遍。这从历代小說中可以得到說明，如“水滸”中有武松举石的叙述。在“聊斋志異”中也講到“汪士秀力举石臼”的故事。

我国举重运动的发展也是同武术的发展分不开的。因为举重

① “欽定武場条例”卷五。

② 同上卷八。

是武术中一項很重要的輔助動作。很多习武的人，差不多都要練举重。尤其是在古代，那些使用重兵器的人，必須有着过人的体力。因此举重練習更是他們所必練的一種項目。

随着举重运动的逐步发展，初期所用的举重器械亦随之逐步改进，成为留传至今的不同重量的石担、石鎖。在举重的方法上也是多种多样的，以举石担为例，就有单手举、双手举、脚蹬、背花、头花和頸花等等。

## (二) 旧中国的举重运动

在1929年，我国就已經有了国际上流行的用杠鈴举重的运动。最早提倡用杠鈴、哑鈴来練習举重的，有当时的上海精武体育会等組織。可是在国民党反动统治的社会里，由于广大劳动人民过着极端貧困的生活，終年劳动，得不到温飽，自然很少有机会进行举重鍛炼。当时参加举重練習的，大多数是資产阶级的子弟。而有些人則專門从事所謂“健美运动”，这种曾风靡一时的“健美运动”其目的并不是为了增进健康，使身体得到全面发展，而是片面地追求所謂“健与美”，練大肌肉出风头。甚至有些人专練上身，而不練下肢，形成身体的畸形发展。“健美运动”反映了資产阶级的体育观点和唯美思想，因此，对資产阶级的“健美运动”应当加以批判。

在1935年的第六届全国运动会中，举重标准动作第一次列为表演項目。那时参加表演的，一共14人，而比較能正确掌握三种标准动作的，只有来自南洋的几个侨胞。

1936年，为了派举重运动员参加在柏林举行的第十一届奥运会的比赛，曾經在上海举行选拔。选拔結果，派了三名运动员参加比赛。比賽的結果正和参加其它項目的运动员一样，尽皆名落孙山。

1948年国民党反动派为了粉飾太平，在上海举行第七届全国运动会，举重列为正式比賽項目。报名参加比賽的运动员一共才有25人，但实际参加比賽的只有23人。那时比賽共分5級，即次

輕、輕量、中量、輕重和重量級。比賽結果，除重量級常冠群以325公斤的總成績獲得冠軍外，其餘各級冠軍均為馬來亞僑胞所得。當時各級最高總成績如下：次輕級陶福亨，275公斤，輕量級龍偉德，270公斤，中量級辜榮棠，297.5公斤，輕重級龍亞鼎，307.5公斤。

在反動統治的年代里。統治階級只知道壓榨人民，利用體育運動來牟利，對體育運動自然不會真正重視，因此在歷次表演或比賽中，他們都採取敷衍的態度。如在第七屆全國運動會中所用的舉重台，既不合乎規格，木板又非常薄，兩手抓舉一項尚未結束，台已千瘡百孔，比賽幾乎無法進行。

### (三) 新中國舉重運動的輝煌成就

解放後，由於黨和政府對人民健康的關懷，各項運動都得到蓬勃發展。在廣泛開展群眾性體育運動的基礎上，各項運動成績也不斷地提高。在短短的幾年中，我國舉重運動也有了迅速的發展。

從1953——1960年，曾舉行過14次全國性的舉重比賽（其中尚不包括基層的和解放軍、工人等系統的全國性比賽）。在1960年的全國舉重錦標賽中，次輕級的第26名，輕量級的第29名（30人參加比賽，一人失敗），中量級的第22名，輕重級的第23名，重量級的第10名的成績均等於或超過解放前的全國最高紀錄（解放前只有五個級的全國紀錄）。到1960年為止，我國已批准的運動健將有79名。

從1956年——1960年，我國舉重運動員曾11次打破世界紀錄。1955——1960年我國舉重隊，來往共進行過19次國際性的比賽，其中除敗給蘇聯隊外，均取得了勝利。

解放後的第一次全國性舉重比賽是1953年在天津舉行的。報名參加比賽的運動員有34人，打破解放前全國紀錄的三個總成績和7個單項成績。

1955年我國青年舉重隊赴蘇聯訪問，學到了不少先進經驗和



技术，这有助于我国举重技术水平的迅速提高。

同时，在党的普及和提高相结合的原则的指导下，全国各地参加举重运动的人数也越来越多。在1956年全国举重冠军赛中，参加比赛的运动员，和1953年参加的人数相比，几乎增加了7倍。在这次比赛中打破纪录的共17人，12人破六级总成绩的全国最高纪录；16人43项次破14个单项的全国最高纪录。

同年6月，苏联举重队、中国人民解放军举重队和上海举重队在上海举行了友谊比赛，我国最轻级运动员陈镜开在这次比赛中以133公斤的成绩，打破了美国运动员温奇保持的挺举世界纪录，这是有史以来中国运动员第一次打破世界纪录，成为我国体育运动打破世界纪录的开端。

1957年，我国举重队和举重运动员在国际举重比赛中，获得了很大成绩。在和德意志民主共和国举重队的友谊赛中，我国举重队以4比3获胜。在和日本举重队的比赛中，我国举重队以5比1的压倒优势，击败了亚洲劲旅日本队。参加在莫斯科举行的第三届青年友谊运动会的举重比赛中，陈镜开以322.5公斤的优秀成绩，荣获最轻级冠军，并以139.5公斤的卓越成绩，再一次提高他自己所保持的挺举世界纪录。黄强辉亦获得轻量级亚军。其余队员均全部得分。

1958年，在我国工农业生产大跃进形势的鼓舞下，我国举重运动员干劲冲天，成绩又有很大的提高。陈镜开、黄强辉和赵庆奎三人参加在莫斯科举行的莫斯科杯国际举重个人冠军赛中，分别获得最轻、轻量级冠军和轻量级亚军。在中国人民解放军举重队和朝鲜民主主义人民共和国举重队的友谊比赛中，解放军队以6比1获胜；中国和阿联举重比赛中，中国队以5比2获胜。

1958年在重庆举行的全国25单位举重锦标赛中，黄强辉以155公斤的成绩，打破轻量级世界挺举纪录。同年十一月，我国举重队和波兰人民共和国总工会中央理事会举重队、苏联乌兹别克加盟共和国举重队的比赛中，我国举重队获得4个第一名，两个第二名和一个第三名。在这次比赛中，赵庆奎又以177.5公斤的成

績，再次打破輕重級的世界挺舉紀錄。

我國舉重運動員僅僅在1958年的一年中，就已經5次創造了世界紀錄。

在大躍進的1958年，群眾性的舉重運動也有了進一步的廣泛的發展。並湧現了大批運動新手。這年12月在西安舉行的全國舉重錦標賽中，參加比賽的有來自全國28個省市和單位的333名運動員。這是歷屆全國舉重比賽參加人數最多的一次。雲南、貴州、青海、寧夏回族自治區等單位都是第一次參加全國性比賽。在這次比賽中還舉行了青年組的比賽，參加青年組比賽的運動員年齡都在20歲以下。

1959年3月，在莫斯科杯國際舉重個人冠軍中，我國優秀運動員陳鏡開以350公斤的成績獲得了次輕級亞軍，並以挺舉148公斤的卓越成績，打破了美國柏格所保持的該項世界紀錄。

我國舉重運動在解放後短短的十年中，能有這樣輝煌的成就，首先應歸功於黨的正確領導和對體育運動的關懷。其次，也是運動員在黨的不斷教育和培養下，解放了思想，破除了迷信，刻苦鍛煉的結果。再次，蘇聯及其他兄弟國家的幫助對我國舉重成績的提高也起了很大的作用。

#### 四、國際舉重運動比賽簡況

第一次正式的国际举重比赛，是在1896年第一次奥运会上举行的。当时比赛不分級，所采用的比賽方式也只限于单手和双手举。

直到1920年第七屆奥运会的舉重比賽，才按體重分成五級，即次輕、輕量、中量、輕重和重量級。比賽動作改為单手抓舉、单手挺舉和双手挺舉。

1924年第八屆奥运会舉重比賽仍按體重分五級舉行。比賽動作改為五種，即单手抓舉、单手挺舉、双手推、抓和挺舉。

1928年第九屆奥运会舉重比賽時，開始採用目前比賽中的

推、抓、挺三种动作。

从1929年以后至1936年，虽然有些国家的举重比赛仍采用五种方式举行，但从1936年开始，所有正式的国际举重比赛，都一律采用双手推、抓、挺这三种方式了。

从1948年第十四届奥运会起，举重比赛再加上最轻和次重两级，而成为目前的七个级别。

## 第二章 标准动作的技术

### 第一节 一般技术原理

什么是举重的技术？簡言之，举重的技术就是用力的技巧。

一个举重运动员要想获得优秀的运动成績，必须具备发展良好的一般身体素質和专項身体素質（特别是力量素質）。但是有了发展良好的身体素質，并不等于已有了良好的运动成績，它只是获得优秀运动成績的基础。要获得优秀的运动成績，还需要善于利用这些身体素質，这就必須有完善的技术。衡量举重技术是否合理，必須依据：

**举重标准动作的结构。**这是分析技术的根本依据，因为只有用标准动作举起的重量，才被承認為举重的成績。

**人体解剖结构及形态特点。**技术的结构必須符合人体生理结构特点，否則就会产生不良的后果。不符合人体结构及形态特征的技术是不合理的。例如过去一度流行过的“塌腰式”推举，用上体的后倒来縮短上推时杠鈴的行程，这不仅是个犯規的动作，而且会使脊柱受到严重的伤害。

**运动员的个人特点。**运动技术虽有一般的规定，但在技术細节上应该根据各个运动员个人的不同特点，而有所不同。如推举的握距，有的运动员采用寬握距，有的运动员則采用窄握距。抓举和挺举的提鈴至胸的下蹲方法，大多数运动员采用下蹲式，但也有采用箭步式的。但必須指出，决不能强调个人特点，而违反一般的技术原則。

技术（标准动作的结构）是不断发展的，技术的发展愈来愈符合人体解剖结构和生理的特点。近年来，标准动作的技术有了