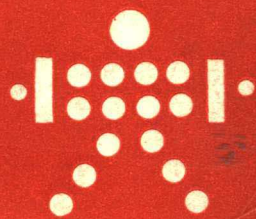


高等学校试用教材



# 举重

举重教材编写组

高等教育出版社

G884  
3

高等学校试用教材

# 举 重

举重教材编写组

高等教育出版社

## 内 容 提 要

本书共分七章。重点阐述举重运动的发展概况；举重技术的基本原则和技术分析；举重的教学与训练；基层举重竞赛的组织与裁判方法，以及健美运动和发展力量的方法。一般介绍了举重的场地和器材。

本书可作为高等学校体育系、科教材，也可供其他高校、中等学校、体育工作者和广大举重爱好者选用。

高等学校试用教材

### 举 重

举重教材编写组

\*

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

上海印刷六厂印装

\*

开本 850×1168 1/32 印张 5.375 字数 127,000

1986年10月第1版 1986年10月第1次印刷

印数 00,001—22,000

书号 8010·020 定价 1.10元

## 编写说明

本教材是根据国家教委(原教育部)1980年颁发的《高等师范院校体育专业教学计划》(试行草案)、1982年《关于编写高等师范院校体育专业各科教材的通知》和1984年4月审订的举重教学大纲的要求而编写的。由国家教委组织,并委托内蒙古师范大学为编写召集单位。

本教材汲取了同类教材的优点,加强了专业基础理论和举重教学等内容,为适应中等学校的实际需要还增加了健美运动和发展力量等内容。全书共分七章,重点阐述了举重运动发展概况;举重技术的基本原则和技术分析;举重教学及教学中常见的易犯错误、产生原因和纠正方法;举重训练方法和举重中的保护与帮助。重点介绍了健美运动和发展力量的方法;基层举重竞赛的组织与裁判法。对举重运动的场地和器材只作一般介绍。

参加本书编写的有(以姓氏笔划为序):王棣(内蒙古师范大学)、王金榜(杭州大学)、董化田(徐州师范学院)、康绍远(东北师范大学)、魏大鸿(华中师范大学)。全书由王棣、魏大鸿、王金榜统稿,最后由王棣修改定稿。

本书于1984年12月经高师体育专业教材编审委员会审订。编委蒋浩泉、林仲伟、周永祥提出了修改意见。在编写过程中还得到各兄弟院校的帮助,在此一并表示感谢。

由于编者水平所限,书中一定存在不少问题,敬请广大读者给予批评指正。

举重教材编写组

# 目 录

<b>第一章 举重运动概述</b> .....	1
第一节 举重运动的作用.....	1
改善人体机能 .....	1
发展力量 .....	2
锻炼健美的体魄.....	2
锻炼意志 .....	2
第二节 举重运动发展概况.....	2
一、我国举重运动发展概况 .....	2
二、国际举重运动发展概况 .....	11
<b>第二章 竞赛动作与辅助动作</b> .....	14
第一节 举重技术的基本原则.....	14
第二节 竞赛动作技术分析.....	17
一、抓举 .....	17
二、挺举 .....	27
第三节 辅助动作.....	35
一、抓举辅助动作.....	36
二、挺举辅助动作.....	42
三、柔韧性动作.....	47
<b>第三章 发展力量的方法与动作</b> .....	51
第一节 发展力量的基本方法.....	51
一、动力性训练法.....	52
二、静力性训练法.....	54
第二节 发展力量动作.....	55

一、发展上肢力量动作 .....	55
二、发展躯干力量动作 .....	59
三、发展下肢力量动作 .....	62
第三节 发展力量方法的选择 .....	65
一、根据运动项目的特点 .....	65
二、根据运动员的特点 .....	66
三、根据季节的特点 .....	67
第四节 力量练习的安排 .....	67
一、坚持长期、系统的训练 .....	67
二、掌握和运用正确的技术 .....	67
三、先大肌群、后小肌群练习 .....	68
四、全面发展 .....	68
五、合理安排运动量 .....	68
<b>第四章 健美运动</b> .....	<b>70</b>
第一节 健美运动简介 .....	70
第二节 健美运动的动作 .....	73
一、颈部练习 .....	73
二、上肢练习 .....	74
三、肩、胸、背部练习 .....	75
四、腰腹部练习 .....	79
五、下肢练习 .....	81
第三节 健美运动的练习方法 .....	82
一、练习方法 .....	82
二、注意事项 .....	83
<b>第五章 教学与训练</b> .....	<b>85</b>
第一节 教学 .....	85
一、教学方法 .....	85

二、辅助动作教学.....	88
三、竞赛动作教学.....	92
四、中学举重教学.....	106
第二节 训练.....	111
一、训练方法.....	111
二、训练内容.....	115
三、训练计划.....	123
四、中学举重训练.....	128
<b>第六章 举重竞赛的组织与裁判方法</b> .....	132
第一节 基层竞赛的组织.....	132
第二节 裁判方法.....	138
一、裁判员工作位置.....	138
二、竞赛动作裁判法.....	139
三、举重竞赛规则若干问题.....	141
四、举重竞赛表格.....	145
<b>第七章 举重场地与器材设备</b> .....	150
第一节 举重场地.....	151
第二节 举重器材和设备.....	151
一、举重器材.....	151
二、举重设备.....	156

# 第一章 举重运动概述

举重运动是用一定的方法，举起不同形状的重物，以发展人体力量，改善人体机能，增强体质的运动项目。它是一种内容丰富、形式多样、方法各有特色的活动。如我国的石担就是一种很好的举重活动，而现代举重则是指正规竞赛所用的杠铃举重运动。

开展举重运动的场地要求比较简单，室内室外都可进行。器材简便、经济耐用，适于在我国广大农村、牧、山区中学和城市各类学校开展；也适于在广大工人、农民、部队指战员和干部中开展。

## 第一节 举重运动的作用

举重是我国重点开展的运动项目之一。经常练习举重，对增强体质、发展力量、塑造健美的体型都具有独特作用。

**改善人体机能** 经常从事举重活动，可使运动中枢的功能和大脑皮层兴奋过程的灵活性和强度得到改善，使兴奋和抑制相互转化的过程加快。“经常举重，可以使支配各肌肉运动单位的神经中枢能够准确而及时地产生兴奋和抑制，从而使动作更加协调”<sup>\*</sup>。

其次，一定负荷重量对机体的刺激，可促进运动器官的发展和功能的增强。同时，还能使全身的骨骼、肌肉、韧带等部位的

---

\* 《运动生理学》，高等教育出版社，1986。



支撑、牵拉、扭别和缓冲作用得到加强。

**发展力量** 经常举重,身体各部位肌肉反复接受重量刺激,可使肌纤维增粗,肌肉的生理横断面增大。肌肉中毛细血管网增多,脂肪减少,结缔组织增厚。研究证明,肌肉的生理横断面愈大,肌肉收缩时产生的力量也愈大,同时还能促使三磷酸腺苷的活性提高,以及肌肉中肌糖元含量的增加。上述各种生理变化都是增强力量的重要因素。因此,已有愈来愈多的人采用举重手段来发展力量。

**锻炼健美的体魄** 根据上述举重的作用,有目的、有计划的采用中、小重量的重复练习,使身体相应部位的肌肉体积加大,使全身肌肉得到匀称发展,达到身体健美的目的。而且这种练习动作简单、场地器材简便,效果却比较显著。

**锻炼意志** 由于经常要举起较大重量,对于培养勇猛、顽强、坚毅、果断和勇于拚搏的意志品质有积极的作用。

此外,举重还是康复医学,用以矫正伤后畸形的一种医疗手段。在恢复病人的肌肉力量和肢体功能方面已获得了良好效果。在改善因疾病或先天带来的肢体发展不均衡等症方面,也取得了显著的疗效。

## 第二节 举重运动发展概况

### 一、我国举重运动发展概况

#### (一) 古代

举重是最古老的运动项目之一,远古时代,由于生产力低下,生产工具简单,一切活动多靠体力完成,积累了搬运、杠抬、砸、推、拉和举起重物的经验。所以举重与人有着最早的,而且是最

为密切的联系。但是，当时举起重物的动作都是劳动生活技能，而不属于体育。

公元前26—22世纪，传说中的黄帝、尧、舜时代，就有关于力士形象的描述，如“羿射九日，诛凿齿，杀九婴，缴大风，杀猼狁，断修蛇，禽封豨……”等。把夷羿形容成一个富有神力的人。可见，当时人们对“力”的羡慕与向往，以及对于力士形象的崇拜。

原始社会，石器时代的兵器相当于举重，那时的“工兵不分，以石斫物则为器，以石片格斗则为兵，故石器即石兵也”<sup>\*</sup>。

随着古代生活和战斗的发展，出现了兵器，如公元前21世纪夏朝以后出现的青铜武器。这些武器都是很笨重的，使用它们要有较大的力量。

春秋战国时期，有关举重活动的情况始见文字记载，据《左传》记载：“……偃阳人启门，诸侯之士门焉。县门发，隰人纆抉之以出门者”<sup>\*</sup>。这里是说：有一次孔子的父亲叔梁纆参加攻打偃阳小城的战斗，偃阳人难以硬抗，升起城门想诱敌深入，一些鲁军匆忙入城，悬起的城门突然下落，要切断攻城队伍，把少数人关进城内以便消灭。这时叔梁纆冲上去力举城门，使进去的鲁军退了出来，避免了牺牲。可见，大力士在古代战争中的作用是很大的，故当时社会上崇敬大力士。《史记·项羽本纪》也有记载：“籍（指项羽）长八尺余，力能扛鼎。”这是说，楚霸王项羽身高力大，能双手把鼎举起来，被人们形容为“力拔山兮！气盖世”的英雄。

到了公元前200年的汉代，官家已有“武力鼎士”的称号。到公元325年东晋成帝时，举重又成为武考中的一个项目。公元420年（南朝）以后举重活动已趋向普及，在左思所著的《武都赋》里就有翘关扛鼎的提法。及至（唐朝，公元702年武则天开设武举，“……

- 
- 周纬《中国兵器史稿》第五页，生活、读书、新知三联书店，1957年7月第1版。
  - 魏大鸿、吴有书《体育史讲义》，华中师院，1982年初版。

其制有马枪、翘关、负重、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。负重者，负米五斛，行二十步皆为中第。”可见，自唐代武则天当政时即设置了武举，以力取士了。这种武举制一直延续至明清。由于武举制延续的时间长，武士们经常练习举重，用以发展力量，已成为习武者的传统习惯。致使举重运动在我国民间较为普及。

我国民间流行的举石担，不仅能练习上举支撑力量，而且更重要的是通过花样举法来发展全身“活”的力量，以适应使用长兵和其它技勇之需。同时，由于石担的木杆粗，有弹性，在接触肢体、盘绕腹背的花样举中，对肌肉有挤压按摩作用，这也是石担独具的特点之一，几乎是杠铃无法比拟的。

我国古代民间流传的其它举重器械有石锁、石磨、石碑、石荸荠和沙筒等(图1-1)。

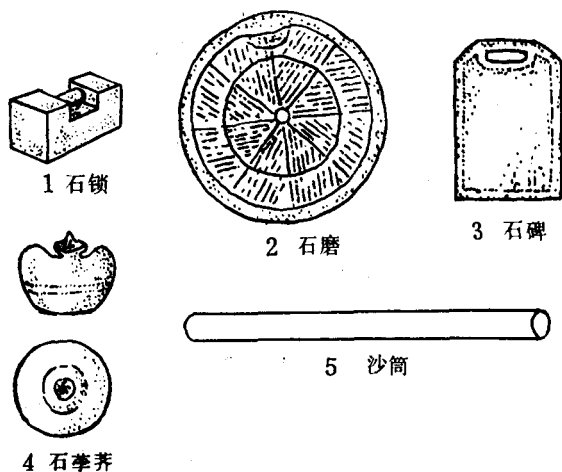


图1-1 我国古代民间的举重器械

这些器械，因形式古老，使用不便，而又脱离现实生活的实际，在社会的发展变化中被逐渐淘汰。目前，在少数地区还可见到石锁，其它器材已经极少，只有石担还具有一定的生命力，已成为我国具有民族风格的一项活动。而且成本又不高，便于牧、山区、农村自制，使用也方便。

## （二）近代

杠铃举重自十九世纪末二十世纪初从欧美传入我国之后，逐渐在一些大城市中得到开展。由于封建社会的解体，武举制的破灭，官场流行的举重活动逐渐冷落，但在人民群众中大力士仍然不断出现。如太平天国的著名将领秦日纲就是能“力举百钧”的乡勇、著名将领胡以晃是个武秀才。当时有个广西籍的僮族人名叫覃贵福“十四岁参加太平军，在南京考试时，他能将数百斤的石狮子置之膝上，得中武状元，号称覃铁牛。”

本世纪初，我国北平、上海、天津、广州等大城市，不但有石担、石锁、举大铁刀等活动，而且杠铃举重已经兴起。1910年在上海建立的精武体育会，将杠铃举重列为活动内容。这是我国较早开展杠铃举重的组织。

1935年10月在上海江湾体育场举行的第六届全运会上，举重被列为表演项目。有14名运动员参加，技术水平亦不高。1936年选拔了三名运动员参加在柏林举行的第十一届奥运会举重比赛。由于水平很低，都没有取得名次。

1948年在上海举行了第七届全运会，举重比赛被列为正式比赛项目，参加比赛的运动员有23人。比赛采用的是第七届全运会筹备委员会公布的举重规则，比赛共分五个级别。

这次运动会举重比赛的场地等条件很差，举重台是用薄木板制成的，既不结实又不合规格，比赛成绩除了上海市运动员常冠群以325公斤的总成绩获得重量级冠军外，其余各级冠军均为马来

亚侨胞所获(表1-1)。

表 1-1 1948年第七届全运会举重比赛各级冠军成绩表

序号	级 别	体 重	姓 名	成 绩
一	轻量级	60公斤及60公斤以下 (132磅)	龙伟德	270公斤
二	次轻量级	60公斤以上至67.5公斤 (148磅)	陶福享	275公斤
三	中轻量级	67.5公斤以上至75公斤 (165磅)	辜荣棠	297.5公斤
四	次重量级	75公斤以上至82.5公斤 (181磅)	龙亚鼎	307.5公斤
五	重量级	82.5公斤以上	常冠群	325公斤

此外，健美运动在上海、广州等城市首先开展了起来。

革命根据地方志敏领导的赣东北苏区的体育活动中就有举石担项目。抗日战争期间革命根据地最大的一次运动会——扩大的延安“九一”运动会上，举重列为表演项目之一。此后，在八路军驻重庆办事处举行的运动会中，举重也是竞赛项目之一。在部队中除开展军体项目和田径、体操、球类活动外，还开展了举石担、石锁活动，以增强体质，提高战士的力量素质。这样也推动了解放区群众性举重活动的开展。

### (三) 新中国成立后

#### 1. 广泛开展群众性的举重运动

新中国成立后，党和人民政府十分关怀全国人民的健康。在“发展体育运动，增强人民体质”精神指导下，群众喜爱的举重运动得到了蓬勃的发展，举重技术水平和运动成绩有了迅速提高。

1952年在中国人民解放军第一届全军运动会上，举重被列为比赛项目。1953年在全国民族形式体育运动比赛表演大会上，将杠铃和石担举重列为比赛项目，同时还安排了石锁表演。这次比赛对推动我国举重运动的发展起了很大作用。建国后仅三、四年时间，就于1953年打破了解放前三个级别的总成绩和七个单项成绩的纪录。到1955年5月的全国举重比赛中，不仅刷新了解放前所有级别的全部纪录，而且成绩有了大幅度提高。

## 2. 制订并公布试行了有关举重的规章制度

为了增强全民族的体质，国家体委曾于1954年公布了《劳卫制》锻炼标准，并在1954—1960年在机关、部队、厂矿、学校中推广施行。那时的《劳卫制》分预备级、一级和二级，并按年龄分组，各级都有举重项目。1982年重新修订并向全国发布实行的《国家体育锻炼标准》，四个年龄组中，三个组都有举重项目。

1956年我国第一次公布了运动员等级标准。1958年我国建立了举重运动的全国性群众组织——中国举重协会。加强了举重运动的组织、领导和宣传工作，推动了群众性举重运动的深入发展和竞赛、科研等项工作的进行。1978年国家体委又重新修改和公布了举重运动员等级标准。1981年11月16日为鼓励运动员提高举重技术，勇攀世界高峰，国家体委又正式公布了新的举重运动员技术等级标准。同年还公布了运动员、教练员和裁判员守则。

## 3. 举重成绩迅速提高

解放后在较短时间里我国举重成绩得到了迅速提高，改变了举重的落后面貌。1956年6月7日我国56公斤级运动员陈镜开曾以133公斤的成绩，打破了美国运动员C·温奇保持的挺举世界纪录，这是我国最早创造世界纪录的项目。1958年举重运动发展得更加迅速，竞赛也十分活跃。由于运动员、教练员和广大体育工作者，在吸收国外先进经验的同时结合我国运动员的特点，在技

表 1-2 历届全运会

姓名、 成绩 级别	届次	第一届 (北京) 1959年9月13日—10月3日	第二届 (北京) 1965年9月11日—28日
	52公斤级		
56公斤级		陈镜开 (广东) 320(95 + 95 + 130)	叶浩波 (广东) 345(97.5 + 112.5 + 135)
60公斤级		尤家栋 (内蒙古) 317.5(95 + 97.5 + 125)	季发元 (湖北) 372.5(122.5 + 105 + 145)
67.5公斤级		黄强辉 (黑龙江) 370(110 + 110 + 150)	邓国银 (四川) 400(135 + 120 + 145)
75公斤级		舒刚 (广东) 375(112.5 + 115 + 147.5)	岑阿七 (上海) 412.5(132.5 + 120 + 160)
82.5公斤级		赵庆奎 (河北) 415(122.5 + 132.5 + 160)	钱玉凯 (新疆) 455(142.5 + 140 + 172.5)
90公斤级		李白玉 (四川) 437.5(135 + 132.5 + 170)	吴冠喜 (解放军) 442.5(132.5 + 127.5 + 182.5)
100公斤级			
110公斤级		常冠群 (上海) 395(137.5 + 102.5 + 155)	彭广珠 (河北) 477.5(155 + 142.5 + 180)
110公斤以上级			

### 举重比赛第一名成绩

第三届 (北京) 1975年9月12日—28日	第四届 (北京) 1979年9月15日—30日	第五届 (上海) 1983年9月16日—10月18日
贺益成 (湖南) 207.5(92.5 + 115)	蔡俊成 (广东) 235(105 + 130)	王焕斌 (湖南) 242.5( 105 + 137.5)
肖明祥 (广西) 245(110 + 135)	贺益成 (湖南) 250(110 + 140)	吴数德 (广西) 275(127.5 + 147.5)
刘英剑 (北京) 245(105 + 140)	谭汉永 (广西) 270(120 + 150)	陈伟强 (广东) 285(125 + 160)
高明赐 (广东) 270(120 + 150)	赵新民 (江苏) 310(137.5 + 172.5)	姚景远 (辽宁) 317.5(140 + 177.5)
苗国胜 (辽宁) 272.5(115 + 157.5)	李顺柱 (江苏) 310(140 + 170)	李顺柱 (江苏) 320(140 + 180)
杨桂霖 (福建) 295(132.5 + 162.5)	蔡福强 (北京) 307.5(135 + 172.5)	王国新 (江苏) 327.5(147.5 + 180)
钱玉凯 (北京) 300(125 + 175)	马文广 (山东) 335(147.5 + 187.5)	马文广 (山东) 327.5(145 + 182.5)
	宋振竹 (山东) 310(132.5 + 177.5)	马文平 (黑龙江) 330(152.5 + 177.5)
杨怀庆 (山东) 305(135 + 170)	刘光林 (解放军) 300(127.5 + 172.5)	郭伟如 (黑龙江) 340(155 + 185)
	杨怀庆 (山东) 332.5(150 + 182.5)	蒙乃东 (北京) 350(157.5 + 192.5)



术和训练工作上及时总结，因此不断创新。当时国际上流行的是“箭步式”蹲低技术，而我国在总结自己经验的基础上，坚持并广泛采用了下蹲抓和下蹲翻技术，使我国的举重成绩迅速提高。1956—1966年，我国举重运动员黄强辉、赵庆奎等10人曾先后31次打破5个级别的12项世界纪录。其中陈镜开一人就有9次打破两个级别的挺举世界纪录。

到1966年时，除90公斤以上级与世界水平差距较大外，其它各级均已接近或已经达到世界先进水平。此后，我国举重运动曾一度中断，直到1976年又有一些青少年举重选手打破了青少年的世界纪录。1977年在世界举重锦标赛上，我国运动员又获得56公斤级总成绩的第三名。我国参加比赛的五个级别9名运动员，全部进入了各级前10名。同年10月下旬在一次全国比赛中，52公斤级也有10名以上运动员的成绩进入世界锦标赛的前10名。56公斤和60公斤级中的抓举最好成绩都已超过同级别世界锦标赛抓举的第一名。仅在1976—1980年间，举重名将陈伟强就曾8次打破青年和成年挺举世界纪录。1978—1980年间，吴数德也5次刷新抓举世界纪录。事实证明，经过一段时间的恢复和发展，我们在某些级别或项目上已接近或达到了世界先进水平。只是大级别成绩仍差。这也可从1959—1983年第一至五届全运会的举重成绩，看到这一段举重成绩的稳步发展(表1-2)。

1980年在我国举行的上海国际举重友好邀请赛，是近年来在我国举行的规模最大的一次国际性比赛。经过五天的激烈比赛，中国队夺得了30枚金牌中的15枚，12枚银牌和3枚铜牌，获团体总分冠军。打破4项全国纪录，创造3项亚洲纪录。第二名美国队，获10枚金牌。第三名日本队获3枚金牌。中国队在这次比赛中成功率高达70%，是参加国际比赛成绩最好的一次。1984年8月，我国举重运动员曾国强、吴数德、陈伟强、姚景远在第23届奥运会