



青年业余体育学校

举重教学大纲

青年业余体育学校

举重教学大纲



中华人民共和国体育运动委员会

教 育 司 編

人民体育出版社

1960

青年业余体育学校
举重教学大纲

中华人民共和国体育运动委员会
教 育 司 編

*

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證出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷
新华書店北京发行所发行
全国新华書店經售

*

787×1092 1/32 12千字 印張1

1960年12月第1版

1960年12月第1次印刷

印數: 1—10,000

統一書号: 7015·1123

定 价 0.12 元

目 录

前言.....	1
一、青年举重业余体育学校的任务.....	2
二、教学训练的組織.....	2
三、教学计划.....	4
四、教学大纲.....	10
理論部分	10
实践部分	20
五、升班标准.....	24
六、教学训练工作的注意事项.....	25

前 言

为适应青少年业余体育学校提高教学質量的需要，我們在去年編写体操、游泳、籃球、排球、足球教学大綱的基础上，又組織了北京、上海、黑龙江等省、市青少年业余体育学校的部分教練員，根据他們的教學訓練工作經驗，并參照其他地区的教学大綱和有关材料，編写了田径、乒乓球、举重、滑冰、跳水、射击等教学大綱，供各地参考。

考慮到目前全国青少年业余体育学校各种类型不同，条件和要求也不一样，因此，大綱中对入学年龄，各班学习期限、毕业标准等沒有作統一規定，各地可根据具体情况自行規定。

由于缺乏經驗和時間短促，又未能广泛地征求各方面意見，可能有不少缺点和錯誤，希望大家多多提出意見，以便今后修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1960年

一、青年举重业余体育

学校的任务

青年举重业余体育学校的任务，是使入校青年在全面身体训练的基础上，早期专项化，不断提高举重技术水平，为祖国培养未来的优秀举重运动员。为了完成这个任务，应当做到：

（一）对学生进行政治思想教育，不断提高社会主义的政治觉悟，使学生明确体育与劳动生产的关系。

（二）在劳卫制锻炼的基础上，使学生的身体得到全面发展。

（三）掌握举重运动技术，不断提高运动技术水平。

（四）在教学训练中，使学生逐步具备担任教练员和裁判员的工作能力。

二、教学训练的組織

（一）招生和开学日期

青年举重业余体育学校招生工作，最好在每年二月和九月进行。三月和十月开学。

(二) 入学条件和手續

青年举重业余体育学校,一般招收年滿17周岁的男青年。入学条件是:学习(工作)和操行較好,爱好举重运动或有一定运动基础,有培养前途,本人自愿,經原单位和家长同意,身体检查和技术測驗合格后,就可入学(招生条件、入学年龄各地还可根据实际情况灵活掌握)。

插班生的技术水平和身体条件应该符合該班的要求,經過考試合格后,方能参加学习。

(三) 青年举重业余体育学校根据学生的技术水平、年龄分班如下:

1. 三級运动員班:

(1) 初步掌握举重技术和比赛的一般知識。

(2) 达到劳卫制一級标准。专项达到三級运动員标准。

2. 二級运动員班:

(1) 进一步掌握举重技术和比赛的一般知識。

(2) 初步掌握举重教学、訓練和竞赛裁判工作的能力。

(3) 通过劳卫制一級。专项达到二級运动員标准。

3. 一級运动員班:

(1) 进一步掌握举重技术和比赛时的战略战术。

(2) 通过劳卫制二級。专项达到一級运动員,并达到二級裁判員标准。

(3) 能单独进行教練和裁判工作。

4. 健将級运动員班:

- (1) 研究和提高举重运动技术。
- (2) 全面掌握比赛时的知识和战略战术。
- (3) 通过劳卫制二級。专项达到健将級标准。
- (4) 能独立进行业余教員和裁判員的工作。

(四) 升班和毕业考試：升班时要进行升班考試，毕业时要进行毕业考試，成績合格者发給毕业証書，成績优良者給予奖励。不能达到升班或毕业标准者，应留級或劝其退学。如已达到規定的毕业年齡，沒有达到毕业标准者，只发給学习期滿証明書。

• 三、教 学 計 划

青年举重业余体育学校的教学訓練工作是全年进行的。每一学年都应根据訓練的任务、要求、学生的身体和技术水平、場地设备和全年总时数等，編制全年訓練时期时数划分及各类教材分配表、訓練时期划分表和教学計劃。

根据全年訓練时期时数划分及各类教材分配表所規定的任务、要求和內容，制訂月份的教学工作計劃。然后，根据月份教学工作計劃編写每次課的教案。

在制訂每月教学工作計劃时，应說明以下两点：

1. 对于上月訓練的意見和計劃执行的情况。
2. 对本月份訓練的意見和准备采取的措施。

全年教学訓練計劃，应根据业余运动員訓練的特点、竞赛任务、举重运动的特点、場地和气候等条件，划分教学周

期。每一学年可划分一个周期，也可根据各地情况划分两个周期——秋冬周期和春夏周期。每个周期一般都包括三个时期：准备时期、基本时期、过渡时期（也可以不要过渡时期）。

各时期的訓練任务和方法如下：

准 备 时 期

任务：加强全面身体訓練，发展速度、灵敏、力量、耐久力、柔韧性等身体素質，进一步掌握和改进举重技术。进行技术測驗和劳卫制測驗。为担负基本时期最大的运动量（参加比赛）作好准备。

方法：加强全面身体訓練和专项身体訓練，逐步采用加大运动量的訓練方法，有计划地增强学生體質，以迎接基本时期更紧张的訓練任务。

基 本 时 期

任务：繼續提高身体素質（特别是专项身体素質）和道德意志品質，加强技术訓練，进一步提高专项的技术和战术，使其达到高度的竞技状态，积极参加較繁重的測驗或比赛。

方法：根据学生个人情况，加强专项技术訓練和专项輔助性練習。在比赛前十天，可进行单项練習或測驗。

过 渡 时 期

任务：巩固学生的身体訓練水平，进行积极性休息。并

教 学 计 划

(范例一)

編 号	教 材 內 容	各 班 时 数			
		三 級 運動員班	二 級 運動員班	一 級 運動員班	健將級 運動員班
	理 論 部 分				
1	我国的体育运动	2	2	2	2
2	我国举重运动概述和特点	2	2	2	2
3	运动生理卫生常識	2	2	2	2
4	举重運動員的医务監督和自我检查	2	2	2	2
5	三种标准举重动作技术分析	4	4	4	4
6	举重运动的教学与訓練方法	4	4	4	4
7	竞赛組織和裁判方法	2	2	2	2
8	場地设备及保护	1	1	1	1
	共計时数	19	19	19	19
	实 践 部 分				
1	三种标准举重动作技术	80	100	181	180
2	專門性輔助練習	87	100	210	218
3	全面身体訓練	80	47	40	30
4	竞赛和測驗	6	6	6	9
5	升班和毕业考試	4	4	4	4
	共計时数	257	257	441	441
	合計总时数	276	276	460	460

青年举重业余体育学校二级运动员班

全年教学时数分配表

(范例二)

編 号	时 期 月 份 时 数 教学訓練内容	第一周期						第二周期						总 計
		基本 期	准备 期	基本 期	基本 期	基本 期	基本 期	基本 期	准备 期	基本 期	基本 期	基本 期	基本 期	
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		24	24	24	18	24	24	24	24	18	24	24	24	
	理 論 部 分													
1	我国的体育运动				2									2
2	我国举重运动概述和特点											2		2
3	举重运动生理卫生常識					2								2
4	举重运动员的医务監督和自我检查							2						2
5	三种标准举重动作技术分析			4										4
6	举重运动的教学和訓練方法									4				4
7	竞赛組織和裁判方法		2											2
8	場地设备及保护										1			1
	实 践 部 分													
1	三种标准举重动作技术	10	10	5	5	10	10	10	10	5	5	10	10	100
2	专门性輔助練習	11	7	11	6	7	7	9	9	10	10	8	5	100
3	全面身体訓練	3	3	4	5	5	3	3	3	3	5	5	5	47
4	竞赛和測驗		2				2		2					6
5	升班和毕业考試						2					2		4
	合計总时数	24	24	24	18	24	24	24	24	18	24	24	24	276

注：参观、观摩、旅行可另行安排，不列入表内。

青年举重业余体育学校××级运动员班

××月份教学进度表

(供参考)

主要任务	1																
	2																
	3																
	4																
编号	教学与训练内容	月份	时数	课次	十 月 份												
					1	2	3	4	5	6	7	8-9	10	11	12		
	1																
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
本月执行 计划情况 和 意 见																	

(課時計劃)(供參考)

青年举重业余体育学校 班 次课教案 年 月 日

本課任務：

①

②

③

[illegible]

場地器材

日期_____年____月____日 教練員_____

引导学生更好地为明年的訓練作好思想准备。

方法：通过劳卫制项目和游戏、散步、旅行、早操及从事其他运动项目等練習。

考試：

考試可以检查学生学习的成績，同时也可检查教練員教學的質量。因此，教練員應該重視這項工作，并要認真地執行。

考核可以依照下列四种制度执行：

(一) 入学考試——可分筆試和口試两种。

(二) 平时考查——理論課可在每堂課內抽出短時間举行。术課可在平时練習时举行。

(三) 学年考試——在年終举行。

(四) 毕业考試——在毕业时举行。

四、教 学 大 綱

(一) 理論部分

1. 我国的体育运动

目的和要求：

(1) 使学生了解我国体育运动在中国共产党、毛主席和

人民政府的领导和关怀下，所取得的巨大成就，从而坚定他们学习的信心和决心。

(2) 使学生了解我国体育运动的目的和任务。

(3) 使学生了解我国的各種体育制度。

(4) 使学生明确学习的目的与任务以及学校的各种規章制度，更好的使学生能自觉地学习。

教学內容：

(1) 我国开展体育运动的目的和意义，

① 体育运动能够增强人們的体質，有利于生产，有利于工作和学习。

② 体育运动对国防建設的意义。

③ 体育运动能培养人們具有机智、灵敏、勇敢、坚强、克服困难和集体主义精神。

④ 体育运动能丰富人民的文化生活。

(2) 体育运动的成就：

① 我国体育队伍的壮大及十年来在党的领导下所取得的巨大成就。

② 我国体育組織机构的情况。

③ 我国开展群众性体育运动的情况。

④ 我国各項体育运动在国际比赛中取得的成績，对加强各国人民之間的友誼的作用。

(3) 我国当前体育运动的制度：

① 劳卫制的簡單知識。

② 我国体育运动竞赛制度的优越性。

③ 我国运动员、教練員、裁判員等級制度的一般知

識。

(4) 青少年业余体育学校的概况：

①当前我国青少年业余体育学校的目的和任务。

②青少年业余体育学校的組織領導簡况。

③青少年业余体育学校的各种規章制度。

2. 举重运动的特点和发展史

目的和要求：

(1) 使学生了解举重运动的特点和意义，糾正有些人認為青少年不适宜練習举重运动的錯誤观点，坚定運動員早期从事專項訓練的信心。

(2) 在举重发展史中，着重敘述解放后我国举重运动在党和政府的重視和关怀下，在国内和国际上所获得的显著成就，从而說明社会主义制度的优越性。

教学內容：

(1) 举重运动的特点：

①設備簡便，不受人数和場地限制。

②在进行全面身体訓練时，不受年齡、性別和身体素質的限制，但重量要适当。

③肌肉处于很大的紧张性。

④举重运动的競技年齡較长。

⑤按体重分級比賽。

(2) 举重运动的意义：

①培养学生具有艰苦、勇敢、頑强的战斗精神。

②能使人的体力、體質迅速提高。

③具有一定医疗意义。

④是劳卫制的主要运动项目。

(3) 举重运动发展史：

①国际举重的一般发展情况。

②解放前和解放后我国举重运动发展情况。

3. 举重运动的生理卫生常识

目的和要求：

(1) 使学生了解在举重训练过程中，身体各部分的肌肉和内脏器官所发生一系列的变化。

(2) 使学生了解个人卫生和准备活动对举重运动的重要意义。

教学内容：

(1) 举重运动的一般生理特点和个人卫生。

(2) 准备活动对举重运动的意义。

(3) 疲劳，过度疲劳的概念；过度疲劳和过度训练的预防。

4. 举重运动员的医务监督和自我检查

目的和要求：

(1) 使学生了解医务监督的重要意义。

(2) 使学生知道如何预防和处理伤害事故，以及自我检查的方式和方法。

教学内容：

(1) 比赛前减轻体重的方法及应注意的问题。

(2) 按摩的生理作用。

(3) 伤害事故的预防和处理。

(4) 自我检查的重要意义以及自我检查的方法。