

体育锻炼手段与方法系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

举重 健美运动

JUZHONG JIANMEI YUNDONG

主编 梁柱平 刘 晶



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



举重 健美运动

主 编 梁柱平 (广西师范大学)
刘 晶 (玉溪师范学院)



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

举重·健美运动 / 梁柱平, 刘晶主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2005.7

(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)

ISBN 7-5633-5441-7

I. 举… II. ①梁…②刘… III. ①举重—高等学校—教材②健身运动—高等学校—教材 IV. ①G884
②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074016 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

湖南新华印刷集团邵阳有限公司印刷

(邵阳市东大路 776 号 邮政编码: 422001)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 9 字数: 134 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0 001~6 000 册 定价: 11.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

编 写 委 员 会

主任委员

- 季克异 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长、全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员、研究员
黄汉升 福建师范大学副校长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长
季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长
邓树勋 华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问
孙民治 首都体育学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任委员

- 汤志林 广西师范大学出版社副总编辑、副编审
王家宏 苏州大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长
李宗浩 天津体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
张蕴琨 南京体育学院教务处处长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
陈仲芳 广西师范大学出版社体育图书编辑室主任、编审
梁柱平 广西师范大学体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员、国际举重裁判员
夏思永 西南师范大学体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员
范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

秘书长

- 李英贤 广西师范大学体育学院教授、广西师范大学出版社特聘编辑

委员(以姓氏笔画为序)

- | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于明涛 | 毛振明 | 王 健 | 王凯珍 | 王家宏 | 王润平 | 王鸿翔 | 王德炜 |
| 邓树勋 | 左铁儿 | 刘 华 | 刘 涛 | 刘 晶 | 刘举科 | 孙民治 | 曲天敏 |
| 汤志林 | 纪仲秋 | 许瑞勋 | 岑汉康 | 张 钧 | 张 强 | 张蕴琨 | 李永智 |
| 李宗浩 | 李建军 | 李英贤 | 李金龙 | 杨 霆 | 杨 霞 | 杨铁黎 | 杨雪芹 |
| 陆元兆 | 陈仲芳 | 陈国耀 | 范 纯 | 周 兵 | 季 浏 | 季克异 | 胡小明 |
| 荣湘江 | 赵 斌 | 夏云建 | 夏思永 | 徐细根 | 殷玲玲 | 袁镇澜 | 常 智 |
| 曹 彝 | 梁柱平 | 黄汉升 | 黄玉山 | 童昭岗 | 谢 清 | 潘绍伟 | |

编写说明

为实施教育部于2003年6月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有42种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计6个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

系列一 体育教学与训练系列 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

系列二 体育锻炼手段与方法系列 包括《体育舞蹈》、《棒球球

手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三 运动人体科学系列 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四 社会体育学系列 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

系列五 体育工作者手册 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习、工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六 健康知识系列 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实

用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。

《举重 健美运动》属于本套教材“系列二 体育锻炼手段与方法系列”。由梁柱平、刘晶担任主编。参与编写的人员(以姓氏笔画为序)及具体分工如下:刘晶(云南玉溪师范学院)负责第一篇的第一章,第二篇的第一、二、四、五章;梁柱平(广西师范大学)负责第一篇的第二、三、四、五章;谭成清(湖南师范大学)负责第二篇的第三章。全书由梁柱平、刘晶负责修改与统稿工作。本教材已通过全国高等学校体育教学指导委员会审定。

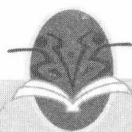
本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

内容提要

本教材是根据国家教育部新颁发的全国普通高校体育教育专业学科课程方案的主要内容和基本要求编写而成的。全书分两篇:第一篇为《举重》,介绍了举重的技术及教学法、竞赛的组织等;第二篇为《健美运动》,介绍了健美运动的发展史、教学法及手段、训练及运动竞赛常识等。

本教材具有资料新、内容全、知识含量大的特点,融通俗性、知识性、科学性、系统性为一体,可作为全国普通高校体育教育专业教材,以及其他办学形式的体育专业教学用书,也可作为广大体育工作者、在职体育教师的参考用书和全民健身指导用书。



Contents

目 录

第一篇 举 重

第一章 举重运动概述	3
第一节 举重运动的概念、特点与作用	3
第二节 举重运动的发展概况	5
第二章 举重竞赛动作的技术要领与技术原则	9
第一节 竞赛动作的技术要领	9
第二节 竞赛动作的技术原则	12
第三章 举重竞赛动作与辅助动作的教学法 与保护法	17
第一节 举重教学法	17
第二节 举重保护法	19
第四章 举重竞赛的组织、规则、裁判法 和场地、器材、设备	21
第一节 举重竞赛组织法	21
第二节 举重竞赛规则及裁判法	24



第三节	举重竞赛的场地、器材和设备	35
第五章	发展力量的基本练习	38

第二篇 健美运动

第一章	健美运动概述	47
第一节	健美运动的概念、内容和特点	47
第二节	健美运动的健身价值	50
第三节	健美运动的起源与发展	52
第二章	健美运动的教学法	57
第一节	健美运动教学的任务、特点、 阶段、内容和要求	57
第二节	健美运动的教学方法和手段	61
第三节	健美课的组织	64
第三章	健美运动的训练	66
第一节	健美运动的训练原则	66
第二节	健美运动的训练计划	68
第三节	健美运动的训练动作	71
第四章	健美运动的竞赛常识	106
第一节	竞赛通则	106
第二节	竞赛场地的要求	117
第三节	竞赛裁判方法	120
第五章	人体健美的标准	126
第一节	什么是健康	126
第二节	健美的标准	127
第三节	健美训练效果的测定方法	131
参考文献		134

第一篇

举重

√ 本篇主编 梁柱平
√ 本篇参编 刘晶

本篇提要

本篇从举重活动的起源与发展说起,系统、全面地介绍了举重竞赛动作的技术及技术原理,举重竞赛动作的教学法,举重运动竞赛的组织、竞赛规则、场地、器材及利用举重发展力量等方面的知识。

第一章 举重运动概述

■ **本章提要** 本章介绍举重运动的起源与发展,介绍举重运动在我国的发展历史。随着中国传统举重运动在民间的广泛流传及国际举重运动的传入,我国的举重运动得到了不断的发展,水平也不断提高,为中国举重运动在世界体育中占有一席之地奠定了基础。

■ **知识要点** 举重 竞技举重 健美运动 力量举重

第一节 举重运动的概念、特点与作用

一、概念

举重是指使用杠铃、哑铃、壶铃及其他不同形状的器材进行锻炼和比赛的一项体育运动项目,也是各项体育运动中进行力量训练的重要手段。

随着动作方式的日益增多,竞赛活动的日益发展,现代举重运动实际上已经分化成竞技举重、健美运动、力量举重三个相对独立的竞赛项目。

竞技举重 竞技举重又称奥林匹克举重,通称举重。从1896年第一届现代奥林匹克运动会(以下简称“奥运会”)开始,竞技举重就被列为正式比



赛项目。1920 年成立了国际举重联合会(IWF)。从 1973 年起至今,以双手抓举和双手挺举为竞赛项目。

健美运动 健美运动也称健身运动。1946 年成立了国际健美联合会(IFBB),并举行了国际健美比赛。它主要使用举重器械,采用举重的一些动作方式和方法进行训练,以肌肉的发达程度、体形的健美和身体的各种造型表演为内容进行比赛。

力量举重 力量举重是 20 世纪 70 年代初从举重运动中分化出来的一个竞赛项目。1972 年成立了国际力量举重联合会(IPF)。1973 年开始举行世界力量举重锦标赛,它以后深蹲、卧推和硬拉作为比赛项目。

此外,把举重作为力量训练的手段,运用于其他运动项目的力量练习,又发展和创造了许多动作方式和方法,逐步形成了一部分相对集中的动作方式和方法,作为其他运动项目的力量训练方法。

从广义上说,举重运动包括竞技举重、健美运动、力量举重三个运动竞赛项目和发展其他运动项目的力量训练方法四部分内容。

二、特点

(1) 在举重练习时,人体要负担一定的重量,随着重量的不断增加,有时甚至能达到最大负荷。简单地说,举重练习就是负重练习,这是举重运动最基本的特点。

(2) 人的力量大小与年龄、性别有密切的关系,与体重也有密切的关系,举重运动是按年龄、性别、体重的不同分组、分级进行比赛的。运动员年龄分为:少年组(13~17 岁),青年组(18~20 岁),成年组(21 岁以上)。男、女运动员年满 15 周岁即可参加全国性比赛。从 1997 年开始,男子举重按体重不同分为 8 个级别,女子分为 7 个级别进行比赛。

(3) 一般来说,举重的场地、器材、设备比较简单,特别是灵活性较大,因此,比较容易开展。条件好的可使用 4 m^2 左右的木质举重台和标准杠铃进行训练和比赛;条件较差的,只要有一块 4 m^2 左右的平地就可以开展训练和比赛,器械也可用普通杠铃。作为群众性体育活动,只要有一小块平地,用



钢管穿上两个废齿轮,或者使用石担、石锁、手推车轮子等各种自制的器材,也可进行锻炼或比赛。

三、作用

(1) 改善人体机能。经常从事举重活动,可促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,使支配各肌肉运动单位的神经中枢准确而及时地产生兴奋和抑制,从而使动作更加协调。一定的负荷重量对机体的刺激可使运动器官的功能增强,能有效地增强骨骼、肌肉、肌腱和韧带等各部位的支撑、牵拉、扭动和缓冲作用,同时,可以改善内脏器官特别是心血管系统和呼吸系统的机能。

(2) 发展力量。经常练习举重,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,肌肉中的毛细血管网增多,脂肪减少,结缔组织增厚。研究证明,肌肉的生理横断面越大,肌肉收缩时产生的力量就越大,同时,还能促使三磷酸腺苷的活性提高,使肌肉中肌糖原的含量增加。以上各种生理变化都是增强力量的重要因素。因此,越来越多的人都用举重来发展力量。

(3) 锻炼健美的体魄。有目的、有计划地采用中、小重量的重复练习,可使身体各相应部位的肌肉体积增大,使全身的肌肉得到匀称发展,练就健美的体形。

(4) 锻炼意志。举重运动经常要举起较大的重量,对于培养勇猛、顽强、坚毅、果断和勇于拼搏的意志品质,有积极的作用。

此外,举重还是康复、矫正畸形的一种较好的医疗手段。在恢复伤病人的肌肉力量和肢体功能方面已取得了良好的效果,在改善由疾病或先天原因导致的肢体发育不平衡等症状方面,也有显著的疗效。

第二节 举重运动的发展概况

古希腊人曾用举石头的方法来锻炼和检验一个人的体力。古罗马人在



棍的两端扎上石块来锻炼体力和训练士兵。中国的举重活动,如举大刀、石担、石锁等,早在汉代已有记载。从晋代至清代,举重均被列为武考项目。举重运动在长期的发展过程中,所使用的器材也在不断发展变化,最初是举各种实物,后来是举旧式杠铃(两边有球形物,灌入铁砂),现在是举可以任意增减重量的新式杠铃。

近代举重运动始于18世纪末,最初盛行于欧洲,当时伦敦的音乐厅和马戏班里经常有大力士表演举重。第一届世界举重锦标赛于1891年在伦敦莫尼科咖啡馆举行,获得冠军的是英国人L.利维。1896年,在希腊雅典举行的第一届现代奥运会中,举重被列为正式比赛项目,当时只有单手挺举和双手挺举,不分任何级别,获得单手挺举第一名的是英国人L.埃利奥特,获得双手挺举第一名的是丹麦人V.延森。1920年,第七届奥运会举重比赛的项目改为单手抓举、单手挺举和双手挺举,并按体重分为5个级别。1924年,又改为单手抓举、挺举和双手推举、抓举、挺举5个动作。最初,双手推举又称为双手立正推举,要求非常严格,运动员将杠铃提至胸上后,必须保持静止2s,待裁判员发令后才能将杠铃向上举起,两臂伸直后,也须保持静止2s,待裁判员发令放下后,动作才算完成。在上举过程中,身体不得后仰,膝部不得弯曲,足尖、足跟不能离地提起。后来,立正推举又逐步发展成为“运动式”(倒腰)的推举,但倒腰推举容易使运动员的腰椎受伤,而且后倒的幅度也没有一定的标准,给裁判工作带来了很大困难,因此,1972年奥运会举重比赛结束后,正式公布取消推举。自1973年起,举重比赛就只有抓举和挺举了。1976年,国际举重联合会决定增加100 kg级的比赛,1977年,在德意志联邦共和国的斯图加特举行的第三十一届举重锦标赛上,就增加了100 kg级的比赛,使体重级别增加到了10级。1980年,第二十二届奥运会的举重比赛也改为10个级别。1977年,决定将奥运会举重比赛的级别,男子定为8个,女子定为7个,并从此决定,以各体重级别的最高限度作为级别的名称,一直沿用至今。

纵观各国举重运动的成绩,在1930年前后,法国、德国占领先地位。第二次世界大战以后,美国、埃及占优势。后来,苏联的实力日益加强,1953~1980年,苏联共获得22次世界团体冠军。其后,保加利亚、德意志民主共和



国和古巴在国际举重比赛中进展较大,特别是保加利亚,在1972年慕尼黑举行的奥运会举重比赛和1974年在马尼拉举行的世界举重锦标赛中都超过苏联,成绩跃居第一位。1994年,世界举重锦标赛中,俄罗斯队获团体总分第一名。1995年,在中国广州举行的第六十七届世界男子举重锦标赛上,我国男子举重队荣获总分第一名。

世界女子举重的发展也经历了一定的历史过程。我国早在汉代就有女子举石的记载。1982年,法文版《世界妇女体育运动史》一书中,记载了19世纪70年代著名的女子举重能手,当时“世界上最强壮的妇女”——比利时的艾思列娜和后来的桑德维娜、阿波利娜等人。20世纪40年代,美国就开始举办女子举重比赛。20世纪70年代后期,美国、加拿大、法国、英国、德意志联邦共和国、澳大利亚等国也开始组织国际比赛。随着女子举重的发展,受国际举重联合会的委托,美国于1984年组织了第一届女子举重国际通讯比赛,有12个国家参加。1984年,国际举重联合会在洛杉矶大会上审定并通过了新的国际举重竞赛规则,将女子举重正式列为比赛项目,同时,制订了女子举重比赛的9个体重级别标准。1985年8月,国际举重联合会正式决定,把女子举重列为国际比赛项目,并于1986年3月23日在匈牙利的布达佩斯举行了首届国际举重联合会女子举重邀请赛。1987年10月,在美国佛罗里达州的代托纳滩市成功地举行了第一届世界女子举重锦标赛,有22个国家和地区的99名运动员参加了比赛,此次比赛的冠军成绩被公布为当时女子举重的世界纪录。截至1999年,共举行了13届世界女子举重锦标赛,中国运动员取得了历届世界大赛的团体总分第一名,为祖国争得了荣誉。

虽然,我国民间历来就有各种举重活动,但作为正式比赛项目的近代举重却开始较迟。1936年的旧中国全国运动会,只是把举重列为表演项目,1948年的全国运动会才把举重作为正式比赛项目。新中国成立后,我国的举重运动得到了迅速发展,1956~1966年10年间就有优秀运动员陈镜开、黄强辉、赵庆奎、肖明祥、季发元、叶浩波、邓国银、黎纪源、陈满林、刘殿武等人先后31次打破5个级别的12项世界纪录,其中陈镜开1人9次打破两个级别的挺举世界纪录。就中国当时的成绩看,已进入世界团体前三名的水