

# 拳击教学提升学生身体素质的作用研究

李大章 林强

辽宁省鞍山市体育事业发展中心

[摘要]在现代拳击项目技术水平日益提高的时代,要想准确、快速地运用攻防技术,必须要拥有良好的身体素质。若身体素质不强,就无法夯实拳击技术的基本功,提升竞技水平也就无从谈起。通过发挥拳击教学优势,教练员能够提升学生运动素质,使其展现、更快、更强的拳击技术。基于此,本文分析拳击教学与学生身体素质的关联性,从力量、速度、灵敏、耐力四个维度,分析拳击教学对学生身体素质的作用。

[关键词]拳击教学;身体素质;作用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.839

在体育运动项目中,拳击运动以运动员的拳术见长,此运动项目十分考验参与人员的心理、体能、战术、技术、体能等多项素质,要求其具备坚韧的意志品质、充沛的体力、多变的战术、精湛的技术等。在拳击项目活动中,双方人员需要比拼沉着果断的心理、不屈不挠的精神、顽强勇敢的品质、机警敏捷的思维。通过发挥拳击运动教学价值,相关人员可引入拳击项目,扩展拳击相关的训练任务,既能够丰富体育活动形式,又能加快拳击事业发展。发展拳击运动的根本原因,在于其对学生身体素质的影响。基于此,文章阐述拳击对学生身体素质的作用,介绍相关训练任务,为拳击事业的发展提供借鉴。

## 一、拳击对学生身体素质的作用

### (一)提升学生身体协调能力

协调能力体现了个体对自身身体的调控、支配、平衡能力。身体协调能力与个体的个性发展、心智完善具有重要影响。在新时代下,人们生活水平不断提高,越来越注重身体健康素质,十分乐于参与各种体育运动项目。而拳击运动恰好符合当代人的需求,在具体运动过程中,参与人员要通过观察,高度关注对方的位置移动,根据对方的行动轨迹,预判对方的下一步的动作或技术,为自身运用攻防战术打下基础。所以,通过参与常规性的拳击训练活动,人们既能够锻炼脚步运动与上肢动作的配合能力,又能锻炼自身的判断能力、反应速度、手眼协调能力。对于工作压力较大的人群,通过参与拳击学习和训练,人们能够使大脑细胞保持兴奋状态,培养手、眼、心、脚的协调能力,在运动中缓解工作、学习带来的心理疲劳。由此,拳击运动对当代人的生命健康、身体素质、心理健康具有积极意义。

### (二)锻炼学生灵敏速度

在遇到各种突发变化和情况时,若个体具备较强的灵敏素质,往往能灵活、迅速、准确地作出应对,以正确的动作防护自身。在体育运动领域,灵敏素质体现了人的神经反应、运动技能等素质。从适用群体角度看,灵敏素质通常划分为专项灵敏素质和一般灵敏素质,前者是相关运动员参与专项竞赛的必备素质,后者是大众参与日常体育活动的基本素质。面向的受众不同,灵敏素质的训练强度也存在较大差异。由于拳击运动具有极强的对抗强度,需要参与人员拥有良好的灵敏素质。拳击运动需要人员拥有敏捷、快速的躲闪身法,灵活挪动的步法,迅猛及时的出拳技术。所以,通过参与日常拳击运动训练,参与人员能够不断锻炼身体的灵敏素质。在武术馆的拳击教学中,通过开展系统化的身体素质与拳击技术训练,教练员能够提升学生的灵敏素质,提升其拳击技术的熟练程度,使其能够拥有更强的身体素质。如此,学生既能够提升自身在拳击竞赛中的获胜率,又能避免发生意外伤害情况,为拳击运动项目的推广创造条件。

### (三)强化学生力量素质

力量素质体现在人的部分肌肉力量或整个机体的力量。

拥有较强力量素质的人员,能够在完成某项任务时,克服来自外部和内部的阻力,更好地达成工作目标。在拳击运动中,力量素质是拳击参与人员的基本身体素质之一。在拳击运动训练或竞赛中,要想占据上风赢得比赛,人员必须要迅速、有力地出拳,提高自身击打能力。在出拳的过程中,个体需要从下肢蹬地开始积蓄力量,通过调动和协调全身的肌肉力量,将全身力量集中在拳上一点。所以,要想保证出拳技术的有效性,必须要提升全身的力量素质。在日常的拳击训练和教学中,相关教练员应重视力量素质训练,科学地设计力量训练方案,达到良好的教学效果。经过专业化的拳击学习和力量训练,学生能够不断提升力量素质和水平,实现身心健康发展。

### (四)提升学生耐力素质

耐力素质体现了个体在运动或工作中的抗疲劳能力,此素质反映了人体的体质强弱程度和机体健康水平。耐力素质主要划分为无氧耐力与有氧耐力。拳击运动具有高对抗、高负荷、高强度的特殊属性,所以,参与人员不仅要具备较强爆发力、协调性、敏捷性,还应拥有一定的耐力素质。所以,在参与拳击运动和训练时,学生应不断提升耐力素质,为参与竞赛打下基础。从拳击教学特点和目标角度看,在培养学生耐力素质时,教练员更容易提升学生的无氧耐力,主要受限于学生的身体素质,很难大量开展各种有氧练习活动。但是,与不曾参与拳击运动训练学生相比,学习拳击的学生耐力素质提升更加明显。

### (五)锤炼学生身体对抗能力

拳击是一种防守交错、互换的运动项目,双方在运动中保持紧绷的神经,密切关注对方的攻守态势,以便及时防御和对抗。所以,参与人员不仅要熟悉各种战术、技术,还要提升自身的对抗能力、抗击打能力。在拳击运动中,拥有较强对抗能力的人员,可发挥自身身体的优势和特长,采用特殊的拳击技术,对对方的水平和进攻范围进行压制,达到击打对手、赢得比赛的目的,人员在此过程中发挥了对抗能力和战术的优势。同时,在拳击运动中,参与人员需要具备承受对方攻击的能力,自身机体能够形成自我保护和防御能力。在拳击教学和训练活动中,教练员主要介绍防守技术和进攻技术,让学生通过实战训练和学习专业理论,提升其拳击技术水平,锻炼学生抗击打能力和对抗能力。

## 二、拳击训练提升身体素质的四大维度

### (一)速度练习

1.训练人员的进攻反应速度。在自由实战练习环节,参与人员可灵活变换防守和击打的手段,在对方未能及时应对和变化路数的情况下,以出其不意的方式攻击对方,给予对手精准快速的打击。如手靶练习,教练员可训练运动员的反应速度,在将手靶抬升到与头部同一高度时,可吸引运动员快速反应,并发出左直拳的进攻;为吸引运动员攻击头部,教练员可

以右横位的方式,开展击打练习。2.训练人员的防守反应速度。为成功地防守,运动员需要判断对方击打的某个部位,或判断进攻方向,并快速做出反应。为训练运动员的防守反应能力,教练员应开展各种实战训练活动,如双方条件实战和单方条件实战练习。前者需要两名人员进行对练,双方应按照预定的防守和攻击动作,进行无序化的实战练习。3.训练人员的反击速度。在做好防守准备的同时,运动员需要找到对方攻击与防守的空挡,及时地进行迎击和反击。在实战训练环节,运动员需要将反击动作与防守动作连贯起来。迎击需要人员快速反应,在同一时间内完成防守和反击动作。为提升运动员的反击速度,教练员可采用手靶练习的方式,一只手去攻击队员,另一只手准备反击动作,形成多种训练方式,有效锻炼运动员的反击速度和综合防守能力。4.速度的综合训练方法。第一,开展短跑训练。教练员可定期组织运动员参与40-60米的短跑运动;第二,开展球类练习。排球运动对运动员快速反应能力、灵敏性、方向感、脚步移动速度具有重要影响,乒乓球、篮球、足球、冰球也有益于运动员速度素质。第三,组织跳绳练习活动。为激发运动员的速度潜能,要求达到每分钟不少于150次。

### (二)力量练习

为强化力量素质,相关人员应参与各种基本练习和专项练习活动。首先,教练员应综合分析运动员的肌肉练习情况,通过开展双杠、单杠练习活动,训练人员的肌肉力量。在整理活动环节,教练员采用抛接实心球、体操训练的方式,松弛肌肉水平,避免肌肉始终处在高度紧张状态。在田径运动的投掷项目中,通过开展投标枪、掷铅球训练活动,教练员可训练运动员的背阔肌、三角肌、胸大肌、在此基础上,还可以采用快速推举杠铃、摔跤的方式,提升力量素质。1.对于腿部、驱赶、颈部、手臂的肌肉群,教练员可引入辅助器械,将吊杆、综合训练器、木棍、壶铃等设备,也可开展跳远和原地练习。2.对于身体重心的训练。教练员可设定场地方位,要求对练运动员在比赛场地中紧握对方的颈部、手,以保持自身重心为前提,用力推动对方的肩部、腹部和胸部,使一方因失去重心,离开原地。3.采用相互撞击的训练方式。通过加强相互撞击训练,教练员可提升运动员的平衡性。在正式的撞击训练前,双方应设定好撞击规则和方法,如左右手交互撞击还是单手撞击。4.划船。在夏季训练时,可选择此项目,训练运动员腹部肌肉和手臂肌肉。

### (三)灵敏性训练

由于拳击实战环境十分复杂多变,运动员需要根据对方情况,快速反应。基于良好的拳击技术,运动员能够提升自身灵敏素质。经过专业训练且具备拳击技术的运动员,在具体的拳击实战中,能够把握好进攻时机,并根据对方的表现进行反击或防守。通过开展各种运动训练活动,教练员可达到训练人体灵敏性的目标,如足球、自由体操、摔跤、排球等。在上述运动中,运动员能够保持中枢神经处在兴奋和抑制交替状态,运动员的肌肉系统和神经系统,将影响其灵敏素质。以下为灵敏性训练方法:1.跳跃练习。通过开展各种跳跃动作练习活动,教练员可提升运动员的灵敏性,如支撑跳跃、跳远、纵横跳步、原地弹跳等。2.跨栏练习。教练员可在场地设置跨低栏和高栏,也可让运动员参与撑杆跳高活动,提升其灵敏素质。3.摔跤练习。利用软垫场地,教练员可让参与双方注意摔跤的灵敏性。4.跳绳练习。采用各种复杂的跳绳方式,教练员可锻炼运动员的总平衡能力。

### (四)耐力训练

耐力素质对运动员技能、战术发挥具有重要影响。若运动

员的耐力不足以支持到比赛后期,将难以取得良好比赛成绩。在拳击运动中,运动员能否发挥自身的战术和特殊技术,受专项耐力素质的影响,运动员需要在实战中了解各种变化,并以合适的方式作出反应,最大限度地节约自身能量,从而更加有效地与对方交战。在拳击运动实战中,运动员能否正确的呼吸,影响着耐力与实战情况。在一般的3分钟限时实战中,拳击运动员需要尽快消耗自身能量,消耗多达3公升的氧气,二氧化碳的含量也会逐步升高,再加上此时运动员的神经系统极为兴奋,容易出现呼吸加快的现象,在不正常的二氧化碳排出量、氧气需要量下,运动员会从兴奋状态转入疲惫状态,大大降低战斗力。为避免出现上述现象,运动员需要采用正确的呼吸方式,保证自身的战斗水平。

## 三、推动拳击教学发展的策略

### (一)创新拳击教学模式

在拳击运动日渐推广和普及的时代,教练员应紧跟教育改革的潮流,树立以学生为本的理念,调动学生参与拳击学习和运动的积极性。同时,要围绕社会发展需求和学生兴趣需求,明确教学改革思路,打造学生喜爱的拳击教学模式。在创新教学模式时,教师应根据不同学生个体素质、运动能力的差异,采用分层次、小组化的训练方式,全面提升学生身体素质。

### (二)合理设置拳击环节

学以致用是学生学习的重要目的。要想提升拳击教学的有效性,教练员应坚持实践与理论相结合的原则。在设计拳击实践活动时,教练员应适当地扩充知识,增加实践性课时量。在夏训、冬训期间,教练员可安排专项训练和身体素质训练活动,根据学生的身体素质情况,调整训练节奏、运动负荷、训练强度和训练密度。在训练方法和内容上,要根据不同人员的情况,针对性地开展拳击环节。

### (三)提升教练员专业素质

在拳击教学活动中,教练员的专业素质、技术水平直接影响教学效果。作为一项新兴的训练项目,相关部门、学校的师资力量有待加强,限制了拳击运动的发展和普及。作为拳击教学的引导者、辅助者,只有教练员不断提升自身专业素质,才能加快拳击教学发展进程。同时,相关部门应开展各种培训活动,大力培养拳击师资队伍的业务能力,使其达到教学活动需求,为拳击教学发展和推广打下基础。

## 四、结束语

综上所述,拳击运动对学生多方面身体素质发展具有积极影响。通过大力推广和普及拳击教学,相关部门能够发挥拳击教学对素质教育的促进作用,提升学生的综合素质。因此,相关部门、教练员和学校应共同努力,通过健全拳击教学模式、设计拳击教学模式、提升专业素质,更好地锻炼学生身体素质,促进拳击教学发展。

### 参考文献:

- [1]李金子.拳击在提高大学生身体素质方面的作用及教学策略探究[J].大学,2019(47):92-94.
- [2]陶志坚.高校开展拳击教学提升学生身体素质的作用研究[J].当代体育科技,2019,10(16):139-140.
- [3]薛凤飞.动机理论视域下高校拳击教学与学生身体素质提升耦合关系研究[J].体育画报,2019(7):31-32.
- [4]李良.浅谈如何运用拳击教学提高学生的身体素质[J].拳击与格斗,2019(6):40.
- [5]刘岩东.拳击教学提升学生身体素质的作用及相关途径分析[J].拳击与格斗,2019(22):15.