

# 拳击运动训练方法探究

吴正遐

(江西省鹰潭市少年儿童体育学校 江西 鹰潭 335000)

**[摘要]** 随着社会的快速发展,人们的生活水平得到了稳定的提升,但是在快节奏的生活中,工作压力和生活压力越来越大,不少人使用科学的方式排解自身的压力,缓解糟糕的情绪,而拳击运动是一个很有效的方式。在拳击运动的过程中,能够缓解人们的压力,放松心情,降低精神上的焦虑和烦躁的心理,还能有效的提升身体素质和心理素质。但拳击运动讲究一定的科学性,是一种对抗性较强的运动,通过科学的训练能够保证人身安全,真正的感受到拳击运动的魅力。

**[关键词]** 拳击运动; 训练方法; 现状; 策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.307

## 引言

在拳击运动的过程中,最重要的就是训练的内容。这项运动对比其他的运动而言,具有强烈的对抗性,是一种比较激烈、亢奋的运动,如果没有稳定的训练计划和方式,在运动的过程中容易受到伤害。其次,拳击运动不单单是为了比赛,更重要的是为了提升个人的身体素质,缓解糟糕的情绪状态,建立健康的心理素质,是真正的训练意义和价值。在现阶段的拳击运动的训练内容中,需要教练员更新理念,结合时代的发展背景建立训练标准,保证运动的有效性。

### 一、现阶段拳击训练的情况

在传统的拳击训练中,并未收到到广大群众的认可,对拳击运动还存在着错误的认知,造成了该项运动形成了一定的发展局限。随着人们意识的上升,该项运动也应当进行与时俱进的更新,不能单纯地局限于比赛的方式,应当根据时代的特征进行有效的进步。

想要保证这项运动内容的有效性,需要加强对训练者的关注情况,就现阶段的情况而言,拳击运动发展的效果不是很理想。这是一项对抗性激烈的国际赛事的运动,在进行训练和人才培养的时候,应当具备面向世界、科学理性、现代化的发展趋势,不仅要提升实际操作能力,通过合理的训练内容,还要帮助其建立正确的人生观、价值观,形成良好的竞技精神,建立健全的人格,提升心理素质。这样的运动训练,能够让被训人员形成一个人良好的状态,保证训练内容的有效性。但现阶段的拳击运动的训练方式,缺乏对各方面的考量,教练员和被训人员盲目的展开运动,缺乏明确的目标和计划,需要进行大量的调整,保证训练内容的有效性<sup>[1]</sup>。

### 二、拳击运动训练的方法

#### (一) 创新教育理念, 尊重学习兴趣

由于人们意识的提升,越来越多的人使用拳击运动的方式来减轻自身的压力。但由于教练员的能力高低不一,并且缺乏明确的训练方式,形成了参差不齐运动情况,尤其在教学方法和教学能力上,都有着较大的区别。基于此,在这种情况下,在展开拳击训练运动的时候,教练员应当根据被训人员的能力及时的创新教学内容,实用新型的教育手段,打破传统训练中得弊端,加强和训练人员之间的沟通和协调,对原有的训练方式进行反思,制定合理的计划<sup>[2]</sup>。

其次,大部分教练员惯用传统的教学手段,在训练运动的时候,应当学会尊重被训人员的学习兴趣。传统的训练手段内容单一,并且具有一定的难度,应当对内容进行调控和整合,根据能力、态度、目标、方向展开有效的训练,尽最大的可能、选择他们能够接受的内容和教学态度展开练习,保证课程的有效性,降低抵触心理的产生,实用新型的内容和尊重的态度进行训练,保证课程的有效性。

#### (二) 结合时代发展, 加强实践教学

随着人们生活质量的上升,经济能力的快速发展,在新时代的背景下,拳击运动已成为一种比较常见的训练内容。

基于此,在进行训练内容的时候,教练员应当结合时代的发展,和被训人员的需求,做到理论教学和实践教学的有效结合,保证训练内容的有效性,紧紧的跟着时代的发展,更好的为拳击运动事业添砖加瓦<sup>[3]</sup>。

在展开拳击运动训练的时候,应当做到理论和实践的有效结合。如在练习的开始阶段,可以为受训人员讲解一些基本的安全及知识,并为他们播放相关的理论教学内容,加强对内容的理解和分析。其次,在拥有了理论知识的基础上,引导他们展开实践教学环节,通过学习到的内容应用在实际训练中,做到二者的有效结合,展开科学合理的拳击运动训练,不仅仅能提升训练的效率,还能帮助他们养成科学健康的运动方式。

#### (三) 更新教学方法, 建立训练标准

在新时代的背景下,拳击运动训练较为常见,作为教练员,应当根据被训人员的需求,结合他们的综合能力更新自身的教学方法。在传统的训练内容中,经常使用一刀切的方式展开训练,这种方法虽然能够达到健身的目的,但是并不适用于全部训练人员,反而会出现两极分化的情况。因此,教练员应当适时更新教学方法,根据人员的需求和能力的发展,建立起全新的训练标准,照顾到所有人员的成长和能力的提升,更好地达成我们的训练目的<sup>[4]</sup>。

如在展开训练的时候,教练员可以使用分层教学的方式。面对能力较强、力量较大、接受能力快的训练元,可以适当提升他们的运动难度,促使他们朝着更高的阶段发展;面对能力一般、接受能力一般的训练元,可以使用常规的训练手段,保证他们的能力能够得到稳定了提升;面对能力较差、接受能力低的训练元,降低训练标准,慢慢地提升难度。这样的全新的训练标准能够照顾到所有人员,促使整体实力的上升。

### 结束语

综上所述,对现阶段的拳击运动训练进行了分析,并提出了改正的策略。拳击运动训练的内容,具有多种创新手段和教育内容,对教练员提出很高的要求。在进行运动训练的时候,应当创新自身的教育理念,从整体出发,发现训练中存在的问题,针对具体的情况作出针对性的措施,从不同的角度上解决问题,结合时代的发展背景,加强实践教学内容,更新教学手段,建立明确的训练标准,营造一个良好的运动训练环境,对体育运动形成一个新的认识。

### 参考文献

- [1]高涛. 拳击运动的力量训练[J]. 拳击与格斗, 2020(12): 126-127.
- [2]鲍士文. 谈如何做好拳击训练和实战训练[J]. 体育风尚, 2020(11): 68-69.
- [3]李长龙. 青少年拳击运动技战术训练方法探讨[J]. 当代体育科技, 2019, 9(04): 56-57.
- [4]满仕彪, 霍鹏翔. 拳击运动训练方法的探讨[J]. 当代体育科技, 2018, 8(26): 55-56.