

拳击教学中的基本动作与姿势指导

王政威

海城市少年儿童业余体校, 辽宁 海城 114200

DOI: 10.61369/VDE.2025150019

摘 要 : 拳击是一项具有较高技术要求的运动, 深受人们喜爱。随着社会经济发展与人们认识的提高, 越来越多人喜爱拳击、学习拳击, 希望通过拳击提高身体素质与自我保护能力, 塑造坚韧的性格与品质等等。拳击运动是体育教学的重要组成部分, 需要通过正确的指导与建议, 掌握运动技巧, 学习这项具有较高技术含量的运动。本文将在此基础上, 探索面向青少年的拳击基础动作与姿势指导, 以期提升教学质量与人才培养质量, 培养优秀拳击选手, 为我国体育事业发展输送人才。

关 键 词 : 拳击教学; 教学指导; 教学实践

Guidance on Basic Movements and Postures in Boxing Teaching

Wang Zhengwei

Haicheng Amateur Sports School for Children and Adolescents, Haicheng, Liaoning 114200

Abstract : Boxing is a sport with high technical requirements and is deeply loved by people. With the development of the social economy and the improvement of people's understanding, more and more people love boxing and learn it, hoping to enhance their physical fitness and self-protection ability, and shape a tenacious character and quality through boxing, etc. Boxing is an important part of physical education. It requires correct guidance and advice to master the sports skills and learn this sport with high technical content. Based on this, this article will explore the guidance of basic boxing movements and postures for teenagers, with the aim of improving the quality of teaching and talent cultivation, fostering outstanding boxers, and providing talents for the development of China's sports industry.

Keywords : boxing teaching; teaching guidance; teaching practice

一、拳击教学相关概念论述

(一) 拳击教学理论概述

在拳击教学中指导学生基本动作与姿势时, 往往需要借助一定的教学理论辅助, 以此提升动作指导的科学性。在教学理论当中, 认知学习理论与动作学习理论显得尤为突出, 在拳击教学中展现出不可或缺的重要作用。具体来说, 认知学习理论强调学生通过感知、记忆等方式尝试解决问题, 在解决问题的过程中进一步夯实知识、获取技能, 动作学习理论则通过反复多次的练习, 帮助学习者构建稳定的动作模式, 形成肌肉记忆。在实际教学运用中, 前者强调训练员引领学生通过讲解动作、亲身示范及学生反馈等手段, 帮助学生对拳击基本动作与姿势形成初步认知, 后者则注重通过大量重复练习结合教学反馈, 让学生在实践中不断掌握正确的姿势, 二者结合, 提升教学成效^[1]。

(二) 拳击教学基本动作

第一, 站姿。站姿是拳击训练的基础, 对于拳击手而言是至关重要的内容。拳击手在站立时要自然, 两脚分开, 宽度同肩宽, 膝盖呈微弯状, 可以随时改变自己的动作。身体重心要平均, 上半部分稍有前倾即可, 这样既有利于攻击也便于防守。而且两臂应当平放在脸颊两侧, 紧紧握住拳头, 尽可能紧绷起来,

形成严密的防守架势。准确的架势不仅可以保障自己身体的稳定性, 还可以使拳击手及时准确地反映出招, 随时将自己的位置进行修正, 以适应对手的进攻^[2]。第二, 移步。移步是拳击运动当中的重要内容之一, 对于拳击手而言是极为重要的项目, 通过正确、快速的移步可以使拳击手更有效地转移自己的位置, 掌控好自己与对手的距离, 还可以使得拳击手方便地躲避对手的打击, 降低自己的攻击性被伤害的概率。比较常见的移步动作主要包括移步前进、后退以及移步侧移等。在移步时拳击手要把握自己脚的移步的平衡, 掌握好在运动中的步法, 快速而轻盈地进行地点变化, 使得自己可以获得对手的破绽并制造机会完成自己的进攻。移步的水平与效果直接影响到拳击手比赛的成败。第三, 击打技术。击打技术是拳击手所需要掌握的最为重要的攻防内容, 主要包括直接进攻、间接进攻以及组合进攻等形式。拳击需要学习者在练习指导的进行过程中不断地实际操作练习, 以正确掌控动作击打的姿势和把握击打的力量, 使得每一次击打都有正确及有效的目的。直拳是最直接的攻击手段, 它是由前手或后手直线对着目标进行攻击的拳击方式, 简单直接; 勾拳是拳击中比较强有力的拳击技术动作, 采用的是以水平平面的勾手回环打出的动作轨迹, 更具威力; 组合拳则是采用不同击打的拳击技术动作进行有效结合与编排, 形成组合拳的一系列连击形式, 这种组合拳

的形式可以较为有效地瓦解对手的防御，在提高对手防御动作的效果的同时，自己也会打出许多进攻的机会。掌握击打技术，可以有效地提高拳击手的综合水平^[8]。

二、拳击教学中的基本动作与姿势指导的重要性

（一）有利于提升攻防能力

拳击姿势与学习者的攻防能力有着直接且紧密的关系，正确的姿势训练有助于提升拳击手击打效果与防守能力，更好地应用于实战当中，提升综合能力^[9]。合理的拳击姿势是保障学生身体稳定与平衡的基础，更是充分发挥攻击与防守技术的基石。例如在进行进攻时，正确的站姿和步法能让拳击手迅速调整位置、灵活移动，从而高效调整自身站位及与对手的距离，提升击打动作的精准性与力度，大大提升命中概率。同样的，在进行防守时，合理的拳击姿势能通过身体移动、防护动作、减少暴露面积等，降低对方命中率，从而降低受伤概率，全面提升防护成效^[5]。

（二）有利于加强防守

防守是拳击运动中的一个重要方面，是保护自己免受攻击的关键环节。正确的拳击姿势能够帮助学习者更好地进行防守，降低受伤风险，同时还能利用防守动作创造反击机会，提升胜率^[6]。在指导学习者基本拳击动作与姿势的过程中，教练应着重强调防守姿势的重要性，学会躲避对手攻击，尤其在面对强大的对手或强有力的攻击时，稳固的防守能有效降低伤害，展现出至关重要的作用，实现保护自身身体，从而更好地提升在比赛中的竞争力^[7]。

（三）有利于提高技战术表现

拳击运动的特点在于其较强的技术性，技战术表现是拳击运动的关键所在，加强姿势指导。能有效提升拳击手的技战术表现。正确的拳击姿势是技战术运用的基础，能帮助学习者更好地配合技战术动作，通过提高动作的连贯性、姿势转换的高效性，在实战中能灵活应对、快速反应，提升实战竞争力^[8]。以快速转换防守姿势与进攻姿势为例，合理的姿势调整能帮助拳击手快速适应对手的变化，将控制比赛节奏的主动权拿到自己手中，灵活调整，从而在实战中占据优势。另外，正确的姿势还能提升拳击手身体的协调性与力量的爆发性，大大提升技战术的成功率^[9]。

三、拳击教学中的基本动作与姿势指导的实操路径

（一）提供个性化教学指导

学习组之间具有较大的个体差异性，其身体素质、技术水平、学习习惯等各不相同，“一刀切”的教学模式难以满足学生多元化、个性化的学习需求，从而影响基础动作与姿势指导的成效^[10]。基于此，训练员可以采用个性化教学指导的方式，针对不同学生的不同特点，为其提供相应的指导方案，制定个性化训

练计划，保障每个学习者都在自身基础上得到提升。例如，教练员可以进行简单考核，观察学生身体协调性、体能、反应速度等指标，并根据学生特点将其分为若干小组，针对各小组特点设计专项训练，如针对柔韧性较差的学习者，制定拉伸训练，提升其身体的灵活性；力量型学生则加强对其稳定性与协调性的练习，帮助学习者实现全面发展，提升综合能力^[11]。此外，教练员也可以采用集体与个体指导相结合的方式。集体指导是指在集体训练中，教练员对所有学习者统一示范指导，让其掌握拳击基本姿势和动作要领，学习者可共同观摩学习、相互激励、交流技术，增强学习积极性与团队合作精神。个体指导则是教练员针对学习者具体情况进行个性化指导调整，在个别练习时关注其姿势问题并及时纠正反馈，能深入了解学习者技术特点与进步情况，制订针对性训练计划，助其克服技术难点，提高拳击姿势准确性与稳定性。

（二）加强示范，正确练习

教练员应充分重视讲解过程，通过亲身示范，为学习者展示正确的拳击姿势，尽可能将动作的每个细节展示到学习者面前，实现精准掌握、全面掌握，让学习者在正确姿势的基础上进行重复练习，养成正确的习惯，逐步形成肌肉记忆，才能在实战当中发挥真正实力^[12]。以站姿教学为例，教练员应着重加强展示动作的每个细节，如双脚位置、膝盖弯曲程度、身体重心分布、双手摆放位置等等，让每一个学习者都能清晰地看到并模仿，随后教练员要加上必要的口头解释，充分调动学习者视觉、听觉等多重感官，提升教学的有效性。随后进行反复实操与渐进练习，练习是掌握正确拳击姿势的有效途径。在学习者了解正确拳击姿势后，教练员应鼓励其进行练习，首先掌握基础动作，进而不断提升练习的难度，帮助他们熟悉每个动作，尽可能实现流畅、自然，掌握动作要领，在实战中学会正确应用^[13]。

（三）加强实践教学环节

实战是拳击基本动作与姿势指导的关键环节，为了更好地检验学习成果，教练员可以设置实战模拟练习，通过模拟真实比赛环境，检验学习者在压力下是否能正确、迅速地运用所学技巧进行对战，如何应对对手的反击，如何调整战术等等。实战练习还能帮助学习者快速适应战斗环境，以及实战时所承受的压力，一方面体会到拳击姿势在实战中的重要性，另一方面提升抗压能力，增强应急能力。在完成实战练习后，教练员应进行详细复盘，及时向学习者提供教学反馈，通过观看录制视频，让学习者了解自身在拳击姿势方面的局限性，并针对性地进行改进^[14]。教练员还因应为学习者提供优秀运动员拳击视频，鼓励学习者进行自我反思，自主学习与借鉴他人的优点，不断提升自身，进一步提升拳击水平。教练员除了重视实操指导外，还应当把实操和理论知识相融合，协助学习者深刻理解拳击姿势的原理与作用。借助讲解有关的运动生理学及动作学知识，学习者能够更全方位地认识拳击姿势对技战术的影响。拳击运动的一大特点在于激烈的

对抗性，不仅考验学习者的专业能力，更对其心理素质提出一定挑战。教练员应注重加强对学习者的心理辅导与建设，在学习者出现学习困难或心理波动时，进行及时沟通与疏导，了解学生心理状况，并进行积极的辅导，带领学习者克服困难，激发动力，增强学习信心^[15]。

四、结语

综上所述，加强拳击教学中基本动作与姿势的教学指导，是提升拳击教学质量，提高学习者拳击技巧的有效途径，是培养综合素

质全面发展的运动员的重要基础。教练员应提升专业水平与教学能力，通过个性化教学、心理辅导、实践教学等手段，为学生提供正确的讲解与示范，帮助学习者更好地掌握基本动作与姿势，提升基本技能与实战水平，为其未来的学习与发展奠定基础。

参考文献

[1] 聂太平. 基于多元智能理论的小学生拳击训练课程设计与教学实践 [J]. 中华武术, 2025, (02): 126-128.

[2] 李世春. 高中体育专项化线上教学活动设计优化研究——以拳击教学为例 [J]. 体育教学, 2024, 44(05): 26-28.

[3] 王涵. 中职拳击教学中的攻防技术训练策略 [J]. 拳击与格斗, 2024, (10): 25-27.

[4] 喻显斌. 拳击攻防技术教学研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (02): 31-33.

[5] 王春民. 创新教育理念下拳击教学训练方法的实施 [C]// 山西省中大教育研究院. 第十届创新教育学术会议论文集——德育与美育篇. 天津公安警官职业学院, 2023: 33-35.

[6] 任强. 拳击攻防技术教学训练方法 [J]. 冰雪体育创新研究, 2022, (14): 159-162.

[7] 王小龙, 李耀君. 拳击运动中手靶训练的重要性研究 [J]. 拳击与格斗, 2022, (04): 4-6.

[8] 张明鸣, 刘延森. 浅析普通高校拳击“课内外一体化”教学模式的构建途径 [C]// 新课程研究杂志社. 《“双减”政策下的课程与教学改革探索》第六辑. 黑龙江财经学院, 2022: 40-41.

[9] 黄杰. 跳绳在中学拳击教学中的应用 [J]. 中国学校体育, 2021, 40(10): 57-58.

[10] 张罗克. 在拳击课堂教学中融入思政教育初探 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021, (02): 26-27.

[11] 田佳欣. 高校拳击教学中攻防技术教学及训练研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2020, (23): 25-26.

[12] 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, 2020, (47): 92-94.

[13] 李正茂. 立德树人视域下普通高校拳击教学发展取向的定位 [J]. 试题与研究, 2020, (34): 146-147.

[14] 谷健. 昆明市体育学校拳击运动项目发展的对策研究 [J]. 文体用品与科技, 2020, (16): 25-26.

[15] 高儒. 体育游戏在拳击教学与训练中的作用 [J]. 拳击与格斗, 2020, (07): 103-104.