



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

拳击

QUANJI

主编 李伟亮 潘永兴
审订 宛祝平





阳光体育运动丛书

拳 击

主编 李伟亮 潘永兴
审订 宛祝平

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

拳击 / 李伟亮主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-925-6

I. 拳… II. 李… III. 拳击 - 青少年读物 IV. G886.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163887 号

拳击

主编 李伟亮 潘永兴

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 3 字数 46千

ISBN 978-7-80720-925-6 定价 5.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民

李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

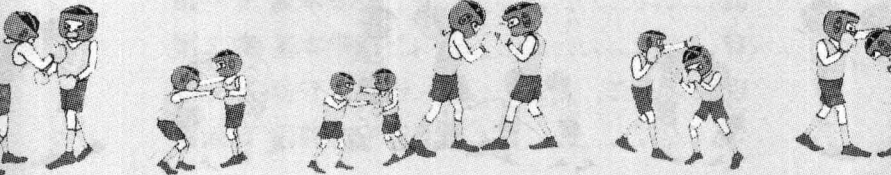
拳 击

主 编 李伟亮 潘永兴

副主编 吴佐 格日乐图

编 者 李伟亮 潘永兴 吴佐 格日乐图

审 订 宛祝平



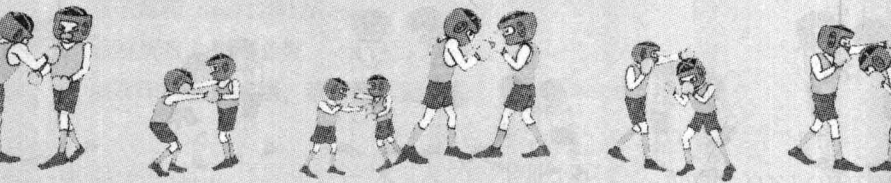
序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

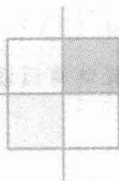
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



拳击

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展.....2
- 第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生.....7
- 第二节 运动前准备.....8
- 第三节 运动后放松.....11
- 第四节 恢复养护.....13

第三章 场地和装备

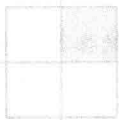
- 第一节 场地.....15
- 第二节 装备.....17

第四章 基本技术

- 第一节 基本动作.....22
- 第二节 基本拳法.....31
- 第三节 防守与反击.....39
- 第四节 闪躲防守与反击.....47



阳光体育运动丛书



拳击

目录

第五章 实战战术

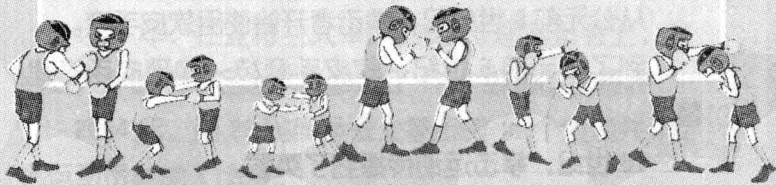
- 第一节 阻挡反击.....53
- 第二节 拍击反击.....58
- 第三节 闪躲反击.....62
- 第四节 主动进攻.....67

第六章 比赛规则

- 第一节 程序.....83
- 第二节 裁判.....87

第一章 概述

拳击运动是一项在一个正方形的绳围的比赛场地中，使用特制的手套，在一定的规则和条件下进行的竞技性的对抗项目。拳击具有极其强烈的竞争性和健身性，加上职业拳击的利益驱使，现代拳击在短短百余年的时间内，迅速发展成为世界最大的体育运动项目之一，遍及 160 多个国家和地区。





第一节 起源与发展

拳击运动源远流长，它产生在人类社会之初。在公元前 688 年第 23 届古奥运会上，拳击就被列为竞赛项目。现代拳击运动在百余年间，也取得了飞速发展。



一、起源

人类为了狩猎食物和保护自己，就用拳头、石块和棍棒来抵御野兽或者敌人的袭击，这就是最初拳击运动的雏形。

公元前 688 年拳击被列为第 23 届古代奥林匹克运动会的比赛项目，并逐渐在奥运会中占有重要的地位。

从公元前 8 世纪起，拳击者开始使用软皮手套。

到了公元前 5 世纪，软皮手套被一种硬皮手套代替。

16 世纪，拳击运动传播到了英国。

17 世纪末，拳击在英国复兴起来。

18 世纪初，在英国出现了有奖的拳击比赛。

1719 年，产生了被称为现代拳击始祖的第一位英

国拳击冠军詹姆斯·菲格，他创立了世界上最早的拳击学校，该校成为培养英国拳击运动员的摇篮。

1838年，英国制定颁布了《伦敦拳击锦标赛规则》，并应用在了拳击比赛中。



二、发展

1904年，拳击被列入正式奥运会项目。

1946年，国际业余拳击联合会成立。

1964年，在日本东京举行的第18届奥运会上，就有56个国家的269名运动员，参加了拳击10个级别的比赛。

1988年，汉城举行的第24届奥运会上有108个国家的441名运动员参加了12个级别的比赛。

1996年，在亚特兰大举行的第26届奥运会上，来自五大洲的364名运动员参加了12个级别的比赛。

2004年，第28届奥运会上拳击的11个级别共312名运动员参加了比赛。

现代业余拳击俱乐部蓬勃发展，为业余爱好者和喜爱这项运动的青少年提供了学习的条件。



第二节 特点与价值

现代拳击运动在短短的百余年间风靡全球，这与它的特点和价值是分不开的。



一、特点

拳击同其他体育项目一样，既具有一般体育项目的运动特点，又具有自身的特殊性。

(一) 竞技性

拳击的特殊性在于它是运动员双方通过拳头的对抗，进行体能、技术和心理的较量。拳击的精髓就是进行竞技性的攻防对抗。

(二) 艺术性

拳击被人们称作是“艺术化的搏斗”。拳击不但是力量、技术、意志、心理、智慧的竞技和健美艺术，而且还可以培养人的高尚审美观。



二、价值

拳击对人体和社会具有极大的价值，这些价值主要

表现在以下几个方面：

1. 增强人体的力量

拳击比赛时要靠人体的爆发力来完成攻防动作，只有在最短的时间内将最大的力量发挥出来，才能够达到攻击的目的，而长期锻炼是增强拳手力量的重要途径。

2. 提高灵敏性和反应能力

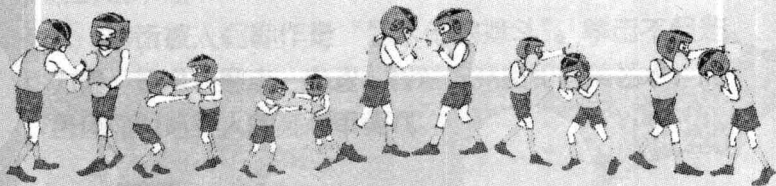
由于拳击这项运动要求锻炼者有较强的敏捷度和快速反应能力，所以经常练习拳击和参加拳击比赛的人，灵敏性和反应能力会得到充分的提高。

3. 防身自卫的有效手段

拳击作为一种空手格斗技术，可以将其运用于实战之中。练习拳击可以提高练习者遇到侵犯时的自我保护能力，还可以将其作为保护国家、集体和他人的利益，维护社会的安定团结的武器。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行拳击运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行拳击运动前，首先必须培养自己对拳击运动的兴趣。培养对拳击运动的兴趣方法有很多，如观看拳击比赛，与同学、朋友进行拳击运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到拳击运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行拳击运动，主要是在享受拳击运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加拳击运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年拳击运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对拳击运动的兴趣，甚至造成对拳击运动的畏惧。因此，青少年在进行拳击运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉

内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

(二)时间和运动量

准备活动的时间和运动量随体育锻炼的内容和量而定，由于以健身为目的的体育运动量较小，所以准备活动的量也相对较小，时间也不宜过长，否则，还未进行体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼，准备活动时间一般以10分钟左右为宜。

另外，与运动员正式参加比赛不同，青少年进行准备活动后即可马上从事拳击运动。这是因为运动员准备活动后适当的休息是为了使身体功能有所恢复，以便在比赛中创造优异成绩，而青少年参加拳击运动是为了增