

拳击运动最新知识

技术介绍



拳击运动教材

机械部 哈尔滨机电专科学校
工业部

编写说明

拳击运动是国际奥林匹克运动会的正式比赛项目。这项运动在世界各地开展极为普遍，深受群众欢迎和热爱。我国解放后曾于一九五二年至一九五九年在部分省、市地区开展这项运动，并举行过四次全国拳击锦标赛，一次全国拳击优秀运动员、教练员训练班。黑龙江省、哈尔滨市开展拳击运动历史悠久。哈尔滨队曾与苏联侨民俱乐部拳击队于一九五八年中苏俱乐部举行过“中苏友谊”拳击锦标赛，哈尔滨队以6：2战胜苏（侨）队，荣获银杯一只，奖章六枚，奖状六张。

一九八二年六月国家体委召开各省体委主任会议指出：“对已经开展拳击运动的地区，当地体委要加强领导，有条件的一定要给予支持”。一九八三年四月国家体育运动委员会运动司提出，拟在全国部分地区开展女子柔道、健美、拳击等三项运动。五月中旬，国家体委对前二项做了具体安排，对如何开展拳击运动正在进行调查研究，将确定开展范围和具体设想。为了推动这项运动的开展，适应教学和业余训练工作的迫切需要，编者、运动员、教练员对拳击运动基础知识技术介绍》。

本书参考国际业余拳击总会（又称协会）、世界拳击总会、世界拳击理事会、英国拳击管理委员会、欧洲拳击管理委员会、日本现代体育百科辞典，以及国内有关资料编写并附有中、英、日三国拳击译文对照表。

本书的拳击竞赛裁判法，于一九八〇年三月初稿，经过

哈尔滨市工人体育馆邀请上海体育学院、上海精武体育会、北京等地业余拳击队来哈三次表演比赛，试行于一九八一年九月初版，一九八二年三月再版，至今已在全国有关体育院系和科研单位征求了武术拳击界教授、副教授、讲师、60余人的意见。他们是：南京师范学院体育系主任徐绍武教授、清华大学体育教研室主任夏翔教授、北京体育学院张文广教授、武汉体育学院温敬铭教授、东北农学院体育教研室主任于增新教授、长沙国防科技大学体育教研室主任龚家鹿教授、南京体育学院国家级田径教练储雄堡同志、南京体育学院工会主席（原江苏省体操协会主席）堵道元同志、安徽大学体育教研室主任蒋浩泉副教授、上海体育学院周士彬和吴玉昆副教授、南京机械制造学校体育教研组组长庞尧勋副教授、黑龙江省体育科学研究所副研究员杨亦雄同志、江苏师范大学体育系袁贤群副教授、哈尔滨师范大学体育系共同课体育教研室主任王伟伦副教授、上海精武体育协会拳击教练老前辈郑吉常同志，哈尔滨工业大学体育教研室谭学儒和周宝辉副教授、哈尔滨体育学院韩庆丰副教授和讲师丛日东同志、重庆大学体育科夏文玉副教授、成都体育学院习云态副教授、武汉大学体育系郑斌副教授、吉林工业大学体育教研室讲师胡保光同志、北京市业余拳击队教练、北京体院讲师王守忻同志、北京体育师范学院讲师王国钧同志、北京175中学于福山同志、南京邮电学院讲师王龙春同志、上海机器制造学校讲师王嗣德同志、南京梅县中学体育教研组组长陈新华同志、哈尔滨肉联厂俱乐部主任叶来鸿同志、黑龙江省鱼网厂、哈尔滨市少林武术社散打总教练李东渊同志、沈阳体育学院讲师、沈阳市工人露天俱乐部拳击

队教练何正方同志、常州市二十七中学体育教研组组长、市工人文化宫拳击教练曹自新同志，苏州三十三中学体育教研组组长、市工人文化宫拳击教练梁尚枢同志、长沙工人文化宫拳击教练陈之运同志、南京艺术学院讲师、市工人文化宫拳击队教练周洪凯同志、芜湖市拳击队教练李光星同志、哈尔滨市工人体育馆拳击教练、哈尔滨第二中学体育教研组组长张乃刚同志、哈尔滨铝制品一厂卫生所所长拳击教练聂少杰同志、哈尔滨汽轮机厂子弟中学体育教研组组长王茂森同志、武汉大学体育科讲师刘沛宗同志、重庆市体委刘永正同志、四川省体委竞赛处李燕全同志、西安市体委刘赢同志、昆明工学院讲师李祝同志、四川省自贡市体委吴人举同志、哈尔滨建工学院体育教研室主任、讲师张建国同志、中共哈尔滨市委文教办贾昆玉同志、哈尔滨冶金测量学校讲师徐少禹同志、哈尔滨电工学院体育教研室刘长伟同志、哈尔滨乳品设备青年厂厂长马峰同志、哈尔滨工业大学马列主义教研室芦毅同志、哈尔滨市体委孙广林同志、哈尔滨师范大学外语教研室何志斌同志、湘潭电机制造学校讲师李祖建同志、无锡机械工业学校讲师侯巨坤同志、常州化工学校体育教研组组长刘念酉同志，哈尔滨机电专科学校体育教员曲平生同志、原业余拳击班队长、助理工程师柳喜和同志和队长崔峥同志、黑龙江省人民警察学校薄国喜、王洪启同志、辽宁省人民警察学校高建阁同志等。在此谨向这些同志表示感谢。

本书原名《拳击训练教材》，业经黑龙江省出版局(82)(56)号批准，经黑龙江省体育科学研究所副研究员杨亦雄同志提议，现改名《拳击运动最新知识技术介绍》。

本书业经中共哈尔滨市委宣传部批准，同意可作教材，

黑龙江省出版局(83)黑出管(172)号批准省内体育系统发行。

本书既适用于短训,又可作二一三年教学教材。

由于编写时间仓促,经验水平很低,错误难免,不当之处,请给予批评指正。

吴金行

一九八三年六月一日

目 录

一、拳击运动发展简史

- 1、国际拳击运动发展简况..... 1
- 2、国内拳击运动发展简况..... 13
 - 1、一般概况：..... 13
 - 2、中苏（侨）拳击锦标赛..... 20
 - 3、拳击可以纳入学校体育教学和业余运动队、课外兴趣小组的实践..... 21
 - 4、常州、南京、苏州、大连市拳击队概况..... 24
 - 5、1953~1958年全国拳击表演、锦标赛、团体、个人名次成绩表..... 27
 - 6、1956—1958年哈尔滨市拳击成绩汇编..... 29

二、拳击运动的目的意义、作用及其发展趋势的

- 概述..... 33
 - 1、恢复了我国奥运会常任理事国的合法席位..... 36
 - 2、健康开展拳击运动..... 38
 - 3、拳击运动要攀登世界体育高峰..... 39
 - 4、拳击是武术的一个组成部分..... 40
 - 5、业余拳击与职业拳击的区分..... 41

三、拳击基本技术..... 45

- 1、拳击实战预备姿势..... 45
 - (1) 站立的预备姿势..... 45
 - (2) 上体头部与躯干的姿势..... 46
 - (3) 拳的握法..... 46

(4) 击打合法部位·····	46
(5) 容易犯的错误·····	47
(6) 纠正方法·····	47
2、基本步法·····	47
3、基本拳法·····	49
(1) 直拳·····	49
1) 直拳的动作要领·····	49
2) 左(右)直拳的动作要领·····	50
3) 对初学者专项训练方法·····	52
(2) 勾拳·····	54
1) 勾拳的动作要领及其用途·····	54
2) 对初学上勾拳者的专项训练方法·····	57
3) 上勾拳的动作要领·····	59
4) 专项辅助训练方法·····	60
(3) 侧拳(又称摆拳)·····	60
1) 侧拳的动作要领·····	60
2) 对初学侧拳者的专项训练方法·····	61
(4) 短拳和抛拳·····	61
4、拳击的防守动作·····	62
(1) 肩阻挡法·····	62
(2) 拍(拨)击法·····	62
(3) 阻绕法·····	62
(4) 欧洲式手臂单防护法·····	63
(5) 用手腕向下外转(腕)格击法·····	63
(6) 用手腕向下内转(腕)外格击法·····	64
(7) 用肘臂阻挡法·····	64

(8) 闪躲防护法	65
① 向后闪	65
② 向左(右)侧闪	65
(9) 三种综合防护姿势	65
① 半掩护或安全式防护法	66
② 美洲交叉式防护法	66
③ 欧洲式双臂防护法	67
(10) 四种对练防守法	67
① 侧闪, ② 拍击, ③ 阻挡, ④ 拨击	67
四、教学训练部分	69
1、教学大纲说明	69
2、教学大纲	70
(1) 少年乙组	70
(1) 任务, 2) 身体训练, 3) 技术训练, 4)	
战术训练)	70
(2) 少年甲组(同上)	71
(3) 青年乙组(同上)	72
(4) 青年甲组(同上)	74
3、身体素质和技术考核办法	75
4、各种教学表格示例	77
(1) 年度四季训练内容和比例表	77
(2) 周教学训练计划表	78
(3) 拳击课时教学训练计划表	79
(4) 业余拳击班(队)学(队)员登记表	80
(5) 业余拳击学(队)员身体素质和基本技术情况	
登记表	81

(6)	一般身体训练和专项身体训练成绩记录表	82
(7)	拳击技术评定标准表	83
(8)	成绩评定标准(身体素质方面)表	84
(9)	总参、总政关于施行《国家体育锻炼标准条例》 规定的部分锻炼项目和标准	85
五、	拳击教学训练教材	86
六、	业余拳击竞赛规则及其裁判法	108
第一章	场地器材	108
第一条	标准拳击比赛场第格	108
第二章	仲裁委员会	110
第二条	仲裁委员会及其职责	110
第三章	裁判员及其职权	112
第三条	总裁判	112
第四条	付总裁判	113
第五条	检录长、检录员	113
第六条	宣告员	113
第七条	正、侧面记分裁判员(简称:边裁判员)	113
第八条	台上裁判员(简称:主裁判员)	116
第九条	计时长、计时员	122
第四章	竞赛通则	124
第十条	运动员资格	124
第十一条	运动员服装	124
第十二条	抽签和称量体重	124
第十三条	分组和参加竞赛办法	126
第十四条	评定胜负	128
第十五条	犯规	129

第五章 录取名次及成绩计算	131
附 1、拳击犯规动作示例图	131
2、拳击比赛记录评分表	137
3、拳击运动员级别规定	138
(1)成年组	138
(2)青少年组	139
4、补充说明	140
七、场地、器材	141
1、场地	141
2、器材	141
八、世界拳击业余(奥运会)、职业拳击比赛级别 规定:(英、日、汉)对照表	147—148
九、国际拳击运动组织建立时间及其译名(英语简称)	149
十、发展一般身体素质的辅助练习方法示例	150
1、杠铃练习	151
2、哑铃练习	156
3、跳绳练习	159
4、常用身体素质训练练习	161
十一、附件:抄录《体育工作情况反映》国家体委主编 国家体委运动司复信。	163—167

一、拳击运动发展简史

(一)、国际拳击运动发展简况

古代，最初的拳击是用不戴手套的徒手击打搏斗，根本没有比赛规则、场地和比赛时间，比赛时可以任意地使用野蛮的摔跤、角力、拳打脚踢等动作。所以古代的拳击，它是用来为帝王将相、上层统治阶级服务的工具。直到十七世纪初期，才逐渐改变古代野蛮的拳斗方式，开始有了比赛场地、比赛时间以及禁止击打腰线以下有关危害身体健康的种种规定。从国际奥林匹克第三届运动会开始才有了科学的拳击比赛。即现代奥林匹克（指夏季奥林匹克运动会）会

两千多年以前，古希腊时期，封建贵族阶级为了显示自己，以运动比赛为名，在希腊的奥林匹克举行竞赛，当时运动会的规模很大，是由希腊奥林匹克亚得名。

一八九六年在希腊举行第一届现代奥林匹克运动会，成立了国际奥林匹克委员会。委员会的委员以个人身份选入，而不代表国家。委员会的主席由委员选举产生，任期八年，可连选连任。

现代奥林匹克运动会，每隔四年举行一次。如因故不能举行，次数还是照算。从一八九六年到一九八〇年共举行二十二届奥林匹克运动会。

从英格兰十八世纪那时候起，拳击是用不戴手套的拳头进行比赛格斗的，没有什么规则，也不分比赛时间多长，直至把对方击倒在地，造成被击倒者致伤、致残、甚至致死的极其野蛮的角斗方式。

现代国际拳击运动发展，是经历了相当漫长的时期。

根据现代拳击资料记载：在十七世纪上半世纪，于一七二三年，在英国伦敦的海德公园，按照乔治一世的命令，开始有了拳击比赛场。当时规定：要用毛布（或帆布）铺盖在地板上，布与地板之间，用橡胶、泡沫垫上，以保护拳击运动员倒地，避免头部、四肢触地负伤。

一七四三年，约翰布朗顿规则规定：禁止击打腰带线以下部位，不准用拳击打腰下，不准用脚踢、脚踩、脚绊以及膝盖顶撞等粗野动作。同时还规定了被击倒者的运动员，可以允许其躺在地上休息。休息时间从躺地开始计算，在三十秒钟时间内直至恢复常态后，才可以再继续参加比赛。

十八世纪下半世纪，一八八六年，又出现了昆斯伯里规则，它是从一八八〇年在英国建立了业余拳击协会的组织以后，经过了六年时间的实践反复修改和增补而成的，昆斯伯里规则的出现使拳击运动逐步走向现代化。例如：规定了拳击手套的重量，由粗制的皮革改为细制的、高质量的拳击套。拳套外表光滑而里面带有软棉而富有弹性，使拳击运动员在拳击竞赛中可以保护拳头与接触的脸部、上部部位肌体不致击擦负伤。它又规定：一场比赛为三个回合，一个回合为三分钟。每个回合之间，允许双方拳击运动员各自回到指定的角落里休息一分钟。击倒十秒记数的规则规定，被击倒地的拳击运动员，可以在十秒钟内躺地休息，十秒记数内站立起来，可以继续参加比赛；如果击倒记数十秒，被击倒者论为“打倒”，无论在哪一个回合中，均按“打倒”，彻

底失败。台上裁判员可以扶举进攻运动员的手臂（举过头顶），以表示进攻运动员“绝对优胜”。昆斯伯里规则还规定：以六十公斤以上和六十公斤以下作为划分体重量级的标准，划分六十公斤以上为中量级，六十公斤以下为轻量级，当时分为两个量级，比起古代时期拳击不分量级的比赛又改进了一步；于此同时，昆斯伯里规则又明确规定，强调了每一个拳击运动员在一个回合的拳击比赛中，因违背了比赛规则，可能当场要取消其比赛资格。

到一八八六年的六月，由昆斯伯里的侯爵—朗斯代尔和亚瑟钱伯斯起草，宣布了职业拳击比赛结束，并成为现代拳击运动规则的基础。一八九〇年，又进一步采取一项早期的规则革新，规定在拳击台的每个角落里，必须用泡沫之类的软棉物附加在柱杆上，以保护竞赛运动员的身体健康。

拳击运动，在十八世纪末期的时候，开始逐步地走向为人类的身体健康服务，日趋走向科学发展的体育运动了，拳击是具有高尚道德的体育运动，而不是过去称之为“野蛮”的拳斗了。

到十九世纪初，于一九〇一年，英国有一位贾斯蒂斯·格兰瑟姆先生说：“一个人使用最好的武器是上帝恩赐给他的，也就是拳头……”，他认为昆斯伯里规则经过实施以后，是今后拳击运动竞赛规则必须遵循的准则，因为它是在最严格、最公平、最安全的标准指导下进行的。他认为这本规则出现后，为现代拳击运动比赛提供了最合理、最妥当、最安全的保证。

到一九二〇年，在美国建立了纽约洲体育运动委员会运

动部 (NYSAC) · 运动部的职权范围, 其任务是严格执行规定的规则, 不准为其他任何控制的团体献力。它是和英国的拳击管理委员会 (BBBC) 和世界拳击理事会 (WBC) 有联系的组织机构。

到一九四六年, 在英国建立了国际业余拳击总会 (又称协会) (AIBA) 以后在英国又建立了世界拳击总会 (WBA), 以对抗纽约洲体育运动委员会, 总会 (又称协会) 成立, 它宣布有自己的世界拳王——世界冠军。

到一九六三年, 在美国又建立了一个世界拳击理事会 (WBC) 与世界拳击总会相抗衡。它包括大多数民主国管理团体, 并接受纽约洲体育运动委员会的支持, 也宣布有它自己的世界拳王——世界冠军。

世界拳击总会与世界拳击理事会两个组织互相抗衡, 在世界拳击首次重量级以下的级别, 各有各的世界拳王——世界拳击冠军。但是这两个组织既又互相抗衡而又互相联合, 决定产生世界重量级拳击拳王——世界冠军, 必须由它们两个组织联合举办世界重量级拳王争夺赛产生。因此, 世界重量级 (八十一公斤以上体重) 拳王只有一个, 次重量级 (七十五公斤以下体重级别) 的世界拳王则有两个。美国黑人拳击手穆罕默德·阿里, 是世界重量级拳王。

一九八〇年十月三日, 世界拳击理事会举办的夺标赛, 美国黑人拳击手霍姆斯战胜了穆罕默德·阿里, 霍姆斯是世界拳击理事会承认的世界拳王; 同年同月的二十五日, 世界拳击总会又举办夺标赛, 美国黑人拳击手米克·华菲尔又战

胜白人拳击手科基，世界拳击总会又承认米克·华菲尔是世界拳王。但是，按国际规则规定、必须是世界拳击理事会与世界拳击总会两个组织联合举办夺标赛，在夺标赛上产生的重量级冠军，才正式承认其为世界重量级拳王。

国际奥林匹克运动会的拳击比赛，规定业余拳击运动员参加，运动员必须身穿背心，和经过大会鉴定的腰带，每场分为三个回合，每个回合为三分钟，中间各休息一分钟。

根据国际资料统计，从一八九六年起到一九八〇年止，共举行了二十二届夏季奥林匹克运动会。从第三届奥林匹克运动会（一九〇四年）才开始有拳击项目，共分七个量级：次轻量级（47.628公斤以下）；最轻量级（52.164公斤以下）；次轻量级（56.7公斤以下）；轻量级（65.272公斤以下）；中量级（71.668公斤以下）重量级（71.668公斤以下）。七个级别的全部录取名次，从第一、第二至第三名都是美国拳击运动员。第一届的拳击比赛未按体重分级。当时在第一、第三届的拳击比赛定为特重量级（指的是未按体重分级）。第四届奥林匹克运动会拳击比赛的成绩，按六个体重分级。除了71.65公斤以下的量级是澳大利亚的拳击运动员尔·贝克尔获得第二名外、在六个级别的第一至第三名都是英国的拳击运动员。第五届夏季奥林匹克运动会没有拳击项目。第十届、第十三届因为两次世界大战没有举行运动会外、二十二次的奥运会比赛中、拳击比赛共举行了十七次。第七次奥运会，拳击级别分为八个量级、单项冠军不是被美英两国所有了、经过激烈的角逐比赛，美国得了三个冠军和一个第三名；英国得了两个冠军，一个第二、三个第三名；法国得了个冠军，一个第二名、一个第三名；加拿大得了个冠军，二个

第二名，一个第三名；丹麦得了三个第二名；南非联邦获得一个冠军；意大利得了一个第三名。第八届奥运会，八个级别中，美国获得两个冠军；英国获得两个冠军；南非联邦、丹麦、比利时，挪威分别拿得一个量级的冠军。阿根廷拿得了一个第二、一个第三名。

参加国际奥林匹克运动会拳击比赛获得名次的有美国、英国、法国、意大利、加拿大、丹麦、南非联邦、阿根廷、挪威、匈牙利、荷兰、瑞典、新西兰、德国、墨西哥、爱沙尼亚、芬兰、波多黎各、南朝鲜、捷克斯洛伐克、西德、苏联、爱尔兰、波兰、罗马尼亚、保加利亚、智利、澳大利亚、日本、阿联、加纳、菲律宾、尼日利亚、突尼斯、乌拉圭、委内瑞拉、乌干达，南斯拉夫、古巴、喀麦隆、肯尼亚、朝鲜民主主义人民共和国、哥伦比亚、东德、尼日尔、苏联。

参加国际奥林匹克运动会拳击项目由六个级别发展到十二个级别、每个级别录取前三名、分别授予金质、银质、铜质奖章、第三名有平列的。犯规被取消资格者、不给奖，也不补名次。而在国际奥运会拳击成绩册上注明、国家、运动员的级别，姓名和被取消资格的原因。

国际奥林匹克运动会的拳击项目，限于业余拳击运动员参加、历次比赛中，由于场地设备、裁判规则、科学训练与比赛结合，凡是参加的运动员都是十分安全的，现代（八十年代）拳击规则又规定了“站数八秒”，当被发觉击晕而还没有击倒的时刻、裁判员立即下令停止比赛，数八秒后，待被击者头脑清醒，并徵求被击运动员的意见，如其同意，可以继续比赛。一九八〇年国际奥林匹克运动会在莫斯科举行的

拳击比赛场上，没有一个拳击运动员被打倒的，随着国际拳击先进资料引进，拳击运动是一个科学的体育运动。它将使人类的健康，为国家和集体荣誉，沿着健康的道路前进！

八十年代亚洲拳击比赛概况

(1)、业余拳击赛情况

东南亚各国参加业余拳击锦标赛获得前三名的有泰国、新加坡、马来西亚、印度尼西亚、菲律宾、南朝鲜、印度。蒙古、伊朗、日本、巴基斯坦、澳大利亚、伊拉克等。

在东爪哇市举行的东南亚国家业余拳击锦标赛中，印度尼西亚获得金牌七枚、银牌二枚、铜牌三枚。菲律宾夺得金牌三枚、银牌四枚、铜牌二枚。泰国夺得金牌二枚、银牌三枚。新加坡夺得银牌二枚、铜牌四枚。马来西亚夺得铜牌九枚。

第九届亚洲拳击锦标赛在孟买市举行，南朝鲜获得金牌三枚，印度和蒙古分别夺得金牌二枚。泰国、澳大利亚、伊拉克各夺得金牌一枚。

第三届国际总统杯业余拳击比赛在雅加达市举行，南朝鲜夺得金牌三枚。法国和印度尼西亚各夺得金牌二枚。泰国、澳大利亚、伊拉克各夺得金牌一枚。

南朝鲜获得的三枚金牌，获得最轻量级、中量级和次重量级冠军。

亚洲职业拳击比赛情况

日本的轻量级安常上原于一九八〇年八月四日、在美国出其不意地击败了世界拳击轻量级冠军——波多黎各的塞兰诺。

安常上原出生于日本的冲绳岛，他曾于一九七四年在檀