

拳击教学中如何缓解和消除学生的恐惧心理

作者：西安理工大学 张罗克

[摘要] 在拳击教学中经常会发现学生对实战练习有恐惧心理，如果不缓解和消除这种恐惧心理，拳击课的教学就无法正常进行。因此，在拳击专项课的教学中教师要帮助学生分析产生恐惧心理的原因，通过加强安全教育，完善保护措施，进行素质训练，提高技术水平和采用一些脱敏的方法，用热情的态度去缓解和消除学生的恐惧心理，对提高教学质量大有益处。

[关键词] 拳击教学； 缓解； 消除； 恐惧心理

恐惧是人认为受到威胁时常产生的一种情感反应。这种反应会导致人们技术失去协调，专项技术难以发挥。拳击运动是一项“勇敢者的运动”，学生在实战练习时很少告诉老师说他害怕。因为这不应当是男子汉所为，他们不愿意承认自己的胆怯，但他们在拳击对抗过程中的举动表明他们是惊慌不安的。例如：学生一戴上拳击手套就出现身体颤抖，实战中总是后退，有时会出现一些毫无章法的胡抡乱打现象，还有一些人用乱喊乱叫来掩饰自己的恐惧害怕心理。本文在调查和研究的基础上分析了产生恐惧心理的原因，提出一些缓解消除恐惧心理的方法。

一、产生恐惧心理的原因

针对拳击课中“最容易使学生产生恐惧心理的原因是什么”这个问题专门对西安理工大学04-06级拳击选项班的学生共123人进行了问卷调查，内容包括：胜败、受伤、保护措施、身体情况和教师的行为等(见表1)。

表1 拳击课中容易引起恐惧心理的原因调查表

内容参数	怕受伤	对胜败	自身身体情况差	对场地器材的担心	教师过于严厉
人数	82	75	51	34	27
百分比%	66.7	53.7	41.4	27.6	21.9

1、外伤和身体损伤

拳击运动比赛激烈紧张，经常会看到运动员被击倒或被打伤。因此，学生在实战对练中最怕的是被击中而受伤，如果有受伤史，则往往会担心类似的情况发生，从表1中可以看出有66.7%的学生怕受伤。在实战中经常可以看到学生离对手站的很远，一打就跑，以致使正常的技术难以发挥。

2、对胜败的担心

拳击实战胜败有时很容易被看出，调查显示53.7%的学生担心被打败是有



原因的。学生认为失败有损于自己的男子气，失败可能使他们回忆起过去做错事而被惩罚的情景。害怕自己在老师和同学面前难堪和令他们失望。

3、自身素质运动能力差

有 49.6% 的学生担心自己的身体情况不好，身体素质差，运动能力差，害怕在实战中反应慢，自己的身体承受不住对方的重拳，而自己出拳力量小，动作不协调、体力不好、不能有效地击中对方、自己又没掌握好防守技术，这些因素都会导致学生对拳击实战的恐惧。

4、对场地、器械的担心

场地、器械的不完善会使学生担心发生危险，有 27.6% 的学生担心拳套太小太薄，头盔不适，场地太滑或不平整。害怕这些因素会对自己造成伤害。

5、教师教学时行为不当

在拳击实战教学中教师对学生过分的批评或惩罚会引起学生产生恐惧心理。21.9% 的学生担心教师对实战要求过严，而他们又无法达到要求，许多人想着法逃避实战练习，说自己身体不适，或说自己不行打不成。这实际上是恐惧心理的一种表现。

二、如何消除恐惧心理

1、了解恐惧心理的征兆

人通常先是完成某种行为，然后在认识这个行为之后便开始具有相应的情感，在教学中应让学生正视自己恐惧心理，使其了解产生恐惧的原因，大部分学生期望能适应实战，通常在实战前会有各种不同的生理变化。他们手心出汗，心速可能加快，肌肉可能紧张，这是情绪激活的征兆，但是这些征兆常常被错误地解释成过度惊慌迹象。因此，重要的是帮助学生认识这些迹象是正常的，并不是怯弱的表现。

2、采用脱敏方法，消除恐惧心理

一些人总埋怨在各种环境中都有无法控制的事情发生。可采用一些方法降低不过分恐惧心理。可以向学生提供一个能引起他们恐惧心理的环境。然后给学生某种信号去掉这种刺激因素—环境。这样学生就可以把消除恐惧心理同外界刺激信号联系起来。养成对刺激条件反射能力之后，只要出现这个刺激就会降低他的恐惧心理状态。

脱敏方法首先向主体提供能引起不太严重的恐惧心理环境，这样做使他们适应一些环境，然后再提供较这前面恐惧等级更高能引起较为严重的恐惧心理环境，待适应一环境后又逐渐向新环境过渡，直到学生能够控制引起较大恐惧心理的环境为止。实施过程(见表 2)。

表 2 缓解和消除恐惧心理的脱敏心理环境表

引起低度恐惧状态环境 引起中度恐惧状态环境 引起高度恐惧状态环境

- | | | |
|--------------------|------------------------|--|
| 1. 徒手对练都不能击中对方 | | |
| 2. 只进攻不防守，要求对方只能防卫 | 1. 戴好护具，和较大的拳套和熟悉的同学对练 | |
| 2. 戴标准护具，拳套和同学练 | 1. 只防守不进攻的实战练习 | |
| 2. 不戴护具的实战练习 | | |
| 3. 和强手对抗的实战练习 | | |
| 4. 参加拳击比赛 | | |
| 3. 加强安全教育、完善保护措施 | | |

拳击实战教学学生最怕的就是不安全，因此要贯彻安全第一的原则，要让学生懂得在实战中怎样保护自己，同时要熟悉并遵守拳击比赛规则和体育道德，教师必需掌握一些损伤急救措施和配备一些医药用品，如棉球、酒精、伤药等。要使学生养成戴护具的习惯，护具质量要保证安全可靠。

4、加强素质训练、提高技术水平

身体素质是拳击实践的保证，要重点发展学生的速度、力量、耐力等素质，同时还要不



断提高学生们的抗击打能力。在提高学生进攻技术的同时要注重加强防守技术的训练。俗话说：“艺高人胆大”，只有掌握完善的拳击技术，才能在拳击实战中保持良好的心理状态。

5、教师要用自己的行为和热情的态度去帮助学生克服恐惧心理

教师的行为，举止对学生心理影响是十分显著的，教师要用自己的行为和热情的态度去影响那些具有恐惧心理的学生，对学生的批评要客观、准确、恰当，要使他们对于胜负、荣辱有一个正确的认识，对有的学生可以进行个别谈话帮助他分析产生恐惧心理的原因，要使学生体验到教师的亲切、友善、乐观、镇静和信任，同时创造出一种同学之间相互尊重、相互关心、团结友好的和谐气氛，以消除学生在拳击实战教学中的惊慌恐惧心理，使他们变得更加勇敢、更加顽强。

三、缓解和消除恐惧心理的方法在拳击教学中的运用

对西安理工大学 06 级拳击选项班 63 名学生采用了消除恐惧心理的上述五种方法，进行了为期 24 个课时专门训练，前后对拳击的命中率和犯规情况进行了测试和统计，结果见表 3。从实验前、实验后的技术参数比较，实验后拳击命中率明显提高了，且差异显著。而犯规次数明显下降，这说明运用消除恐惧心理的方法，可以使学生在拳击实战中变得沉着、冷静，能合理的运用拳击技术进行进攻和防守，从而达到消除或降低恐惧心理的目的。

表 3 06 级拳击班实验前和实验后的技术参数比较

	实验前	实验后	P
每回合的命中率	10.3±1.2	13.5±1.4	<0.01
每回合的犯规次数	5.1±0.7	2.6±0.5	<0.01

四、结论

在拳击教学中经常会发现学生对实战练习有恐惧心理，这是拳击选项课中普遍存在的问题，通过教学实践证明，采用一些方法可以消除或降低学生的恐惧心理。因此，在拳击专项课的教学中教师要帮助学生分析产生恐惧心理的原因，通过加强安全教育完善保护措施，进行素质训练，提高技术水平和采用一些脱敏的方法，用热情的态度去缓解和消除学生的恐惧心理，这对提高教学质量是很有益处的。

[参考文献]

- [1]徐晋生.拳击[M]. 1992 年第一版. 陕西: 陕西人民出版社, 1992
- [2]杨永明.普通心理学[M]. 1985 年第一版. 陕西: 陕西人民出版社, 1985
- [3]王利.论竞技体育紧张心理缓解及消除[J]. 安徽体育科技, 1999

[作者简介]

张罗克 (1963-), 男, 山西省运城市人, 本科, 副教授。研究方向: 体育教育。

