

# 浅谈体育游戏如何运用于小学摔跤训练课堂中

叶俊\*

南京市重竞技运动学校, 江苏 210016

**摘要:** 摔跤是一项古老的运动项目,也是受到群众喜爱的运动项目之一,紧张激烈,对抗性强,对人的身体素质、力量速度等等都有较高的要求,摔跤运动在小学体育中传播较弱,小学生对于摔跤运动并不了解。摔跤可以有效提升学生的身体素质和灵敏性,培养学生坚毅不服输的品格。但是小学生的注意力容易分散,在进行摔跤训练时效果较差,因此,将体育游戏运用于摔跤训练中,可以有效吸引学生的注意力,提升学生对于摔跤训练的兴趣,达成摔跤训练目的。

**关键词:** 体育游戏; 小学体育; 摔跤训练

## Discussion on How to Use Sports Games in Wrestling Training Class in Primary School

Jun Ye\*

Nanjing Heavy Athletic School, Nanjing 210016, Jiangsu, China

**Abstract:** Wrestling is an ancient sport, and it is also one of the sports favored by the masses. It is intense, antagonizing, and has high requirements on people's physical fitness, strength and speed. Wrestling is weak in elementary school sports, and primary school students do not know much about wrestling. Wrestling can effectively improve the physical fitness and sensitivity of students, and cultivate the character of perseverance. But the primary school students' attention is easy to be distracted, and the effect of wrestling training is poor. Therefore, the application of sports games in wrestling training can effectively attract students' attention, enhance students' interest in wrestling training, and achieve the purpose of wrestling training.

**Keywords:** Sports games; primary school sports; wrestling training

### 一、前言

体育游戏应用于小学摔跤训练中,可以根据摔跤训练的实际情况,利用体育游戏内容和形式上的多元化,选择具有针对性和适用性的游戏,从而有效调动学生摔跤训练的兴趣,促进学生摔跤训练目标的达成。根据学生个人的情况有效应用体育游戏,适当降低难度,有效提升学生的训练效果,引导学生进入摔跤训练课程中去,达到锻炼身体,培养意志的目的。

### 二、在小学摔跤训练中体育游戏应具有的特点

#### (一) 趣味性

体育游戏应当具有相当的趣味性。小学生在长时间的摔跤训练后会产生疲乏,心理注意力下降,一系列连续的动作会使小学生感到无趣,降低了摔跤训练的趣味性<sup>[1]</sup>。而体育游戏的趣味性可以使摔跤运动参与者提升积极性,通过不断提升游戏难度来提升游戏趣味性,吸引小学生参与到摔跤训练活动中来。爱玩是小学生的天性,小学生天生好奇,喜欢接触新鲜有趣的事物,不喜欢太有压力、有挑战性的活动,摔跤活动对于小学生来说比较陌生,教师在摔跤训练中要首先用丰富有趣的游戏来吸引小学生,给小学生新鲜感,学生在学习摔跤的概念、规则、要求等等时,由于内容比较枯燥平白,很难吸引学生的注意力。教师可以提前制作一些小纸条,写上一些小知识点,通过游戏将这些小

\*通讯作者: 叶俊, 1978年8月, 男, 汉族, 江苏南京人, 现任南京市重竞技运动学校教练员, 中级教练员, 本科。研究方向: 摔跤训练。

纸条发放到小学生手中去,使小学生可以理解摔跤训练的内容,将概念性知识融入体育游戏中去,无形中使学生学习了课堂内容。

### (二) 竞争性

竞争性也是小学摔跤训练体育游戏中应当具有的特点,通过竞争可以使小学生处于不同程度的紧张状态,激发小学生参与的积极性,使得体育游戏更加有趣,小学生在体育游戏中可以充分发挥智能、体能来战胜对方,获得成功的喜悦,失败者也可以再战,培养永不服输的精神。体育游戏应当具有刺激性和竞争性的特征,教师要尽量让学生在轻松的氛围中进行竞赛,使学生可以全力以赴,调动学生的参与积极性和表现力,挖掘学生的潜力。缺乏挑战性的体育游戏很难吸引到学生的注意力,适当的挑战性反而可以激起学生的参与欲望。在小学摔跤训练中,相当的竞争性可以有效开发学生的潜力。教师可以将体育游戏与摔跤运动相结合,先为学生教导相关的比赛规则、观赛礼仪等等,防止在摔跤训练中出现严重的身体和心理伤害<sup>[2]</sup>。

### (三) 知识性

体育游戏的知识性也是必不可少的,体育游戏多种多样,所考验的学生的体力、耐力、灵巧性、知识等等也都不同,离不开学生智慧和心理的活动。知识性是体育游戏不可或缺的内容,可以帮助学生扩大和巩固概念、技能、方法等等,在小学摔跤训练中,教师要根据摔跤训练的具体情况,为学生选择合适的体育游戏,防止课堂气氛枯燥,吸引学生的注意力,提升教学效果,同时也可以强化相关的动作技能,促进学生相关动作习惯的形成<sup>[3]</sup>。体育游戏的最终目的是为了教授学生知识,在教学过程中一定要完成定下的教学目标。教师要认真选择游戏类型,最大程度上为学生获取知识,同时改善课堂内容的枯燥性。

## 三、体育游戏在小学摔跤训练中的应用策略

### (一) 在小学摔跤训练中选择适当的体育游戏

体育游戏必须要具有一定的教育性和趣味性,教师在摔跤训练中选择的体育游戏要具有一定的意义,可以启发小学生的思维,使小学生可以学到课堂内容,选择的 game 同时要求一定的趣味性,提升小学生的参与积极性<sup>[4]</sup>。教师在选择体育游戏时不能盲目只顾教育性而丢失了趣味性,也不能只顾趣味性而丧失了教育性,因此,教师在选择体育游戏时,要选择不仅能够促进小学生健康体魄的游戏,还要保证所选的游戏可以提高学生对于摔跤的了解,提升学生的品格。比如在摔跤课堂练习中,可以选择一些拉网捕鱼、互相踩脚、贴膏药等等有趣的小游戏,不仅可以提升小学生的学习兴趣,也可以进行热身,减少小学生在摔跤训练中的受伤概率。尽可能多地换游戏项目,可以保持小学生的新鲜感,穿插不同的小游戏,可以有效提升训练效果。(图1为小学生在摔跤课上)



图1 小学生摔跤训练

### (二) 注意体育游戏应用的时机和次数

体育游戏在摔跤训练中的应用需要一个合适的时机,教师并不是一上来就引用体育游戏,应用不当就会显得非常死板突兀,教师在课堂上要先观察学生的反应,将体育游戏自然而然地运用于摔跤训练中,将体育游戏与课堂知识巧妙融合达到训练目的。比如学生在摔跤前需要进行热身活动,可以在热身活动时组织学生集体活动,由全班同学参与,拉近师生间的关系。也可以使学生更好地参与进热身运动中来。体育游戏的次数也很重要,在摔跤训练中

要以教授摔跤知识为主,不能频繁地应用体育游戏,也容易耗光学生的体力和精力,因此,体育游戏的应用次数也非常重要<sup>[5]</sup>。

### (三) 将体育游戏与学生身体素质的提升紧密结合

身体素质在摔跤训练中带有非常重要的,在摔跤训练中身体素质是必要的练习项目,摔跤训练有时是单人,有时是双人内容,包括抓握方式、步法移动、跪撑方式等等,需要消耗大量体力,因此,身体素质是摔跤训练的基本要求,学生在课堂上练习最基本的100米跑、200米跑、蛙跳、篮球、足球等等之外,也要进行专门的身体素质训练,比如仰卧起坐、杠铃练习等等,这些练习一般比较枯燥,对于小学生来说也较为困难,但这些训练是练好摔跤的基础,占用的课堂训练时间也比较长,因此,教师可以在身体素质训练的间隙引入体育游戏来提高学生的参与积极性,从而达到训练目标,比如可以开展小型蛙跳比赛,鼓励学生练习蛙跳,减少训练的枯燥性,集体跳绳也是很好的集体活动选择<sup>[6]</sup>。身体素质练习一般较为单调枯燥,将体育游戏融入身体素质练习中,可以使得身体素质训练更加的轻松有效。在身体素质练习中,可以采用分组接力跑、爬行、兔子跳等等方式来练习,高抬腿、后蹬步等等可以来发展学生的灵敏性和反应能力,报数抱团、与口令相反的动作等等体育游戏可以使建立起良好的团体性,快速进入战术学习中。(图2为集体跳绳)



图2 集体跳绳训练

### (四) 在体育活动中引入战术意识

摔跤比赛离不开战术。在日常摔跤训练中也要进行战术训练,大多数人的战术意识都要通过后天训练能力培养。在体育游戏中引入战术思维,运用于小学摔跤训练中,根据对手和场地的不同,采取不同的战术,可以有效达成战术训练的目的,但是大部分小学生并不理解战术意识,教师可以在体育游戏中逐渐培养,来提升学生的团队意识、执行力和领导力,慢慢培养学生的战术意识,为在摔跤中合理使用战术打好基础<sup>[7]</sup>。

### (五) 体育游戏在摔跤训练中的具体应用

在小学摔跤训练中适当加入体育游戏,可以改变摔跤训练的枯燥性,提升学生的参与积极性,从而达成训练目的。强调单个技术动作的规范性,有利于提高学生的学习能力,培养学生的身体素质,比如在练习站立时,可以采用单腿支撑摔跤等等体育游戏,在练习跪撑时,可以采用推拉出圈等等游戏,丰富训练内容,提高学生对于训练的兴趣,也引起学生的注意力,提高学生的好奇心,有效促进学生学习相关技术动作,调动学生的学习热情,活跃课堂气氛,同时更好地练习关于摔跤的专项力量<sup>[8]</sup>。小学生的摔跤动作比较生疏,可以在练习技术成熟后再采用较多的体育游戏,帮助学生进一步掌握相关技术动作,有效提升小学生的训练技能。在小学生学习摔跤过程中,要给予学生一定的训练强度和负荷,但是受小学生生理因素的限制,在摔跤训练完成后,要及时消除学生的负荷,才能更好地推动学生的进一步训练。

### (六) 体育游戏在小学摔跤训练中的应用的注意事项

教师在摔跤训练教授过程中,要根据自己的训练内容选择适当的体育游戏,从而达成训练目标,提高学生的参与积极性,充分发挥体育游戏在小学摔跤训练中的作用。转化游戏性质,多采用带有竞技性质的游戏。在体育游戏和摔

跤训练中,一定要时刻重视学生的安全,根据不同学生的不同适应性选择相关的动作,不要过分强调对抗性,要根据学生的实际训练情况,适当降低难度,区别对待,使得学生可以在相对轻松的情况下进行训练。推动体育游戏和训练的内容形式上的多样化,及时纠正学生的错误动作,在训练时小学生的注意力一般不容易集中,大多数都是凭兴趣进行技术动作的学习,在训练时容易模仿,因此,教师要边做示范边让学生模仿练习,在出现错误动作时,教师也要耐心讲解,及时纠正,教会学生正确的身法、手法、摔法、步法,提升学生的身体记忆力。在体育游戏的应用中要把握好学生的心理特点,以表扬鼓励为主,来提升学生的训练积极性,提升训练效果,保证训练任务可以顺利完成。(图3小学生在热身)



图3 热身运动

#### 四、结语

在小学摔跤训练中适当引入体育游戏,可以有效促进学生的身体素质发展,提升学生对于摔跤训练的兴趣,使学生更好地掌握技术要领。教师要根据学生的学习情况应用体育游戏,创造条件,来提升学生的训练积极性。

#### 参考文献:

- [1]张霞.浅谈体育游戏如何运用于小学摔跤训练课堂中[J].当代体育科技,2017(19):81-82.
- [2]郭阔.体育游戏在少年摔跤训练中的应用[J].当代体育科技,2017(30):47+49.
- [3]孙立伟.试分析体育游戏在少年摔跤训练中的应用[J].赤子,2017(26).
- [4]万卫东.体育游戏在少年体育教学训练中的正确运用[J].中国科教创新导刊,2017(29):215.
- [5]杨明,孙欣.体育游戏在少年摔跤训练中的应用[J].辽宁体育科技,2017(02):95+97.
- [6]旭仁呼.浅谈体育游戏在小学体育教学中的几点运用[J].成功:中下,2017:244.
- [7]王嫦敏.浅谈体育游戏在小学体育教学中的作用[J].科技信息(科学教研),2017(15):202.
- [8]王伟毅.浅谈体育游戏在小学体育教学中的运用[J].文理导航,2017:82.