

体育教学中的中国式摔跤研究

许秀君

(河南省体育中学 河南郑州 450044)

【摘要】 中国式摔跤已有五千多年的历史,是我国优秀的传统文化。中国式摔跤需要夯实的基本功以及较强的技巧性。中国式摔跤可以丰富体育教学的内容,增强学生的身体素质,而且能使传统文化得到发扬。但是在学校中,由于没有专业的体育教师,家长以及学校重视程度也不够,所以课程普遍率较低。高校可以通过加大宣传力度,引进专业的体育教师,设置专门的体育场馆,以组织摔跤比赛的方式进行中国式摔跤教学。

【关键词】 体育;教学;中国式摔跤

A Study on Chinese Wrestling in PE Teaching

【Abstract】 Chinese-style wrestling has a history of more than 5,000 years, and it is an excellent traditional culture in China. Chinese wrestling needs solid basic skills and strong skills. Chinese wrestling can enrich the content of physical education teaching, enhance students' physical quality, and carry forward the traditional culture. However, in schools, because there is no professional physical education teachers, parents and schools are not paying enough attention, so the general rate of curriculum is low. Colleges and universities can increase publicity efforts, introduce professional PE teachers, set up special sports venues, and organize wrestling competitions to conduct Chinese-style wrestling teaching.

【Key words】 physical education; teaching; Chinese-style wrestling

DOI: 10.12361/2705-0416-04-04-82939

中国式摔跤作为我国优秀的传统文化,对于增强学生身体素质有着良好的作用。当今社会,学生身体素质下降,此项运动的推行不仅可以丰富学生的课余生活,更能增强身体素质。但是在现实生活中,由于多种因素的限制,此项运动方式的推行效果却不是很好。目前,只有一部分高校以及业余兴趣班开设了中国式摔跤的课程。课程普遍率低,学生对中国式摔跤的了解也少之又少。因此,各学校应该重视起来,使中国式摔跤重新发扬光大。

1 中国式摔跤的特点

1.1 发展历史悠久

中国式摔跤是中国最古老的项目之一,在我国已有五千多年的历史。早在黄帝时期,古代人民就开始了摔跤活动。周代将摔跤列入了三大军事训练项目,对于强化军事实力,保卫国家都有着很重要的作用。中国式摔跤在发展过程中也经历了几次低迷时期,但是却从未间断。公元前140年,汉武帝时期,摔跤又一次盛行起来,也正是这个时期,摔跤又得到了再一次的发展;辛亥革命后,摔跤活动在民间兴盛起来;1953年,中国式摔跤被列入国家体育运动竞赛项目,并举行了全国比赛;1956年,中华人民共和国体育运动委员会颁布了《中国式摔跤运动员等级制》;1957年颁布了《中国式摔跤规则》。这一系列法律条文的颁布,标志着中国式摔跤正式列为我国体育比赛项目之一,也使中国式摔跤的发展得到了法律的保护。

1.2 需要扎实的基本功

中国式摔跤有着固定的基本姿势,这些姿势的养成都是需要在平时训练过程中一点一滴慢慢形成。这种姿势一般称之为“跤架”,“跤架”这一基本姿势是在刚出架时形成的。需要两腿微屈,要求上半身挺直,跤架分为左右两架,前脚为虚,后脚需踩实,姿势形成前后腿紧密相随。此动作看似简单,实则需要全身配合发力,在平时的训练过程中,更需要加强训练,夯实自身基本功。跤架的前脚是先锋,后脚是后卫,这是摔跤中步法的基本要求。在摔跤过程中,无论是保持静止状态还是慢步快步走,都需要保持斜丁字步的状态。因为姿势以及步法的特殊性,必须强化摔跤者平时基本功的训练,加强腰腹以及腿部力量的训练,才能保证日后摔跤的正常进行。

1.3 技巧性强

中国式摔跤历史悠久,源远流长,是我国非物质文化遗产之一,也是武术的一个分支,分为青年组和成年组,不同体重区间的人也会被划分成不同的级别。摔跤不能只靠蛮力,是需要靠技巧来取得比赛的胜利的,不同的人需要不同的摔跤技巧。我国现在主要摔跤技巧主要分为三种,一是“北平跤”,是从北京地区流传出来的,这种摔跤方法动作大,跤架小,轻盈迅速。二是“保定跤”,由保定地区流传出来,这种方式刚中有柔,以快制快,是力量跟智慧的结合,可以快速的将对手打败。

2 体育教学中发展中国式摔跤的意义

2.1 丰富体育教学的内容

在体育教学中融入中国式摔跤的教学,可以激发学生的潜能,丰富课程改革体系,可以极大的丰富学生在校的生活,使学生呈现多元化发展。现在学校体育教学主要以篮球、跑步、乒乓球、足球等构成,很少涉及到其他类型的体育项目,体育教学方式单一,学生兴趣不足,使得学生体育方面的发展得到阻碍。开展中国式摔跤课程可以丰富体育教学的内容,也可也让学生对体育的学习多了一种选择。可以提高学生对体育的热爱,在中学开展中国式摔跤教学可以丰富学生的业余生活。在高校开展中国式摔跤更为重要,大学生普遍不喜欢上体育课,开展此项课程可以提升学生的兴趣,使其主动积极的参加体育活动,并且大学生课余时间较多,更加适合中国式摔跤课程的开展。

2.2 增强学生的身体素质

当今社会,学生身体素质下降的问题,已经受到了全社会的关注,如何提升学生的身体素质也成了社会上的一个难点。想要提升学生的身体素质,首先得让学生爱上体育锻炼,可以主动积极的去参加体育锻炼,才能达到提升身体素质的目的。中国式摔跤正是给学校提供了一个好的运动方式,中国式摔跤需要有着良好的身体素质作为基础,力量是一切技巧的前提,在基本功的训练过程中,对学生腰腹部以及腿部的力量训练,可以强化学生四肢的力量。摔跤过程中是两个人直接进行交手,对于双方耐力、力量以及无氧条件下身体素质的考察都有着极高的要求。这项运动需要学生有着极强的爆发力,因此在平时训练的过程中,自然而然的就提升了学生的

身体素质。

2.3 使传统文化得到发扬

中国式摔跤虽然在我国已经有着五千多年的历史,曾经一度风靡全国,但是在当今社会,由于学生压力增加,成人工作任务的加重,也有很多人觉得摔跤粗鲁,容易受伤,因此摔跤这一项运动已经逐渐被人们淡忘。但是中国式摔跤作为我国优秀的传统文化,在众多的体育运动中能够一直发展下来一定是有着过人之处,所以需要得到弘扬和发展。在发展过程中,学生更是承担了发展的主要任务。学生正值青春年少,无论是力量还是学习能力都是处于人生的巅峰时期,而且兴趣要从小培养,在学生时期,学生拥有很多可以自由支配的时间,不受工作跟家庭的约束,正是学习中国式摔跤的好时期。

3 体育教学中中国式摔跤发展现状

3.1 没有专业的体育教师

虽然中国式摔跤有着诸多优点,但是在实际生活当中的发展,由于师资力量不够,也给它发展带来了阻碍。目前我国国内仅有部分高校以及课外兴趣辅导班开设了中国式摔跤的教学。师资力量的短缺导致了学生无法及时了解中国式摔跤的相关内容,因此更无法对摔跤产生兴趣。除了专业学习摔跤,摔跤运动员其他学生更是无法接触到摔跤这一项体育项目。在中小学以及幼儿园中,几乎不会有专业的摔跤教师,在部分高校当中的部分专业才会涉及到专业知识的培训,学校也才会引进专业的教师进行培养。兴趣需要从小培养,学生没有途径去获取相关知识,因此也无法在小时候对摔跤产生兴趣,这样错过了学生对于中国式摔跤产生兴趣的最好时机,使得中国式摔跤人才流失。所以更需要在学校设置专门的摔跤课程,增加学生对于摔跤知识的了解,才能有益于中国式摔跤的传承发扬。

3.2 课程普及范围小

在国内的学校当中,仅有部分高校开设了中国式摔跤课程,在中小学当中,绝大多数学校体育教学都没有涉及到相关课程的开展。学校也因为资金短缺等原因,没有设置专门的训练场馆,没有聘用专业的教师进行指导,所以无法正常开展中国式摔跤的教学,因此导致中国式摔跤在学校的普及率较低。学校课程紧,语、数、外、物、生、化、政、史、地的教学已经让学校有了很大的压力,同时逐年上升的分数线让学校无法挤出更多的时间去开设中国式摔跤的相关课程。另外,即使学校开设了相关课程,学生家长也会以占用学生学习时间为理由,反对学校开展相关课程。因为种种原因,使得中国式摔跤课程在学校普及范围小,无法做到让全部学习了解中国式摔跤。这样也进一步导致中国式摔跤在我国发展缓慢,受到很大程度上的限制。

4 体育教学中发展中国式摔跤的策略

4.1 增大对中国式摔跤的宣传力度

我国摔跤运动得不到普及其中一个原因就是,人们对其了解程度较低,无法对其产生兴趣。要想让中国式摔跤在国内得到良好的发展,必须加大对中国式摔跤的宣传力度,尤其是在学校,让更多

的学生去了解,慢慢培养学生对于中国式摔跤的爱好。教师可以在教学期间组织学生观看相关的影视作品,如《摔跤吧,爸爸》等影片对于摔跤运动都有着很好的宣传作用。学校可以组织学生观看国内摔跤比赛,了解比赛规则,并且写出自己的观看感受。可以以班级为单位,开设中国式摔跤的主题班会,由学生搜集相关的资料,并且在课堂上互相交流分享。学校可以组织学生参观摔跤比赛场馆,亲身感受现场氛围,有利于提升学生对于摔跤运动的热爱。学校可以跟摔跤兴趣班联合起来,可以起到更良好的宣传作用。

4.2 引进专业教师,开设中国式摔跤课程

中国式摔跤在我国学校无法得到普及其中一个原因就是学校没有专业的体育教师,无法开展中国式摔跤的相关课程。课程的开展离不开专业教师的指导,因此,学校也需要引进专业的教师来保证中国式摔跤课程的正常开展。中国式摔跤既需要理论知识作为基础,也需要进行实战演练,课程的开展需要包括理论知识课以及实训课,这就需要专业的教师来进行讲解。理论知识包括摔跤比赛的历史发展、比赛规则。评判标准、最基本的摔法以及身体发力的部位等,这些都需要在学生实战演练之前了解清楚,并且需要做好学生的思想道德培训工作,避免出现打架现象。实践操作是对理论知识的运用过程,实训课就包括学生准备热身、力量训练、基本功训练等。学校要合理安排中国式摔跤课程理论知识与实训课的比例,二者相辅相成,不可或缺。

4.3 加强场馆设施的建设

中国式摔跤虽然对提升人身体素质有着很好的作用,但是如果运动不当也容易导致意外的发生。学校发展的前提是保证学生的人身安全,一切运动都需要安全作为基础,所以在开设课程时需要设立专门的训练场所。专业的训练场馆可以避免很多意外的发生,如果在操场等地进行训练容易造成学生的意外受伤,造成不必要的麻烦。在训练场馆需要安装专门的摔跤垫,垫上有直径9米的圆圈,沿9米圈内有1米宽的红色区带,该区域也是比赛区的一个组成部分。圈外由1.5米宽的边缘区所包围,禁止使用柱子和绳子。如果台子上的垫子以外的自由空间宽度未超过2米,台子四周的边要搭成45度斜角。在平时训练时,学生可以穿运动服进行,学校也应该准备专业的摔跤衣以及摔跤裤。建设专业的训练场馆才能做好学生的安全保障工作。

5 结语

中国式摔跤作为中国的优秀传统文化,在当今社会也应该得到传扬发展,此项运动的发展离不开各学校的积极配合。中国式摔跤的有效推行,会让全体学生身体素质得到有效的提升,因此在学校开展中国式摔跤课程是非常有必要的。各学校应该解决在推行过程中出现的问题,完善相关的体育课程,加大对学生的宣传力度,让学生了解中国式摔跤,并且热爱这项体育运动。

作者简介: 许秀君(1973—),女,河南郑州人,一级教练,研究方向:体育。

【参考文献】

- [1] 王福泉.中国式摔跤在高校体育教学中的现状分析及运用[J].现代职业教育,2017(31):93.
- [2] 董辰.高校体育教学中的中国式摔跤研究[D].吉林:吉林体育学院,2013.
- [3] 刘云飞,董辰.学校体育教学中的中国式摔跤研究[J].搏击(武术科学),2012,9(5):98-100.
- [4] 张凤鸣.谈中国式摔跤在高中体育教学中的可行性[J].辽宁体育科技,1997(5):44-45.
- [5] 王汉勋,斯琴巴图.中国式摔跤在高校体育教学中的可行性探讨[J].西北师范大学学报(自然科学版),1994(2):106-108.