

初中生体测成绩出炉,引体向上最糟糕

下沙中学688名男生,仅41人能做10个以上引体向上

本报记者 阮飞霞

从10月开始,下沙的体育老师都在忙着对学生进行体测。最近,各校学生体测数据陆续出炉。对此,家长一定既担心又好奇,他们想知道孩子的体测状况,尤其是哪些项目比较欠缺。

现在,我们来看看初中生体测情况吧——

根据《国家学生体质健康标准》,初中生体测项目有女生50米跑、800米跑、一分钟仰卧起坐、坐位体前屈,男生有50米跑、1000米跑、引体向上和坐位体前屈。

体育老师说,体测成绩最好的是跑步,年级越高成绩越好。最让人担忧的是引体向上,以下沙中学为例,全校688名男生中,引体向上能做到10个以上的只有41人。

引体向上及格学生不多

从2014年9月开始,引体向上成了男生体测项目。

根据《国家学生体质健康标准》,引体向上的动作标准为正握单杠,向上引体至下巴超过杠面算完成一次,引体时躯干不得有振动等任何附加动作。

评分标准为:满分,初一男生做13个,初二男生14个,初三男生15个;及格,初一男生要做4个,按年级递增。中考时,男生可以在引体向上和实心球里二选一,中考对引体向上要求较低,10个即为满分。

学生缺乏练习

“引体向上需要克服自身体重,对手臂力量和背部力量要求比较高,但大部分男生的手臂肌肉和胸大肌都不够饱满,所以拉上去有难度。”教体育的夏老师说。

尤其是刚升入初中的七年级学生,拉起一个引体向上,花费的时间可能是九年级学生的两倍甚至更多,因为在体测前,他们几乎没有训练过引体向上。记者了解到,尽管下沙的小学里都有单杠设施,但没有人会特意去练习引体向

上,原因是小学阶段没有把引体向上列入正常训练范围。下沙中学对全校学生进行体测,男生引体向上成绩不理想,达到及格的人非常少。教七年级的一位体育老师说,他的班20个男孩,能做7个引体向上的算很不错了,然后就是能拉两三个,而这样的学生都只有两三人,其余学生一个都拉不起来。

以中考成绩10个为满分来算,根据下沙中学2015年、2016年体测数据,全校数百男生中,引体向上能做到10个及以上的仅有42人和41人,这些人中以九年级学生居多。

上,原因是小学阶段没有把引体向上列入正常训练范围。

“即使升入初中,学生也不愿意多做。”夏老师坦言道,“身体条件好的学生,一般只愿意做三四个,做多了就觉得累,不想再做下去。另外,学生练引体向上是为了应付中考,一般等到初二、初三上学期才开始练。”

据悉,下沙中学每学期都会制订体能训练计划,以提高学生引体向上成绩。

坚持练习就能出成绩

很多家长对引体向上有些陌生:该怎么训练?训练多久才有效果?对胖胖的男生是不是不利?

记者为此采访了一些体育老师和学生。

初一新生小龙,能做6个引体向上,是同学中比较出色的。他说,体测前一个月,他就开始练习,周末来学校练一会,每次练半个小时,坚持就能出成绩。小龙说:“一开始做一两个都很吃力,还觉得很枯燥,但坚持下去,就感到进步明

显,现在我可以轻松做六七个。”

下沙中学夏老师说,体质胖的男生不一定就做不到引体向上,通过训练可以做得很好。不要心急,要根据自身情况来训练。基础弱的男生,现在可以从俯卧撑做起,每天坚持连续做几分钟,一定会对开学初的体测有所帮助。有一定基础的男生,可以增加训练量,如做一组15~20个俯卧撑或斜身引体,一天做三四组。同时,紧跟老师制定的训练计划,成绩就会上去。

藏獒关在路边铁笼 无人看管幸被城管带走



这几个星期,下沙大酒店附近有时会响起浑厚的狗叫声。前几天,开发区城管行政执法大队的队员,在一个狭窄的铁栏内,发现了一只藏獒。栏内发出阵阵恶臭,蚊虫乱飞。

事情要从上个星期说起。城管执法大队接到举报电话,打电话的是下沙街道的序化队员,说在下沙大酒店附近,有时会听到几声浑厚的狗叫,怕吵到居民。不久前,也有人举报过这事,执法队员去巡查过,但没有什么发现。

这次,执法队员特意在晚上巡查,仔细搜寻,在下沙大酒店和隔壁加油站之间发现一条小路,在小路的一边,看到了一只巨大的犬,后经证实为藏獒。

藏獒关在铁栏内。藏獒所在的空间小,臭气熏天。藏獒有近2米长,人

一接近,就发出沉厚的叫声。

考虑到安全问题,执法大队向城管委直属大队支援。直属大队两名队员带来了麻醉吹管,向藏獒三次吹射麻醉针,过了10几分钟,藏獒才慢慢趴下来。随后,执法队员把藏獒抬上车辆,送到杭州犬类收容中心。

“这么威猛的藏獒,很可能会撞开铁笼的门,对附近的人存在安全隐患。”执法队员说。

执法队员提醒市民,根据《杭州市限制养犬规定》,重点限养区内禁止饲养烈性犬、大型犬,禁止从事犬类的养殖、销售活动。藏獒属于烈性犬,在下沙是绝对禁止饲养的。

本报记者 王舒畅
本报通讯员 张佳余

早城社区开健康班 每周四上课调理身体

昨天上午,早城社区活动室格外热闹,一群头发花白的居民聚在一起,相互按穴捏背……这是早城社区的健康班,由热心居民张发国和贝玉芳发起的健康理疗活动。

张发国,可以说是早城、滙澜社区一带的“红人”。他热爱学习、养生,乐于助人。在他的组织下,不少老年居民学做养生保健操、学唱歌跳舞、学写毛笔字,退休生活变得充实。早城社区贝玉芳一直关注养生,为了学习理疗方法,曾多次到外地参加讲座。

“我们了解到很多老年居民希望学一些养生保健知识,就准备搭建学习平台,这时,张发国老师也找我们谈了这件事。”早城社区工作人员说,双方一拍即合,没多久就把健康班组织起来了。

课堂现场,张发国一边带领大家回顾学过的知识,一边教大家寻找穴位,练习按摩手法。“中医外治的方法是比较安全的。”他说,这种理疗方式对颈椎病、肩周炎、腰腿疼痛等病症尤为有效。

“今年夏天比较热,我家日日夜夜都开空调,等天气一凉,我的肩周炎就犯了,手臂抬不起来,连系围裙都困难。”居民房阿姨说,在两位老师帮她做了几次按摩后,有了很大好转。她说,通过这次活动,她结识了一群同样关注养生的朋友,大家一起学习、相互按摩。

据了解,早城社区健康班在每周四上午9:00至11:00上课。想学习按摩保健的居民,到时可以去体验一番。

本报记者 蔡杨洋 通讯员 李琳