

体育读本

校园体育

会琢磨的体育老师就是办法多 家里装根单杠每天只花十分钟 这些男生拉引体 为啥轻松拿满分



本报记者 高华生

2021年3月,全国政协委员、江苏省锡山高级中学校长唐江澎曾经在两会委员通道上说:现在的孩子发育很好,学校一半男生都比他高,但测引体向上,132个男生一个也拉不上去。

当时这一新闻上了热搜,引发了社会对“引体向上”项目和现象的普遍关注。其间杭州多所引体向上项目开展比较好的中学,体育老师们为如何辅导孩子们循序渐进练习引体向上献计献策。三年后再次回访,杭州体育中考引体向上项目报考比例与之前有了相当程度的提高,很多完成自我突破的学生表示“引体向上,其实没有想的那么难”。

从破零到满分 体育老师教你一步步来

“七年级的时候一个都拉不上去,直到八年级才破零。八年级下学期已经能拉五六个,九年级开学后进步比较快,后来最多可以拉17个。”

杭州天杭实验学校904班的体育课上,被问谁是班里破零最晚的,所有人都指向刘轶周。如今这个项目满分(10个)对他来说已经很轻松,只需要每天稍微练习保持状态,等待考试开始即可。他告诉本报记者,刚开始的时候确实很艰难,完成零的突破后提升就容易多了。

现在回想起来,无非是每次体育课早点下来,自己多拉几组;放学后,自己去操场拉几组再回家;家里装了简易单杠,每次回来也拉五六次。

“第一就是坚持,拉不上去也要坚持去做。”刘轶周说,破零之前老师给了不少好建议:借用弹力绳辅助,每次一组拉15~20个;学习利用腰腹力量摆动,完成引体向上更省力,这些帮助他循序渐进完成了零的突破。当然,他觉得最重要的是,在破零之前一定要坚持。

每个学生身体发育情况不同,破零的难度也不尽相同。为了让学生有信心克服引体向上最大的难关,杭州体育老师琢磨出不少辅助训练方法,比如:天杭教育集团帅楚荣老师用拉力带辅助完成引体向上——选择磅数比较大的拉力带,开始用两条辅助,能够轻松完成至少10个标准引体向上动作后,再用一条拉力带(弹力减小了),也要求轻松完成10个;启航中学张权老师双杠斜挂方法——先利用云梯辅助锻炼手臂力量,然后利用双杠循序渐进锻炼——第一步双脚着地,整个人斜挂在双杠上,斜着做引体向上;第二步让队友把脚抬起来,平躺在双杠底下,往上拉锻炼手臂力量。

杭州体育老师们的这些积极探索,帮助很多孩子完成了零的突破,甚至有些女生都通过这种方法完成了引体向上零的突破——天杭实验学校初二女学生陶宸悦,就曾在记者眼前完成了展示。

这样良好的氛围,也促进了引体向上项目在杭州校园里开展。

每天练10分钟就够了 越来越多学生选考它

保俶塔实验学校九年级某班去年年底体育中考模拟测试中,21个男生有16个男生选择了引体向上,其中15个测试满分。

浙大附中体育老师江圣欢介绍,他原来就职的翠苑文华中学也有类似情况,最近几年男生选考引体向上比率已经达到75%左右。

采访中,不少学生以过来人身份告诉记者,引体向上练习其实不怎么花时间,每天10分钟左右就够了。体育课空闲、午休时间、放学后,这些碎片时间可以利用,甚至随着家用式单杠普及,在家里就可以练习。

家用式单杠主要有两种:独立型健身器材;固定在墙体上。它有一个很大优点——学生锻炼过程中方便家长陪伴。唯一要注意的是安全——老师们经常叮嘱,在地面铺设软垫避免意外受伤。

各种辅助训练方式、家用式单杠的出现提高了学生的参与便利。以上城区为例,2018—2023年体质健康测试引体向上项目优秀率(初一11个以上为优秀,13个满分;初二12个以上为优秀,满分14个;初三13个以上优秀,15个满分),六年间从50%左右提升到了70%,提升幅度明显,说明这段时间内学生对该项目参与度一直在提升。

“最早的时候优秀率也就20%左右,最近几年提升还是明显的。”上城区体育教研员、体育特级教师莫豪庆介绍说,引体向上项目研究最近几年已经很成熟了,天杭实验学校、景荷中学,是上城区开展比较好的代表性学校。

当然,区内也有些学校这个项目开展不是很理想,这与学校的重视与否有关,如果学生和老师在破零过程中有畏难情绪,开展情况就不会太顺利。

多练练引体向上 男孩能变得更帅

“除了中考之外,很少有人用实心球锻炼。相比之下,引体向上更适合平时作为一种锻炼方式。”

莫豪庆老师说,实心球项目技术性强,对场地器材要求高。同为力量类项目,引体向上主要参与的部位有上肢、胸部及背部;腰腹部也协同参与,因此可以锻炼到上肢、胸部及背部,还有腰腹部的肌肉。

三角肌、肱二头肌、肱三头肌、胸大肌、胸小肌、背阔肌等日常的肌肉部位锻炼,对于男生来说,长期的引体向上锻炼无疑能够提升身体的协调性、阳刚健康的气质。这个观点也得到了帅楚荣老师的认同,他认为引体向上不仅仅是一项中考项目,还可以是陪伴学生一生的锻炼方式。学生能力达到一定水平之后,还可以学习腹部绕杆等进阶方式,这样玩起来更有乐趣。

此外,对于一部分学生来说,破零过程也是对意志品质的培养过程,家长陪伴中还能促进亲子关系。

