

引体向上教学中学生常见错误动作及改进措施

吴新国

杭州师范大学附属海宁市许村中学

摘要:引体向上是学生在体育课上一项常见的体育锻炼项目,能有效地提升学生的上肢力量,背部力量和核心稳定性,有利于学生身体综合素质的提升。但是,在教学过程中,由于教师对引体向上动作讲解的不到位,学生对教师讲解内容的不重视,学生往往会出现一些错误的动作,不仅影响锻炼质量,还增加学生在体育课程中受伤的风险。本文将引体向上教学过程中中学生常见错误动作为切入点,探讨教学过程中可能存在的问题,以及这些问题可能的解决方法。

关键词:引体向上;教学;错误动作;改进措施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.01.236

随着我国经济的发展和教育理念的不断进步,对学生进行素质教育已经成为教育领域的普遍共识,而对学生身体素质进行锻炼,在学生素质教育培养体系中显得尤为重要。近年来,由于引体向上作为一种简单易上手的项目成为不少学校体育课堂中的必备项目。初中升高中考中也对学生引体向上的数量进行了规定,在中学生男生群体中,还引起了引体向上锻炼热潮。值得注意的是,引体向上虽然简单易学,但在实际练习过程中,学生往往会因为种种原因做出错误的动作而使自己受到伤害,在教学实践中,这一问题应得到重视。笔者总结了一套学生常见的错误动作及这些动作产生的原因,并尝试提出改进方案,以供大家学习。

一、引体向上教学中学生常见错误动作及其解决方式

(一)初学者握杆动作不正确

在引体向上训练教学过程中,许多初学者和锻炼经验较少的学生经常性地犯一些握杆动作的错误,这些错误不仅会降低训练的效果,而且可能会给训练者造成运动性损伤。了解这些错误的握杆动作能有效地提升训练效率和安全性。具体而言,常见的错误握杆动作主要包括:

1. 反手握杆

初学者在进行单杆训练时,往往会由于“顺手”或者“能用上力”等原因而选择反手握杆,但由于反手握杆相较于正手握杆对背部肌肉和肱二头肌的锻炼效果不明显,在教学过程中应当对这种错误动作进行修正^[1]。针对反手握杆的现象,教师应在教学过程中向学生陈述其优点,避免学生出现抵触情绪,降低课程效率。教学活动中值得注意的是,正手握法对手腕和前臂力量要求更高,可能会导致初学者在学习该技巧时感到困难,

这是客观规律所导致的,对学生应以开导为主。对反手握杆的学生,可以根据实际情况允许其在初学阶段使用这一动作,为其练习引体向上提供良好起点。在整个课程中应根据正手握和反手握在引体向上训练中的不同优势,根据不同学生的训练目标和力量水平合理对不同学生安排不同握法。

2. 双手之间的握距过长或过短

引体向上时握杆距离合适,能够确保背部肌肉得到充分锻炼,而握杆宽度不当会对训练效果和身体健康产生影响。具体而言,正确的握杆宽度有助于激活背部肌肉,特别是背阔肌。不当的握感宽度,会导致训练效果不佳,过度依赖前臂和其他辅助肌肉,无法对背部肌肉进行合理锻炼,影响教学效果。且握杆不当,还可能增加肩膀,肘部和腕部的受伤风险,过宽的握杆宽度会导致肩部处于过度拉伸状态,增加关节压力,过窄又可能导致前臂过载负荷,从而引发肌腱炎等健康问题。

3. 引体向上运动过程中双手左右移动或调整过度频繁

在引体向上运动过程中,双手左右移动或频繁调整会影响整套动作的连贯性和稳定性,增加学生的受伤风险。教师在对讲解引体向上动作的动作要领时,应强调在运动过程中减少调整手部位置,尤其是在身体悬挂状态下。还应教导学生应尽量避免过大的身体晃动幅度,增加对关节和肌腱的负担。

教师和相关学校工作人员在对引体向上设备进行日常保养维护时,可以通过改造器械的方式来促使学生寻找正确的握杆宽度。具体措施包括在开始引体向上开始之前,老师手把手地教导学生如何选取手部握杆位置,减少运动中手部位置的调整。教师还可以采取在单杆上缠防滑带的方式增加摩擦力帮助学生避免出现类似错

误。

（二）学生引体向上过程中运动前后摆动动作错误

在引体向上教学和训练中，学生往往由于心理紧张或者学生身体素质较差，缺乏核心力量和身体控制能力，导致引体向上动作过程中髋关节没有以单杆垂直面为中心摆动，下肢体过分发力，使身体以手部为中心“荡秋千”。

为解决这一问题，教师和学校相关人员可以在日常体育课程中增加对学生腹部和背部肌肉的强化性训练，帮助学生减少引体向上动作时的前后摆动。在引体向上教学活动中，教师可以帮助学生在引体向上杆上进行静态悬挂训练，让学生专注于使用背部和肩部力量稳定自己的身体，减少相关摆动，提升引体向上训练的效率。教师在日常教学活动中也要督促学生有意识地控制自己的身体，不要前后摆动，确保动作的精准性和稳定性^[2]。

教师在整个教学活动中应当对学生起到保护作用，站在学生的侧后方，一手扶起大腿，一手扶起腰部，通过口令的方式训练其各个肌肉的发力，规范学生的动作并随时纠正学生出现的动作错误。在动作上可以让学生采用双小腿躯体后交叉的方式，防止学生在做引体向上动作时前后摆动。

（三）学生引体向上摆动动作不连贯

学生在做引体向上动作时，无法及时作出向上的动作，出现多次摆动后筋疲力尽，导致引体向上动作数量和质量的达标。造成这一现象的通常原因是学生在执行引体向上的过程中无法平稳过渡从静止悬挂到上拉的动作，导致动作看起来断断续续，效率低下。

要解决这一问题，教师可以尝试以下几项策略。首先，在初期可以采用平板支撑，仰卧起坐等训练方式，加强学生核心肌群力量和发力稳定性，减少训练过程中学生身体不必要的摆动。其次，可以通过哑铃划船、俯身划船等练习，有目的地提升学生肩背肌肉力量。最后教师可以将引体向上动作分解为几个阶段，如悬挂拉伸和回落等，分别地让学生训练每个阶段的不同动作，然后指导学生将它们连续起来，让学生更好地理解和掌握这些动作的流程和要领，熟悉不同动作过程中的发力技巧。

对于初学者，教师还可以采用如弹力带或引体向上辅助机等辅助手段，辅助学生进行引体向上，在这个过程中辅以专业指导，让学生学会如何从静止悬挂平稳过渡到向上拉动，帮助学生纠正错误的动作习惯。

（四）引体向上过程中学生下巴夸张抬高

在引体向上过程中，下巴夸张抬高是一种常见的动作错误，这一错误动作往往发生在学生尝试用力将身子拉高到杆子上方时。造成这一现象的原因，是由于学生缺乏足够的上肢、背部和核心肌肉群力量或没有掌握正确的引体向上技巧。

夸张的抬高下巴会导致引体向上的肌肉发力点从背阔肌和其他背部肌肉转移到颈部，减少对目标肌群的刺激，降低训练效果。并且这一动作还可能增加颈部和肩部受伤的风险，从一定程度上还可能影响到学生在动作过程中的呼吸，使运动过程呼吸不畅。

为解决这一问题，教师在对学生进行引体向上教学过程中，应确保学生每次引体向上都是通过背部和手臂肌肉所完成的，防止学生通过夸张的抬头来达到作弊效果。结合上文所说，这一问题还可以通过改进握杆方式，练习静态悬挂的手段进行解决。正确的引体向上动作应是流畅和可控制的，不需要过渡抬头就能将下巴平稳地达到或超过横杆高度。教师如果在学生引体向上过程中发现其下巴过分抬高，应立即对其动作予以纠正，提升引体向上训练效果和质量。

二、学校在安排相关活动过程中所暴露出的问题及其解决方法

（一）学校安排学生进行引体向上活动中缺乏保护或方法不当

因为引体向上训练学生需要依靠上肢力量克服自身重力进行悬挂，对于一些上肢力量较弱的学生，这一动作存在较强的潜在危险性，尤其是在对学生进行连贯性训练时所产生的脱杆现象，极易给学生的颈部和颈椎造成损害，进而威胁学生健康。再者，如果教师在日常训练过程中未对学生进行实时保护，学生在脱杆后容易形成心理阴影而畏惧相关动作的练习。因此，教师对学生训练过程中的实时保护是极为重要的。在日常训练过程中，保护者可以站在练习者的侧后方，集中注意力，在练习者可能出现脱手情况时，出手予以辅助，避免学生受伤事件的发生。

现如今的具体教学实践中，教师的教学模式往往过分公式化，在教学过程中缺乏教学技巧，导致学生在领悟引体向上动作要领时缺乏效率。解决这一问题，教师可以采用差异化教学，了解学生的不同需求和能力水平，提供相应的指导和支持，确保每个学生都能在自己的水平上得以进步。教师也可以在教学活动中鼓励学生相互学习合作，通过朋友之间相互介绍经验、交流合

作,提升课堂教学水平。在有充足课时的情况下,教师也可以灵活调整教学计划,根据学生的反馈和学习进度,灵活调整教学内容和方式,确保教育活动能够满足学生的实际需要。总之,利用这些教学技巧,教师能有效地提高学生引体向上教学活动的教学质量,在保证学生安全的同时,让学生的综合素质得以提高。

(二)在引体向上活动前后,学校和教师应做的工作

引体向上动作虽然是一种极佳的上身锻炼方法,能有效地增强背部、肩部、手臂和核心肌肉的力量,但是其在训练过程中也存在一定的危险性。如学生在做悬垂摆动过程中,如果相关动作不符合标准就会引起肩部受伤或颈部受伤,进而给学生的身体健康带来损害。学校和教师应在引体向上教学过程中,对可能造成学生损伤的问题进行提前预防,避免教学活动给学生带来损害。

为了预防可能存在的潜在风险,教师可以对初学者从基本的悬挂开始训练,逐渐增加训练时间,从部分动作的训练过渡到完整动作的训练。在训练之前,教师还应让学生进行充分的热身运动,特别是针对上半身和肩部肌肉的热身,以提高肌肉和关节的灵活性,预防学生受伤。在训练过程中,教师和学校应为学生提供握把带或手套,增加学生抓握时的稳定性,减少手部滑动。教师在对相关课程进行安排时,应合理安排训练计划,避免过度训练导致肌肉过度使用,致使学生受伤^[3]。

运动中的磕碰是在所难免的,在训练过程中,引体向上可能会导致手掌出现水泡或擦伤,教师应在课程开始前提前预备相关药品,使用护手霜或者消毒棉签对学生伤口进行处理,避免学生伤口出现感染或其他恶化情况。老师也应在训练过程中告诫学生,警惕身体可能发出的危险信号,如果学生在训练过程中感到任何不适情况,应立即停止训练并寻求教师帮助。

学校在相关训练安排中应提前规划相应的应急预案,对训练过程中可能出现的各种突发情况制定相应的计划,确保一旦发生突发情况,学校管理层和教师都能快速做出反应,进而保护学生的生命健康安全^[4]。

(三)引体向上教学中避免学生因错误动作受到损害的其他策略

同伴互助教学模式在体育活动中是一种非常有效的教学模式,它能激励学生之间相互学习和支持,利用学生之间的正向互动来促进课堂教学效率和质量的提高。在引体向上教学活动中,同伴互助教学模式能增加学生在活动中的参与度,利用学生同伴之间的人际关系,防

止学生因教师未监管到位而做出错误动作,进而受到伤害。

这种教学模式还能在教师不可能立刻关注到每个学生,让每个学生能够积极地进行经验交流,相互提供及时的反馈和鼓励,帮助彼此,克服学习中所遇到的困难。具体实践中,教师可以尽量根据学生的能力和学习需求进行匹配,将学生分成不同小组,让小组内部学生互为教师和学习者,在合理情况下将角色进行互换,确保每个学生都有强烈的活动参与感,提高教学质量。

教师也可以利用这一教学模式明确教学任务和目标,对不同的小组设定不同的学习任务和目标,对学生进行因材施教。在课程结束后,这一教学模式也能对教学结果进行有效反馈,让教师了解学生对各种动作要领的掌握程度。

同时,同伴互助教学模式还能促进学生之间的相互评价,提高教学效果。其原理是人能够从评价中得到对自己工作或学习效果的肯定,进而获得自信,产生追寻目标的不竭动力。同伴互助教学模式正是利用这一特点,通过教师给出的正反馈让学生的心理得到满足。进而激发学生的学习积极性。例如在课外时间,因为正反馈机制的存在,学生也会自觉地对相关动作进行训练,形成良性竞争,并且学生还能利用正反馈机制了解自己在引体向上教学活动中所学知识的不足之处,自觉进步。

三、结语

引体向上教学活动在确保有效性的基础上,能够很好地增加学生颈部、背部、上肢的力量,增强学生的身体素质,对学生综合素质的培养极为有利。本文简单地阐述了在引体向上教学活动中可能出现的学生动作错误及其应对方法,并尝试性地对引体向上教学活动的教学模式进行了拓展,希望能为体育教学工作贡献自己的一份力量。

参考文献

- [1]朱彬军.核心素养下促进中职学生引体向上能力的应用研究[J].体育世界(学术版).2018,(12).
- [2]张恒辉.引体向上教学中运用同伴互助模式的优势[J].田径,2023,(12):14-15.
- [3]万发尧.高中体育引体向上教学策略和训练方法的探索[J].田径,2023,(07):49-51.
- [4]陈飞.初中生引体向上的技术要点与教学方法[J].田径,2023,(02):10-12.