

体育中考仰卧起坐的正确做法及快速提高成绩的训练方法探讨

徐建敏

(江西省上饶市鄱阳县饶埠初中 江西 上饶 333134)

[摘要] 仰卧起坐是大多数女生选择的中考测试项目, 虽然仰卧起坐是比较容易拿满分的项目, 但如果学生不了解正确的动作要求与有效的练习方法, 在有限的时间内拿到满分还有很大的难度。下面我为大家介绍一下中考的动作要求及练习方法, 希望对大家有所帮助。

[关键词] 中考体育; 仰卧起坐; 成绩; 训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.2066

测试方法: 受试者仰卧于垫上, 两腿稍分开, 屈膝呈90度角左右, 两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节, 以固定下肢。受试者坐起时 两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时背必需触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时, 记录1分钟内完成次数。1分钟到时, 受试者虽已坐起但肘关节 未达到双膝者不计该次数, 精确到个位。

一、仰卧起坐的正确做法

1、与其他健身方式结合减肥更有效

单纯依靠仰卧起坐只能达到局部的健身效果, 因为仰卧起坐直接针对的是腹部肌肉群, 长期锻炼的效果可能使腹部肌肉力量加强, 但是身体其他部位, 如大腿、臀部等得到的锻炼就比较少。所以, 要注意的第一点就是要把仰卧起坐和其他健身方式有效地结合起来, 才能达到身体的完美减肥效果。

2、动作到位不变形

许多人在中途做仰卧起坐的时候, 身体会不自然地偏向某一个方向偏离。这样做是错误的, 会让腹部肌肉锻炼得不均匀, 从而身材走形。应该尽量控制起卧的方向, 不要偏离直线, 而且速度要放慢, 来锻炼腹部肌肉的控制能力, 最好在起来时用心的感觉一下腹部肌肉的运动状况。

3、节奏适中, 不过快

正确的做法应该是双手交叉抱于胸前, 起坐时控制着让腹部发力。或者加大难度, 把双手叠放在脑后, 尽量展开双肘, 这样才能达到锻炼效果。

4、别用手抱头

很多人以为仰卧起坐一定要手肘碰膝盖才标准, 这种姿势很容易背阔肌借力拉动手臂提供惯性, 腹肌的发力就会减少。尤其是做到最后累了的时候, 这种借力更普遍。

二、体育中考仰卧起坐快速提升成绩的训练方法

1、练习中的动作技巧

动作过程中要注重动作节奏和呼吸节奏的配合。在做仰卧起坐时, 快速而有序的动作节奏与呼吸节奏的有效配合是确保腰腹局部肌肉群多次、重复产生爆发力的保障。

身体仰卧在垫上, 发力做起坐动作的一刹那, 要屏住呼吸, 在肘关节接触膝盖的一刹那要主动、快速的用力呼气, 躺下的过程中主动吸气。随着时间的推移呼吸的频率在不断的加快, 在整个过程中身体一定要放松。

2、仰卧起坐的时间训练

1. 20秒的训练。主要是提高学生的腰腹爆发力。20秒学生做仰卧起坐, 学生有足够的体能, 动作要领和动作质量都有保证。要求学生能突破25个左右最好。

2. 30秒的训练。这样的训练是学生在训练20秒的基础上有了进步而进行的提高训练。要求学生能突破35个

3. 45秒的训练。这45秒主要是节奏训练。

4. 一分钟的训练。一分钟训练要注意前面45秒的节奏的训练, 但是最后15秒或者10秒是一个冲刺过程, 这和400米跑的原理是一样的, 如果最后没有加速是不可能有好成绩的。

5. 15秒仰卧起坐。这样训练主要是提高学生的冲刺能力。

6. “一分十秒的训练”。这样主要是提高学生的耐力, 而在训练中我们可以说是: “一分钟仰卧起坐”。但是我们的

实际时间是“一分十秒”的练习时间。这样不仅提高了学生的耐力, 同时时间的增加可以增加学生仰卧起坐的数量, 让学生体验训练成绩提高的喜悦, 从而积极参与体育训练。

3、仰卧起坐训练的顺序

1. 仰卧起坐爆发力训练: 20秒仰卧起坐×3---30秒仰卧起坐×2---40秒仰卧起坐

2. 仰卧起坐耐力训练: 20秒仰卧起坐×3---1分10秒仰卧起坐×2---1分钟仰卧起坐

3. 仰卧起坐节奏训练: 一分钟仰卧起坐×3***特别说明: 很多体育老师在训练学生的时候容易一开始就要求学生加快速度, 结果学生到了后面一点体能也没有了, 不可以达到理想的成绩, 因此我采用了节奏训练方法: 节奏训练和长跑的途中跑练习是一样的道理, 我们可以这样训练: 老师根据学生的体能状况数数1. 2. 3. 学生根据老师节奏做仰卧起坐。这种训练一班在体育考试前1个月进行***

4. 体育中考模拟训练: 在中考前, 体育训练要以中考考试模式进行, 这样才能让学生尽早的进入中考考试的状态。训练成绩要有反馈 每次训练老师要把训练的成绩告诉每个学生, 帮助他们分析为什么取得这样的成绩, 成绩提高是什么原因, 成绩不能进步是什么原因, 要鼓励他们, 给他们信心, 从而提高学生的训练积极性。

4、推荐方法

1. 快速计数法。按照一定的节奏, 比如两秒一次进行报数, 让孩子按照口令完成仰卧起坐, 以10次为例, 每组都是练习10次, 中间休息30秒, 练习大概3~4组。在此基础上, 在练习次数上逐渐增加, 比如第一组做10个, 第二组12个, 中间休息30秒, 同时口令节奏也可以从2秒一次变为1秒1次。

2. 计时法。让孩子按照一定的要求进行计时训练, 10秒、20秒、30秒等, 让孩子在规定的时间内尽可能的多做。以10秒为例, 家长计时, 要求孩子在10秒的时间内尽量完成尽可能多的次数, 比如最低要求是10秒钟8个。一般进行3~4组, 中间休息1分钟或者30秒。在此基础上, 练习时间可以逐步增加。

3. 静力性练习法。静力性练习是指在静止的状态下, 通过克服自身重力或外在阻力的情况下进行的练习, 这种练习可以对腰腹肌肉进行深度刺激。例如静止举腿, 让孩子平躺下来, 双手垫在臀下, 抬腿悬空, 腿与地面成30°左右。或者两头起持久, 让孩子仰卧于垫子上, 两头抬起, 即头和腿抬起, 臀部着地。建议一周进行一次为宜。

三、总结

仰卧起坐是大多数女生喜欢选择的项目, 虽然仰卧起坐是比较容易拿满分的项目, 并且经过一段时间的科学研究之后, 成绩也会提升的很快, 但如果学生不了解正确的动作要求与有效的练习方法, 在有限时间内拿到满分还有很大的难度。

参考文献

[1] 鞠红梅. 联合干预措施对提高女生仰卧起坐成绩的实证研究[J]. 辽宁体育科技. 2019, 21(8): 58-60.

[2] 孙伟群. 核心力量训练对初中生中考体测项目成绩的影响研究[J]. 科普童话. 2020, 11(9): 12-14.