

体育中考引体向上对初中男生上肢力量的影响研究

李炳尧

(厦门市凤南中学 福建 厦门 361100)

[摘要]引体向上是《国家学生体质健康标准》测试的一项重要内容,是评价初中男生身体素质和学业质量的重要组成部分,也是测定学生上肢力量的常用方法。在学练过程中,由于同学的上肢力量薄弱、练习方法和手段单一、心存畏惧等常见原因,使得多数男生在这一项目中能力表现低下。笔者通过2年多的教学尝试,总结了一套运用斜身引体“俯卧飞鸟”腰腹肌练习、直臂和屈臂悬垂等组合的循环持续练习方法,有效地促进了学生引体向上成绩的提高。

[关键词]引体向上;初中生;体育运动;对比分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1431

一、研究背景

如何有针对性的提高男生的引体向上的成绩,成为广大初中体育教师提高《标准》测试成绩的主要抓手。笔者通过2年多的实践,摸索了一套符合农村初中学生特点且行之有效练习方法,下面以笔者所授初一年级2个班对比实验为例,与大家共同分享。

二、研究对象和方法

(一)研究对象

引体向上的教学新尝试。

(二)研究方法

S中学的初一(2)、初一(3)班,分别有男生28、27人。采用实验法,对南通市通州区新坝初级中学2个平行班级的男生进行引体向上的一般训练和专项训练进行实验,探寻农村初中男生学练引体向上的有效学法。采用文献法,查阅近几年来国内杂志介绍引体向上的练习方法10余篇,进行归类分析研究,寻找有针对性的学练方法和手段。

三、结果与分析

(一)实验前学生做引体向上情况的对比与分析

引体向上要求练习者站立于高单杠下,跳起双手正握杠成直臂悬垂,两手臂同时用力向上引体,上拉到下颌超过横杠上沿为完成一次。它是通过克服自身重力来提高学生的握力、上肢力量、肩带力量及腰腹肌力量,对发展学生的力量素质效果明显。

(二)引体向上有效训练方法的制订

初一男生不能完成引体向上的主要原因主要是小学阶段没有接触过引体向上这个项目,更没有进行有针对性的上肢力量的专项训练,男学生的肱二头肌、背阔肌、三角肌的肌肉力量没有得到充分发展,学生的握力和上肢力量显得十分薄弱,在练习引体向上时缺乏成功感,形成了一定的畏惧心理。因此想要让学生学会做引体向上,首先应该强化学生握力和上肢力量的练习,并帮助学生逐步建立“我能行”的自信心。

采用什么样合理练习发展学生的握力和上肢力量呢?笔者通过查阅资料和文献发现,一般情况下提高肌肉力量的途径是通过负重练习,发展相应肌肉的绝对力量和最大力量。主要方法有俯卧撑、推举一定重量的杠铃或杠铃片、双手持哑铃做扩胸和“划船”、负重悬垂、在等动练习器上进行手臂力量的练习等。农村学校由于器材种类和数量上的不足,致使学生在体育课堂上借助器械练习的条件缺乏,学练的方法和手段单一。因此,寻找简单高效、可操作性强、具有普遍性和针对性的训练方法和手段,让学生迅速有效地具备引体向上的技能,重塑学生自信心,成为体育教师的当务之急。

(三)使用引体向上有效训练方法后学生情况对比与分析

训练6周后,如表1所示:2个班级在做成引体向上的人数没有明显的差别,但是初一(3)班同学完成的效率明显高于初一(2)班。

在观察比较2个班级学生练习时,笔者发现学生做“俯卧飞鸟”练习时不能很好地控制收、扩的速度,大多数学生做得很快,多次强调后未能明显改变,影响练习的效果。同时发现

学生在练习斜身引体时,兴趣较高、速度较快,学生主动抓杠拉伸的动作明显。根据学生的表现,笔者在初一(3)班及时调整了训练方案,将斜身引体的练习数每组增加至30~40次,取消“俯卧飞鸟”练习和起跳抓杠成直臂悬垂的练习,直接做握杠“引体后的曲臂悬垂并保持5s以上”的练习,着重引导学生体会“抓杠”“引体”瞬间的身体受力感觉,能完成引体向上1个以上的学生免做仰卧起坐,以此作为激励手段。为了进行有针对性的比较,初一(2)班的训练方案保持原有的训练计划不变。

四、结论与建议

(一)结论

经过归纳梳理,笔者认为基于农村初中男生现有状况,要提高男生的引体向上的成绩,可以采用以下2阶段的循环持续方法练习12~18周,组织方式可采用流水式或轮换式。第一阶段为起始阶段,一般在课的后半部分约10min的时间对学生集中进行斜身引体、“俯卧飞鸟”各20次,跳起握杠成直臂悬垂30s~1min,或尝试做引体后的屈臂悬垂并保持5秒以上,仰卧起坐15个的分组循环练习,每组练习的间隔不超过60s,每周至少练习2次,连续练习6~8周。

(二)建议

1.采用多种方法和手段着重发展学生的上肢力量,保持学生学练的兴趣和信心在循环练习中加入仰卧起坐或“两头起”的练习,发展学生的全身协调性,助力学生快速掌握引体向上。练习过程中可以借助攀越云梯,抓杠摆动,2人合作做直角引体等游戏,以提高上肢在体育运动中利用率,促进学生力量素质和身体协调性的发展。

2.关注细节,科学合理地设定练习过程中的学练策略如在练习过程中,教师要引导学生利用练习间隙主动地放松肌肉,提高肌肉连续工作的能力。例如,教会学生合理运用憋气和呼吸的方法。一般在引体拉杠初期要引导学生善于憋气,保证自己有足够的速率完成引体的动作。在多次重复完成动作的中后期,一般采用“上吸下呼”的均匀呼吸方法,保证肌肉有足够的耐力。

3.不断地鼓励与提示学生,增强学生的自信心,提高动作质量如学练初期,教师要激励学生“相信自己至少能完成一个”“只要完成一个就会有第二个”,帮助学生克服心理障碍,建立自信。学生在要学会引体向上动作的时候,教师一定要反复强调“手臂上拉到下颌超过横杠上缘”,否则学生一旦做不到位,形成动作定势,很难改善。

参考文献

- [1]沈言雪.杭州市初中生引体向上项目的调查与研究--以杭州市下沙中学为例[J].体育科技文献通报,2016(09).
- [2]赵东胜,艾英伟,黄辉.不同训练方法对引体向上成绩的影响[J].军事体育进修学院学报,2010(02).
- [3]陈忠.从解剖学的角度看单杠正反握引体向上的教学特点[J].宁德师专学报(自然科学版),2001(04).
- [4]骆仁元.关于当前农村中学初一初中生引体向上状况的剖析[J].当代体育科技,2017(11)