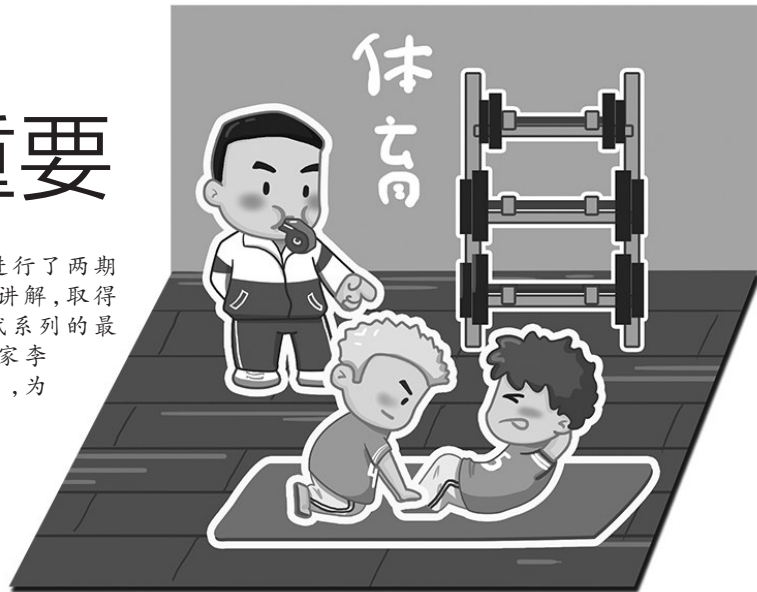


引体向上太难了? 锻炼身体比备战中考更重要

新闻背景

辽沈晚报“家长课堂”开课以来,已经围绕中考体育考试进行了两期的深度报道,前两期针对跑步和跳绳项目分别邀请专家进行讲解,取得了很好的反响。本周,我们将进行第三期、也是中考体育考试系列的最后一期深度报道。本期家长课堂栏目,我们邀请到了田径专家李玲,针对中考体育测试中的引体向上、仰卧起坐和掷实心球三个身体基础项目,为家长们答疑解惑。

李玲,原中国国家田径队运动员,曾获2012年伦敦奥运会女子铅球季军,蝉联2006年、2010年亚运会冠军;现任沈阳体育学院田径教研室教师,教研室副主任,田径课程负责人,田径院队教练员;是中国田径协会青少年专家组成员,长期探索青少年身体素质发展规律,具有专业的理论与实践经验,擅长中考体育项目指导方面的研究。



作为中考的传统科目,体育虽然每年都会考,但由于分数不高,一直未受到重视。但近来,在“中考体育分值提升”和“双减”的双重背景下,体育考试越来越受到关注。沈阳市2021年初中学业水平考试统一体育考试具体内容包括身体基础项目、运动能力项目和运动技能项目。其中身体基础项目包括体重指数、肺活量,此外男生在引体向上和掷实心球中任选一项,女生在仰卧起坐和掷实心球中任选一项。运动能力项目为男1000米,女800米。运动技能项目为立定跳远或跳绳任选一项。

在这些项目中,引体向上是现在学生们最怕的,不少人都“闻之色变”。记者采访了五位已经参加过中考的男生家长,全部反映引体向上“太难了”。

专家说

不要谈到引体向上就恐惧

引体向上,一个令学生恐惧的项目。关于引体向上,网上流传的训练方法很多,但是并非对青少年学生适用,所以总结、归纳、实践并选择行之有效的方法,对体育老师来说是当务之急。

多大年龄可以练引体向上?这是很多家长心中的疑惑。在李玲看来,引体向上可以从小尝试,如幼儿园、小学阶段,只要孩子有意愿尝试,便可以在家长或教练的保护与帮助下完成。

而且,引体向上并不是只有在有单杠的地方才能练习,生活里的很多环境,都是可以帮助练习引

体向上的。“比如借助现有的设施如肋木区,在学生平时、体育课时、体锻时能够在触手可及的范围内,习惯性地、经常性地、自觉性地训练与提高。当然,家中、小区这种场所也可以充分利用。”李玲介绍道。

李玲强调,引体向上只是发展身体素质练习的方法之一,而不是唯一途径。在青少年身体发育阶段,应抓住青少年身体素质发育黄金敏感期,全面地锻炼孩子速度、力量、耐力、灵敏、协调性、柔韧性等身体素质。

专家答疑

引体向上练习见效慢怎么办

练习见效慢、成绩提高少是引体向上项目学生普遍存在的问题,也是最容易打击他们自信心的项目,所以选择有效的方法,让学生的引体向上成绩有明显见效,才是持续之道。

“首先我们要分析练习见效慢的原因,常见的有练习方法不当、计划设计不科学、意志品质薄弱等。”李玲认为,如果是因为练习方法不当导致,可以从动作的规范性和专项练习的针对性下手,比如练习的次数、组数、相关联的专项练习等进行对照分析。

而练习计划的设计,李玲给出的建议是一般每周要坚持3次以上、1小时/次的专项练习。“持之以恒才能看到成效,若是三天打鱼两天晒网,或者有想一口吃个胖子的心理,就看不到训练效果。”李玲强调说,如果觉得孩子意志品质薄弱,家长应该鼓励并帮助孩子按时进行练习,每一次都设定一个小可以完成的小目标,让孩子在练习之后有成就感和获得感,并风雨无阻地坚持下去。

辽沈晚报记者 王冠楠

投掷实心球出手速度是关键

投掷实心球是现在中考的体育项目之一,作为一项略显简单,看似不需要耗费什么体能的项目,实际上,抛掷实心球最重要的不是“胳膊有劲”,“腰腹力量”才是重中之重。选手应具备良好的爆发力,才能达到“砰”的一下完全发力的效果。

“实心球投掷远度受出手高度、速度和角度的影响,其中出手初速度占主导作用。因此,快速的出手速度是非常关键的。”李玲介绍道。

那么平时练什么动作对提高实心球成绩有帮

助呢?“我们可以通过投掷比标准器械重的实心球进行一定次数的练习,提高专项能力,然后转换到标准重量的器械进行练习,这样学生会感到投掷实心球更加轻松了,投掷距离也随之增加。一般一次课投掷30-40次左右能够有较好的效果。”

李玲强调说,提高实心球成绩最有效的办法就是增加练习次数。因为只有练习次数作为基础,学生才能对投掷技术有较好的控制能力。

仰卧起坐常见的四个错误

仰卧起坐是中考中女生选择比较多的项目,这里为大家总结了常见的错误。仰卧起坐还可以用多种练习提升,比如仰卧摸脚跟、仰卧交叉肘碰膝、“v”字两头起、单脚两头起等等。

错误一:双手用力抱头

双手抱头,用力拉颈部,颈部过度弯曲,易引起颈椎、神经与血管损伤。正确姿势应该是双手轻放在两耳旁,贴于头部两侧。

错误二:动作幅度过大或过小

如果胸部贴近腿部,动作幅度过大会增加脊椎

损伤的风险;但如果上身直立,动作幅度过小,就会降低腰腹参与程度。正确的应该是双肘触膝即可,速度不宜过快,快起慢落,注意不要憋气。

错误三:双脚固定

固定双脚会依赖固定物的力,降低腰腹参与程度。在练习时应该不要固定住足部,保持腿部放松。

错误四:双腿挺直

双腿挺直会导致腰部过度弯曲,腰椎受力过大,易导致损伤。应该保持大腿和小腿接近90度。

【群互动】

针对本期成长周刊“家长课堂”关于中考体育项目中,引体向上、仰卧起坐和掷实心球三个身体基础项目的讨论,群友们也纷纷提出了自己的疑惑。

群友:

引体向上一次都做不了的孩子怎么练?

李玲:如果一个都不能完成,我们可以通过降低练习难度的方法进行练习,比如弹力带辅助练习、托举辅助练习、腕部拉带辅助练习。同时增强力量素质,着重发展相关肌肉群的力量。

如握力不足,可以采用拉带将手腕固定到横杠上等方法,从杠上悬吊开始练习,让孩子能够感受到练习的乐趣与兴趣,这样有利于后期进行持续练习。之后在家长辅助下逐渐帮助孩子进行引体向上练习的尝试,如不能独立完成,可以借助弹力带给予身体垂直助力,家长也可以采用托举助力等方法予以辅助,逐步帮助孩子独立完成引体向上练习。

群友:

哪些学生不适合引体向上呢?

李玲:体重较大且力量薄弱的学生不适合做引体向上,这类孩子完成引体向上不现实,也会打击孩子的信心,产生挫败感。

可以引导孩子合理膳食,从有氧运动练起,如走步、慢跑、骑行、水下练习,从而降低身体脂肪含量,增加肌肉力量;当看到孩子从心肺功能和外形上有所改善后,可以适当做一些力量练习,如俯卧撑、组合器械等。

群友:

孩子应该怎么在体育“二选一”之中选择?

李玲:根据相关调研,男生在引体向上和实心球掷远两者之间,选择后者居多。女生在选择仰卧起坐和实心球掷远两者之间,前者居多。

但还是要根据孩子的特长进行项目选择,选择孩子最有信心发挥成绩的一项作为考试项目。如男生在引体向上和掷实心球中进行选择,引体向上适合身材较小且身体素质较好的男生;实心球掷远适合体格相对较大、力量能力强的男生。如女生在仰卧起坐和掷实心球中进行选择,仰卧起坐适合核心力量及速度较好的女生,实心球掷远适合体格相对较大、力量能力强的女生。

辽沈晚报记者 王冠楠



辽沈晚报少年运动家
扫码入群
关注孩子的成长信息