

高中引体向上测试成绩提高的方法研究

前言

引体向上是《国家学生体质健康标准》中规定的测试内容之一，同时也是一项非常重要的运动考核项目。自从2014年出台的《国家学生体质健康标准》取消了选测项目后，学生引体向上的成绩普遍有所提升，但是离预期目标还有一定差距。因此，国家、政府、学校应制定相关对策并保证实施。同时，老师和家长也应积极配合，使学生更加积极主动地参与锻炼，力求全面提高学生的引体向上测试成绩和身体素质，促使其成为德智体美全面发展的当代优秀中学生，展现当代中国青年应有的风范，弘扬中国青年优秀的精神品质。

关键词

高中；引体向上；提高方法

“引体向上”简称“引体”，指依靠自身力量克服自身体重向上做功的垂吊练习，是现代体质水平测试中的重要项目之一，也是测试中较难的、及格率极低的一项。青春是提高身体素质、塑造完美身材的黄金时期，若不加以锻炼，随着人体体脂含量和体内BMI体质指数的增加，肌肉力量和发达程度也会呈现出下降的趋势，从而导致引体向上成绩的下滑。因此，在如今双减政策推行的背景下，学校和老师应对此进行商讨，并采取有效方法和措施提高学生的引体向上成绩和身体素质，争取将学生培养成德智体美全面发展的当代优秀中学生。

1 研究目的与意义

1.1 研究目的

引体向上是我们国家体质测试项目的重要组成部分。通过对不同高中学生体质测试中引体向上成绩进行分析与研究，找出影响学生引体向上成绩提高的各种不利因素，从而采取相关措施，采用各种新型的训练方法降低练习过程中的枯燥感，增强学生练习的兴趣和积极性，提高学生的引体向上成绩，达到训练的目标。这不仅能更好地为其他学校的老师提供训练参考，为进行引体向上锻炼的学生提供帮助，还可以为健身健美爱好者提供科学的理论依据。

1.2 研究意义

引体向上是我们国家体质测试中的一项重要项目，该项目成绩的提高是通过每天的练习进行积累、沉淀、转化、升华的一个过程。通过对不同高中学生体质测试中引体向上的成绩进行分析与研究，找出影响引体向上成绩提高的各种不利因素，从而采取相关措施和科学方法进行提高。（1）为有需要的学校和体育工作者提供参考，避免练习过程中的枯燥感，提高积极性，达到训练的目的。（2）在应试教育的

背景下，为学生在课余时间进行引体向上练习提供多种方式，提高练习积极性，达到释放学习压力、缓解心情的效果。既可以帮助学生以充沛的精力投入学习，又可以强身健体。（3）可以为健身健美运动员提供科学的理论依据，从而使他们在练习引体向上过程中有针对性地进行锻炼，如锻炼背阔肌、斜方肌、三角肌、胸肌、肱二头肌和肱三头肌等肌肉来塑造具有线条美的体型。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

本文将研究的目标指向高中生，以广东省湛江市某高中的学生为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

本文作者围绕着如何提高引体向上测试成绩对知网等数据库进行查阅，通过对前人研究成果进行研究，找出研究方向和思路，积累经验，同时拓展自己的思维，为本次研究和本文的撰写提供坚实的理论基础。

2.2.2 逻辑分析法

通过对所搜集的文献和数据进行归纳整理，有逻辑地深入分析吴川市某高中体质测试中引体向上发展现状及其存在的问题，最后针对这些现状和不利因素提出相关对策、方法和建议。

3 高中生引体向上测试情况分析

3.1 珠海市某高中学生引体向上测试情况

珠海某高中的一次体质测试结果显示：几乎有一半学生的引体向上个数为0个；1~6个的占2/3（多数在1—2个之间）；7个及7个以上的不到1/8（7个及格）；10个

以上的寥寥无几。

3.2 吴川市某高中学生引体向上测试情况

该校是一所百年老校,也是一所有体艺特色的高中,起初的测试结果如下:除80%以上的体考生可以达到良好甚至优秀水平外,普通类学生完成数量为0的仍有1/10的学生;完成数量为1~6个的学生占总数的2/3(多数在1~3个之间);完成数量为7个以上的学生占不到总数的1/5;完成数量为10个以上的屈指可数。

3.3 影响某高中学生引体向上测试成绩的主要因素

3.3.1 没有进行准备活动,容易导致肌肉拉伤

充分的准备活动可以增加皮肤的血流量,使体温上升,从而降低皮肤的粘稠度,提高肌肉的收缩和舒张速度。此外,体温升高可以提高肌肉的柔韧性、伸展性、协调性和弹性,为接下来的强烈运动或者比赛做好充足的准备,避免不必要的运动损伤。

3.3.2 训练方法不科学,导致训练效果差

学生盲目地进行训练,如方法不当、没有计划、身体还没有得到充分恢复就进行训练等,这些训练方法不仅不能提高成绩,反而导致身体肌肉发展不平衡,体格变形,严重时还会引发相关的疾病。正确的训练方法不仅可以提高引体向上成绩和身体素质、还可以塑造健美的身材

3.3.3 没有积极性恢复,导致过度疲劳

运动后没有进行放松活动,导致相关肌肉乳酸堆积、痉挛,使身体和心理过度疲劳,从而破坏机体内环境的平衡和稳定。

3.3.4 教学方式陈旧,学生缺乏积极性

教师在上课过程中没有采用相对新颖的教学方法,学生练习积极性低,导致锻炼效果不明显。若在教学中适当穿插一些游戏或比赛的元素,有利于提高学生的兴趣和积极性。

3.3.5 锻炼器材安放过于偏远,学生练习频率低

器材安放在离学生公寓、饭堂、教学楼等人群聚集区较远的田径场,导致学生在课余时间极少进行锻炼。况且,引体向上提升要经过长时间科学的锻炼才能取得明显效果,并非一蹴而就。

4 高中生引体向上测试成绩提高的措施

4.1 提高学校、老师和家长的重视度

引体向上是一个持久型的项目,需要一定时间的积累、沉淀、转化、升华。首先,学校要高度重视,投入足够的经

费购买和安装充足的练习器材和辅助练习器械。其中,单双杠的设置要普及全校,特别是学生公寓、田径场、饭堂、课室等人群聚集区的周围,让学生们充分地利用课余时间进行锻炼。此外,老师在教学时要因材施教、注重个体差异、合理分组,发现问题及时纠正,适当鼓励并带领学生一起练习以调动学生积极性。此外,家长也要积极配合,控制好孩子的饮食。监督孩子认真完成课后作业,需要时与孩子一起进行锻炼,促使学生提高自身的身體素质,养成终身体育的理念。

5 提高引体向上成绩的训练方法

5.1 游戏比赛法

5.1.1 悬垂练习游戏比赛法

这种方法主要针对臂力较弱的学生,具体可以分为直臂悬挂和曲臂悬挂两种。教师把学生平均分为两组,听到哨音后开始,最后坚持总时间最长的一组则为胜,输的队罚跑一圈,赢的队在下节课有十分钟的自由活动时间。

5.1.2 悬垂平移接俯卧撑组合游戏比赛法

老师把臂力稍微好的学生分成两组,听到哨音后,依次从杆的起始点开始出发,平移到终点后迅速落地,接着进行俯卧撑(每人5个)。最后哪组完成的时间最短则为胜,否则为负,奖惩同上。

5.1.3 仰卧起坐接双杆直臂引体组合游戏比赛法

接双杆直臂引体指的是队员双手紧握双杆的一侧,臂与杆相垂直,双脚并拢接地并与地面成60度夹角。在听到哨音后,每队先进行仰卧起坐(20个),接着做直臂引体(5个),依次完成快的一队为胜,否则为负,奖惩同上。这一方法有利于减少练习的枯燥感,提高学生的练习兴趣和积极性。

5.2 优劣组合锻炼法

首先,老师通过测试把成绩优秀和不及格学生结合分组(每组2优秀/2及格),组内同学利用课后时间进行练习,相互帮助。每两周测试一次,成绩提高的组每周减少一节加练课;成绩下降的组,周五课后继续加练半小时。这种方法可以培养学生课后的自觉性,还有利于培养学生相互帮助、团结友爱的精神。此外,在锻炼过程中还应进行讨论和思考,培养学生的思维能力。

5.3 运用相关器械进行辅助练习法

引体向上提升的前提是足够的腰腹力量,所以学生可以借助相关器械进行练习。首先,手持小杠铃进行颈后推举,每组15次,间歇1分钟,做3组;小杠铃胸前快推,每组

10个, 间歇30秒, 做4组; 弹力带下拉, 1拉1呼吸或3拉1呼吸, 每组20个, 间歇1分钟, 做3组; 此外, 还有跳跃引体、俯身飞鸟、杠铃直臂屈伸等, 这些都可以有效提升臂部和腰腹的力量, 从而为引体向上提升做充足的准备。

5.4 将引体向上纳入学校相关体育比赛

校运会是每个学校都十分关注的活动。除此之外, 还有相关的篮球、足球比赛等。学校通过这种形式挑选出优秀的运动员进行专业的训练, 为省、市运会做准备。学生为校争光, 也有机会得到较高的荣誉, 从而促进学生自主锻炼的积极性。该阶段的学生好胜心较强, 喜欢得到认可和赞美, 所以学校可以抓住学生的这种心理, 把引体向上这一项目列入校运会, 不仅可以有效提高引体向上成绩, 还能激发学生

强烈的集体荣誉感。

6 建议

高中生引体向上成绩受各方面主客观因素的影响。在如今国家推行的“双减”政策下, 学校应制定相关的对策, 老师、家长应积极配合, 争取制定科学训练计划和方法等来扭转这个局面, 使学生积极主动参与到体育活动之中, 激发当代学生的青春活力。科学的引体向上锻炼, 既可以提升学生的体育成绩, 又可以强身健体。此外, 家长要监督、教导学生既要学习, 又要坚持运动, 力争做德智体美全面发展当代优秀学生。学生应养成良好的锻炼习惯, 为未来国家、社会和个人发展打下坚实的体格基础, 展现中国青年应有的风范, 弘扬中国青年优秀的精神品质。

文/陈观钦, 吴华宇(首都体育学院, 北京 100091)

作者简介: 陈观钦, 男, 广东湛江人, 首都体育学院在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学(足球)。

参考文献:

- [1] 陈建国. 学生引体向上拉不上的思考和建议[J]. 田径, 2018(09): 4-5.
- [2] 邢益飞, 杨真金. 有效提高高中生引体向上成绩的几点思考[J]. 中国学校体育, 2015(03): 49-50.
- [3] 赵相周. 有效提高高中男生引体向上成绩的几点思考[J]. 名师在线, 2018(09): 78-79.
- [4] 章以赛, 卢兴永. 从质变到量变提高引体向上成绩[J]. 体育教学, 2013, 33(09): 66-67.
- [5] 贺子静. 引体向上趣味教学“四式”[J]. 田径, 2017(06): 44-45.
- [6] 杨杨, 刘佳, 付艳军. 有效提高“引体向上”成绩的学练方法[J]. 中国学校体育, 2014(08): 88-89.
- [7] 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): 354-355+371.
- [8] 肖永泉. 提高高中男生引体向上水平的有效方法与策略[J]. 课程教育研究, 2017(16): 232.
- [9] 海汶, 王玉中. 引体向上教学绝招[J]. 中国学校体育, 2014(07): 28.
- [10] 曹明忠. 有效提高引体向上成绩的练习方法[J]. 中国学校体育, 2013(03): 53-54.
- [11] 宁涛. 如何提高中学男生引体向上的成绩[J]. 新课程(下), 2018(08): 201.