

初中生引体向上成绩提升策略

袁维钦

北京体育大学 北京 100084

摘要：引体向上作为中考体育中男生重点考试项目，常常成为许多学生的痛点。由于许多学生在这一个项目上的成绩不佳，如何进行有效的训练并迅速提升成绩，成为了众多体育教师和初中学生亟待解决的难题。因此，探索和实施有效的训练方法，以帮助学生克服这一挑战尤为重要。

关键词：引体向上；中学生；力量

引言：

随着“双减政策”落地，体育教育日渐受到重视，青少年的身体素质也越来越成为社会各界关注的问题^[1]。随着物质条件的日益丰富和生活质量的显著提升，我国广大青少年的身体形态发育水平有了大幅度的提高，他们普遍拥有了更为健壮的体格和更加挺拔的身姿。然而，在这一片欣欣向荣的景象背后，部分关键的身体素质指标却呈现出不容忽视的下滑趋势，这无疑为我们敲响了警钟。

引体向上，作为衡量初中学生体能水平的重要标尺之一，其重要性不言而喻。它不仅能够直观地反映出学生的上肢力量、核心稳定性以及身体的协调性，更是对他们意志品质和坚持不懈精神的深刻考验。然而，现实情况却令人担忧：当前众多学生在面对这一体能测试项目时，普遍遭遇了一个难以逾越的障碍——即便是完成一个标准的引体向上，也显得异常艰难。这一现象不仅引发了家长们的广泛关注，更成为了教师们与在该项目上表现欠佳的学生之间广泛热议的焦点。大家纷纷意识到，如何有效地开展引体向上的训练，帮助学生克服这一体能瓶颈，已经迫在眉睫。

鉴于此，如何巧妙地指导和激励这些在引体向上项目中屡屡受挫的学生，让他们能够摆脱畏难情绪，以轻松愉悦的心态投入到训练之中，无疑成为了体育教育工作者们亟待攻克的一道重要课题。这不仅需要教师们具备扎实的专业技能和丰富的教学经验，更要求他们拥有高度的责任心和满腔的热情，去点燃学生心中的那团火焰，激发他们的潜能和斗志。

一、影响引体向上成绩的因素

（一）肌肉力量较差

引体向上这一动作主要依赖于背阔肌、斜方肌、肱桡肌、肱二头肌以及三角肌等关键肌群的协同作用^[2]。相比之下，在日常生活中，我们的下肢力量在诸如跑步、跳跃和行走等基本活动中扮演着至关重要的角色，这些活动频繁地使用到腿部肌肉，因此下肢力量得到了较为充分的锻炼和体现。然而，对于上肢力量，尤其是背部肌肉的使用，在日常生活中则显得相对较少。大部分日常活动并不需要像引体向上那样强烈地依赖背部肌肉和其他上肢肌群的力量。因此，如果没有专门的训练，这些肌肉群可能无法得到充分的锻炼和发展，其力量和耐力也可能相对较弱。

这恰好揭示了众多中学生在初次尝试引体向上时面临巨大挑战，以至于难以顺利完成一个标准动作的根本原因。他们的上肢肌肉群与背部肌肉尚未经过充分锻炼，缺乏应对此类高强度、高技巧性运动所必需的力量与耐力基础。换句话说，这些肌肉尚未适应引体向上所要求的特定动作模式和力量的输出，从而导致学生在尝

试时感到力不从心。因此，为了有效提升引体向上的能力，采取针对性的上肢与背部力量训练策略显得尤为关键。这不仅意味着要通过合理的训练计划逐步增强相关肌肉群的力量，还要注重提升肌肉的耐力与协调性，确保它们能够在引体向上的整个过程中协同工作，高效地完成动作。通过这样的专项训练，学生可以逐步克服初次尝试时的困难，逐步增加完成的次数，最终达到甚至超越体能测试的标准。

（二）训练频率较低

当前，学生们普遍面临着繁重的学业压力，除了日常的大课间活动这一短暂的体育锻炼时间外，他们的大部分时间和精力都用于完成各种学习任务^[3]。在学业负担日益加重的背景下，学生们往往容易不自觉地忽视体育运动对于身心健康的重要性，从而在体育锻炼方面的投入变得严重不足。引体向上，作为一项对技巧性和力量性要求都很高的运动技能，其掌握过程需要长时间的练习和持续的积累，训练计划的持续性和规律性显得尤为重要。

然而，现实情况却是，学生们因在学业上投入了

过多的时间和精力，常常难以腾出足够的时间来进行引体向上的专项训练。这种因时间分配不均而导致的练习时间匮乏，不仅严重阻碍了学生们在引体向上技能上的进步和提升，还对他们的身体素质全面发展产生了不利影响。缺乏必要的体育锻炼，学生们的肌肉力量、耐力以及身体协调性都可能无法得到充分的锻炼和发展，进而影响到他们的整体健康水平和运动能力。

因此，如何在繁重的学业中合理安排时间，确保学生们能够有足够的机会进行体育锻炼，特别是像引体向上这样的专项训练，成为了当前教育体系中亟待解决的问题。

（三）自身体重较大

初中生群体中，存在一部分学生体重和体脂相对较高的情况^[4]。对于那些体重和体脂比例相对较高的学生而言，在进行引体向上这一体能测试项目时，他们往往会面临更为艰巨的挑战。引体向上本身就是一个对体重和体脂比例有着一定要求的项目，较为理想的体重和体脂水平能够为该动作的顺利完成提供有利条件。

具体而言，体重和体脂较高的学生在尝试引体向上时，由于需要克服更大的自身重力负担，他们的肌肉力量往往会在更短的时间内被消耗殆尽，从而难以维持动作的持续进行。这不仅增加了他们在训练中的疲劳感，还可能导致他们无法充分发挥出应有的肌肉力量。与此同时，体脂过高还可能对肌肉的发力效率产生不利影响，进一步削弱学生完成引体向上的能力。过高的体脂可能会包裹住肌肉，使得肌肉在发力时难以达到最佳效果。此外，体脂过高还可能影响动作的标准程度，使得学生在完成引体向上时难以保持正确的姿势和动作轨迹，从而增加了动作的难度和失败的风险。因此，对于这类学生来说，要想在引体向上项目中取得进步，就需要付出更多的努力。

（四）技术动作

为了在体考中取得好成绩，许多学生开始采用借力引体（摆荡引体）。该技术的要领是当双手紧握单杠，从直臂悬垂的静止状态开始，身体的运动便依赖于核心肌群的协调发力。通过前抬腿和后撩腿的动作，身体重心得以在垂直方向上产生起伏，这一预摆过程为后续的借力动作蓄积了必要的能量。在身体摆动的过程中，关键在于充分利用摆动产生的动力势能。当双腿摆向体前时，应顺势利用身体的制动和提臀动作，使躯干向后摆动，这一瞬间不仅提升了身体重心的高度，同时也为手臂上的肱桡肌和肱二头肌提供了额外的借力点，使它们能够更有效地完成屈臂动作，从而推动身体向上移动^[5]。

然而，借力引体向上对技术要求相对较高，它要求学生具备良好的身体协调性、力量控制能力以及精准的动作时机把握。遗憾的是，由于大部分学生在学业压力下训练时间有限，他们往往难以充分掌握这些技术细节，导致在实际操作中难以发挥出借力引体向上的最大效果。

二、改善引体向上的措施

（一）重视引体向上，加大训练频率

若想从根本上提升引体向上教学的质量与成效，我们必须深刻意识到引体向上教学在学校体育教育中不可或缺的重要性。首先，学校管理层应当加强对引体向上项目的重视程度，深入探究练习引体向上的多重意义，包括但不限于增强学生上肢力量、提升身体协调性和培养坚韧不拔的精神品质^[6]。同时，学校应加大对引体向上中考测试标准的研究与分析力度，确保教学内容与测试要求紧密衔接，并据此合理调整体育课程的课时安排，适当增加体育教学的时长，为学生提供更为充裕的练习机会^[7]。

对于体育教师而言，增强自身的职责意识显得尤为重要。他们应秉持细心耐心的态度，为学生深入浅出地讲解引体向上的技术要领，从握杠方法、身体姿势到发力技巧，每一个细节都不容忽视。通过反复示范、个别指导以及组合练习等多种方式，帮助学生快速掌握引体向上的技巧，逐步提升他们的运动能力和自信心。同时，体育教师还应密切关注学生的练习情况，及时调整教学策略，确保每位学生都能在引体向上项目中取得进步。此外，其他学科的教师同样需要增强促进学生身心健康发展的自觉意识。在日常教学中，应避免无故占用体育课程时间，确保学生能够充分参与体育活动。同时，教师们应积极鼓励学生参与体育锻炼，引导他们认识到体育锻炼对于身心健康的重要性，营造全校共同关注体育、热爱运动的良好氛围。

（二）提高肌肉力量

在引体向上训练的过程中，学生自身力量的培养同样占据着举足轻重的地位，这些力量训练活动构成了引体向上技能提升的重要基石^[8]。例如，定期进行跑步锻炼以增强心肺功能、提升肺活量；利用杠铃划船动作来强化背部和手臂肌肉的力量；通过哑铃训练来针对性地锻炼身体的局部肌肉群等。尽管这些训练项目表面上看来与直接的引体向上技巧练习无直接关联，但长期坚持下来，学生的整体体质会得到显著提升，从而使得完成引体向上动作变得更加游刃有余。

为了有效提升引体向上的测试成绩，教师应当指导学生合理安排力量训练，不必将所有时间和精力都局

限于引体向上的直接练习之中。日复一日、单调重复的训练模式往往会使学生感到枯燥乏味,影响训练的积极性。相反,如果在训练计划中巧妙地穿插其他多样化的力量训练项目,不仅能够激发学生的运动兴趣,增加训练的趣味性,还能够全方位地增强学生的体质,为学生打下坚实的身体基础。这些力量训练的间接效应,无论是直接提升引体向上所需的肌肉力量,还是通过改善整体体能间接促进引体向上的表现,都发挥着不可或缺积极作用。

(三) 改进技术动作

在练习摆荡引体时,我们必须确保技术动作的精准掌握,使得摆动过程中躯干保持稳定,避免前后大幅度的不必要晃动^[9]。初学者应从基础着手,先从小范围的身体摆浪练习开始,这是通向成功掌握摆荡引体技巧的关键一步。通过不断的实践,逐渐感受并适应身体的自然摆动韵律,进而循序渐进地增加摆动的幅度。在逐步提升摆动幅度的过程中,至关重要是要敏锐地感知并有效利用身体重心的转移。每一次摆动都应成为一次力量的巧妙借用,而非无谓的体力消耗^[10]。随着练习的不断深化,你将逐渐发现,通过精确控制摆动节奏与身体重心的巧妙配合,能够更有效地增强向上的力量,

从而使摆荡引体的动作更加流畅而有力。

(四) 合理降低体重

引体向上是一项要求学生克服自身体重,主要依靠上肢力量完成的运动。对于体重较轻的学生而言,在教师的悉心指导与持续练习下,他们能够较为轻松地掌握引体向上的动作技巧。然而,对于体重较重的学生来说,这项运动则显得尤为挑战。由于他们自身体重大,上肢力量的发展相对缓慢,往往难以支撑起整个身体的重量,从而在引体向上项目中难以取得理想的成绩^[11]。针对这部分学生,教师不宜要求他们与体重较轻的学生完成相同的动作标准。若强行干预,不仅无法帮助他们完成任务,反而可能增加肌肉拉伤和手腕受伤的风险。因此,教师应采取更为科学合理的训练方法。教师可以引导这部分学生在体育课上进行有氧运动,如跑步、跳绳以及减脂组合练习等,以帮助他们减轻体重。在此基础上,再配合一些针对性的上肢力量训练,如斜身引体、直臂悬垂以及拉力带辅助引体等练习,逐步增强他们的上肢力量,为日后更好地完成引体向上打下坚实的基础。通过这样的训练方式,我们不仅能够确保学生在安全的前提下进行锻炼,还能有效提升他们的运动表现,让他们在运动中找到自信与乐趣。

结 语:

提升引体向上的成绩,其重要性远远超出了仅仅应对体育考试的范畴,它对于全面推动学生体质的健康发展具有不可估量的深远影响。通过采取多样化的训练手段和方法来有效改善学生的引体向上表现,不仅可以直接促进他们上肢及核心力量素质的大幅提高,还能在更深层次上增强他们对于体育活动的自信心和浓厚兴趣。因此,我们应该从更广阔的视角来看待引体向上训练的价值,将其视为培养学生终身体育意识、促进体质健康发展的重要途径。通过科学合理的训练计划、丰富多样的教学手段以及积极正向的激励措施,共同助力学生在引体向上项目中取得进步,进而推动他们体质健康的全面发展。

参考文献:

- [1] 杨果.探究初中体育教学中兴趣教学法的运用[J].华夏教师,2024,(08):71-73.
- [2] 方国龙.创新初中体育教学方法提高初中体育教学质量[J].体育世界,2024,(02):66-68.

[3] 江秋仁.兴趣教学法在初中体育教学中的运用研究[J].华夏教师,2023,(36):52-54.

[4] 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.

[5] 任艳.初中体育教学引入游戏教学法的措施探讨[J].田径,2023,(12):19-20.

[6] 姜镇.卫生与健康教育在初中体育教学中的融入[J].田径,2023,(12):61-62.

[7] 许海明.“组合练习”在初中体育教学中的应用研究[J].科教导刊,2023,(31):64-66.

[8] 丁广来.基于核心素养的“初中体育多样化”教学体系构建[J].体育世界,2023,(10):91-93.

[9] 李龙生.核心素养视角下初中引体向上教学有效课堂的构建研究[J].田径,2023,(02):15-16.

[10] 罗莉.提高初中生引体向上的有效途径[J].田径,2022,(09):37-39.

[11] 孟雷.初中生引体向上的技术分析 with 教学浅议[J].田径,2022,(04):14-16.

作者简介:袁维钦(1998-),男,四川泸州人,硕士研究生,研究方向:运动表现。