



引体向上成全国性难题,宁波万余考生仅百余人选考

学生爱上引体向上 这学校如何做到的

自制有趣器材 课间积极推广



一位四年级女生在云梯上表现自如。

5月30日,一项名为初中体育与健康“关键问题解决”专题研训活动在宁波市新城第一实验学校举行。这次活动,来了全省各地的一线体育老师们,他们此行的目的就是共同商讨中学生引体向上这个问题。

引体向上项目是初高中阶段的男生国家学生体质健康测试项目,也是体育中考男生的项目之一,主要测试的是学生上肢力量的发展状况。

□记者 章萍 文/摄

中学生遭遇全国性难题 引体向上测试成绩一直不乐观

据悉,新国家学生体质健康测试项目把引体向上列入测试项目后,测试出来的成绩一直不乐观。

浙江省教育厅教研室体育教研员余立峰说:“从实施国家体质健康标准以来,小学阶段涉及的斜身引体、曲臂悬垂等训练上肢力量的项目并没有囊括其中。这就导致与初中阶段开设的引体向上这个项目有些脱节。”

“以前从来都不拉伸的,上肢力量没有练过,怎么一下子拉得开呢?”他认为引体向上这个体育项目不达标,可以说是中学生遇到的全国性难题。

“2017年,宁波中考体育测试,选测项目抽中了引体向上,结果宁波1万多考生,只有100多个人选这个项目。”宁波市体育教研员朱水敏说,“这个项目之所以学生害怕,还有一个原因是因为学校。现在学校这方面的场地器材欠缺,有部分学校把单双杠器械拆除,使得学生根本没法很好地练习。另外,引体向上项目主要是运用上身的肌肉力量来克服身体的重力来完成的,所以和自身的体重有很大的关系。体重大的上肢所需要的力量就更大,现在往往是相反。学生的体重不断地在上升而上肢力量没有成比例的增长,特别是肥胖的学生在逐渐增加。”

自制器材、拉力带 孩子实现0到1的突破

那么,为什么选择在宁波市新城第一实验学校搞这个全省性活动呢?

原来,这所学校的初中生引体向上项目良好率(80分)有45%,优秀率(90分)有25%,满分率可达到18%,甚至小学生都非常有一手。

“学校原先有单杠10副。”在一年多来,该校体育老师沈舜尧在外学习时,发现原来练习引体向上,其实是有辅助工具。为了确保每个学生练习时间,在学校的支持下,他改制了2副云梯和自制了6副四面的单杠器材。

昨天,随意摆放在操场上的T形云梯,一下子吸引了众多体育老师的注意。一位四年级女生在云梯上自如的表现,更是赢得了掌声。

同时,沈舜尧还自制了拉力带,辅助学生实现从0到1的突破。“初中阶段的男生刚好处于身体快速生长发育的阶段,如果不很好地引导和发展上肢力量,会导致上下肢发展不协调,并会在以后终身体育运动发展中造成不良的后果。”沈舜尧认为男孩子一定要练引体向上。

学生爱上引体向上 新城提供了很好的样本

有了器材,当然还要有训练时间。按照计划,该校中学生,大课间活动的一半时间都是用器械进行训练。

沈舜尧说:“上肢力量的练习均属于素质练习,一般都安排在课堂最后几分钟的‘身体素质课课练’。我们学校的体育课程,一直在增加上肢力量的课堂比重,一方面是增加徒手练习,一方面增加器械练习。徒手练习包括俯卧撑、俯卧撑起击掌、手倒立(靠墙或学生辅助)、立卧撑、推小车等;器械练习包括手持哑铃练习(前平举、侧平举)、云梯的平移、双杠支撑移动、单杠悬垂、单杠斜身引体、有帮助下的引体向上、独立完成引体向上、负重做引体向上等练习。”

浙江省教育厅教研室体育教研员余立峰告诉记者:“引体向上虽然现在还是弱项,但是我相信还是有办法提升的,只要学校有地方练、学生内心想练、老师想办法练。”他认为新城第一实验学校给全省做了一个很好的示范,提供了一个很好的样本。

市区天气:

今天:小雨转阴到多云;20℃-25℃

明天:多云,夜里会有阵雨;18℃-23℃

今天市区空气质量:良 二级;首要污染物:臭氧

六一节“凉凉”当礼物

本报讯(记者 石承承)明天是六一儿童节。相比父母为买什么节日礼物给孩子而发愁,天气要干脆利落很多,直接送上一份“大礼”:凉爽宜人。

从市气象台的预报看,我国南方大部分地区将迎来新一轮强降雨天气,雨水主要集中在30日夜到31日,雨量不大。明天,我市绝大部分地区以阴到多云天气为主,但也不排除个别地区会飘些小雨丝。总体来说,天气状况不会给想要出门“放飞”的孩子们带来太大的影响。

随着雨水到来,今天气温会略有回落;明天市区最高气温预计只有23℃左右。

但从6月2日开始,我市气温启动“持续升温”模式,特别下周的前半周,最高气温不仅将稳居30℃以上,而且可能直逼34℃。



送考司机经验丰富 爱心送考还有大量名额

“我们的考点还没确定,能不能先报名,还有我们家长想陪同一起。”这两天,有考生家长打进电话,咨询预约本报的高考爱心车。我们的答复是可以,报名结束后,我们会安排司机师傅跟你联系,确定路线和送考时间。送考过程中,考生家长如果有各种要求,都可以提出来,比如需要早点接送,我们尽量满足。

今年高考季,本报联合宁波市出租汽车协会推出爱心送考服务。宁波市出租车协会为广大考生集结了100辆出租车,他们分别来自市出租雷锋车队、宁东绿叶车队、中北文明车队、鄞汽文明车队、光大文明车队、明殷五星车队、东方至诚文明车队等20家公司。目前还有大量剩余的名额,大家快来报名。

此外,负责接送的出租车司机都是我们精心挑选的优秀老司机:比如中北文明车队队长林金良年年被评为优秀驾驶员,他说:“为了安全准时送考生到考场,我们会提前踩好送考路线,出发前我会叮嘱考生不要忘带考试必备品,送考路上,我也会鼓励考生要胆大心细”,非常细心周到。市出租雷锋车队队长胡玉丽是宁波巾帼标兵,参加爱心送考活动十多年,路线熟、车技高,经验丰富。还有鄞汽文明车队俞国良、宁东绿叶文明车队汪旭波,这些出租车行业的明星司机都已经加入本报的爱心送考活动,考生家长可以预约这些司机接送。

此外,宁波银行和平安产险宁波分公司助力本次的爱心送考活动,为参与本报爱心送考的莘莘学子准备爱心礼包,快来报名吧。 王巧艳

●报名方式

1. 电话报名:0574-87682456(报名时间:9:00-17:30)。

2. 微信报名:关注“现代金报微生活”微信公众号,发送“高考爱心车+考生姓名+电话”报名。

3. 二维码报名:关注“平安好车主”,或扫描下方二维码进入报名专属通道。



现代金报微生活微信



平安好车主