

# A brief discussion on the causes and countermeasures of weak pull-up performance of junior high school boys

Qingdong Wu

Linqing Jinghua Middle School, Liaocheng, Shandong, 252600, China

## Abstract

In the junior high school stage, sports performance not only reflects the physical quality of students, but also plays an important role in their overall development. Among them, pull-up is one of the "National Student Physical Health Standards" test items for junior high school boys, and it is also the most difficult item for boys. Many junior high school boys are weak in the performance of pull-up, which affects the overall sports performance and restricts the further improvement of their physical fitness. Through the method of literature, questionnaire, mathematical statistics and other research methods, this paper analyzes the reasons for the weak pull-up performance of junior middle school boys, and puts forward corresponding countermeasures, aiming at improving the pull-up performance of junior middle school boys and enhancing students' physique.

## Keywords

junior high school boys; Pull-ups; Weak grades; The reason; Training methods and countermeasures

# 浅谈初中男生引体向上成绩弱的原因及对策研究

吴庆东

临清市京华中学, 中国·山东 聊城 252600

## 摘要

在初中阶段, 体育成绩不仅反映了学生的身体素质, 还对其全面发展起到重要作用。其中, 引体向上是初中男生《国家学生体质健康标准》测试项目之一, 也是男生最困难的项目。许多初中男生在引体向上的成绩上表现较弱, 影响了整体体育成绩, 也制约了其体能的进一步提升。本文通过文献资料法、问卷调查法、数理统计法等研究方法, 对初中男生引体向上成绩弱的原因进行分析, 并提出相应的对策, 旨在提高初中男生引体向上成绩, 增强学生体质。

## 关键词

初中男生; 引体向上; 成绩弱; 原因; 训练方法及对策

## 1 引言

引体向上是一项能够有效锻炼学生上肢力量、背部肌肉和核心肌群的运动项目, 对于学生的身体素质发展具有重要意义。然而, 在实际的体育教学和体质健康测试中, 初中男生引体向上成绩普遍较弱, 这一现象引起了广泛关注。提高初中男生引体向上成绩, 不仅有助于学生在体质健康测试中取得更好的成绩, 更能促进学生身体素质的全面提升, 为其健康成长奠定坚实的基础。

## 2 问题现状

我是一名初中体育教师, 毕业后, 一直在城区初中任教体育学科, 在工作岗位二十余年, 根据这二十年来的上课经验和观察, 我校学生体质与原来相比下滑日益严重, 尤其引体向上项目合格率仅仅为 2% 多。根据《国家学生体质健

康标准》测试数据, 近年来初中男生引体向上合格率普遍都较低, 部分学校合格率不足 30%。引体向上作为衡量上肢力量、核心稳定性和身体协调性的重要指标, 其成绩弱化反映了学生上肢力量不足、体育训练针对性欠缺等问题。

## 3 初中男生引体向上成绩弱的原因分析

### 3.1 学生自身因素

第一, 缺乏运动锻炼。现代社会, 电子产品的普及使得许多学生沉迷其中, 课余时间大多用于玩游戏、看视频等静态活动, 缺乏足够的体育锻炼。同时, 学业负担较重, 学生每天需要花费大量时间完成作业和复习功课, 导致用于体育锻炼的时间严重不足。长期缺乏运动锻炼, 使得学生的身体素质逐渐下降, 肌肉力量不足, 尤其是上肢力量和背部肌肉力量薄弱, 难以完成引体向上动作。

第二, 不良生活习惯。部分学生存在不良的生活习惯, 如挑食、偏食, 导致营养摄入不均衡。蛋白质、维生素等营养物质对于肌肉的生长和发育至关重要, 营养摄入不足会影

【作者简介】吴庆东(1981-), 男, 中国山东聊城人, 本科, 中学一级教师, 从事体育教学研究。

响肌肉力量的提升。此外,一些学生作息不规律,熬夜现象较为普遍,这也会对身体的生长发育和体能恢复产生不利影响,进而影响引体向上成绩。

第三,心理因素。引体向上对于学生的力量要求较高,一些学生在尝试过程中由于无法完成动作,容易产生挫败感和畏惧心理。这种心理一旦形成,会使得学生在后续的练习中缺乏信心和积极性,甚至逃避引体向上练习,导致成绩难以提高。

### 3.2 学校教育因素

第一,体育教学重视程度不足。在一些学校,受传统教育观念的影响,过于注重学生的文化课成绩,对体育教学的重视程度不够。体育课时被压缩,甚至经常被其他科目占用,学生无法保证充足的体育锻炼时间。同时,体育教师在教学过程中,对引体向上等项目的教学内容和方法设计不够合理,缺乏针对性的训练,导致学生难以掌握正确的动作技巧。

第二,体育教学方法单一。部分体育教师在引体向上教学中,教学方法较为单一,通常只是简单地示范动作,然后让学生进行重复练习。这种教学方式缺乏趣味性和多样性,难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。而且,对于不同身体素质 and 运动能力的学生,没有采用分层教学和个性化指导,导致部分学生在练习过程中遇到困难无法得到及时解决,影响学习效果。

第三,体育器材设施不足。学校的体育器材设施是学生进行体育锻炼的重要保障。然而,一些学校的体育器材配备不足,尤其是引体向上的训练器材,如单杠数量有限,无法满足学生的练习需求。此外,部分器材设施老化、损坏,未能及时维修和更新,也会影响学生的正常使用和练习效果。

### 3.3 家庭教育因素

第一,家长观念偏差。很多家长过于关注孩子的学习成绩,认为只要学习好就可以,忽视了孩子身体素质的培养。在日常生活中,家长更注重孩子的学习时间和学习任务的完成情况,而不鼓励孩子进行体育锻炼。这种观念偏差使得孩子在家庭环境中缺乏运动的氛围和支持,不利于孩子养成良好的运动习惯。

第二,家庭体育活动缺失。家长很少与孩子一起参与体育活动,家庭体育活动氛围淡薄。孩子在课余时间没有机会与家人一起进行体育锻炼,缺乏体育活动的乐趣和动力。同时,家长也没有为孩子提供必要的体育锻炼指导和监督,导致孩子在体育锻炼方面缺乏正确的方法和引导。

### 3.4 教师层面

第一,训练方法单一。部分教师仅通过重复测试或简单模仿进行教学,缺乏渐进式力量训练指导。忽视辅助训练手段(如悬垂、弹力带辅助、离心训练等)。

第二,课程时间分配不足。初中体育课多集中于球类、

跑跳等项目,专项力量训练课时有限。

### 3.5 心理与动机层面

第一,畏难情绪普遍。因初期无法完成动作,学生易产生挫败感,形成“越弱越不练”的恶性循环。

第二,缺乏兴趣与目标。引体向上被视为枯燥的“应试项目”,学生主动练习意愿低。

## 4 提高初中男生引体向上成绩的对策

### 4.1 学生自身方面

第一,增强体育锻炼意识。学生要充分认识到体育锻炼对于身体健康和全面发展的重要性,树立正确的健康观念和运动意识。主动参与体育锻炼,合理安排课余时间,减少对电子产品的依赖,增加体育活动时间。

第二,培养良好生活习惯。养成良好的饮食习惯,不挑食、不偏食,保证营养均衡摄入,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,为身体提供充足的营养支持。同时,保持规律的作息時間,保证充足的睡眠,促进身体的生长发育和体能恢复。

第三,克服心理障碍。在引体向上练习过程中,要勇于面对困难和挑战,克服畏惧心理和挫败感。通过不断地自我鼓励和心理暗示,增强自信心。可以从简单的辅助练习开始,逐步提高自己的力量和能力,当取得一定进步时,及时给予自己肯定和奖励,从而激发练习的积极性和主动性。

第四,上肢及背部肌群力量薄弱及强化。现代学生日常活动以静态为主(如久坐学习、使用电子设备),缺乏针对性的力量训练。肥胖率上升导致体重与力量增长不匹配,完成引体向上的相对力量不足。鉴于上肢及背部肌群力量薄弱造成初中男生引体向上成绩弱弱的情况,初中体育教师可采取下来措施予以增强:首先,初中体育教师在课堂上指导学生开展斜身引体、低杠引体向上逐步过渡到标准引体向上的递进式自重练习,借助该方面在强度不断提升情况下增强上肢及背部肌群适应性。其次,开弹力带辅助训练。即课堂上教师在单杠上系不同阻力级别弹力带,随后让男生上杠进行训练,通过该方法一方面可以降低其身体负荷让他们掌握正确的引体向上动作,另一方面则也有助于增强上肢和背部肌群耐受性。最后,除了上述两种方法外,初中体育教师还可以指导男生开展俯卧撑、波比跳、弹力带划船等高强度间歇训练,以此增强他们肌群力量。

第五,身体协调性不足及强化。引体向上需背阔肌、肱二头肌、核心肌群协同发力,部分学生因动作模式错误导致效率低下。面对初中男生身体协调性不足致使其引体向上弱,体育教师应当借助专项训练来提升他们肌群协同发力。首先,体育教师指导男生开展离心控制练习。即在男生引体向上下落时教师双手撑着其腰部让他们慢慢下降,在该过程中指导他们背阔肌与核心肌群发力,以降低肱二头肌力量依赖。在熟练掌握后提升肌群协同发力达到增强引体向上成绩

目的。其次,开展动态稳定性练习。即体育教师在男生上杠后让他们小幅度摆动身体并变换不同握距,在不稳定条件下指导其如何调整肌群配合,从而增强整体动作的协调控制。最后,初中体育教师还可以采取指导男生开展悬垂举腿、滑轮下拉等功能性练习来促使他们核心稳定性与上肢力量地增强,同时体育教师再辅以闭链动作指导训练帮助他们进一步掌握不同肌群协同发力技巧。

#### 4.2 学校教育方面

第一,加强体育教学重视程度。学校要树立正确的教育理念,坚持“健康第一”的指导思想,充分认识到体育教学在学生全面发展中的重要作用。严格按照国家课程标准开足体育课,确保体育课时不被占用。同时,加大对体育教学的投入,改善体育教学条件,为学生提供良好的体育锻炼环境。

第二,优化体育教学方法。体育教师要不断改进教学方法,提高教学质量。在引体向上教学中,采用多样化的教学方法,如游戏教学法、小组竞赛法、情境教学法等,激发学生的学习兴趣 and 积极性。根据学生的身体素质和运动能力进行分层教学,为不同层次的学生制定个性化的教学目标和训练计划,提供有针对性的指导和帮助。加强对引体向上动作技巧的讲解和示范,将动作分解为多个环节,让学生逐步掌握正确的动作要领。同时,注重培养学生的自主学习能力和创新思维,引导学生在练习中不断探索和总结适合自己的练习方法。另外初中体育教师还需要做好课堂氛围营造,通过提供互动、活跃的课堂环境让学生们可以轻松愉快地学习引体向上动作要领以及进行练习。同时初中体育教师也可以将男生分成若干小组,在动作讲解完成后让小组成员进行练习,在该过程中相互合作帮助,实现共同进步。需特别注意,在学生学习与练习过程中体育教师要多给予鼓励。通过营造良好氛围、学生间互助以及多给鼓励的方式来让他们更好的学习引体向上技巧,最终达到提升成绩目的。

第三,完善体育器材设施。学校要加大对体育器材设施的投入,按照学生人数和教学需求,配备足够数量的引体向上训练器材,如单杠、辅助练习器材等。定期对体育器材设施进行检查和维护,及时维修和更新老化、损坏的器材,确保器材设施的安全性和可用性。此外,还可以利用学校的现有资源,开发一些简单易行的体育锻炼器材,丰富学生的引体向上练习手段。

#### 4.3 家庭教育方面

第一,转变家长观念。家长要转变教育观念,认识到

孩子身体素质的重要性,将孩子的身体健康放在首位。关注孩子的体育锻炼情况,鼓励孩子积极参与体育活动,为孩子的体育锻炼提供支持和帮助。

第二,开展家庭体育活动。家长要积极参与家庭体育活动,营造良好的家庭体育氛围。可以利用周末、节假日等时间,与孩子一起进行跑步、打球、爬山等体育活动,增进亲子关系的同时,也让孩子在运动中感受到快乐和成就感。在家庭体育活动中,家长要给予孩子正确的指导和鼓励,培养孩子的运动兴趣和习惯。

第三,创新教学方法。①游戏化教学。设计“攀岩挑战赛”“悬挂接力”等趣味活动,降低心理门槛。②技术分解教学。通过视频慢动作回放、同伴互助观察,纠正“耸肩”“蹬腿”等错误动作。

第四,心理激励与评价改革。①设立进步奖励机制。记录学生阶段性进步(如悬垂时间延长、辅助次数减少),给予正向反馈。②采用多元评价标准。将动作规范性、努力程度纳入评分,避免“唯数量论”。

第五,家校协同干预。①布置家庭体能作业。设计居家可完成的训练(如门框横梁悬垂、水瓶负重划船)。②开展亲子体能挑战。组织家长参与“家庭引体向上打卡计划”,营造锻炼氛围。

第六,科学普及与观念引导。①纠正“力量训练妨碍生长”误区。通过讲座、宣传册向家长普及“适度抗阻训练促进骨骼健康”的科学知识。②结合生涯教育。强调上肢力量对游泳、攀岩等运动项目的迁移价值,激发长期锻炼动机。

## 5 结论

初中男生引体向上成绩弱是由学生自身、学校教育和家庭教育等多方面因素共同导致的。要提高初中男生引体向上成绩,需要学生自身增强体育锻炼意识,养成良好的生活习惯,克服心理障碍;学校要加强体育教学重视程度,优化教学方法,完善体育器材设施;家庭要转变观念,开展家庭体育活动,共同为学生的体育锻炼创造良好的条件和环境。只有通过多方共同努力,才能有效提高初中男生引体向上成绩,增强学生体质,促进学生的全面发展。

### 参考文献

- [1] 黄军宏.谈初中生引体向上的教学[J].田径,2024(3):21-23.
- [2] 火照州.初中男生引体向上的训练方法和策略研究[J].爱人,2023(1):0191-0193.
- [3] 张一民.切实提高学生体质健康水平——《国家学生体质健康标准(2014年修订)》解读[J].体育教学,2014(9):6.