

引体向上难倒一大片初二男生

身体未发育好 臂力不够普遍只能做一两个

□时报记者 董姿

时报讯 这几天,大关中学初二(6)班男生小厉很焦虑,体测时间就在眼前,可是必测的引体向上项目,他一个都做不起来。往年引体向上不好还能改选实心球,可今年不能二选一,怎么办?

记者从杭城的大关中学、凤帆中学、清泰实验学校等中学了解到,像小厉这样着急的学生不是一两个。教了很多年体育的老师说,初一、初二的男生引体向上普遍都很差,但上了初三之后引体向上的个数就突飞猛进了,像现在引体向上成必考项目,对初二男生来说确实影响很大,达不到及格线。

初二男生普遍只能做一两个

昨天下午放学后,大关中学的操场一角还很热闹,几十个初二男生轮流上单杠练习引体向上。

初二男生陆锦辉是这群男生中最厉害的,1米68的个头,体重刚过100斤,猛地一跳,双手拉住单杠,有节奏地前后摆动着身体,身体前倾的那一刹那,他一收腹,双腿一前屈,整个人就轻轻松松上去了,肩膀处与单杠齐平,他连续做了19个引体向上,周围的男生一阵赞叹:陆锦辉,你是我们年级引体向上做得最多的男生!”

叫得最响的是一位体型略胖的男生,他不好意思地说,班里很多男生大多只能做一两个,能做四五个的人也已经很了不起了。”

大关中学副校长王祖正是学校的体育老师,带的是初二、初三的体育课。他说:初二男生引体向上的成绩确实不行,有的学生一个都做不起来,好点的可以做七八个,个别可以做到10多个,平均下来就一两个。很奇怪,到了初三,很多初二时引体向上一个都做不起来的男生突然变厉害了,可以做到10个以上,甚至有人中考时能拿到满分。”

我初二的时候引体向上一个都做不起来,但现在可以做十一二个,最好成绩是14个,中考是实心球和引体向上二选一,引体向上满分是做10个,时间不限,我一定是选引体向上,拿满分稳稳的!”大关中学初三学生小高,现在说起



这几天,初二男生在校拼命练习引体向上。 照片由大关中学提供

做引体向上,一点都不惧怕。

凤帆中学体育老师吕波也发现了这个问题。他说,中考时男生大多会选择引体向上,关键是受外界影响较小,不容易出现失误。今年体测项目改了,初二男生取消了实心球,引体向上变成必考项目了,大家都很紧张。每天都有学生加紧在练习。”

未发育好影响臂力

为什么初一、初二的男生做不来引体向上,到了初三就可以做了呢?

杭州师范大学体育系体操老师林光跃告诉记者:这主要和人体生长发育有很大的关系。引体向上主要考男生的上肢力量,然后再是腰腹部力量。初一、初二的男生还处在未发育或刚刚发育的阶段,上肢力量很弱,这时候更适合一些灵巧性、柔软性的体育运动。到了初三,男生基本上都已经发育了,这时候的上肢力量就大大提高了,再加上一定强度的

训练和技巧指导,引体向上的完成个数会一下子猛增好几个。”

大关中学副校长王祖正提出,等男生有了一定臂力之后,那他们勤加练习之后成绩会有一个飞跃。平时在家的時候,男生可以练习俯卧撑,最好双腿放在凳子上,高于地面五六十分公分,这样对锻炼臂力有很大的好处,除此之外在课余时间,男生们可以去小区的健身设施单杠上进行练习,家里如果有牢固的门杠也是可以用来练习的。在学校,我们尽量让孩子在早上、中午、放学后抓紧练习。一开始很多男生做不起来,那就双手拉着单杠,身体垂在那里就好了;过一段时间后,男生可以前后摆动身体,学会用腰腹部的辅助力量来帮助身体摆动;等到可以轻松拉着单杠前后摆动身体的时候,男生可以试着将身体向上。”

怪不得,我从初二到现在的进步那么大。原来,个头长高了8公分,多练了以后臂力也大了。”小高说。

【“小记者对话大校长”】 江干区 茅以升实验学校

校长请小记者 做护校宣传员

不让新粉刷的白墙有“小眉毛”

□时报记者 王贞颖

时报讯 这个学期,茅以升实验学校的学生发现学校有了新变化:教学楼的栏杆被增加了高度、教室和走廊的墙面恢复了“白净”、学校校史栏被重新粉刷,并替换了最新内容,教学楼间的雨棚被修改过,就连教室的门也被重新调整了,不再是容易被撞的外拉式……

原来,校长鲁聪希望学生们能有“爱护校园”的意识:同学们需要做好小细节,比如拿着拖把打扫卫生时,不要随意甩拖把。要不然,干净的墙面上就容易刷上一道小眉毛。”她还请牛通社小记者做宣传员,把这个意识带给身边的同学。

说起新学期的变化,小记者们最关心的问题就是一直以来的体育家庭作业,为何修改并增加了?鲁聪拿出了近期的新闻报道告诉大家,今年体质健康的测试提早了整整一个月,且测试内容也有所调整。大家都知道,2011年学校体育抽测中,小胖墩的数据相比往年有很大的增长。其实,体育作业只是一个形式,一个信号。目的还是希望大家能够真正落实运动,增强自身耐力。”

●小记者对话大校长

问:春秋游的时候,能不能去远一点的地方,或者开展夏令营?

答:目前,我们的春秋游一般都是结合第二课堂,每次我们都是匆匆走完。其实,这些场馆平时也对杭州开放,如果你们周末有时间,完全可以和家一起细细品味其中的玄妙。我很明白你们的心思,下一次我会考虑提前开一个班主任会议,讨论一下春秋游的形式。或者征求家委会的意见,让他们也参与到你们的春秋游活动,一起去一个稍微远一点的地方。这样既免除了安全隐患,也能够拉近亲子关系,还能拓展思维。

问:校长喜欢怎样的学生?

答:我刚刚针对同学们做一个调查,家长对你们期望都很高,一般喜欢成绩优异的你们。不过,对我来说,主要看中三个点:身体棒棒的,跑起步来,不皱眉头;每天开开心心的,做一个有幸福感的学生;不管自身资质如何,总是努力向上的,态度和细节决定你们的未来。

问:去年推出的阅读考级还会继续做吗?我平时在摘抄美文、引用美图的时候,用了彩打,每次起码也需要2元,全校那么多学生在参与,会不会不够环保?

答:我每天下班前都会在办公室多留一个小时,用来阅读,这一习惯让我收获很多,所以我在去年推出阅读记载卡来给你们考级。通过一年时间,你们都做得津津有味,有的还在家里设置了新书柜,上面摆满了书籍。这个考级制度,我会一直推下去。

刚才你提到的环保问题,其实去年很多同学也在做。回头,我会把同学们做得既环保、丰富又不失美观的范本给你们参考。



家庭教育教什么 听最受学生喜欢的老师现身说法 教会孩子做人比教知识重要

□时报记者 钱慧

时报讯 关于家庭教育的书籍、讲座多如牛毛,兴趣班、培训班的广告漫天飞舞,这让不少关注家庭教育的家长感到压力,到底该怎么选择呢?“国学热”“读经热”“私塾热”,这些词在大家眼里既熟悉又陌生,家长们怎样才能透过浮面的“虚热”,让经典教育真正落实到自己的家庭里呢?

10月13日,由杭州青少年活动中心和青年时报共同举办的第三十七期大成讲堂,邀请到了浙江大学城市学院学生最喜爱的老师“杨海锋,他将会与家长一起讨论家庭教育的“本”与“末”,避免“本末倒置”的情况出现。

家庭教育是教孩子做人

杨海锋的小孩5岁,他笑称,从来没有父母是取得了上岗证才走上父母岗位的,包括他自己也是干中学、学中干。

《大学》里说“如保赤子,心诚求之,虽不中不远矣,未有学养子而后嫁者也”。优秀人物不见得都是刻意按照某种理论、方法塑造出来的,我在咨询中倒是看到很多被家长“折腾”坏了的孩子。”

就像好身体不是靠吃药、吃补品吃出来的,而是靠一日三餐、规律的作息、舒畅的心情这些日用常行的事养出来的,好孩子也是一样的。家长最重要的,是打理好自己的日常生活,为孩子做好榜样、营造良好的心理氛围。

教育之道,本是平易朴实的做人常识。回到人之初,回到平常心,心诚求之——这才是真正的教育之本。不过,正如伏尔泰所言:“常识并不是大家都知道的、常见的东西”,回归常识并不容易,杨老师将结合他咨询的体会在讲座中和大家细细讲来。

教育还需回归经典

培养孩子的阅读习惯很重要,但许多孩子只有漫画、绘本、小明小红的故事之类的“浅阅读”,这些书虽然也有其价值,却不宜作为孩子精神食粮的正餐和主食。

杨老师说,真正可以为孩子奠定终生受用的深厚文化根基的,是那些经得起时间长河大浪淘沙的经典作品。而幼儿时期记忆力最好,是吸收经典的最佳时期。

有家长问,诵读四书五经这些“老古董”,既读不懂又用不上,长大之后基本上都忘了,真的有用吗?也有家长虽然了

解诵读国学经典对孩子的意义,却苦于不知如何引导孩子去接触。杨老师将以他多年创办义塾的亲身实践和教育自己孩子的亲身经历,和大家交流家长们如何在自己家里以及身边DIY国学经典教育。

●嘉宾介绍

杨海锋 浙江大学城市学院工商管理系教师、国家二级心理咨询师、“生生学堂”义塾创始人。

●提醒

时间:10月13日(周日)9:30—11:00

地点:杭州市青少年发展中心三楼多功能厅(钱江新城市民中心K楼)

领票方式

直接领票:杭州市青少年发展中心一号门咨询台(钱江新城市民中心K楼)

订票热线:12355-8(杭州市区)或0571-86510230、86510249(其他地区)

注:本期门票800张(免费),领完为止!