

# 教室门口的横杆,让男生爱上引体向上

男生苦引体向上久已。

从初中一年级到大学四年级,引体向上都是男生的体育考试项目之一。然而有些男生连一个引体向上都拉不起来,老师犯愁,学生也犯愁。尤其引体向上还是体育中考的考试项目之一时,连家长都开始犯愁了。

在内蒙古自治区准格尔旗实验中学,自从教室门口安装了横杆,越来越多的男生爱上了引体向上。

今年4月初,准格尔旗实验中学初一、初二年级的10个教室门口上方,内外各新增了一根横杆。横杆造型简单,造价便宜,连材料带工费,每组花费200元。

每到课间十分钟,横杆上就“长”出来做引体向上的男生,下去一个再上来一个,一茬接一茬,像树上的木耳。有的男生擅长这项运动,一口气能拉十多个。有的男生不擅长,拉两个就败下阵来。但横杆安装了一个多月后,体育老师郭利强发现,男生们普遍对引体向上更感兴趣了,而且成绩都在稳步提升。

“以前只能吊上去的,现在能拉一两个了;以前只能及格的,现在奔着优秀去了;以前就能达到满分的,现在一直在突破个人最好成绩。”郭利强说。

教室门口安横杆,是体育老师们在今年3月的一次全校教师行政会议上的提议,当时就得到了校领导的“秒同意”。

校长武瑞军说:“这个建议特别好,我们当时就是有点担心安全问



题。”但他没有因为安全上有顾虑就否定这个提议。

“开始考虑过用膨胀螺丝固定横杆,但又担心男生力气大,把横杆拽下来人捧着。”武瑞军说,为了结实牢靠,干脆在墙上打了两个眼,中间各穿一根短横杆,用水泥固定住,再在两个短横杆中间焊接一个用来做引体向上的横杆,教室内外各一根。

“这下子牢固了,承重三四百斤不成问题,怎么也不会拽下来,孩子们就能放心地玩了。”武瑞军说。

郭利强说,萌生这一想法的初衷很简单,课间10分钟时间太短,孩子

们如果跑到操场边的高低杠那儿做引体向上,时间来不及,“就想让孩子们利用课间动起来”。

武瑞军说,引体向上是体育中考的考试项目之一,但学生们引体向上的成绩普遍不理想。去年对初一和初二年级进行体测后发现,引体向上能及格的学生不到40%,能达到满分的孩子更是凤毛麟角。

“2025年,内蒙古体育中考成绩将达到80分,所以体育成绩一定要重视起来。”武瑞军说。

横杆装好以后,还有一件让武瑞军满意的事,就是教学楼里“跳”(当

地方方言,意为淘气)的孩子少了。

“这个年龄段的男生有个特别大的特点,就是爱跳起来摸高,摸房顶、摸吸顶灯、摸窗户。自从安上了横杆,几乎没人摸高了,都做引体向上去了。”武瑞军说。

“自从安上了横杆,我每天都要做几个引体向上,最多一次能做18个。”初二年级学生乔镜源是班上的引体向上“大神”。

乔镜源说,初一的时候只能做两个,只会用胳膊的力量,后来在体育课上学会了用核心的力量,“会用劲儿了,一次能拉七八个”。

今年教室门口的横杆极大地方便了乔镜源的训练,他进步的速度特别快,每天都能接到班内班外同学下的“战书”。

同年级的郭广耀就是挑战者之一,虽然“一次都没赢过”,但是“比去年的自己进步多了”。

郭广耀说,去年仅是挂在横杆上就已经胳膊发抖,做了两个就耗尽全身力气。现在他握着横杆上下自如,连着做七八个不成问题。

乔镜源透露,引体向上还帮他练成了另一项技能,那就是在他热爱的篮球运动中,三分球命中率也越来越高了。

“以前我的胳膊没劲儿,投三分球要么三不沾、要么没准头。现在,通过练引体向上,打篮球的时候投三分也有谱了,我也更喜欢这两项运动了。”乔镜源笑着说,笑容里还带着一丝得意。

(据新华社 王春燕 魏婧宇)



换拉链、缝衣服、裁裤子……对武汉大学的学生而言,这些生活中的小问题,都可以找宿管阿姨解决。她们有着亲妈的手艺、亲妈的温暖和亲妈的贴心。这些宿管阿姨来自一支爱心织补妇女小组,长期为学子们提供免费的缝补服务。一针一线皆关情,小小举动暖人心,武汉大学的宿管阿姨们用针线传递温情,成为校园里的一道靓丽景色。



## 为学生免费缝补衣服 自学花样提高技术

近日,记者在武汉大学湖滨14舍宿管站看到,51岁宿管阿姨刘琳的办公桌上除了放着登记册、几支笔、一台电脑,还有一个针线盒、一个编织篓、几件破洞衣服以及各色的线。刘琳2022年从单位辞职来到武汉大学当宿管阿姨,每天忙完手头的事,就坐在桌前将针线穿好,拿起学生的衣物开始缝补。

“最初是因为有个同学来借针线,我顺口问‘你会缝吗’,她说‘不会’,我就顺手接过来帮她缝了。”刘琳回忆,渐渐地,越来越多的学生来找她帮忙,她准备的线也从黑白变成了五颜六色。从此,湖滨14舍多了一个缝补驿站。

刘琳告诉记者,每年9月军训,学生们难免出现衣服破损的情况,就会找宿管阿姨帮忙。那时一天要补五六条裤子,为了第二天让学生们能穿上军训服,我还会“挑灯夜战”。“缝缝补

## 成立爱心小组 免费帮师生们缝补 武大宿管阿姨变身裁缝妈妈

补对我们来说是小事,能让学生们有家的感觉,才让我最开心。”2年来,刘琳从不拒绝孩子们生活上的小问题,也成了学校片区有名的“缝补师”。

### 牵头成立妇女小组 阿姨们获无数点赞

2023年,武汉大学宿教中心成立了“爱心缝补驿站”,为学子们提供免费的缝补服务,为阿姨们免费提供针线等物资。

“缝补阿姨、知心姐姐、暖心妈妈、迎客松阿姨、运动员阿姨……”刘琳的手机每天都会收到这些暖心称呼。来拿衣服时,很多学生也会向刘琳表达感谢,有手绘的爱心卡片、手写的感谢信等。

来找刘琳补书包的学生黄琳告诉记者:“刘阿姨在14栋宿舍楼很有名,许多人的衣服裤子坏了,都会找她帮忙。阿姨也超级好,有时还会把缝补好的衣服送到寝室门口。”

“举手之劳,能给学生们带来一些温暖那就值了,看他们就像看自己

的孩子。”刘琳笑着说。

妇女小组内的其他阿姨同样受欢迎,如桂园1舍的戴文英,她女儿刚从武汉大学毕业,所以她看这些学生更像是亲闺女一般。梅园4、5舍的宿管陈秀伦阿姨,从起初在工作之余帮学生缝补衣服,到现在成为“爱心缝补驿站”的主人,3年来,她和学校宿管缝补小组已免费为学生们缝补了近千件衣物。

5月初,在武昌区珞珈山街道妇联的助力下,武汉大学后勤集团宿教中心成立了“针”情“珈”园爱心缝补妇女小组,免费为师生提供修拉链、补衣服、钉纽扣等基础服务。组长陈庆利介绍,目前找妇女小组缝补的人越来越多,为了不影响宿管阿姨的本职工作,宿舍服务中心正在协调,增加帮手缓解压力。

武汉大学后勤服务集团学生宿舍服务中心相关负责人介绍,下一步将针对学生的缝补收纳需求,筹备开展缝补收纳实践课程。通过劳动教育实践课,让同学们感受到劳动的快乐,引导同学们提升生活技能。

(据《楚天都市报》常怡)