

体育中考即将开考,你准备好了吗?

考前突击有妙招注意事项先知道

本报记者 沈梦雪

进入3月,全省各地的体育中考陆续拉开帷幕。以杭州为例,今年的体育中考第一轮将于3月12日进行。据了解,今年杭州体育中考的考试类别、计分办法等和去年没有变化,满分为30分,每类满分为10分,以学生每类所考项目中的最好一次成绩计入总分。

体育中考共设跳跃类、力量类、耐力类三个类别。面对这场“最紧张的备考”,杭州各所中学也做了相应的准备和调整。考试临近,不少学生和家长都在咨询考前该如何准备?有没有什么好的应试技巧?本报记者采访了几位一线体育教师,为考生们支招。



学校增加体育课 模拟真实考试氛围

随着杭城天气转暖,许多学校放学后总会看到一些家长陪着学生来锻炼。这不,他们都是为了备战本周末的体育中考,而学校也不遗余力为学生提供帮助。

日前,杭州第十中学开始了第二轮体育中考的模拟考,体育老师胡建帮告诉记者,寒假一结束学校

就对初三学生进行了模拟考,安排学生到专门考场进行各个专项的模拟考试。胡建帮说:“从上学期中考后,学校初三体育课从原先每周三节,调整为每周五节。”目前,全体初三学生已全线进入了训练状态。

和杭州第十中学一样,保俶塔实

验学校不仅增加了体育课,在每周三节体育课的基础上,还安排了学生晨练和下午的课外练习,老师还组织了各个项目的抽测。体育老师满会磊说:“虽说临阵磨枪,但不快也光,让学生在模拟考试中保持身体的活跃性,提前适应考试氛围,更有助于他们在考试中爆发。”

跳绳成考生青睐项目 投实心球、引体向上难度增加

在采访中,记者发现学生们在项目上有比较明显的倾向性。比如跳绳,大多数学生都会选择这个项目。“对于很多学生来说,跳远容易受到场地的限制,不能随时训练。到初三或者临考前才来突击训练,很难考出好成绩。而跳绳是学生从小学就开始接触的体育项目,练习方便,也有基础。”满会磊说。

力量类项目有掷实心球,或引体向上(男生)、1分钟仰卧起坐(女生)。在采访的几所学校中,学生更倾向于

选择实心球。建兰中学体育教研组长欧阳高科告诉记者,今年体育中考在力量类考试中,器材方面有新变化。女生的仰卧起坐,过去采用人工压腿,现在采用机器压腿,且起坐的幅度必须达到一定标准才能算1个,要求更加严格。而男生在引体向上中,同样加入了机器测量,对动作的要求也更高了。他说:“新器材对考生来说会有害怕的情绪,所以这两个项目选的人不多,所以另外两个项目报名人数就增加了。”

过去几年,耐力类项目选择长跑

的考生相对占多,而今年长跑和游泳的报名比例在接近。大成实验学校副校长吴巧玲这几年一直分管初三体育中考工作,她说:“一般来说体型偏胖的,耐力偏弱的,老师会建议考生选游泳,相对来说更容易拿分,难度较为简单。”今年游泳项目的考试放在杭州市游泳馆,早在半个月前就有很多学生来适应场地。杭州第十中学的武清每天6:00就来游泳,训练完之后再去看课,她说:“量变引起质变,只有每天坚持,考试才能稳定发挥。”

考前突击有妙招 饮食作息都需调整

“考前两周,第一周可以加一些运动量,到了第二周则要减少运动量。”欧阳高科说。因为考生经过适量运动后会使得肌肉产生适度疲劳,形态功能也将下降到一个谷底。而通过适当休息后,可以使肌肉力量和形态功能恢复到运动前的水平,甚至超过原有水平,这在运动学上叫作超量恢复。所以等到学生进入到体育中考,身体运动机能刚好处在一个高峰状态。

很多考生存在误区,觉得平时不好好练,考前突击就能有好成绩。

吴巧玲表示这样不仅不能提高成绩,还有可能会受伤。她说,考试前多回顾几次动作要领,在脑海中思考技术动作有助于在真正的考试时减少失误。因为正确的动作会在大脑中形成潜意识,这对考生来说潜移默化中不会做出错误的动作。临场的时候也有不少应试技巧。“考试的时候是12人一个小组,考生进

入考场后,老师就不能跟进去了。”欧阳高科说,临考的时候难免会有怯场的情况,所以这时候大家不要各自为战,同学间相互鼓励,进行积极地心理暗示。

除了训练之外,考试准备也是十分重要的,比如准备一套紧身透气的运动服、一双适合的运动鞋。在饮食上,可以补充一些鱼类、肉类、鸡蛋等高蛋白食物,切忌生冷辛辣的食物,以免吃坏肚子。

延伸阅读

体育中考各项目技术要领

采访中,体育老师们特别提醒考生把技术要领在脑中过一遍。记者盘点了中考各项目动作要领,供参考。

■长跑

记住“三步一呼,三步一吸;先耐力,后速度;要匀速更要冲刺”,最后200米,用尽全身力气向前冲,这时可以大口呼吸,直到冲过终点。

■1分钟跳绳

前30秒速度要最快,后30秒摇绳幅度加大,起跳高度要适当调整,从而减少勾住脚的情况,增加稳定性。跳起的高度保持在3-5厘米之间,落地时稍有屈膝缓冲动作。呼吸要有节奏,全身放松。

■抛实心球

投之前,前后脚距离约一脚掌,左右脚间距半脚掌,后脚脚跟稍微离地,重心落在两脚中间偏前。出手的时候手臂、腰部要同时用力,做一个急速的蹬腿动作,出手角度最好在40°左右。出手时手臂一定要直。

■引体向上

双手掌心向前握杠,身体垂悬,屈臂引体向上。每个动作可以做3至4组,每组做8至12个,如果做不到8个,说明负重过大,需要减轻重量;如果能较轻松地做完12个,则要加大负重,注意循序渐进。

■立定跳远

完整的立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。上下肢动作协调配合,摆动时一伸二屈降重心,上体稍前倾。蹬地快速有力,腿蹬和手摆要协调,空中展体要充分,强调离地前的前脚掌瞬间蹬地动作。

■仰卧起坐

注重训练技巧,即向后仰卧的过程开始吸气,肩背部触垫的瞬间屏气收腹、上体逐渐抬起,当上体抬起至腹部有胀感时,快速呼气,向前引体低头完成动作。

■游泳

平时训练可以采用“梯形训练法”,游一趟快的紧接着一趟慢的,再游两趟快的紧跟两趟慢的,直到四趟快的紧跟四趟慢的。

小贴士

2017年杭州中考体育首测时间

游泳项目:3月12日
地点:杭州市游泳馆
其他项目:3月17日

地点:每个学校会有一个教育局分配的学校场地
注意事项:今年体育中考采取全封

闭考试,除了考生之外家长和老师都不能进入考试场地,想要陪孩子一起考试的老