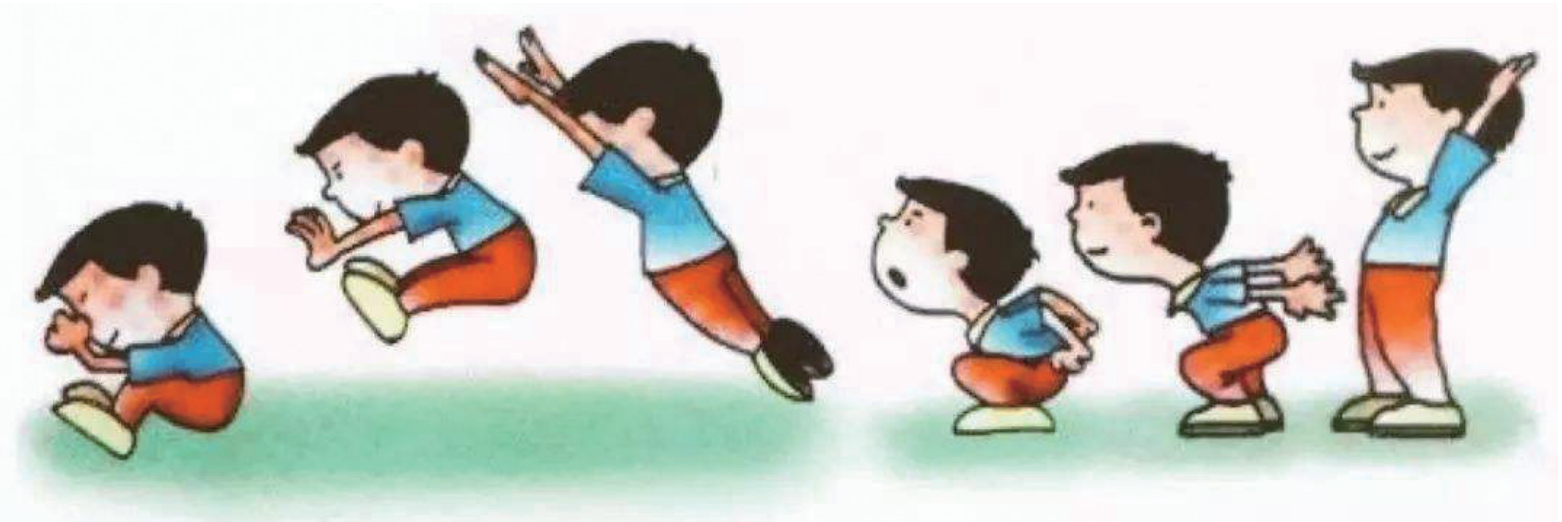
上不了体育课,初三的学生和家长忧心忡忡

请收好这套“体育中考自主训练方法”

见习记者 汤晨阳



疫情当下,我省各地中小学校都推出了线上教学。但是,足不出户的体育课该怎么上?尤其对于初三的学生来说,体育中考迫在眉睫,日常训练必不可少。

记者从杭州市教育局基础教育处获悉,相较于2019年,今年的中考体育项目与标准并未发生改变,仍然设跳跃类、力量类、耐力类三个类别,一般由学生自主选择。

杭州一位初三家长钟女士这些天忧心忡忡,她的孩子体育中考报名了实心球、跳绳和游泳,“游泳项目年前我们天天练,已经达标了;疫情暴发后,跳绳和实心球还可以在小区练练,游泳是真的没法练,我担心她成绩下滑……”

钟女士的担忧几乎是所有初三学生家长的缩影。那么,有没有办法可以在保证学生安全的同时,进行体育中考训练呢?

杭州观成实验学校体育老师赵彦杰告诉记者,往届体育中考学生选的项目比较多的是跳远、实心球和跑步,满分率一般可以达到85%以上。但今年由于情况特殊,赵彦杰苦思冥想,最终决定远程“遥控”帮助学生们锻炼体育中考项目。“疫情期间,我们给学生布置了线上体育作业,每天完成后,他们需要到在微信小程序里打卡。此外,我们还拍摄了各项目的标准训练动作视频,便于学生们纠正。”

记者从数位家长和体育老师了解到,为了保持肌肉记忆和耐力,不少学生在家练习“硬核游泳”:有的学生趴在沙发上划动四肢,难度高一点的趴在板凳上“悬空游”,还有学生很有仪式感,在家“游泳”时会带上泳帽和泳镜来找感觉。

那么,如何在家中正确练习蛙泳和自由泳呢?

蛙泳共有4套练习方法

◎跪姿压脚背练习

脚背绷直压于垫子采用跪姿,保持身体直立。30-60秒/组,练习3组。

◎跪坐姿压膝关节脚踝练习

两脚开立比肩略宽,脚踝外展。采用膝盖与屁股都着垫子跪坐姿势,保持脚踝勾紧。30-60秒/组,练习3组。

◎蛙泳腿姿势蹲起练习

两脚开立脚踝外展,下蹲时膝关节内扣。20-30个/组,练习3组。

◎模拟蛙泳蹬腿练习

俯卧姿势做蛙泳蹬腿收—翻—蹬夹,收腿时小腿靠近大腿,翻脚时小腿外翻脚踝勾紧,蹬夹快速有力。50-100次/组,练习2组。

自由泳的练习方式有所不同

◎坐姿打腿练习

采用坐姿,手撑于身体两侧。两腿伸直并拢,脚背绷直上下交替打腿(大腿带动小腿)。30-60秒/组,练习3组。

◎俯卧姿势打腿练习

采用俯卧姿势趴于垫子,两腿伸直脚背绷直,上下交替打腿(大腿带动小腿)。30-60秒/组,练习3组。

◎模拟划手练习

采用自己熟悉的划手姿势(直臂或屈臂)采用前交叉交替划手练习。注意前伸手臂必须伸直,同时肩膀随着划手左右转动。整个过程保持身体中轴不动。左右手各50-100次/组,练习3组。

◎上下肢力量练习

上肢:俯卧撑20个/组,练习3组。

下肢:深蹲起30个/组,练习3组。

除了游泳,其他体育中考项目训练都可以在家里或者小区里完成,赵彦杰给记者讲解了一些项目的自主训练技巧。

长跑

◎三步一呼,三步一吸

为了保证机体对氧气的需求,呼吸必须有一定的频率和深度,还必须与跑的步伐相配合,要三步一呼,三步一吸。就是向前跑三个单步,一直保持吸气,再跑三个单步,一直呼气。如果气短,做不到,就改成二步一呼二步一吸。

◎先耐力,后速度

在训练中期,要以速度耐力练习为主,练习方法有间歇跑、变速跑、反复跑等,间歇跑可选100米-200米-300米-200米-100米等,反复跑可选10组100米、5组200米、3组400米等,学生可根据自己的体力进行选择。变速跑可选100米快-100米慢,200米快-100米慢等。

◎要匀速更要冲刺

建议学生在模拟考试的过程中要匀速跑,但在临近终点的最后200米时,要用尽全身力气向前冲,这时可以大口呼吸,直到冲过终点。

掷实心球

初始阶段可以用排球或质量较轻的球来完成原地双手头后向前掷实心球练习,充分体会动作的细节及用力顺序,培养技术动作的准确性。

用橡皮带做双手反弓练习,不断提高腰腹力量。将橡皮带一头固定,以身高向上30-40厘米为宜,另一头扣在双手上做经头后向前上方拉伸动作,反复练习,以便双手头后向前掷实心球动作时的绝大部分肌肉群力量得到利用和发挥。

引体向上

练习引体向上时,可以找人扶着做,在没力的时候推一下。每次练习做到自己最大的数量,然后休息2分钟,再继续,反复练习,完成6-10组。

也可以到目前已经开放的公园里,利用平梯做移行。每次手向前移动一个横杠,两手交替行进。移行一个横梯长为一次,练习4-5次。

立定跳远

练习直腿跳:摆臂积极,跳起后膝关节绷直,有短暂腾空,前脚掌落地,积极跳起。

练习原地蹬摆:手持轻器械,手臂上摆至耳后,屈膝充分后摆,感受蹬摆发力。

练习纵跳摸高:预摆充分,全力跳起,跳起后触摸高处标志物,落地屈膝缓冲。

练习半蹲跳:半蹲准备,两臂后摆,摆臂积极,蹬地有力,空中有停顿,落地屈膝缓冲成半蹲。

练习跳深接跳起:出脚准备,跳落屈膝缓冲,摆臂有力,蹬地积极,跳起。

练习跳台阶:避免重心过早前移,调节跳跃节奏。

跳绳

练跳绳前先把跳绳摆放好,把跳绳放在两个膝盖弯里,或者自然地垂到脚后跟处。

选择合适的跳绳长度,跳绳太长太短都不好,可以根据身高选择适合的跳绳长度。

跳绳时用手腕带动跳绳,而不是手臂。跳绳时手臂尽量避免大幅度晃动,而是手腕在灵活地转动跳绳,这样跳得时间长,也不容易累。

仰卧起坐

做仰卧起坐时上半身不要全部坐起,只要头、肩和背的上半部起来即可。

要注意的是,不要伸直腿做仰卧起坐,这么做会使腰上弓,容易引起损伤。过快过猛的仰卧起坐不能达到运动标准,要掌握好运动速度。

涨知识 防新冠

废弃口罩请这样处理

健康人群使用过的口罩相对来说风险较小,但也要按照正确的方法进行处理。将口罩放到塑料袋或者包装袋里,进行密封,丢到小区或者社区指定的位置,最后洗手。

发热、咳嗽人群或者新冠肺炎病毒携带者,亦或接触过此类人群的人用过的口罩,需要使用84消毒液或75%的酒精进行消毒处理,或者直接放到专门用来消毒的容器,倒入开水煮沸10分钟,然后放入密封袋,再放置到指定口罩处理区。

医护人员或者医疗机构使用过的口罩,都必须放置到指定的位置,统一送到专门的医疗废弃物处理中心进行处理。