

体育中考 中长跑回归

本报记者 孔乐佳 文/摄

近日,浙江多地体育中考报名工作截止,最早将于3月23日开考。去年,考虑到新冠病毒感染刚实施“乙类乙管”,部分考生“阳康”不久,我省多地将体育中考的必考项目中长跑调整为选考项目,而今年,杭州、绍兴、丽水等地官宣中长跑重回必考项目。

一大批学生选择中长跑

3月6日,记者来到杭州四季青中学,虽然当天阴云密布,但操场上的训练氛围依旧火热——初三学生正在体育老师的指导下有序进行体能、专项、慢跑等训练,操场上还响起了跳绳专属音乐,帮助学生找到跳跃节奏。

今年,杭州体育中考回归传统的“6选3”模式,即在跳跃类(立定跳远、跳绳)、力量类(掷实心球、男生引体向上或女生仰卧起坐)、耐力类(男生1000米跑、女生800米跑或游泳)三个类别中各选一项参加考试,满分30分。今年四季青中学体育中考选项报考人数比例分别为:跳绳67%,立定跳远27%;实心球66%,84位男生选择引体向上,占比27%,仰卧起坐仅6位女生报考,占比1.6%;耐力类项目中,中长跑占比更是高达80%,男生1000米跑、女生800米跑报考人数分别为121人、126人,游泳占比仅14%。

该校体育老师孙丹介绍,今年的选项比例与往年差不多,中长跑仍然是大部分人的首选,“中长跑回归”也没有对考生产生过多影响。“去年政策调整后,我们也有一大批学生仍旧选择中长跑。因为相对来说,跑步受场地影响较小,游泳需要去专门的游泳馆练。”孙丹说,学校在平时体育教学过程中就会安排中长跑练习,学生在初一、初二阶段坚持耐力练习,奠定了基础,因此中长跑冲击满分具备一定的优势。

报考了立定跳远、引体向上和1000米跑的王宇轩在寒假期间也自

觉坚持跑步,以此保持运动状态。但由于平时跑得多、跳得少,他坦言备考立定跳远颇有难度,开学后在老师的指导下改进并掌握了跳远技巧。“其实现在老师安排的运动量蛮合理的,相信只要跟着练肯定能提升。”目前,王宇轩已达体育中考满分标准。

经过一个寒假,大多数同学的体能打折扣,开学后第一件事就是逐步恢复体能。为此,杭州市文海中学把初三的体育课、大课间和课外活动都调整为中考训练,此前,在模拟测试中未取得满分的同学还将参加傍晚的“个性化训练”。文海中学副校长、体育老师沈棋介绍,个性化训练采取“一对一”模式,即一位体育老师单独负责一个项目的训练,目的是把孩子较为薄弱的项目练深、练透,并适当补充一些力量训练。

据文海中学报名数据显示,中长跑报名人数多于游泳。针对部分考生和家长的担忧,沈棋坦言:“体育中考这么多年来一直都是这样,中长跑只不过是回归。”他认为,杭州体育中考安排两轮考试非常人性化,为那些很难达到满分的考生提供第二次机会,“如果备考过程能让孩子适应并爱上体育,让身体感受到运动后‘艰难的滋味’,懂得‘努力拼搏就会成功’的道理,我想这才是以体育人和体育中考的意义所在。”

此外,沈棋还呼吁家长在校外鼓励、督促孩子运动,切忌“临时抱佛脚”,不要在考前“恶补”伤了身体,要以健康饱满的状态赴考,争取“首考拿首胜”。

宁波、温州标准下调15秒

往年对中长跑项目评分要求较高的宁波和温州,今年将满分标准下调了15秒,以前男生3分25秒,女生3分15秒。调整后,温州、宁波的长跑项目满分标准与杭州、嘉兴、湖州、金华、台州、丽水、衢州等浙江其他设区市一致。

在宁波市镇海蛟川书院体育教研组长章以赛看来,宁波这一调整对长远来说是一件好事。宁波自去年开始倡导“一生一技”“一生一艺”,“一生一技”鼓励每位学生掌握1至2项体育运动技能,很多学校会花大量时间练习中长跑,从而压缩其它运动技能的教学时长。此次改动,相信更多学校能开展专项技能教学,让学生有更多时间学习专项运动技能,发展体育爱好特长。

除中长跑外,温州还在选考项目中的力量类评分标准“做文章”,将男生引体向上项目满分标准从

原来的10个降至8个,女生仰卧起坐满分标准由50个降至46个。温州教育局体育卫生与艺术教育处相关负责人表示,引体向上项目因为完成难度较大,选考的比例长期偏低。下调考核标准,希望能让更多学生有动力拥有更有力的上肢力量。嘉兴则是沿用了去年的“8选2”方案,中长跑仍是选考项目,这也在当地学生、家长中有着不错的反响。“年前孩子患上流感,身体素质一下就弱了,当时很担心她800米跑不动,现在我们就放心了。”嘉兴的李女士认为这样的体育中考方案尽显“温度”。

体育中考设立的初衷是提高学生和学生对体育教育的重视,鼓励学生积极投入体育锻炼,养成运动习惯,促进身心健康,锻炼意志品质。而今年我省各地根据自身不同情况制定更有针对性的方案,也正是出于这样的考量。

小贴士

考前注意事项

中考体育进入倒计时阶段,注意事项必不可少。

睡眠

考前一天一定注意保持良好的睡眠用来储蓄体力,不能久看电视、久睡、长时间运动等,晚上10:00必须上床睡觉,以保证有充沛精力投入到考试中。

饮食

注意考前不要剧烈运动,注意不要受伤。不要吃不卫生的食物等。多吃水果补充各种营养素、维生素和矿物质。一般膳食里蔬菜每天保持300克—400克,水果每天保持100克—200克。

装备

在测试时身上不要戴任何与考试无关的东西,衣服上的徽章和口袋里的钥匙等硬质物品要取出轻装上阵。袜子应选纯棉质地的运动袜,一

为充分吸收汗液,二为能使脚掌与鞋子结合紧密,便于发力。最好选用薄底宽纹运动鞋,一定要系好鞋带。

心态

考前焦虑是每一个同学们的通病;紧张、焦虑换一个角度就是兴奋;要以平和心态对待考试,尿频出汗无须恐慌。也可以运用集中注意力法,闭眼,深呼吸,以良好的心态去参加每一项考试,使自己在体育中考时得以正常或更好地发挥。

训练

关于考前训练,建议考生在考前一周主要以恢复体能为主,运动量不宜过大。跳跃项目可以做一些强度比较大的腿部力量,同时注重动作技术的提高。考试前三天,应简单地做些象征性的练习,主要以技术为主,逐步恢复体能。

