

导读

D02

网友看学校
农校街小学:
艺术特色,
看粮食“种”画

D03

真风采
刘旭航:
武场上,挥拳舞棒,
酷似英雄
舞池里,风度翩翩,
帅比王子

D04

新高考
历史:
事半功倍巧选题
热点问题考点化

D05

学习加油站
写作业拖拉:
找出原因,对症下药,
改掉毛病

D06

作文秀
家有“三虫”:
唠叨虫、电视虫和
书虫各有“绝杀技”

距中招体育考试还有21天,如何快速提高成绩——

掌握技巧拿巧分

□ 记者 朱娜文
杜武图



特别提醒

- ★ 今年我市市区中招体育考试于4月6日进行。考试包括三项内容:中长跑、立定跳远、篮球运球。
- ★ 中长跑时要注意分配自己的体力。离终点还有150米时,逐步加快步伐,前后用力摆臂,尽全力冲刺。
- ★ 立定跳远前先热身。跳起之后,大腿迅速向胸部折叠,小腿自然前摆,落地迅速下蹲缓冲。
- ★ 篮球运球时重心不要起伏。转向时先把左脚与障碍杆放平,身体左侧重心降低,便于身体转向。

1 功夫要下在平时

今年我市中招体育考试包括三项内容:中长跑(男子1000米、女子800米)、立定跳远、篮球运球。

为了备战中招体育考试,各学校的初三学生纷纷提前开始训练。有的学生在寒假期间每天坚持晨跑,以增加自己的体能。在我市某科研院所工作的龚女士说:

“女儿放寒假时,我每天早晨陪她一起跑步,然后练习立定跳远。为了让她的篮球运球成绩提高,我还请了专业人士进行指导。

相对而言,初一、初二的学生则显得较为轻松。市外国语学校初二(7)班的刘子琳很注意锻炼身体。每天下午放学后,

她在校园里跑800米,如果体力充沛的话,再多跑几圈。她说,提前做准备打好基础,到了初三能更轻松地对中招体育考试。

“进行中招体育考试是为了让学生重视体育锻炼。”市教育局体卫站站长牛宏亮说,学生不能只学好文化课而忽视体育锻

炼。这也是响应教育部提出的“健康第一”的教育理念,促使学校重视体育课。如果学生们从小学开始一直到初中能很好地上体育课,并且按老师的要求进行体育锻炼,那么,中招体育考试对他们来说就不是一件难事,甚至可以轻松应对。也就是说,功夫要下在平时。

2 掌握技巧事半功倍

中长跑、立定跳远、篮球运球等考试项目看似只需要用体力,其实不然,掌握其中的技巧,能达到事半功倍的效果。

跑步学会深呼吸。市洛洛中学体育教师王智民说,学生们在跑步时容易犯一个错误,总是等到上气不接下气时,才张大嘴巴呼吸,这样反而使自己越跑越累,也变得口干舌燥。正确的做法是,每跑两步,用鼻子吸一口气。再每跑两步,用鼻子和嘴同

时往外呼气。呼吸两三次后,做一次深呼吸。这样可以使自己始终保持有氧运动状态。

中长跑时要注意分配自己的体力。王智民说,不能一起跑就全力冲刺,用八成力即可。但也要保证自己不能落后,否则会越跑越没有信心。另外,如果起跑阶段落后太多的话,也不利于最后的冲刺。跑步过程中不要随意东张西望,分散自己的注意力。离终点还有150米时,逐步加快步伐,前后

用力摆臂,尽全力冲刺。

立定跳远前先热身。做立定跳远前要充分热身,把身体的韧带充分拉伸,踝关节、膝关节、髋关节也要充分活动开。跳起之后,大腿迅速向胸部折叠,小腿自然前摆,落地时迅速下蹲缓冲。同时,两臂要用力向前上方摆动。王智民说,学生练习立定跳远时,要保证上下肢动作协调,才有可能跳得更远。初一、初二的学生可以多练习原地纵跳、收腹跳,为

中招体育考试提前做准备。

篮球运球重心不起伏。市实验中学体育教研组长徐哲成说,学生在运球时重心不要起伏,以免打乱自己的节奏。转向时先把左脚与障碍杆放平,身体左侧重心降低,便于身体转向。篮球运球除“8”字绕障碍杆外,有两个杆间是直线距离。为了提高速度,在直线距离内可减少运球次数,冲刺时努力做到人球同时到达终点线。

3 小块时间也能锻炼

中招体育考试不能丢分,文化课考试更不能丢分。不能因为占用大量时间去练习体育项目而影响文化课成绩。

徐哲成说,时间是有限的,学生要学会合理安排时间,掌握好基本技能后,在这21天内迅速提高成绩、调整状态。

每天早晨早起30分钟,将中长跑和立定跳远训练相结合。需要注意的是,做完压腿等拉伸

动作后,可进行纠正立定跳远的技术动作训练。跑完步后,可以直接加大运动量,连续蛙跳或多级跳。为了节省体能,可采用定时或定距跑步,即女生800米满分的成绩是3分24秒,每天只跑这么长时间,或者每天跑同样的距离,用秒表计算自己跑步的时间,可把第二天跑步的时间与前一天对比,看成绩是否有所提高。

每天上午的大课间也能充分利用,同学间相互监督练习立定跳远、篮球运球。下午放学后运动强度可适当加大,前提是充分热身。运动结束后采用拍打、抖动、揉捏等方式放松,以减少疲惫感,也有利于体力恢复。

徐哲成提醒学生们,在进行体育训练时,一定要注意保护自己避免受到伤害。学生练习篮球运球时最好穿篮球鞋,防止滑倒

摔伤;练习立定跳远时尽量穿鞋底较厚的鞋,可缓冲落地时冲击力对脚的震动;运动量加大,营养一定要跟上,奶蛋肉类、蔬菜、水果都是必不可少的,平常不吃主食的学生,一定要补充适量的碳水化合物,以利于蛋白质在体内转化;运动后感到热和口干舌燥时,不可大量喝冷饮,不要急于脱衣服,避免受凉感冒。