

## 洛阳·城事

明年中招体育总分增至70分,在总成绩中所占比例进一步加大,如何锻炼才能拿高分?

# 备战中招体育,资深教师谈技巧

□记者 陈兵 通讯员 金广川

明年我市中招体育总分由60分增至70分,在中招总成绩中所占比例进一步加大。距明年4月8日市直学校考试越来越近,不少考生开始紧张备考。体育如何拿高分?有何备考技巧?《洛阳晚报》记者特邀资深体育教师,和您一起说说中招体育那些事儿。

## 尽早锻炼别懈怠 这个真的很重要

“重要的事情说三遍:对体育要早重视!早重视!早重视!因为我吃过亏!”25日,《洛阳晚报》刊发中招体育总分增至70分的消息,引发关注,“洛阳晚报中招帮帮团”QQ群中一名家长现身说法,力证体育备考的重要性。

体育真有那么重要?“当然!”市体卫站副站长李红卫给出肯定答复并详述原因。

### 政策层面

国家较关注学生的身体素质。目前,不少学生学习任务繁重,运动不足,身体堪忧。提高体育考试分值,既是落实国家“逐步加大体育成绩在学生中考成绩中的分量”的要求,也是为了引导社会各界关注学生的身体健康。

### 学生自身层面

适当的体育锻炼能提高记忆力,对智力、心理、生理成长大有益处。体育锻炼也是一种积极性休息,能使学生精力充沛地投入到下一阶段的学习中去。

### 备考层面

体育分值关乎中招录取结果。2015年,我市中招考试总分为705分,其中:文化课600分(语文120分、数学120分、英语120分、历史50分、物理70分、化学50分、思想品德70分),实验操作30分,信息技术15分,体育60分。明年体育增至70分后,在各科目分值中仅次于语数外,在中招总成绩中所占比例进一步加大。体育考试难度系数并不高,大多数考生只要坚持日常训练,就可以取得较为满意的分数。根据多年来的情况看,凡是中考高分学生,体育成绩都是满分或接近满分。

“特别提醒的是,与其在初三集中锻炼,不如从初一就重视起来。”李红卫说,“体育锻炼的目的不仅仅是得高分,更重要的是让学生拥有健康的身体和良好的精神状态。”



## 体育如何拿高分?资深教师来支招

明年,我市中招体育有三个测试项目

### 必考项目

中长跑(男生1000米、女生800米)  
立定跳远

### 二选一

篮球运球  
足球运球

这些项目怎么练?有啥技巧?市第二外国语学校初中部体育教师王朝友结合16年的体育教学经验进行分析。

### 中长跑

基础项目,一好百好

中长跑属于有氧、无氧混合项目,要求速度、耐力双达标。根据以往情况,80%左右的女生和60%左右的男生能在该项目中得满分。

### 满分标准

女生3分25秒,比以往降1秒

男生3分40秒,比以往降10秒

男生满分标准降低后,预计70%的男生能得满分,超80%的女生能得满分。

中长跑是所有考试项目的基础,学生每周至少应该训练3次,争取拿满分。

### 锻炼要点

●先练速度。平日训练时可从100米、200米练起,以间歇跑、变速跑等方式先练速度,再练耐力。

●跑前热身。考前可以慢跑、拉伸韧带热身,使肌肉兴奋起来。热身过早,起跑时身体已变凉,过晚会消耗体力。最好在考前10分钟至15分钟热身,之后休息5分钟开始考试。

●正确摆臂。要以肩关节为轴前后摆,不要左右摆,否则将导致身体重心来回移,延长实际路程,做无用功。

●注重战术。首先,确定自己跟跑还是领跑。该项目在模拟考试时,会以班级为单位进行分组,在正式考试时,分组不变。学生如果在模拟考试中占小组前五名,在正式考试时可选择领跑;如果模拟考试排名靠后,在正式考试时,可以选比自己快三五名的学生跟跑。选择一个可能超越的目标,可有效提高小组名次和成绩。其次,控制速度,合理分配体力。跑前300米时用八成力,调整呼吸、姿势,保持速度;中间逐渐加速、超越;最后150米全力冲刺。

●学会呼吸。冲刺阶段拼速度,在无氧运动过程中,会产生呼吸不顺畅甚至不想继续跑下去的感觉,这种状态叫“极点”,此时只要深呼吸,放大步幅,靠意志力坚持下去,就能克服不舒适。

### 立定跳远

大腿力量,平时多练

该项目考查学生的爆发力、协调力。按照以往情况,50%左右的女生和40%左右的男生能在该项目中得满分。

### 满分标准

女生2.02米,比以往增加3厘米

男生仍为2.5米

预计50%的女生和40%的男生能拿满分。

### 锻炼要点

●每天练习。多做辅助练习,增强大腿力量,平时可练习蹲跳、跑楼梯、跳台阶、高抬腿跑、单腿跳、蛙跳等。

●放平心态。起跳前心无杂念,手臂预摆时先深吸后憋气,起跳时快速吐气。

### 篮球运球/足球运球

熟能生巧,练好球感

运球考查学生的速度、变向跑以及球感,按照以往情况,该项目学生的平均成绩为12.5分至13分。明年,该项目满分17分,增加一个自选项目足球运球。

### 满分标准

篮球障碍运球

女生12秒8 男生10秒4

足球曲线运球

女生12秒3 男生9秒4

### 锻炼要点

●熟能生巧。经常练习有了球感后,成绩自然提高。

●立足自身。相对篮球运球,足球运球难度系数较低,因为足球运球要求变向幅度小,只有一个杆,距离5米,容易变向;篮球则有5排杆,距离3米,两杆间距1米,变向幅度大。具体如何选择要根据学生的自身情况,挑选自己擅长的项目,不能盲目。

●以上均为2016年中招体育评分标准。

绘制 翔宇

