

每天起床第一件事是跳绳
睡前最后一件事是仰卧起坐

体育中考在即 初三学生

动起来

每天早上起床第一件事不是洗脸刷牙,而是跳绳;每天晚上睡前最后一个作业不是背书,也不是做题,而是做仰卧起坐。这是自寒假以来,初三学生胡新一在家最有规律的体育锻炼。“4月份就要体育中考了,女儿和我商量后选了这两项,800米是必考的,主要在学校里练,跳绳和仰卧起坐家里练起来很方便,就让她坚持下来了,这两样现在看看满分没什么问题。”胡妈妈告诉记者。

4月17日开始,体育中考将在各区陆续开展。这段时间,初三学生无论是在学校,还是在家里,都“动”了起来。

□现代金报 | 甬上教育
记者 王伟 钟婷婷

动起来 成了初三学生必修课

与胡新一一样,每天早上起床第一件事先跳绳的初三学生不在少数,家住江南春晓的李利(化名)同学就是其中一位。

“我们家其实最好的选择是篮球和跳绳,但今年这两项同在A类,不能同时选择,考虑过后,我们只好选了跳绳和掷实心球。相比篮球,跳绳更好把握一些,每天练练,满分不难,但是实心球对我儿子来说,离满分还有点距离,所以政策出来以后,给他找了个教练,周末两天,每天去练一段时间。”李妈妈告诉记者。

鄞州区宋诏桥中学907班傅瑜昂说,他从寒假开始坚持练习高抬腿,每天3组,每组54个。“这个对跑步挺有帮助的,我寒假前50米跑的成绩是7秒1,现在最快可以跑到6秒8了,这样对拿满分更有信心了。”

902班的许湘浙选了仰卧起坐,她笑着说:“我每天写完书面作业后开始运动,然后再背书,这样还有提神效果。”

今年体育中考,除了必测的男生1000米、女生800米外,其他项目与往年有所不同。往年选测项目一般通过抽签随机产生,今年因为取消了游泳,选测项目的确认方式不采用随机抽取方式,而是将7个项目按照身体素质要求分为A(技巧类:篮球运球、足球运球、跳绳)、B(力量类:男生引体向上、女生仰卧起坐、掷实心球)、C(速度灵敏类:50米跑、立定跳远)三大类。学生在报名时,从三大类中选择自己最擅长的两类项目,每个类别只能选一个项目参加测试。

据记者采访了解,在三大类项目中,无论男生女生,跳绳都是较多的选择项,其他的,女生较多选择仰卧起坐,男生较多选择实心球或者50米跑,引体向上和立定跳远选择的人则较少。



澥浦初级中学的篮球运动
通讯员 郑碧芳 摄

选项目

引体向上和立定跳远的少

上周,记者来到鄞州区宋诏桥中学,看看初三体育课如今是怎么上的,同学们都选了什么样的中考项目。

“上学期,我们学校大部分初三学生准备的是跳绳和篮球运球。政策出来后,篮球和跳绳都属于A类,所以学生必须再重新选择一次。”该校初三体育备课组长蔡贤斌老师说,开学第一周,学校马上调整方案,面向初三学生对B(力量类)、C(速度灵敏类)的5个选测项目进行全面测试,再根据测试成绩帮助学生选择擅长的考试项目。其中,掷实心球和50米跑是比较受学生欢迎的项目。

以该校902班为例,从体育中考选测项目的报名情况看,选择掷实心球的有18人,选择50米跑的有21人,选择仰卧起坐的有5人,引体向上(男生)和立定跳远没有学生选择。而在篮球和跳绳之间,除了一位男生选择篮球,其他学生都选择了跳绳。蔡贤斌老师笑着解释:“大家都觉得对跳绳更有把握一些,而引体向上和立定跳远比较考验身体素质,学生没有把握能在短时间内拿到满分,选择的人就相对少一些。”

“引体向上和立定跳远确实是目前学生体质测试的难点。”镇海区澥浦初级中学校长杨峰介绍,引体向上是一个考察上肢力量的体育项目,大多数学生对此没把握,主要原因是从小学到中学,这方面的锻炼没有打通,小学的国家体质测试里面没有引体向上这一项,所以多数学生从小没有接受上肢力量的锻炼。澥浦中学从初一开始特意加强了在这方面锻炼,所以这次报名的男生预计能占一半以上。“比例肯定高于绝大多数学校,而且引体向上这个项目,只要练出来了,测试中就不会存在什么失误。”关于立定跳远,杨校长介绍,考察的主要是爆发力,这与学生的先天身体素质有很大关系,后天练习需要花很大精力,这也是学生普遍把握不大的一个项目。

如何练

雨水侵扰课不停

前段时间,淅淅沥沥的雨水给初三师生体育锻炼带来了不少困扰。

作为一所老牌学校,宋诏桥中学位于鄞州城区中心位置,而且正在扩建教学楼,导致学生训练场地有限。3月19日上午,正下着雨,记者看到一群学生喘着气在教学楼里跑楼梯,一圈又一圈,脸上挂着豆大的汗珠。正在计时的体育老师楼秋琼正喊着:“快一点,再快一点!”

楼老师说:“因为下雨,操场上不能训练,我们就设计了一条相对不会影响学生上课的跑楼梯线路。一节课时间,每人匀速绕教学楼跑3圈,1至4楼上下楼跑3次,快速蹬台阶上下楼6次,这个训练量对学生来说够了。”

在澥浦初级中学,初三的体育课讲究的是团队合作和小组练习。如果这节课有两个初三班级同时上体育课,那么两位体育老师会进行团队合作,两个班级学生打通,分项目分组进行练习。如果这节课只有一个初三班级,那么体育老师同样会进行分组,每个组指定一个小组长,分项目展开练习,老师适时进行指导。

每天一节体育课、大课间30分钟,再加上中午20分钟体育休闲时间,在澥浦初级中学,现在学生的体育锻炼已经能达到每天1.5个小时。

加大运动量“恶补”要不得

尽管在学校运动量已经不小,但回到家里,很多家长还是会督促孩子再进行锻炼,部分没把握拿体育满分的学生家长,更是希望孩子加大运动量。对此,杨峰认为,在距离体育中考大概一个月时间的当下,学生在家的体育运动一定要以安全为主,如果一味加大运动量而导致受伤,就得不偿失了。

杨峰给家长的建议是:这个阶段的运动要注重速度和质量,而不是追求数量。比如跳绳,计时一分钟,如果能够达到满分,一天跳两次就够了,仰卧起坐也是如此。如果还达不到满分成绩,那就争取一次性做到满分要求的数量,一天做两次,以提高速度为目标。

●温馨提示:

1. 锻炼前要认真做好准备活动,充分活动开身体各个关节和肌肉,防止受伤。
2. 生病时请注意调整自己的运动量,家人应随时关注身体状况。
3. 运动后请注意不要马上饮水和坐卧休息,应进行放松练习。
4. 不要在饭前和饭后立刻进行运动,建议间隔一小时。
5. 锻炼时穿运动服,不要穿过紧的衣服和硬底鞋,以防运动时带来不适。



澥浦初级中学的大课间中长跑 通讯员 郑碧芳 摄