



这份中招体育备考攻略请收下 你认真锻炼的样子

本报记者 周娟

循序渐进 方能事半功倍

距中招体育考试的时间越来越近,不少备考的学生每天都在抓紧时间练习,但借助增大运动强度的方式来提高成绩,这其实是不可取的。体育成绩的提高是循序渐进的,是身体整体素质的提升。

郑州市第八中学体育教研组长张长周提醒,现阶段,同学们一定要根据自身情况在老师的指导下循序渐进地训练。训练前做好充分的热身,练习中集中注意力,疲劳的时候不妨休息一下,训练后及时放松拉伸,以防运动疲劳和运动损伤。以足球绕杆运球练习为例,有的同学运球时思想太过放松或者情绪急躁,脚踩球摔倒致关节脱臼、扭伤,不仅影响考前训练,更可能会因此无法参加考试造成遗憾。进入考前冲刺阶段,更要注重训练规律,不能急于求成、拼命加练,造成意外损伤。

张长周告诉记者,在毕业班体育专项训练中经常会出现这样一种情况,一个项目要点提醒了很多遍,学生还是把握不好,耗费大量的时间与精力,究其原因,是学生对体育理论知识的重视和学习不够。比如,耐力跑,老师通常会教学生将全程划分为2到5个阶段,合理分配体力,而且,直道跑、弯道跑都有相应的技术要领。考试的其他各个项目也都有相关的理论知识和技术要求。如果学生能把每一个项目的知识点系统把握住,再利用这些理论指导实践,练习起来就会收到事半功倍的效果。

分清主次 切忌盲目跟风



体育锻炼的一大原则就是“因人而异”,在现阶段,学生需要进行一个自我剖析,制定属于自己的训练计划。可以将几个考试项目列出来比较一下,成绩已经在理想状态的适度练习保持状态,把最需要或者是最容易提高的项目放在首要位置。

郑州市第十四中学体育教研组长张利辉介绍,跳绳成绩是相对比较容易提升的,如果有的学生跳绳成绩还不理想,可以着重训练,先把“这一关”拿下。球类等技巧性较高的项目,需要大量的时间去将技术练至纯熟,需要安排更多的时间。立定跳远、耐力跑等素质类项目需要加强身体素质的练习,在训练的过程中就要将之前在体育

课上学习到的练习方法自主地组合起来,形成一套适合自己的素质训练方法。要做好专项训练,不要针对项目,而要针对项目的薄弱环节加强训练,比如长跑分多个环节,哪个不好练哪个,针对性加强。

值得注意的是,一定要有适合自己的训练计划,要根据自身情况而定。张利辉说,以耐力跑为例,学生在练习时可以将平时比自己速度快一些的同学作为目标,经常和他们一起锻炼,逐渐提高,而不是盲目定一个过高的目标。要为自己分阶段制定目标,结合自身实际,经过系统合理的体育锻炼,逐渐进步的同时也有助于自信心的建立,激发自身向下一个目标迈进的动力。

把控器材 做到万无一失

考试过程不仅仅是自身水平的发挥,还和器材的使用密切相关。郑州市第十九中学体育教研组长郭永保提醒考生,中招体育考试对器材都有一定的要求,考生务必在当下就使用符合要求的考试器材。比如,跳绳长短不同、材质不同会导致成绩有很大出入;球类材质不同、品牌不同也会造成手感的下降;鞋子材质、类型的不同也可能导致一些项目成绩的变化,应当保证目前所使用的器材和考试时使用的器材没有大的出入。日常训练时,就要准备舒适轻便抓地力强的运动鞋,舒适的运动衣,纯棉质地的袜子。而跳绳的长度则要适合自己,避免绳子打结等。测试时,要结合考试场地的材质,合理选择运动鞋,擦净鞋底、系好鞋带。

另外,现在的考试基本都使用了电子仪器,有条件的同学可以提前去适应一下电子仪器,在仪器上测试和平时测试区别还是很大的。

如果能将器材把控到位,再加上平时的刻苦训练,在考试的时候就会更加胸有成竹,发挥出更好的水平。

积极调适 平常心对待考试

中招体育考试考的不止是身体素质和技术掌握程度,还需要有较好的心理素质。郑州市第十二中学体育教研组长薛洋告诉记者,每年都有一批学生出了考场后觉得自己太过紧张没有发挥好,这都是心理素质不好的体现。

薛洋建议,学生在日常训练中加入一定的心理训练是非常必要的。心理素质的训练通常采用“情景创设法”,例如,全班同学站在一旁观看某一位同学测试,营造的测试环境等。其实,不少学校都会定期组织模拟测试,这就是最好的一个“情景创设”,学生们日常就要在这些测试中进行心理状态的调适。此外,家长也要给予足够的重视和关心,给孩子更多的陪伴和指导。体育训练耗费大量的精神和体力,家长日常也要多为孩子准备高蛋白的食物,比如牛肉、牛奶等。

中招体育考试的目的是提高学生参加体育锻炼的积极性和自觉性,从而促进学生德、智、体、美、劳全面发展。家长和学生不必过于焦虑。只要在平时积极主动练习,加上有针对性的训练,保持良好的精神状态,以平常心对待考试,把自己平时的水平发挥出来。

各项目备考要诀

50米跑

考查学生的灵活性、身体的协调性、关节和肌肉的柔韧性、力量和耐力。

正确动作:站立式起跑,听到预备口令,开始屈膝,重心移至前腿,两个脚由全脚掌支撑过渡到前脚掌支撑。听到枪响后,两腿与手臂快速蹬摆,保持低重心小步幅高频率向前,切勿串道。

练习方法:上体稍前倾,两脚前后开立,根据节奏做原地快速前后摆臂练习;原地快速高抬腿、支撑高抬腿、快速小步跑练习;行进间快速小步跑接高抬腿跑练习;行进间快速小步跑接加速跑练习;行进间快速高抬腿跑接加速跑练习。



一分钟跳绳

主要测试学生的下肢爆发力和身体协调能力。

正确动作:将手柄放于指根处,四指并拢,拇指按压,手心略空出。绳长以单脚踩住绳,手柄横握至胸口与肚脐之间。用手腕发力摇绳。用前脚掌起跳和落地,忌用全脚或脚跟,起跳高度以刚能过绳子最好。

练习方法:大臂夹紧身体两侧,徒手空跳;脚尖跳练习,控制起跳高度;手持一侧跳绳或两侧跳绳空跳,逐步降低起跳高度,提高上下肢协调能力。



立定跳远

主要发展下肢爆发力与弹跳力。

正确动作:两脚左右自然站立,脚尖对准起跳线后沿,双手前后摆动,前摆时,两腿蹬伸,后摆时,屈膝降重心,身体稍前倾。起跳,两脚用力蹬地,让身体向前上方跳出并充分展体。收腹举腿,脚跟先着地,同时双臂用力后摆,落地缓冲。

练习方法:脚前摆放20厘米左右高的垫子,增加起跳高度;利用标志杆或标志线等迫使自己在立定跳远落地时,伸小腿勾脚尖,过障碍物;落地后迅速屈膝缓冲,膝关节向前跪,双臂向后划船动作。

足球运球

主要测试学生对身体姿态的控制能力,以及熟练掌握该项技术的能力。

正确动作:脚内侧运球,脚尖正对运球方向,上体前倾内转,运球脚脚内侧触球的后中部,以适当的力量推球向前,身体重心随球前移。变向时,两只脚交替运球;脚背外侧运球,运球脚脚跟抬起,足尖稍内转,用脚背外侧触球后中部,以适当力量推球向前,身体重心随球前移。

练习方法:进行原地或行进间脚内侧左右推拨球练习,纠正运球时的击球、踢球;有意识地在标志杆处运球变向,重心要低沉并及时跟进,纠正变向过晚。

800米、1000米跑

主要考查学生的心肺功能和意志力。

正确动作:站立式起跑,后蹬有力,有节奏地前后摆臂。

练习方法:呼吸时采用半张嘴与鼻相结合的方式,学会从牙缝中吸气,让呼吸节奏与步伐配合,加强呼气深度,空气较冷时,舌尖顶上腭。采用定时跑、定距跑、跑体跑的节律和速度,合理分配体力。

注意细节 取胜考场

- 1.考前,不要过于劳累,保证8个小时睡眠;不要长时间泡热水澡,容易肌肉松懈,不利于体育测试。
- 2.考前注意保暖,尽量穿着外套和长裤。测试前热身,考试时穿浅色背心与短裤,轻装上阵。
- 3.准备好1~2双有针对性的运动鞋;一块微湿抹布,用于擦鞋底;一瓶水,用于润嗓子;足球,气量适当;跳绳,长短适当;一根香蕉,适当补充能量。
- 4.测试前不要大量地喝水,可在每项考试前象征性地喝一口水,润润喉,放松心情。



厉害了我的团

栏目记者 张震

本期社团:
华中师范大学附属亚星实验学校 钢琴社团

旋律悠扬 我心徜徉



随着悦耳的上课铃声响起,孩子们跟着老师的脚步走进教室,快速地找到那架属于自己的钢琴,他们并没有急着弹奏起来,而是专业地调整好琴凳位置,收起琴布并将其摆放整齐,摆正舒服又自然的坐姿,一切准备完毕后满怀期待等着课程的开始。很快在悦耳的歌声中,老师带领着孩子们一起做起课前律动,跟着欢快跳跃的旋律边唱边做动作,感受音乐带来的快乐。律动后开始了新课的学习,老师首先带领大家复习乐理知识,熟悉音符以及音符的时值,接着带着大家一边打拍子一边唱旋律,锻炼孩子们的节奏感与视唱能力。老师通过钢琴上的摄像功能坐在钢琴旁演示弹法,孩子们通过各自屏幕前出现的示范动作认真学习。在“弹对前进模式”下学生开始各自练习,老师逐一辅导手型与演奏方法。

这个社团是华中师范大学附属亚星实验学校的钢琴社团,社团的钢琴教室总共引进了41台PING智能钢琴,每架钢琴里面都有一台小型的苹果电脑,系统里面存储有上千首钢琴曲,以及所有的钢琴教材。上课时,老师用教师钢琴控制下面的40台学生钢琴,这种上课模式打破了传统钢琴一对一的教学模式,实现了一对多的教学模式。钢琴社团采用多彩的课堂教学形式,老师会为学生选取一些四手联弹、双钢琴曲,让他们体会合奏的快乐;经常和学生一起欣赏优秀钢琴家的演奏录像,聆听钢琴大师的作品,提升学生对音乐的鉴赏力;定期与学生和家长们进行交流,畅谈学生的学琴经验和心得,定期举行汇报演出,让学生们体会舞台上的激情。

学校要求每个三年级的学生都要掌握最基本的钢琴演奏技巧,普及钢琴教育,让每一个学生都能够了解钢琴,了解艺术,挖掘每一个学生身上最大的潜力。让孩子们走出校园后,能够在自己的独特领域里发挥自身最大的闪光点。

社团指导老师宋佳表示,学习钢琴有助于孩子音乐能力的培养、智力的开发,增强眼、耳、脑以及左右手的协调性。并对提高音乐感知力、注意力、记忆力、想象力等综合素质具有很大的促进作用。现在孩子们基本上已经学会了五线谱,了解部分乐理知识和音乐术语,现在学生主要练习曲目是《铃儿响叮当》和《康康舞曲》。



孩子们在练习打节奏

“参加这个社团我才第一次接触钢琴,弹钢琴很有趣,我非常喜欢弹钢琴。” 二一班 郭云菲

“钢琴社团比外边补习班有更多的练习时间,能让我变得更。” 四一班 闫元修