

东恩中学的学生在练习中长跑。受访者供图



体育中考报名已经开始,学生备考情况如何?

“往体育满分这个方向努力”

3月5日,宁波中心城区体育中考正式开始报名。4月中旬开始,学生们将参加集中考试项目。学生们的备考情况如何?记者近日前往甬城多所学校进行采访,“体育没有捷径,踏踏实实训练肯定会出成绩。”这是记者听到最多的一句话。

□现代金报 | 甬派 记者 林桦

东恩中学 不下雨的话 每天中长跑练习一次

在宁波市东恩中学,每天上午都有30分钟的大课间。初一、初二的学生把操场的空间腾了出来,优先让初三学生练习中长跑。

据该校德育处副主任俞子英介绍,今年由于中长跑的评分标准有所下调,难度降低,所以很多学生都是奔着“满分”去的。只要不下雨,大部分学生每天都能进行一次中长跑练习,“和刚上初三相比,大部分学生的跑步成绩都有了较大的进步。毕竟是考验耐力的项目,没有速成的方法,唯有踏踏实实地训练。”俞子英说。

东恩中学的学生,每周有三节体育课、两节活动课。也就是说,除了大课间之外,学生平均每天都有一节课的时间来练习体育项目,“春节前,随机选测项目已经确定。我们让学生根据自己的优势特长进行了选择。”俞子英说,学校建议学生,在对三个项目都没太大把握的时候,优先考虑篮球运球投篮,因为这是技巧性比较强的一个项目,比较容易提分。而掷实心球、引体向上(男生)或仰卧起坐(女生)和个人本身的身体素质有很大的关系,“上限”较难突破。

俞子英表示,今年中考和往年相比有较大的变化,卷面分值下降,而体育分值不变,这也意味着体育在中考里的占比更高了,其重要性不言而喻,“特别对于有既定目标、想冲刺重点中学的学生而言,每一分都很宝贵,他们都是往体育满分这个方向努力的。”

宁波市第十五中学 考前一个月,每周六都有体育老师“开小灶”

宁波市第十五中学计划为学生安排两次模拟考。一次是阶段性校内模拟考试,一次是去校外参加场地适应性模拟测试。时间分别安排在三月中旬和三月底。

据学校体育老师尹海孟介绍,在第一次模拟考结束后,老师就对学生能力有个大概的了解。对于已经能拿到满分的同学来说,此时不再需要额外的“加训”了,只需要继续保持训练的节奏和强度。而对于一些尚有困难的学生,学校会在每周六的下午,安排一位体育老师“值班”。学生可以根据自己的情况,来学校找体育老师“开小灶”,弥补不足。

自己的情况,来学校找体育老师“开小灶”,弥补不足。

“考前一个月,是提分的黄金时期。”尹海孟说,学校开过几次体育中考主题的家长会,让家长与一线的体育老师面对面交流。家长了解了体育中考的重要性,也知道该如何配合学校、配合孩子,打赢中考的“第一战”。

“现在哪怕是周日,我也经常在学校看到很多初三的学生,自发在学校的篮球场练习运球和投篮。学生很用心,我们老师也很用心,相信最终一定能取得好成绩。”尹海孟说。



第十五中学的学生练习投篮。

象山县鹤浦中学 开学后阴雨连绵,学校组织学生“跑楼梯”

“后面的同学跟上,好好练习!”每到下雨天,象山县鹤浦中学的楼道里总会传来跑跳声。作为海岛学校,硬件设施相对较弱,没有宽敞的室内体育场供学生们练习,体育老师便会选一个没有学生上课的楼道,让学生进行各种体育训练:跑楼梯、跳台阶、仰卧起坐,甚至慢跑。虽然硬件配置不足,但是学生们都非常认真地对待每一次练习。

“下雨天,无法去操场进行中长跑

的练习,跑楼梯、跳台阶这些活动同样可以增强弹跳力,训练腿部力量。”鹤浦中学的体育老师穆广鹏说,他常常和学生们说,体育是最“诚实”的科目,付出多少,就会得到多少。保证每次练习都全力以赴、每个动作都标准无误,长期坚持一定会有效果。

“还有一个月的时间就要体育中考了,每次训练都是累并快乐着,我希望最后我们的成绩不辜负我们的努力。”303班的学生蔡逸楠说。



鹤浦中学的学生在楼道“跑楼梯”。

■专家建议

劳逸结合 才会有事半功倍的效果

再过一个多月就要进行体育中考了。现在,学生一定要确定好选测的项目,并制定训练计划,循序渐进地练习。不要一开始练得太猛,导致第二天肌肉酸痛,跟不上训练进度,反而会耽误整体的训练计划。

学生们要先制定目标,自己想要

达到怎样的水平,然后每天分设小目标,坚持练习。在平时的学习生活中,要尽量少参与对抗性强的运动,减少伤病事故的发生。春季流感多发,出现咳嗽鼻塞、发热等症状时,尽量不要参加剧烈运动。

此外,相信大部分学校都能合理

安排好学生的在校练习时间。但在双休日,可能很多学生都会有所松懈。要注意的是,练习体育项目是需要连续性的。学生们可以选择双休日中的其中一天照常练习,另一天放松肌肉。劳逸结合,才会有事半功倍的效果。

宁波市教育局教研室体育教研员 马杨旭