

中考  
体育  
跟我练

**编者按:**初中学考体育现场考试最新版评分标准已经公布,距离考试还有不到半年时间,各类考试项目该如何练习?有哪些训练技巧和注意事项?考试时有哪些规则需要格外注意……本期开始,本报将邀请有经验的体育教师陆续对部分热门考试项目进行解读,希望能对考生有所裨益。

## 素质项目一

## 科学规划训练项目 突破长跑“老大难”

男生1000米跑、女生800米跑是初中学考体育现场考试的必考项目,也是考生备考的重点和难点。那么,考生如何进行有针对性的训练,在体力、耐力和力量等方面更好地适应中长跑项目的测试呢?有哪些素质练习可以增强体质,又有哪些方法可以增加训练效果?



在开始科学的训练前,考生要先从认知上了解长跑项目,即从了解运动过程中的一呼一吸开始,注重跑步与呼吸的配合。呼吸的节奏和跑步的速度在一定程度上也是有关联的。跑得越快,相应的呼吸节奏也会更快一些。如果是慢跑或者轻松跑,一般可以选择四步一吸、四步一呼的节奏。针对1000米跑和800米跑,考生

## 认知开始 形成肌肉记忆

可以根据不同阶段调整呼吸节奏。例如,在起跑和冲刺阶段,考生可以采用两步一吸、两步一呼的节奏;在途中跑过渡阶段,可以采用四步一吸、四步一呼或三步一吸、三步一呼的节奏。此外,跟着节奏、数着拍子也可使人在跑步时感觉时间过得更快些,这在一定程度上可以削弱中长距离跑步时的煎熬感。

训练起始阶段,考生可从距离和速度上循序渐进,开始以体验为主,设置一个目标速度,不用很快,比如400米跑道一圈设置2分钟到达终点,基

础较好的学生可以给自己设定一圈1分50秒。不同身体基础的考生可根据自身情况设定相应目标,而后根据目标时间完成匀速跑。在这个过程中,着重感受呼吸和步伐的配合,从而感受跑步的节奏性。考生在一个节奏上完成匀速跑,经过多次练习,通过身体感知,保持住这个节奏,形成肌肉记忆;待达到一定量的积累,掌握这个节奏后,再循序渐进地将单圈目标提速至1分40秒、1分20秒。这样经过长期积累,考生基本可以在这个项目上达到优秀水平,训练较好的考生甚至

可以拿到满分。

掌握匀速跑后,考生还可以通过超长跑训练耐力。例如,考试项目为1000米跑,考生可以练习2000米跑。同样,起始速度不用很快,保持一定的节奏即可,如单圈保持1分40秒,跑5圈。身体素质较强的考生完成全程大致在8分多或9分多,循序渐进,最终目标达到8分20秒,即是较好成绩了。身体素质弱一些的考生可根据自身情况将起始目标设定得低一点,如能坚持跑5圈,保证中途不走或不中断,即是达成初步目标。

## 科学规划 自我激励训练

现在已经进入冬季,大多数专业运动员在这个季节里也不会进行比赛。因为在这个季节,人体机能会受到一定影响,从而无法发挥自己最好的水平。冬季一般是储备体能的时间,大家在这个阶段可以进行一些耐力和力量的练习来提高奔跑能力。大家一定做好热身活动再进行练习。

**耐力练习:**跳绳,考生可分组进行,每次6到8组,从一分钟开始,逐渐增加时间来提高难度。在练习的时候尽量保持一个节奏,不要忽快忽慢。考

生还可通过耐力跑提高心肺机能。练习时,大家要注意呼吸和步频的配合。

**力量练习:**深蹲,考生练习时要注意动作的质量和节奏,向上发力时要快速用力,下蹲时要控制速度,注意膝关节不要超过脚尖。考生也可适当进行负重练习,比如双手持重物或背书包;也可跑楼梯,根据自己的能力一次可以跨越2到3节台阶,练习时也要注意呼吸和节奏配合。力量训练每周在课余时间进行3次即可,每次练习要全力以赴,保证练习效果。

赴,保证练习效果。

经过一个学期的练习后,考生应该已基本掌握考试项目的运动规律。在寒假可以为自己设定一个训练计划,保持身体状态,不要因为一个假期的放松让辛苦训练的体能白白流失。有些学校可能会为考生布置每周3至4次的体育课程作业,包括蹲起、俯卧撑、立卧撑等上、下肢的各种练习,例如周一跑步、周二素质练习、周三跑步、周六进行一些自己感兴趣的运动。通过全面的练习,考生可以形成训练规律,更好地

为体育现场考试做好准备。

配合各种跑步练习,考生可以给自己设定一些激励机制,如在枯燥的长跑训练中,当完成某一阶段既定目标后,可以奖励自己增加球类等喜欢的项目的运动时间。通过运动方式的调节,考生在保证长跑训练效果的同时,还可以增强其他运动能力。这对考生身体素质的整体提升也是大有裨益的。特别是在足球、篮球、排球等球类活动中,考生同样可以针对体育现场考试的选考项目进行有的放矢地练习。

## 合理安排 提升运动效果

无论居家运动还是在校训练,在高强度运动前,考生一定要进行热身,如慢跑、拉伸等准备活动。肩关节和腿部等韧带拉伸,可使身体更快地进入状态,避免考生在进行长跑等强度较大的运动时受伤。运动过后,考生也要针对上、下肢进行拉伸和放松。考生锻炼后要让身体更快地恢复,以便不影响接下来的规律训练,保证训练周期。

居家运动时,考生要特别注意训练环境保持宽敞,排除障碍物,选择适合锻炼的场地。运动过程中难免会有跑跳、四肢舒展等较大的动作,考生要保证前后左右留有足够的活动空间;练习时切记别穿拖鞋;同时根据运动强度适当补充水分;出汗后及时更换衣物,避免因天气渐凉造成感冒等。

此外,配合运动训练,考生也要关注日常饮食规律,餐

前餐后尽量都不要运动。餐后留出消化时间,间隔1小时再运动,保证身体在餐后正常的新陈代谢和血液循环;同样,运动过后尽量半小时至1小时后再用餐。在日常饮食中,考生要控制油腻食物的摄入,多吃蔬菜和肉等优质蛋白,保持良好的身体状态;平时少喝饮料,特别是碳酸饮料。人体摄入

过多热量容易造成脂肪堆积,当摄入量超出消耗范围便会造成肥胖,以致影响运动能力和锻炼效果。

(北京市京源学校  
校体育教师  
闫硕)

长跑项目这些规则  
要了解

2024年初三年级体育现场考试预计于明年5月举行,虽然首次实行四类22项选考,但是男生1000米跑和女生800米跑仍为必考项目。长跑是考生最熟悉的运动,但考场规则和违规情形也要提前了解清楚。

## 6分钟未跑完全程计0分

考生站在弧形起跑线后,应采用站立式起跑。发令后,从起跑线出发,起跑后不分跑道,每组考生人数不超过15人;考生要遵循右侧超越的田径规则。考生在考试过程中无犯规情形,记录成绩有效。每名考生只考1次。无论是男生1000米跑还是女生800米跑,考生都要在6分钟之内跑完全程,时间按分、秒记录,不足1秒不计入成绩。6分钟内未跑完全程者,考务员要将考生带离跑道,成绩按6分钟记录,该项目考试计0分。

## 违规情形及处理规定

根据《北京市义务教育体育与健康考核评价现场考试场地器材设置规范及项目考试规则》,考生有下列情形属违规行为。

1. 发令前,身体的任何部位触起跑线或线前地面。
2. 跑进中,踏进跑道左侧跑道线。
3. 跑进中,推、拉、阻挡他人跑进。
4. 跑进中,由他人领跑,或借助他人的力量跑进。

出现情形1时,考务员提醒、纠正;出现情形2至4时,考试成绩无效,该项目考试计0分。

(本报记者 蔡文玲 整理)