

# 体育这样练 轻松得高分

## 解决长跑“老大难” 一线教师有3招

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?为此,记者请北京市京源学校体育教师闫硕,为考生备考体育现场考试提供指导,并从专业、科学的角度提供训练建议。

### 认知开始 形成肌肉记忆

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,考生可以根据不同阶段调整呼吸节奏。例如在起跑阶段调整呼吸节奏。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消弱中长跑跑步时的煎熬感。

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,从而理解跑步的节奏性。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分多至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。

针对身体素质较弱的考生,家长也可在平时敦促考生针对下肢多进行一些力量训练,如单脚跳或双脚跳;天气不好时,也可进行跑楼梯、跳台阶等室内训练。对于配合跑步进行的身素质练习,考生都可以根据自身条件增加一些力量训练,如无器械的蛙跳、蹲起等靠自身重力进行的抗阻力量练习等。

### 科学规划 自我激励训练

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、排球的活动中,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的练习。

经过一学期的练习,考生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、周六可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。

在寒假、十一小长假等节假日居家时间段,考生可以选择一些自主训练方式或跟随视频进行锻

炼。居家环境可能使考生练习考试项目时受限,但其实很多简单有效的锻炼方式也可增强心肺功能和身体协调性。比如跳绳就是很好的锻炼方式,它对下肢等身体各方面素质都是很好的训练,可以每300个一组跳5组;网上流行的跳操等比较有意思的锻炼方式,也可作为枯燥的日常项目训练中的调剂。考生可以在确保安全的情况下,跟着视频、直播等进行适当练习,训练强度不宜过大,掌握好度,不要过犹不及,能坚持适当锻炼即可为备考打下很好的身体基础。

### 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。因为肌肉在经过刺激后处于紧张状态,乳酸代谢会比较慢。考生在锻炼过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,避免因天气骤凉造成感冒等。

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,运动过后立刻吃饭也对身体不好,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,多吃蔬菜和肉类等优质蛋白,保持良好的身体状态;平时少喝饮料,特别是碳酸饮料,一瓶可乐的热量相当于两碗米饭。人体摄入过多脂肪容易造成堆积,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。

(本报记者 宋迪)



①



②

① 西城区学生参加2021年初中学考体育现场考试。  
本报资料图片

② 东城区学生参加2021年初中学考体育现场考试。  
本报资料图片

③ 初中生利用周末在公园练习引体向上项目。  
本报记者 蔡文玲 摄



③

## 引体向上实现“0”突破 不同阶段不同策略

引体向上,是男生力量类选择项目之一,也是《国家学生体质健康标准》测试中初中、高中、大学阶段男生的必考项目。练习引体向上可以增强肌肉力量,如肱二头、胸大肌、胸小肌、斜方肌、三角肌、背阔肌等,也可提高心肺能力。这里,针对不同水平或阶段的学生,提供了不同的练习策略。

### 隔天训练 避免过度疲劳

引体向上测试,是通过自身力量克服自身重力的悬垂力量练习,测试一个人的相对力量。因此,初三男生想快速提升成绩,要在加强专项力量训练的同时注意控制体重。尤其一些体

脂偏高的学生,更要重视平时的饮食控制,在保证营养充分且全面的前提下,尽量减少高热量饮食的摄入,例如高碳水、高糖、高油脂类的食物和饮料。在训练安排上,考生要劳逸结合,避免肌

肉过度疲劳。建议一周固定安排三至四天进行隔天的专项训练,例如一、三、五、日或二、四、六进行训练。在练习前,一定做好必要的热身,练习后进行简单的拉伸放松,避免肌肉损伤。

### 成绩不足1个 做好基础练习

成绩还不足1个的学生,要先做好基础的力量练习。推荐以下几个练习项目。项目一是直臂悬垂练习,做到力竭为一组,中间休息2分钟,同时抖动、敲打肌肉放松一下,连续完成3组。项目二是杠上摆动练习,练习者跳上单杠,两手略比肩宽,利用上肢力量和腰腹力量进行向前屈体的摆动,注意摆动要快速、有爆发力,完成3组,

每组10至15个,组间休息1分钟。如果找不到发力的感觉,可先在垫子上进行仰卧两头起练习,发力感觉及练习量与杠上摆动练习要求一致。项目三是在同伴或父母的辅助下进行完整的引体向上练习。辅助者找一根结实的绳子,放在练习者脚下,双手持绳子两端向上提拉。这样有利于辅助者向上提拉发力,同时可

以灵活控制发力的程度。练习过程中,练习者在这种辅助下连续完成5个为一组,务必尽全力,连续完成3组,中间休息2至3分钟。辅助者要根据实际情况灵活发力,保证练习者完成规定数量。随着水平的提升,需要辅助的力量也越来越小,直至练习者能独立连续完成5个及以上,辅助练习即达到初步效果。

### 成绩在2至6个 可练习两项目

成绩在2至6个的学生,要每天进行前面的第二和第三项练习,但在做第三项练习时适当

调整。方法为练习者每次先独立完成尽可能多的数量,然后在别人的辅助下,每组共连续完成

10个完整的引体向上动作(包含自己独立完成的数量),连续完成3组,中间可休息3至5分钟。

### 成绩在7至12个 适当调整练习

成绩在7至12个的学生,可直接进行项目三的练习,但每组要连续完成13个完整的引

体向上动作(包含自己独立完成的数量和辅助下完成的数量),同样连续完成3组,中间可

休息3至5分钟。直至自己能独立完成13个及以上的引体向上,即达到训练目标。

引体向上成绩的提升贵在坚持,尤其在加强专项力量训练的同时,要控制好体重及饮食。学生和

家长要共同行动起来,制订练习和饮食计划。在完成阶段目标后,家长可以给与孩子适当奖励,帮助其形

成运动习惯。学生还可找几个水平相当的同伴结成训练小组,大家互相督促,共同提高成绩。

(人大附中朝阳学校体育备课组长 赵晓松)