

市区6300余人报名体育中考 跳绳和坐位体前屈成选考“热门”

倒计时!“备考锦囊”请收好



一年一度的中高考临近,为更好地服务考生和家长,助力中高考,本报即日起开设《中高考聚焦》专栏,邀请各学科一线名师、心理咨询师等为考生和家长支招。同时,本报也将第一时间发布考试相关信息,并对家长考生关心的重点政策等进行解读。

□ 全媒体记者 项珍
通讯员 丁孙顺

根据2023年初中学业水平体育与健康学科考试实施方案,今年体育中考不设必考项目,选考项目由考生在长跑、立定跳远等7个项目中任选2项,预计4月中下旬进行。记者从市教育招生考试院获悉,今年城区体育中考报名人数为6300余人,其中,报名跳绳和坐位体前屈的人数相对较多,另外有2100余人选择了长跑项目。

体育中考临近,如何科学备考?本报记者联系到安庆二中体育老师程文君进行了相关采访。

【跳绳】腕关节发力 起跳不能太高

程文君老师建议,选考跳绳的考生,要注意调整绳子的长度,单脚踩住绳子,两端拉到胸口到肚脐位置。握绳时握住绳柄的中后段,两手心不可朝上,尽量向下或相对,因为手心向下更能发力。跳绳时,两手上臂贴近身体,大臂夹住身体不动,用腕关节发力,减少绳子的运行周长;脚尖和前脚掌起跳落地,起跳高度不能太高,以刚过绳子最好,落地时用膝盖微屈做缓冲,不能太高,以免浪费体力和时间。考试时最好穿运动服,软底布鞋或运动鞋。

【坐位体前屈】匀速推动 中途不能停顿

选考坐位体前屈的考生,练习

时先坐在地上,双腿并拢伸直,两臂向前用力伸,同伴或指导老师可用手反复向前下方按压练习者的肩部和后背易上弓的位置。

考试前,考生要进行体前屈准备活动练习,让腿部韧带拉开,然后身体前屈,两臂向前推游标时两腿不能弯曲;考生要匀速向前推动游标,不能突然发力;向前推动游标时,中途不能停顿,否则电动测试仪此时会记录下成绩。

此外,考生在屈之前要把腰挺直,尽量收腹,拉伸腰,然后双腿挺直的情况下身体前倾同时伸展手臂。

【1000米或800米】站立式起跑 鼻呼吸为主

选考1000米或800米项目的考生,练习时可以选择坡度小、距离短的场地进行变速跑,这对长跑的成绩提高有很大帮助。

考试时,一般采用站立式起跑,一组10-15人,大家在听到口令后,积极前冲容易发生碰撞、跌倒,从而影响心理和成绩,考生要注意避免。考试时要穿运动服和轻便合脚的鞋,采用鼻呼吸为主、嘴呼吸为辅的方式克服“极点现象”,还要养成在最后200米处冲刺的习惯。

【立定跳远】起跳勿踩线 落地向前走

选考立定跳远的考生,可以选择平坦又不坚硬的地面,通过蹲跳

起、原地抱膝跳、单脚交换跳等方式练习,起跳时注意不要踩线,落地后向前走,不能往后退。

【实心球】身体成反弓 两腿蹬地撑起

实心球项目比较适合体型高大魁梧的同学,选考此项目的考生,投掷时头一定要稍扬起,眼睛一定要看前上方,出手时两臂一定要在头的两侧,手在前额上方,身体一定要成反弓,两腿协调地做出蹬地撑起的动作,这样才能投远。

【篮球、足球运球】完善技术动作 加强练习

选考篮球运球、足球运球的考生,要在老师的指导下完善技术动作要领,加强练习。

【温馨提示】

训练前热身 训练后拉伸

“体育中考临近,考生都在加大强度训练,常常会感到腰酸背痛,第二天甚至走不动路。”程文君说,出现这种情况往往是因为训练后缺乏主动恢复,家长可以督促孩子保证充足的睡眠,帮助孩子进行训练后的低强度拉伸慢跑或按摩,以此达到恢复的效果。

训练后要进行营养的补充,一般在训练后30分钟进行水分的补充,一小时后再进餐。

程文君提醒,考生要注意训练前热身、训练后拉伸,适度训练,避免因剧烈运动导致身体拉伤,从而影响考试发挥;考试前一天应注意保持良好的睡眠和体力的积蓄,保证有充沛的精力投入考试;考前三天不吃生冷刺激的食物,尤其是肠胃不好的同学,以免出现意外影响考试发挥;要提前几天准备好考试的装备,运动服、运动鞋,并根据天气预报准备一件外套。

**65个社区获批
省“三公里”
充分就业社区**

本报讯(全媒体记者 徐侃 通讯员 侯吉康)3月23日,记者从市人社局获悉,《安徽省2022年度“三公里”充分就业社区和示范社区》榜单发布,安庆市首批参评的65个社区全部被认定为“三公里”充分就业社区,其中双井社区等9个社区同时被认定为省级“三公里”充分就业示范社区。目前我市已建成4个国家级充分就业社区,39个省级充分就业社区,数量居全省前列。

2022年以来,我市认真贯彻落实国家和省稳就业保就业工作决策部署,大力实施暖民心就业促进行动,以社区“三公里”就业圈为载体,聚焦困难群体就业,促进社区居民“家门口”就业。线上利用“三公里”就业圈服务平台发布用工和求职信息、宣传就业创业政策;线下通过宣传栏张贴海报、设立就业政策宣传台、社区网格群互动等形式发布招聘信息,扩大信息宣传覆盖面。目前,我市“三公里”就业圈服务平台已覆盖全市143个社区(村),平台入驻企业1.59万家,累计发布招聘岗位67万个,有效促成对接3.74万人次。暖民心行动实施以来,全市帮助失业人员再就业1.65万人,就业困难人员就业6289人。

今年,我市将进一步做大做强“三公里”就业圈,实现主城区、县城、重点乡镇(街道)全覆盖,力争73个城市社区达到“三公里”充分就业社区标准。



中国宜商大会
Entrepreneur Conference Anqing China

协同发展 共创未来

COLLABORATIVE DEVELOPMENT FOR A BETTER FUTURE

第二届中国宜商大会暨宜商总会成立大会

2023年4月3日-4日
中国·安庆