

中考体育预计4月中下旬进行

这有一份备考锦囊 请查收



□ 全媒体记者 项珍

今年中考体育预计4月中下旬进行。根据市区2024年初中学业水平体育与健康考试实施方案,今年中考体育将中长跑定为必考项目,选考项目由考生在立定跳远、坐位体前屈等6个项目中选考两项。还有一个多月时间,考生该怎么有效备考?本报记者采访了市教研室体育教研员金敏,给广大考生提出备考建议。

“中长跑每个学生都必须参加。男生1000米,女生800米。所以备考训练对每个同学都很重要。学生们在训练时,可先让摆臂动作规范化,练习方式是两腿前后开立,重心前移,做到前后摆臂,确保力量不分散。在缺氧腿抬不起来的时候,也可以靠摆臂来带动。同时,配合好呼吸,做到三到五步一

呼,三到五步一吸。不要急呼吸,尽量拉长呼吸节奏,加深呼吸效率。”金敏说。

金敏建议,同学们在中长跑训练时,一开始要用鼻子呼吸,如果氧气供应不上可改为鼻吸嘴吐,在忍耐“极限”时靠意志力坚持,迎来“第二次呼吸”之后就可以平稳进行。中长跑练习一周可以安排三到五次训练,300米跑练习、完整全程测试、拉长距离的耐力跑练习都可以穿插进行。

“考生可以根据自己的实际体能情况选定好两个选考项目,在有限的时间内针对性的去提升水平。选考项目平时在家利用碎片化时间也可以进行一些辅助性练习。”金敏说。

立定跳远项目主要考察考生的腿部力量、核心力量以及爆发力。选考立定跳远项目的考生,可以在考前多做组合式的弹跳素质练习,如团身跳、交换腿跳、单脚跳,每种练习15个一组,练习3—4组。

选考坐位体前屈的考生,可以

多进行柔韧性的拉伸训练,每晚睡前在床上进行拉伸。腿部柔韧性练习、腰腹部柔韧性练习穿插进行,每次练习15分钟左右。

具备好的心肺能力是跳绳的保障。对于选考1分钟跳绳的考生来说,短期集训技巧性很重要,良好的训练对于提高此项考试的成绩作用十分明显。“首先,确定跳绳的长度,这点尤其重要。其次,注重握绳的方法、手与脚的技术要领,手握在绳柄的中后段,手心不可朝上;手部技巧核心是两手上臂贴近身体,手腕用力,减少绳运行的周长;脚部技巧核心,脚尖和前脚掌起跳落地,起跳高度以刚过绳子为最好。最后,注重呼吸的节奏,训练注重分段增次练习与分段增时练习交替训练。”金敏建议。

选考掷实心球的考生,首先要进行力量训练,比如,用仰卧起坐训练腰腹部力量;用引体向上训练手臂力量;用20米单脚跳或者20米弓步走训练下肢力量等。在训练时,力量训练强度要逐渐递增,逐渐地适应并渐入佳境。其次,结

合发力技巧找到最适合自己的挥动幅度、角度、力度,最大程度地越投越远。

篮球、足球的运球都是考察考生的球性、球感。选考篮球运球或足球运球的考生,在日常生活中要多做熟悉球性的练习,在绕杆过程中要充分变向,身体重心要跟上。另外,熟悉规则,例如篮球运球过程中不能双手同时触球、膝盖以下部位不能触球、不能碰倒标志杆,通过终点时不能人球分离;足球运球过程中不能碰倒标志杆,不能故意手球等。

金敏提醒,考生参加考试时要准备好合适的鞋子与服装,考试时最好不要穿新鞋,以免不合脚。家长、老师要鼓励考生,引导其进行良好心理暗示,增强其信心,从而提升考生参与训练的积极性。除此之外,可以适当变换训练环境,让考生在训练中保持一定的新鲜感,这种好奇心能够帮助考生更好地完成训练。还可以采取多种项目、多种训练方式混合式训练,力求兴趣与效果的结合。

宿松新春大走访搜集企业反馈问题百余个

清单化破解企业诉求 助力企业提质增效

本报讯(全媒体记者 沈永亮 通讯员 李剑飞)“目前订单怎么样?资金运转可有难处?”3月10日,位于宿松经开区的安徽鑫威迪汽车科技有限公司车间内,机械轰鸣、火光四溅,一派忙碌的场景,该县科经局相关负责人带队来到企业进行实地走访。

鑫威迪公司是一家专业从事汽车油底壳、皮带轮开发、生产和销售的企业,产品辐射国内50多个大中城市,还与加拿大等国外公司建立了

稳定的合作关系。“为了赶制产品,目前各条生产线均是满负荷运转。”企业相关负责人周晓东高兴地说,目前公司订单已经排到了4月份,预计全年可实现产值1亿元。

“你们是明星企业,你们有哪些困难请说……”3月10日,该县顺源智纺公司生产车间内,机器轰鸣,一排排自动化生产线正有条不紊地运行着,工人们来回穿梭,忙生产、赶订单,该县科经局另一组走访团队在企业实地走访时主动询问企业负

责人相关情况。

顺源智纺公司是国家级高新技术企业、省级专精特新和创新型企业,拥有全国领先的数字化纺纱生产线,成功打造了省级数字化车间。2月18日全省创建一流营商环境暨推进民营经济高质量发展大会上,顺源智纺公司作为全省优秀民营企业被通报表扬。“我们公司今年的订单已经排满,预计年产值超6亿元。”公司副总经理管卫东说。

春节假期结束以来,宿松县聚

焦经济实体运行实际和企业复工复产、融资、招工、产需对接、产学研合作等方面诉求,开展为企服务新春大走访活动,助企纾困,助力企业提质增效,目前已搜集企业反馈问题百余个。

“我们将聚焦企业诉求,持续深化‘一改两为’,全面提升工作效能。清单化破解企业诉求,加快推动规上企业提档升级,奋力夺取首季‘开门红’,力促全县民营经济发展壮大。”该县科经局负责人孙中和说,



严守禁放禁烧规定

维护城市环境 为了美好生活

