

2024年体育中考陆续开考

## 如何考出好成绩？专家为您支招

本报记者 刘昕彤

2024年体育中考日前陆续在全国各地开考。面对不同的考试选项，有哪些规则要注意？考前要做好哪些准备？对此，本报邀请到国家体育总局体育科学研究所体健中心副研究员李良，为广大考生支招。

## 考前保持好状态

李良表示，在考前，保持良好的身体和精神状态非常重要。首先要对各个项目的动作要求和得分规则牢记于心，消除紧张情绪，力求完美展现运动技能。其次，要控制运动强度和时长，避免进行过于激烈的运动，尤其要注意不要受伤。考试前几天应保持规律作息，不要熬夜，饮食要均衡，不要暴饮暴食或吃一些不熟悉的食物，以免造成肠胃不适。

为了保持状态，李良建议考生在考试前5至6天时，对所有考试项目进行一次强化训练，强度可以稍高，但要保证有充分的休息和恢复时间。而接下来的时间，每天也要保持训练，但强度不易过高，因为训练过量易导致疲劳和受伤，体能无法充分恢复也会引起注意力不集中等状况，影响考试时的精神状态和表现。在考前1至3天时应以技术练习为主，加强对薄弱项目动作和技能的理解和掌握，巩固擅长项目的动作完成度和细节，尽量提高动作质量。

考试前的心理调适很重要。李良说：“考试前难免会出现精神紧绷、呼吸急促、心率加快等紧张情绪，可适当深呼吸，给自己积极的心理暗示，或者与同学进行简单交流等来转移注意力。”此外，还需要特别重视考前的热身运动，它不仅能降低关节的粘滞性，增加关节的伸展性，有利于更好地完成动作，避免运动损伤，还能起到消除紧张情绪，让考生更快进入考试状态的作用，帮助考生从身体和心理两方面做好考试准备。

## 选对装备很重要

考试当天，应穿着合身、透气的运动装，轻装上阵，过于宽松或紧身的衣物也容易影响发挥。李良特别提到了运动鞋的选择。“各地体育中考的考试项目基本都有走、跑、跳等动作，所以鞋底要有一定的摩擦力，建议选择还没有磨合过的新鞋或鞋底已经磨平的旧鞋，建议穿着平时运动时感觉较舒适的鞋子参加考试。”

此外，李良还建议，对于需要携带或使用器材的考试项目，应提前准备好器材，确保处于可顺畅使用的状态。有条件的情况下，考生还可以提前熟悉一下考试环境，了解各个项目的区域和器材摆放等情况，这样也有助于缓解紧张情绪。

## 考试期间注意营养补充

备考和考试期间还应注意营养补充。李良表

示，在备考期间，应坚持平衡膳食、营养全面的原则，适当增加碳水化合物（粗细粮搭配）和优质蛋白质（水产品类、鸡胸肉、瘦牛肉等）的摄入，有利于增加糖原等能量物质的储备，促进肌肉组织的增大和力量的增长，提高考试时的运动表现。同时，应尽量保证餐餐有蔬菜、天天有水果，补充各种维生素和矿物质，提高神经系统和骨骼肌肉系统的协调能力。此外，合理补充水分也必不可少，无论是在日常训练还是考试中，都应重视补水。“考前推荐饮用温开水，不要一次性大量补充水分，坚持少量多次的原则。考试时如果允许带水进入考场，建议在各个项目测试之间的空档适量补充水分，确保机体有良好的水合状态，同时也能借此机会调整状态，恢复心力和体力。”

李良特别提醒：“对于参加体育中考的考生来说，并不建议通过饮用功能饮料来提升运动表现。功能饮料大多含有咖啡因、牛磺酸等功能成分，对于正处于生长发育期的青少年来说可能会对健康造成不利影响。考试时运动能力的发挥主要还是依靠日常训练积累，以及平时机体糖原等能量物质和其他营养物质的储备，功能饮料并不是影响成绩的关键因素，更多的还是一种心理作用，要放下思想包袱，轻松应对，沉着应考。”

## 相关链接

## 体育中考这些细节要注意

**一要注意考试时间。**各地体育中考的具体时间和安排并不一致，切勿粗心大意，因记错考试时间而前功尽弃。考前要打好提前量，不要卡点进入考场，这会更容易紧张，最好提前到达考场，做好热身，准备考试。

**二要避免伤病。**在考前一个月内应特别注意保持身体健康。在日常训练时要循序渐进，不要因为想快速提高考试成绩而突然加大训练强度，这会大大提高肌肉拉伤等运动损伤的风险。日

常生活中还要注意衣物的合理增减、佩戴口罩预防流行性疾病等，做好健康监护。

**三要熟悉不同项目的规则和要求。**体育中考经过改革，所包含的必选和可选项目较多，不同项目都有各自的要求和规则，考前要充分熟悉这些细则，避免不必要的扣分。另外要注意考场要求，准备好可以携带入场的物品，避免因疏忽让自己在走进考场时产生慌乱。

(刘昕彤)

## 青少时讯

北京市经开区  
中小学体育、文化公共场馆节假日期间开放

**本报讯** 近日，北京经开区中小学体育、文化等公共场馆于国家法定节假日、休息日及寒暑假期间向本校师生、家长开放。

此次开放范围为北京经开区全区公办中小学校体育场馆等，开放时段在教学时间与体育活动时间之外，具体开放区域及时间以各学校公布的范围为准。开放对象原则上为适宜参加户外体育锻炼的本校学生及其家长。

北京亦庄实验中学相关负责人介绍，根据统一要求，学校总体按照学生申请、亲子同行、统筹组织、有序开放的原则，节假日期间学校面向学生及家长开放学校足

球场、篮球场、篮球馆、羽毛球馆、气膜馆及图书馆等。节假日期间，学校场馆面向本校师生、家长开放，学生凭学生卡进入校园，每次进校可同时带一位家长进校。

经开区相关负责人表示，号召全区中小学节假日期间开放公共场馆，旨在更好地满足学生节假日锻炼与学习需要，让假日锻炼场馆不再“一地难求”，让优质的校内公共资源无缝对接学生的成长需求。全区各中小学将根据自身特点，制定详细场馆开放方案，按照“应开尽开”原则，实行定时定段与预约开放相结合的方式对场馆实行开放。（顾宁）

甘肃省甘南州  
青少年围棋交流赛举行

**本报讯** 为丰富青少年体育赛事活动，促进青少年全方位发展，培养青少年的围棋兴趣，锻炼和发展青少年逻辑思维能力，甘肃省甘南藏族自治州日前举办了2024年“奔跑吧·少年”首届“进取杯”青少年围棋交流赛，共有来自全州各中小学校的90余名选手参加。

比赛分为个人赛和团体赛两个部分。在个人赛中，小选手们经过激烈角逐，展现了高超的围棋技艺和深厚的思考能力。在团体赛中，他们相互协作、密切配合，展现了良好的团队合作意识和团队精神。本次比赛旨在为热爱围棋运

动的青少年们提供锻炼和展示自我的平台，增加历练，助力成长。小选手们迸发的青春活力和智慧光芒，也充分展现了甘南藏族自治州青少年体育运动的蓬勃局面。

近年来，甘南藏族自治州体育局联合各县市体育行政管理部门和各类体育协会积极开展以“奔跑吧·少年”为主题的系列青少年体育赛事活动，激发了青少年体育运动热情，活跃了体育运动氛围。下一步，甘南藏族自治州体育局将继续开展各类青少年体育赛事活动，大力推进当地青少年体育运动全方位发展。（顾宁）

十年磨砺 出鞘闪耀  
小县城走出排球冠军队

本报记者 顾宁

近年来，黑龙江省伊春市深入贯彻落实体教融合政策措施，坚持“全省一盘棋”思想，积极探索青少年业余训练改革创新路径，确定学校体育、青少年赛事体系、后备人才训练基地建设、体校改革、体育教师和教练员队伍建设相结合的发展思路，灵活打造“一地一品”“一校一品”业训布局，特别是在巩固推进“三大球”等传统优势项目上，取得了显著成绩。其中，以铁力市第一中学排球为代表的运动项目，走出了一条良性循环的成功模式。

铁力市一中排球队成立于2011年，历经十余年发展，从无到有，从有到强，走出了自己的体育特色之路。在国家政策引导、各级政府大力支持与帮助下，学校、教练和队员不畏艰辛，坚定信念，排球队从零开始，在简陋的训练条件下，秉持初心，刻苦训练，于艰苦中摸索前行，于低谷时不辍信心。

2010年，铁力市委、市政府拨款为一中建设了全省最大的钢结构体育训练馆，同时引入志向发展排球运动的专业人才，在运动硬件和技术指导层面为一中排球发展开创了新局面。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。在各有关部门关心和支持下，在教练员和队员们共同努力下，铁力一中排球队开始收获胜利果实。2014年，首次参加

全国大赛的铁力一中女排获得了第八名，男排在男子小年龄段比赛中获得亚军。2016年，男排首次夺得小年龄段冠军。2017年，铁力一中排球队代表中国参加全美中学排球锦标赛获国际组亚军。2023年，球队先后获得第十九届中国中学生排球联赛高中女子组冠军、第十一届全国体育传统项目学校联赛排球项目（高中组）女子组冠军、第一届全国学生（青年）运动会校园组中学排球项目预赛（女子组）冠军、第一届全国学生（青年）运动会（校园组）女子排球中学组冠军，实现了国内赛事“一年四冠”的壮举。

从默默无闻到家喻户晓，铁力一中排球队不仅创造了黑龙江省中学生排球项目的最好成绩，更为全国知名高校、各级专业训练队输送了多名优秀后备人才，成为伊春市竞技体育的一张亮丽名片。2022年铁力市一中被评为“全国排球高水平体育后备人才基地”，2023年荣获“全国体育事业突出贡献奖”。不仅如此，排球更改写了很多孩子的命运。从

2016年第一届毕业生开始，先后有60余名队员考上包括浙江大学、复旦大学、吉林大学、中央财经大学等国内知名学府；在输送人才方面，从铁力走出去的“女排国手”王艺竹，2023年代表中国女排亮相世界女排锦标赛；朱航霆2023年成功入选国家青年女子排球队，代表国家队参加中日韩女排邀请赛。

刚刚从国际赛场载誉归来的一中女排健儿，即将迎来为国争光的荣誉之战——2024年塞尔维亚贝尔格莱德世界中学生排球锦标赛。届时她们将身披国家战袍，征战世界赛场，对战来自29个国家和地区的56支队伍，这是铁力一中排球队再次展示实力的重要舞台。

深化体教融合，加快推进青少年发展。从北方县城走向全国，走向世界，排球小将们不负韶华，勇攀高峰，十年磨砺，出鞘闪耀，这是她们的舞台，更是践行使命的荣耀时刻。



铁力一中供图

## 图片报道



## 留学生感受「村超」独特魅力



新华社记者 周宣妮

近日，中国西南部贵州的“村超”赛场迎来了一场引人瞩目的足球比赛，由贵州大学留学生足球队对阵上饶渣渣灰西米粉队，最终后者以4比2赢得胜利。

活力四射的快乐“村超”，不断加入国际元素，吸引各国爱好者来此体验足球的魅力。比赛当晚，为更好地展示本国文化，来自37个国家和地区的118名在华留学生组成方阵，在“村超”赛场周围进行巡游。留学生们还带来多国美食和各自的传统歌舞表演，为现场观众带来视觉和味觉的双重享受。

来自印度尼西亚的球员黄种豪（雷蒙德·维贾亚）正跃跃欲试，想要在球场上大展身手。看到“村超”热烈的氛围，他激动地说：“与在城市里踢足球赛相比，贵州‘村超’的现场氛围很不一样，周围的风气非常漂亮，在这里踢球心情也更加放松，观众们非常热情，所有人都在为球员们加油呐喊。”

比赛吸引了无数观众围坐场外。一些没能在场内抢到“一席之地”的观众纷纷站在球场旁的电子大屏前观看直播赛况，看到精彩处，还激动地为球员们喝彩加油。贵州大学留学生足球队的31岁门将杜致远（阿蒂玛·梅祖伊）来自非洲加蓬，是贵州大学国际贸易专业的研二学生。赛后他坦言道：“第一次来到‘村超’发源地踢球，对我来说是一种享受，感受到这里的观众无比热情，我们也非常惊喜。这次比赛对手实力强劲，虽然我们上半场发挥不太理想，但下半场进行战术调整后，就进了两个球，拉近了比分。”

“像榕江的村民们一样，我们非洲人也很喜欢足球，因为足球每时每刻都会带来不同的惊喜。通过足球比赛，我们还能够认识更多朋友，增进友谊。下一次还能再来‘村超’参赛的话，我们一定会表现得更好。”杜致远对未来充满希冀。

31岁的英国人大卫·吉里是贵州大学体育学院的一名助教，从小在贵州长大的他，已经把贵州当作第一故乡。2024年“村超”新赛季，大卫还作为六佰塘村足球队的球员参加了四场赛事。

此次比赛，他则是作为贵州大学留学生足球队的球员上场，运用自己的“村超”经验，及时帮助队伍调整战术。“我们希望‘村超’能够保持它的原汁原味和草根特色，用接地气的办赛方式，持续为全世界呈现精彩绝伦的足球盛典。”大卫感慨道。