

体育考试指南

(中考用书)

山东省教育委员会 编
体育卫生与艺术教育处



山东大学出版社

体育考试指南

(中考用书)

山东省教育委员会 编
体育卫生与艺术教育处

山东理工大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育考试指南/纪瑞颂、梅亚宁主编. — 济南: 山东大学出版社, 1999. 4

ISBN 7-5607-2006-4

I. 体… II. ①纪…②梅… III. 体育课-中学-教学参考资料 IV. G634. 963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11568 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东莒县印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 4.875 印张 108 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 30000 册

定价: 3.50 元

前 言

初中毕业生升学考试体育工作，是贯彻落实《学校体育工作条例》中“体育是学生升学考试科目”的规定的一项有力措施，是深化学校体育改革，促进应试教育向素质教育转轨的有效方法，是推动学校体育工作开展的重要机制。

我省经过近十年的试行，自1997年起，按照国家教育部的统一部署，在全省范围内普遍施行了初中毕业生升学考试体育的工作，引起了学校、学生、家长乃至全社会的广泛关注，取得了良好的社会效益。实践证明，此项措施有力地促进了中学体育教育的发展，提高了广大中学生参加体育锻炼的积极性和主动性，提高了体育教学的水平和质量，提高了体育学科的地位。同时，充分调动了广大体育教师的工作积极性，增强了他们的事业心和责任感，体育教学的条件也得到了了一定程度的改善。

工作中我们发现，如何根据学生自身的情况、条件和特点，提供一些操作性较强的身体训练手段，如何提高学生的身体素质，在体育考试中取得好成绩，这些都是考生、家长及老师们非常关心的问题。本书就是针对这些带有普遍性的问题，应广大学生、家长及老师的要求而编写的。

本书以《九年义务教育体育教育教学大纲》和初中体育

教材为依据,注意吸收了国内最新的体育教学改革研究成果,结合初中学生的实际,较为全面系统地介绍了初中毕业生升学体育考试考生必须掌握的基础知识、基本理论和基本技能,具有简明、实用、科学、系统等特点。既对广大初中生的自练、自学备考具有较好的指导作用,也对体育教师的教学、训练具有较大的参考价值。

初中毕业生升学体育考试在我省才刚刚开始,迫切需要更多的实践和研究,在理论和方法上亟待提高和充实。希望广大体育教育工作者,特别是战斗在第一线的体育教师,共同努力,创造出具有中国特色的学校体育理论和方法,在体育教学、训练实践中,为提高我国的学校体育质量做出贡献。

马庆水

1999年2月10日

目 录

●前言

●知识篇

1. 在体育活动中应该怎样着装? (3)
2. 练长跑穿什么鞋合适? (3)
3. 在参加锻炼时为什么不能把腰带勒得太紧? (4)
4. 怎样确定自己的运动负荷? (5)
5. 如何安排一天的体育锻炼时间? (7)
6. 下雨天怎样坚持体育锻炼? (8)
7. 清晨锻炼应遵守哪些原则? (9)
8. 为什么说早餐对晨练者非常重要? (11)
9. 为什么饭后不能马上参加剧烈运动? (12)
10. 为什么睡觉前不要做剧烈活动? (13)
11. 冬季锻炼应注意什么问题? (14)
12. 夏季锻炼应注意什么问题? (15)
13. 越野跑要注意哪些问题? (16)
14. 剧烈运动前为什么要做准备活动? (17)

15. 剧烈运动后为什么一定要做好整理活动? ...	(18)
16. 怎样做准备活动和放松活动?	(19)
17. 怎样利用家庭中的设备锻炼身体?	(21)
18. 运动时出了汗应注意哪些问题?	(22)
19. 剧烈运动后为什么不能马上进行冷水浴? ...	(23)
20. 运动时为什么关节咯叭咯叭响?	(24)
21. 参加长跑应该怎样保护好脚?	(25)
22. 锻炼中发生关节韧带扭伤怎么办?	(26)
23. 跑步时出现肚子疼怎么办?	(27)
24. 锻炼时出现小腿骨疼痛如何处理?	(28)
25. 运动时皮肤擦伤怎样处理?	(30)
26. 运动时肌肉拉伤怎样处理?	(30)
27. 运动后肌肉酸痛该怎么办?	(31)
28. 怎样预防和处理运动中抽筋?	(32)
29. 怎样预防和处理中暑?	(33)
30. 怎样预防和处理锻炼中出现的昏厥?	(34)
31. 怎样防止运动性猝死?	(35)
32. 如何快速消除运动后的疲劳?	(36)
33. 女生在月经期间如何进行体育锻炼?	(37)
34. 体育锻炼期间如何补充三大营养物质?	(38)
35. 体育锻炼期间如何补充维生素?	(41)
36. 体育锻炼期间如何补充无机盐?	(42)
37. 体育锻炼中如何补充水分?	(43)
38. 参加不同专项运动训练的营养补充有何 差异?	(44)
39. 初中生每天合理的膳食标准是什么?	(45)

40. 体育考试期间应如何补充营养素?	(47)
---------------------------	------

41. 体育考试中如何调节自己的心理状态?	(48)
-----------------------------	------

●方法篇

1. 发展力量素质的方法	(53)
--------------------	------

2. 发展耐力素质的方法	(59)
--------------------	------

3. 发展速度素质的方法	(63)
--------------------	------

4. 发展柔韧素质的方法	(65)
--------------------	------

5. 发展灵敏素质的方法	(71)
--------------------	------

6. 耐久跑的锻炼方法	(72)
-------------------	------

7. 仰卧起坐的锻炼方法	(77)
--------------------	------

8. 单杠引体向上的锻炼方法	(82)
----------------------	------

9. 推铅球的锻炼方法	(89)
-------------------	------

10. 立定跳远的锻炼方法	(99)
---------------------	------

●附录

附录一 国家教育委员会国家体育委员会关于实施 《学校体育工作条例》的通知	(111)
---	-------

附录二 国家教委《关于印发〈初中毕业生升学 体育考试工作实施方案〉的通知》	(121)
--	-------

附录三 山东省教委《关于印发〈山东省初中毕 业生升学体育考试工作实施方案〉的 通知》	(127)
--	-------

附录四 山东省初中毕业生升学体育考试 评分标准	(132)
----------------------------------	-------

附录五 国家体育锻炼标准测验规则	(138)
------------------------	-------

知 识 篇

1. 在体育活动中应该怎样着装？

在体育活动中穿多少衣服，穿什么衣服才合适，这要根据气候和个人身体情况来决定，而且要根据参加的运动项目来调整。

在夏天，一般要尽量少穿些衣服，男生穿背心短裤，女生穿短衣短裤即可。春秋季节虽然气候宜人，在活动时一般穿上一身线衣、线裤或单衣、单裤即可。如果热了，可及时把上衣脱去，穿背心；若冷了，把上衣穿上，或者再加上件毛背心也可以。冬季气候较寒冷，运动服装可根据气温变化和本人抗寒能力决定，一般以身体不感太冷为宜。平时穿绒衣、线裤进行运动即可。如天气过冷，可再加些衣服，但要以活动方便为宜。

在体育活动中要重视着装问题，有条件的要尽量穿运动服。如果没有，也要尽量穿轻松、柔软、稍微宽大些的衣服。同时，不要穿皮鞋、高跟鞋、硬底鞋，最好穿健身鞋、球鞋、胶底鞋或布鞋。

2. 练长跑穿什么鞋合适？

长跑中穿带有海绵的胶鞋较为合适。在跑步中，两脚每

跑一步都要承受一次地面反作用力对它的冲击，这种冲击是通过脚底传递的。由于胶鞋内海绵是泡沫橡胶制作的，有较大的缓冲力，当它受到反作用冲击时，会很快变形凹陷下去，从而消耗了大部分冲击力，减少了对脚底的冲击。同时，由于海绵的缓冲，还能使剩余的冲击力均匀地分布在脚底上，而不是集中在一点上。一旦冲击力消除，富有弹性的海绵即刻恢复到原状而凸起，使跑步感到有弹性，跑完后既不感到特别疲劳又不感到脚底疼痛。

另外，胶鞋的鞋帮多是用厚实的帆布或皮革做的，而且比较高，穿起来不仅舒适而且对脚踝有保护作用。鞋底有搓板状的纹路，跑起来抓着力强，不易滑动摔跤，也易于提高跑的速度。

3. 在参加锻炼时为什么不能把腰带勒得太紧？

有些人在参加体育锻炼时，总喜欢把腰带勒得紧紧的，认为这样显得利索、提劲。长此下去，就养成了一种紧勒腰带的习惯，这是对身体有害的不良习惯。

我们知道，人体肚腹下半部大多是肠子，它们要不断蠕动而消化食物。如果勒紧腰带，就好像把肠子捆扎在一起一样。因此，它就不能很好地蠕动，如经常紧勒腰带，有时会把肠子挤到上腹部，挤压胃、肝、脾等内脏器官，妨碍血液的流通，影响内脏器官的功能，特别是对消化系统会有严重影响。另外，还容易引起腹部疼痛。所以在参加体育活动时，

在必要的情况下可以紧一下腰带，但决不能勒得过紧，而且应在活动结束后马上松开，不要养成紧勒腰带的坏习惯。

4. 怎样确定自己的运动负荷？

在课余锻炼中，科学地确定适合自己身体情况的运动负荷，是获得锻炼效果的前提。运动负荷过小，不能引起身体的适应性变化，就起不到强身健体的作用；运动负荷过大，刺激量超过了身体所能承受的范围，不但不能锻炼身体，反而对身体有害。只有运动量适中，才能取得事半功倍的效果。那么，怎样确定自己的运动负荷呢？常用的方法有两种：

(1) 用运动时的心率确定运动负荷。健身运动专家通过实验发现，能强身健体的合理运动负荷是本人最大运动心率值的 85%~65% 之间。计算方法为：最大运动心率 = $220 - \text{岁数}$ ；合理运动负荷心率的上限 = 最大运动心率 $\times 85\%$ ；合理运动负荷心率的下限 = 最大运动心率 $\times 65\%$ 。比如，年龄为 15 岁的人，他的最大运动心率为 $220 - 15 = 205$ （次/分）。合理运动负荷：上限为 $205 \times 85\% = 174$ （次/分）；下限为 $205 \times 65\% = 133$ （次/分）。这就是说，他锻炼时的心率在 174~133 次/分之间，表明运动负荷是合理的。高于或低于此范围，就要适当减小或增大运动负荷，把运动心率调整到这个范围。此法不难掌握，是确定运动负荷的一种较好的方法。

(2) 用同学们的运动感觉来确定运动负荷。在运动中经常自测心率是很麻烦的。为此科研人员又设计出用运动感觉确定运动负荷的新方法，它是由瑞典科学家制定的 RPE 运动感觉评价表。此表的特点是简单、实用、科学性强。具体可

参照下表 (1-1):

表 1-1 RPE 运动感觉评价表

分数	运动感觉
6	休息状态
7	异常轻松
9	非常轻松
11	轻松
13	有点吃力
15	吃力
17	非常吃力
19	异常吃力
20	精疲力竭

表 1-1 中有九个不同的运动感觉特征,每个运动感觉特征都具有相应的分值。如果你的运动感觉得分在 13~15 分之间,说明运动负荷是合理的。超出此范围则是不合理或有害的。

目前,国内外健身运动专家和医生认为,确定合理运动负荷的最好方法,是上述两种方法的结合。就是说,先按合理的心率范围进行运动,然后在运动中结合 RPE 评价表体会合理运动负荷的运动感觉,并记住这些感觉。这样,在早晨锻炼中不用停下来测心率也能知道自己的运动负荷是否科学合理了。

5. 如何安排一天的体育锻炼时间？

目前学校体育锻炼时间安排，有早操、课间操、体育课（每周 2~3 节）和课外体育活动（每周 1~2 次），从总体上可以大致保证每天有 1 小时的体育锻炼时间。但是，对于要准备体育考试的同学来说，除了保证锻炼时间以外，更重要的是要合理安排锻炼内容，最大限度地提高锻炼效果。因此，我们把每天的体育锻炼分成 5 个时段，并且在每个时段中都为同学们安排好了锻炼时间、内容和强度，同学们可根据自己的实际情况参考执行。

（1）早锻炼

①20 分钟左右。

②做操、慢跑、引体向上、仰卧起坐、推实心球、俯卧撑等，以全面锻炼身体为原则。

③主要是调节神经系统的兴奋性，迅速消除睡眠抑制的影响，加强条件反射，促进身体各器官系统的活力。运动量不要过大，以免引起神经系统的抑制，造成上课精神不佳、打瞌睡而影响学习。

（2）课间锻炼

①10 分钟左右。

②做广播操、眼保健操等。

③是一种积极性的休息，主要是消除文化学习带来的大脑疲劳。运动量是轻微的，要离开教室，到操场、树林、草地去活动。

（3）体育课

①45 分钟。

②按照体育教学大纲和老师的要求,认真上好每一节课。不能考什么项目就占用体育课的时间练什么项目,这样不利于同学们身体的全面发展和体育兴趣的培养。老师可结合考试,在下半节课对考试项目的有关技术性问题进行辅导。

(4) 课外体育活动

①40 分钟~1 小时左右。

②引体向上、推铅球、立定跳远、耐久跑(800~1500 米)等考试项目,同学们可根据自己的情况有计划地安排,特别是针对自己的弱项安排练习。

③是提高身体素质和锻炼心肺功能的主要时间,是同学们锻炼迎考的最好的、最主要的锻炼时间,可以进行较剧烈的运动和测验。运动量要适当控制,以锻炼后消耗的体力易于恢复、不影响晚上文化课学习为原则。

(5) 睡前锻炼

①睡前 30 分钟,锻炼 20 分钟左右。

②散步、做操、仰卧起坐、引体向上、立定跳远、俯卧撑等。

③主要目的是缓解一天的学习疲劳,消除紧张,适度锻炼,以利促进睡眠。

6. 下雨天怎样坚持体育锻炼?

雨天进行体育锻炼是有一定困难的,但锻炼贵在坚持,如果遇到下雨天就终止锻炼,就会影响锻炼效果,所以应该养成在雨天坚持锻炼的习惯。

一般下小雨和中雨，是可以在户外进行一些体育活动的，如耐久跑等。但是一定要注意安全，要选择地势较高、地面较硬的地方活动。如果在公路上跑步，就要注意来往的车辆，要适当地减慢速度，步幅也要小一些。雨天在户外锻炼，汗水和雨水会把衣服浸透，所以在运动后，除认真做好放松和整理活动外，一定要在室内及时把湿衣服脱掉，用干毛巾把全身擦干（有条件可以洗一个温水澡），换上干衣服，以防止着凉感冒。如果还能喝些加糖的热饮料，配合自我按摩，就会更感到舒适。雨天锻炼切忌不换衣服，让体温把汗水和浸湿的衣服“捂干”，那样不仅容易引起感冒，而且时间久了，还会引起皮肤病和关节炎。

如果遇到下大雨、暴雨（包括雷雨）或风雨交加的恶劣天气，可以暂停户外的体育活动，改在室内进行一些适当的运动，如做做健身操等，进行些柔韧性练习、腰腹力量的练习，或者原地跑步活动。如果有条件的，可以利用功率自行车、跑步机、综合健身器械进行锻炼，效果当然更佳。

如果在锻炼中遇到大雨，又没有地方躲避，此时，就不要停止下来，可在雨中继续进行运动，以增加体热，抗御寒冷，或向住所迅速跑去，或寻找避雨的地方。

7. 清晨锻炼者应遵守哪些原则？

清晨锻炼有益于身心健康，但必须遵守以下原则：

（1）要选择空气新鲜的晨练场所。最好在学校、机关、工矿、体育场馆、公园等处的跑道、操场、健身房进行晨练，也可选择比较平坦空旷的地方进行锻炼。避免在雾多的江边，煤