

迎会考 冬季运动怎么做？

本报记者 孙梦莹

寒假到来,对开春要应对高中会考的考生来说,怎样才能确保经过一个假期,肌肉力量和运动能力保持在较好的状态呢?关于高三生如何在寒假中安全做好运动,记者采访了北京体育大学体育教育训练学博士、通州区腾飞排球运动发展中心总教练朱岩。

假期一周最好运动三次

冬季室外气温低且干燥,室内虽温暖但同样干燥。因此在做户外运动时,伴有呼吸系统疾病的高三生要注意,尽量选择较温暖的时间从事户外运动,平时可以选择室内做运动。

身体健康的高三生要适当到室外运动,适应寒冷天气,促进免疫力,提升身体御寒能力,但要注意保暖,尤其是面部和口鼻部

位,避免冻伤和冷空气对呼吸道的刺激。

冬季身体容易堆积脂肪,因此一周最好保持三次运动。其中两次可以在室内进行肌肉训练和有一定运动量的间歇练习,另一次做室外或室内的有氧练习。这样既能肌肉积蓄能量,还能保持肌肉训练后的有氧耐力和心肺功能。

考生与家人在运动之

前要选择适合的运动装备。如果是户外运动,就要选择保暖性和透气性较好的运动服,运动鞋要防滑保暖。而室内运动就要根据所从事的运动来选择。通常室内运动可选择具有一定保暖性的紧身运动衣和宽松运动裤。运动服的选取原则是保暖、透气,材质柔软、活动自如。

任何活动都有可能受

伤,常见的运动损伤就是肌肉拉伤、软组织挫扭伤、骨折等意外伤害。当在运动中发生任何伤害时,考生都不要紧张,首先保持平静,不要乱动,观察受伤部位。如果没有明显骨折现象,要马上采取冰敷的办法,对受伤部位进行加压包扎,并立即到医院就诊。如果是皮肤受损不要沾水,要尽快到医务部门处理,避免扩大伤口。

室内室外多类运动可做

冬季虽然寒冷,但是玩雪赏雪的好时节。因此,冬季户外运动推荐登山、慢跑、滑雪、滑冰等运动。无论从事什么运动,都要以安全为第一位。所以在选择冰雪运动时,高三生要注意到正规安全的冰场、雪场,切勿到未经开发的野山、野湖中玩耍。

冬季在室内的运动类型很多。男生可到健身房进行身体训练,而篮球、排球、羽毛球、乒乓球都是很好的有氧运动。一些新兴项目也是不错的选择,如柔道、剑道、跆拳道。女生可以练习瑜伽、普拉提、健美操、体育舞蹈,既可提高身体能力,也可塑造完美身材。

假如考生感觉室外太冷,也没打算去健身房,在家中也一样可以运动。在房间里,受空间和环境的限制,不能进行幅度过大的活动,一样可以开展对肌肉和心肺功能的锻炼项目。例如,不同姿势的俯卧撑,可以通过两手间距的不同达到锻炼不同位置上肢肌肉的目的;不同角

度的桥支撑,包括腹桥、臀桥、侧桥等,都对核心部位进行练习;深蹲、负重前蹲,是练习臀大肌和腿部力量的好办法;原地高抬腿和俯卧登山,可以提高有氧能力;仰卧起坐和背起可对腹背肌进行动态练习。高三生可根据自身情况,按每天4到6组、每组8到12次进行练习。

运动之前做好准备活动

无论从事什么运动,准备活动必不可少。冬天气温寒冷,人体本就处于半休眠状态,关节、韧带、肌肉、神经都不兴奋。因此,在运动之前

要充分热身,防止出现运动损伤。准备活动分为神经激活、动态拉伸、肌肉激活、专项准备等活动。考生可以学习以下三种动态拉伸。

第一种:勾腿上提



第二种:最伟大拉伸

1.弓步下蹲



2.触地屈肘



4.蹬起



3.上举



5.弓步



第三种:弓箭步转体摸后脚跟



以上几种动作可以将全身的肌肉、韧带动态拉伸,达到准备活动的目的。

明得失 找方向 让期末考试为高考助力

北京宏志中学教师 王秀红

期末考试前有有计划有步骤的系统复习也好,临时抱佛脚的秉烛夜读也罢,甚至绝望中的坐以待毙,一切都在期末考试后戛然而止,随之而来的是焦虑中等待成绩的公布。成绩知晓后又是有人欣喜,有人沮丧,有人痛哭流涕。其实如果大家想明白期末考试的意义,也许这些情绪就不会如此“饱满”。

期末考试作为阶段性测试,主要目的在于帮助考生和老师了解一个学期知识和能力掌握的程度,发现漏洞,然后为下一阶段的学习制定科学合理的方向和策略。因此,它既是一个终点,又是一个方向性更明确的新起点。有一个小故事,想和大家分享,以便更好地理解期末考试的意义:

1954年世界杯,巴西的男女老少几乎一致认为,巴西足球队定能荣获冠军。然而,在半决赛时,巴西队意外地输给了法国队。球员们懊悔至极,感到无脸去见家乡父老。他们以为球迷的辱骂、嘲笑和扔汽水瓶是难以避免的。可是,当球员们乘坐的飞机降落在巴西机场的时候,映入他们眼帘的却是另一种景象:巴西总统和两万多名球迷默默地站在机场,人群中两条横幅格外醒目:“失败了也要昂首挺胸!”“这会过去的!”

球员们顿时泪流满面。这两条横幅激励着巴西球员:失意的时候要百折不挠,奋发图强,始终保持勤勤恳恳、兢兢业业的状态。

球员们痛定思痛,刻苦训练。4年后,巴西足球队不负众望,赢得了世界杯冠军。

回国时,巴西足球队的专机一进入国境,16架喷气式战斗机立即为之护航。在从机场到市区将近20公里的道路两旁,自动聚集起来的人群超过100万。人们用宏大的场面迎接勇士的凯旋!此时人群中两条横幅格外醒目:“胜利了更要勇往直前!”“这也会过去!”这两条横幅及时提醒兴奋中的球员:得意的时候不要趾高气扬,忘乎所以。

这个故事告诉考生,面对期末考试成绩,要保持“胜不骄败不馁”的心态,从得失中获取经验教训,让未来的步子迈得更稳更坚定。

高三的期末考试基本是在一轮复习后进行,考查的知识和能力基础而全面,能让考生对自己学习的情况有个全面的认识。所以期末考试后,考生可以在以下几方面做梳理和规划:

第一,明确本次考试反映出自己本学期的学科之间时间和精力分配是否合理;哪些学习方法要调整;哪些科目要在假期重点突破;哪些知识板块掌握还不到位;哪些能力要提升;哪些习惯性的犯错要纠正。对以上这些,考生都要通过期末考试对自己有一个清晰的认识,为下一阶段学习计划的制订提供参考。

第二,根据自己的实际情况,选择合适的假期复习计划,千万不要盲从。一般寒暑假是各种培训班爆满的时候。此时,考生要保持清醒,根据自己的学习情况考虑:要不要报班?要报大班还是找老师一对一辅导?寒假只有四周,却是弯道超越的最佳时机,千万不要在随波逐流中浪费。马云考大学考了三年,数学第一年考了1分,第二年考了19分。第三年,在考试之前,他背了10个基本公式,考试时一个一个往公式里套,数学成绩还真及格了——79分(100分制)。可见适合自己的,才是最好的。

第三,计划一旦制订,就要坚持到底。有的考生在假期伊始,满怀激情,制订详细周密计划,可一段时间后坚持不下去了,所有的努力归为零。有一句话说得特别好:“一边坚持,一边想放弃,人人如此。成功的人在放弃的边缘选择了坚持,失败的人则在成功的边缘选择了放弃。”所以一个好的开始要有贯彻到底的决心和毅力。请记住:难在坚持,但成也在坚持!

愿所有高三学子期末考试后能明晰得失,找准方向,将驶向2018年高考的帆鼓满,向自己的梦想启航。