

武汉中考体育加分 催热学生突击锻炼 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/377/2021\\_2022\\_\\_E6\\_AD\\_A6\\_E6\\_B1\\_89\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_c64\\_377132.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/377/2021_2022__E6_AD_A6_E6_B1_89_E4_B8_AD_E8_c64_377132.htm) 专家提醒：部分体育项目短期训练难见效 身体前倾，双手扶住双杠杠杆，用力踮双脚尖……昨日早上，八十五中初三(2)班学生夏雄峰一到学校，便跑到操场上锻炼。他说，这种训练可增强踝关节力量，对提高中长跑耐力有帮助。“我每天都抽时间练习中长跑，增强肺活量。”夏雄峰说，明年，武汉体育中考总分可能由今年20分提至45分，而且平时体育锻炼成绩还将计入升学总分(本报12月4日、15日曾报道)，班上很多同学都在积极锻炼。一位叫王剪冰的初三毕业生说，自己每天坚持做引体向上，增加手部握力。“距离明年4月中旬进行体育中考还有一段时间，但大部分毕业生已着手准备。”八十五中校长张建强说，现在毕业生参加体育锻炼的热情很高。一位家长表示，以前把体育当副科，不怎么鼓励孩子参加运动，担心因此影响中考成绩，现在不这么看了。“不少毕业生认为，体育中考前突击锻炼一下，成绩就可以搞上去。”口区体育老师张雪松说，这其实是个误区。体育中考包括身高、体重、肺活量、握力、立定跳远等项目。其中，握力和肺活量在短时间内加强锻炼，可以提高成绩，但中长跑和立定跳远项目，要通过长时间的训练，才会有效果。“课余多参加锻炼，不仅可提高中考成绩，还可保持更旺盛的精力投入学习。”口区教育局有关负责人说，今年体育中考成绩的比重增加后，学生参加体育锻炼热情越来越高。(楚天都市报) 本报记者李樵 通讯员曹斌 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下

载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)