

中考体育改革之后,各种体育培训活动开始逐渐火爆起来

“提分”不该是体育培训的终极目标

本报记者 田莹

“中考体育培训招生”“中考体育暑期提分”……中考体育改革之后,各种体育培训活动开始逐渐火爆起来。家长们带孩子参加运动的理由五花八门,但其中有一部分不能忽视的群体,就是那些备战中考体育的初中生。自从天津中考体育成绩提升至40分、考试的难度提高之后,不少家长感受到了压力,其中不乏家长花费少则几千元、多则上万元的培训费特意选择“中考体育特训班”,目标直指中考体育满分。

记者在采访中发现,许多家长都表达了这样的观点:孩子的身体素质不达标,运动能力差,加强体育锻炼是必须的。但是,仅仅依靠学校的体育课,孩子的锻炼是否充分、体育成绩能不能提上去,家长并不确定。让孩子加强体育锻炼的初衷到底是什么?为提高体育成绩参加应试培训,对学生来说利弊几何?

青少年运动能力差并非个例

7月下旬,赵女士一家三口去四川旅游了一圈,9天的行程除了九寨沟、黄龙之外,剩下的时间几乎就是成都和重庆的城市游了。赵女士自认为行程安排得张弛有度,但是从儿子浩辰的表现来看,却好像经历了一场严酷的“军训”。“没想到出来旅游整天喊累的居然是我们家里最年轻的那个。特别是到了重庆,上下坡和各种阶梯特别多,半天刚过,孩子就开始喊腰疼。”赵女士无奈地说,“到了秋季,浩辰就要升入八年级了,个头比我还高,也是个大小伙子了。就这身体素质还不如我呢,真是愁人。”

浩辰身高175厘米,体重78公斤,已经明显超重,平时又不爱运动,赵女士没少为孩子的体重问题而烦恼,特别是中考体育分值增加后,更让赵女士的危机感骤增。她告诉记者,孩子中学入学之后,学校利用体育课对学生们进行过体能的摸底考察。“浩辰的体育成绩不好,我就特别关注学校对体育课的安排,有这个体能摸底,我还挺高兴的。孩子小学阶段的最后三年都是在新冠疫情中度过的,没怎么真正地锻炼过,我就想知道他的运动水平到底如何。虽然已经做好了心理准备,但是看到跑、跳、投、引体向上等各个项目孩子没有一个能够达标的时候,我是真着急了。”更让赵女士没想到的是,浩辰告诉她,自己所在班级共41人,其中23名男生在引体向上的项目上,居然没有一个人能够做到2个以上;而在女生的测试项目中,立定跳远则是“重灾区”。赵女士回忆说:“当时,因为这个测试结果,家长群里讨论了很久,大家都对即将面临的中考体育考试感到焦虑。”

酒元明是天津理工大学的体育教师,他从天津体育学院硕士毕业后就一直从事体育教育工作。在大学任教多年,酒元明的切身感受是,与其说年轻人的身体素质变差了,不如说是运动能力变差了。“在我接触的学生中,大一新生的运动能力普遍比较差。就拿最简单的篮球运球来说,不少学生拍几下就会手疼。是年轻人太娇气了么?观察他们的动作,就会发现其实是用错误的方式拍



暑期各类体育培训火起来。

本报记者 田莹摄

球,手疼是肯定的。”酒元明举例说,“但是经过大学体育课的一段训练之后,学生们的运动能力和水平都上升得很快。”在酒元明看来,现在的年轻人普遍存在跑不快、跳不高、蹦不远等一系列问题,主要还是因为中小学阶段运动的时间少,许多基础的运动技巧学生没有掌握导致的。

张阿姨的外孙女今年即将升入小学五年级。她告诉记者,外孙女所在的小学是一所乒乓球特色校,刚上一年级的時候,孩子每周还有一节乒乓球训练课。但是,才刚升入二年级,孩子就换了校区,不仅没有了乒乓球训练场地,连操场都小得可怜。“我们学校一个年级十多个班,要分好多校区才能装下这么多的学生。有的校区连基本规格的操场都保证不了,那小操场如果练个长跑,孩子们能转晕了。这种条件,怎么可能让孩子进行充分的体育锻炼呢!”

这个暑假,张阿姨的女儿给孩子报名了一个月的羽毛球集训,由张阿姨每天接送孩子去练习。她告诉记者:“本来想着自己每天带孩子出门也能锻炼锻炼,但是今年夏天太热了,加上家里的电子产品诱惑力又大,想把孩子拉出去都难。她妈妈没办法,就给孩子报了训练班,钱花出去了就必须去上课,这才勉强动起来。”

中考体育暑期集训忙

相较于低年级孩子的家长愁的是怎么把孩子从室内拉到户外,中学生的家长对体育锻炼的要求就不仅仅是走出去、动起来这么简单了。

“中考如果能考上一所重点高中,就相当于一只脚迈进了大学,甚至是重点高校了。所以现在身边人对中考的重视程度已经不亚于高考了……”今年9月,孙女士的儿子即将升入毕业班,这个暑假,孙女士也带着孩子一头扎进了体育特训中。孙女士的儿子又高又胖,平时还比较懒,基本不运动。孙女士告诉记者,为了加强学生的身体素质,学校也安排了假期的体育锻炼;但是相对于纸质作业,学校所留的

跳绳打卡、仰卧起坐打卡,孩子从来不做。“我也是没有办法。课外补习体育的话,会有教练带着一群学生一起运动,可以调动起孩子进行体育锻炼的积极性,还能针对孩子的问题进行训练和纠正。希望能有所帮助,毕竟谁也不希望自己的孩子在体育方面影响成绩。”孙女士表示。

同在暑期“卷”体育的,还有王洁和他即将进入中学阶段的儿子。王洁直言:“我是一名大学教师,可能因为职业的关系,我对孩子的教育问题一直非常关注。之前孩子一直都在练习跆拳道,但是升入中学之后面临中考,我就果断地给孩子改了训练项目,从这个暑假开始让他练习乒乓球了。虽然都是体育运动,但在选择的时候,作为家长肯定会考虑‘性价比更高’的项目。”至于为什么选练乒乓球,他表示:“本来觉得男孩打篮球也不错,但是我担心儿子学会之后会上瘾,从而影响学习。当然不是说乒乓球的吸引力差,只是它对场地的要求稍微高一些,不像篮球随便找块空地就可以玩了。”

王洁也承认,自己对孩子体育训练的安排就是围着考试转的,但是没有办法。“尽管‘卷’得很辛苦,我和我身边的大多数朋友都非常支持中考体育改革。”他告诉记者,“如果不是体育分值增加,也许到了初中,孩子们的运动量就更少了。”

到底要不要让孩子参加专门针对中考体育项目而设立的各类培训班,还有许多家长仍在观望。刘女士的孩子今年也是七年级新生,她告诉记者,自己一方面还是想等等,看看学校是否有自己的安排,另一方面也带孩子到一些体育培训机构试过课,到底这些课程能否提高孩子的成绩,仅凭试课并不能确定。“现在各种中考专项体育培训,价格虚高也是一个问题。”刘女士表示,“我朋友的孩子今年参加中考,考试前他们报名了乒乓球集训,20节课,每节课90分钟,花费近8000元。我在商场咨询过同类的培训,最便宜的一节课也在150元以上,有的一个阶段培训下来就得上万元。到底要不要参加体育培训、参加的话怎么选机构,真是让人头疼的

一件事啊!”

别再走学科培训的老路

酒元明作为益能乒乓球俱乐部的兼职教练,这些年也教过各个年龄段的孩子。他在教学中发现,不同年龄段学生的家长,心态也大不一样:小学低年级的家长是单纯希望孩子学到一项运动技能,从而强身健体。但是小学五六年级学生特别是中学生的家长,心态会发生明显的变化。“他们开始纠结,在学习任务加重了之后还要不要继续坚持运动?尤其到了中学,同样是一个小时,到底是投入到运动中还是投入到复习上?许多到初中才开始学乒乓球的孩子,主要是奔着中考练的。”

酒老师告诉记者一个很有趣的现象,每年从寒假开始到当年的4月,俱乐部的中学生就会猛增。“平时训练的队员里,有备战中考需求的孩子只占20%左右,一到中考前几个月就会猛增到50%以上。俱乐部的三台发球机在这个时段都是满负荷运转,只是租赁发球机自行练习的考生每天能达到20名左右。”

在他看来,学生突击培训体育项目,或者抱着“多得一分是一分”的想法参加体育锻炼,并不值得提倡。“体育培训火起来是好事,可以帮助学生从小养成良好的运动习惯,并因此拥有健康的体魄。同时运动也是缓解压力、放松身心的良好方式。虽然这些道理家长都懂,但是一跟考试挂钩,家长们就很难再保持一颗平常心了。”酒元明表示,“孩子很容易受到家庭观念的影响。如果家长就是以应试为目的让孩子参加体育锻炼,不仅会增加学生的压力,也很难让他们真正爱上运动。”

家长对中考体育焦虑,除了分值占比增高,还有一个原因是认为中考体育很难。真的如此吗?酒元明表示:“它其实是一场开卷考试,学生从入学起,就知道会考什么、怎么考,肯定是早准备、早受益。”虽然我们通常认为体育运动需要一定的天赋,但是对于中考体育来说,更看重的是学生是否努力锻炼了。“从中考体育各个项目满分的标准看,并没有刻意难为学生,通过适当练习,大部分学生都能达标。”

作为有多年体育教育经验的教师,酒老师表示,各学校针对中考体育考试肯定会有自己的安排,家长其实不必太焦虑。当然,对于一些学校硬件设施不足、学生锻炼时间不够充分的情况,校外体育培训机构无疑是很好的补充。但是体育锻炼不是一蹴而就的,它可以熟能生巧,但一定需要积累。“本来每天锻炼半个小时就能提高成绩,非要在最后关头速成,那只能通过提高训练强度来达到目的,如果超出学生的身体承受能力,反而是有害的。”

参与体育运动,表面上看是掌握技能、锻炼身体,但背后的“体育精神”才是体育教育的核心。酒元明说:“一项运动也有一个从不会到会、到会到精的过程,本身充满了挑战。你只有不断突破自己的极限,才能越来越强。希望每个孩子都能从体育运动中汲取到这种精神力量,这才是体育运动赠予我们的最大的财富。”