



张颖图

破除“唯应试”怪圈 快乐运动伴成长

■ 本报记者 马晓冰

“应试”之困:莫让焦虑绑架体育

“孩子体质较弱,一到换季就大病小病不断,今年春天呼吸道反复感染了好几次。”临近体考,家长王莉芳既担心又焦虑:“我们既希望孩子能在体考中取得好成绩,又害怕他‘太拼’伤了身体。”

春季呼吸道疾病多发,有类似担心的家长不在少数。“800米跑、1000米跑属于田径项目,而田径是‘运动之母’,很多项目都是在田径的基础上开展训练,它的风险性、危险性并不高。”四川省遂宁中学校学生发展中心副主任、体育教研组副组长徐纯杰从事田径训练工作11年,他指出:“中长跑回归体育中考后,各地各校都有进行一定的针对性训练,在课程安排上循序渐进地提高学生的速度与耐力、力量与技巧。过程中,学生的心肺功能、身体素质与心理素质都会增强,家长无需过度担心。”

不过,及格容易,满分难,随着中考体育分值的提高,家长的“应试”心态也越来越强,以成都市中考分数构成为例,体育成绩在中考总分中占60分,其中,统一考试50分,体育素质综合评价考核10分。“考试只是提高学生、家长、社会对体育人价值重视程度的手段,而非体育锻炼的唯一目的。”四川省教育科学研究院体育教研员谭步军表示,“在体育中

考‘指挥棒’下,家长、学生对体育的重视程度显著提高,与此同时,功利的、‘应试化’的心态也需警惕。”

有需求就有市场,部分校外体育培训机构便瞅准了“商机”,针对“体育中考”兜售训练课程。谭步军提醒家长,“以应试为目的的校外培训应坚决抵制,盈利是这些培训机构的最终目的,训练的科学性、安全性难以保障。”

根据体育学科的特点,徐纯杰也建议家长不要被分数蒙蔽了双眼,要保持理性,加以甄别。他指出:“没有运动项目可以在一朝一夕间就取得很大突破,否则专业运动员为什么还要日复一日、年复一年地训练呢?人体接受训练的强度是有阈值的,短期突击有可能对身体造成不可逆的损伤,家长要引导孩子采用规范性的训练方法,而不是抱着侥幸心理去追求短平快的效果。”

在焦虑的裹挟下,体育锻炼多了一层“被迫”的滋味,“考完体考,告别长跑”成为不少学生的普遍心态。这并非体育中考的初衷,谭步军指出:“我们对待体育,应该像对待吃饭、睡觉一样,把它作为生活中不可缺少的一部分,为了考试而运动则本末倒置了。”

坐地铁时因低血糖晕倒在地、伸懒腰把脖子扭了、打哈欠下巴脱臼了、“抓大鹅”得了结膜炎……社交媒体平台上,经常看到以“脆皮大学生”为代表的当代年轻人吐槽自己的“亚健康”状态,而缺乏锻炼意愿、生活习惯不规律是导致健康问题的重要原因。从学生体质健康监测数据可以看出,初中三年级到高中一年级是青少年体质健康水平的“巅峰期”,离开了考试的驱动,学生整体的健康状态似乎开始走“下坡路”,“这便是‘应试化’思维带来的弊端。”谭步军解释,“考试成了锻炼的终点,锻炼不再是有些学生的本愿,他们内心深处更多是排斥与厌倦。”

好的身体是一切的基础,运动能让人阳光快乐、积极向上,开展一项运动、开始一次锻炼,没有想象中那么困难。“学校体育、家庭体育、社区体育,它们最大的区别只存在于场景上,并不是只有体育课上的训练才叫体育锻炼,运动可以随处发生。”谭步军认为,培养运动习惯,第一步就是“动起来”,不要给自己设限,利用现有场地与条件,广泛地去运动。

细化到不同场景的锻炼重点,谭步军也帮助家长做出区分。在学校,孩子们学的是科学的锻炼方法、一些运动项目的简单技巧。光学还不够,重在实操和课后实践,此时,亲子运动就很重要。亲子运动能很好地营造氛围,起到积极的鼓励作用。“现在的一些活动,采取的是‘家校社’联合开展

持续锻炼、强身健体绝非“一次性工程”,“不管是体育中考,还是人生中会面临的各种考试、选拔,通过它们只是其中一个环节,能否从中提升自我、实现成长,才是我们应该关注的重点。”徐纯杰指出,“体育考试成绩占比在中考中越来越大,说明教育的评价方式在转变,对学生的综合素质评价更加全面,是希望孩子由此获得更全面的发展与成长。”

体育锻炼是一种能有效促进身心健康的方式,它的益处不仅体现在增强体能、改善体质上,还有助于焕发精神活力、缓解心理压力。“加强校内外体育锻炼,养成良好的运动习

惯,有助于形成健康的生活方式,培养积极的心理品质,体育竞争的良性刺激还能有效提升孩子的规则意识与抗压能力。”谭步军表示,教育者需看到其深远的影响,从学科层面保证体育课的课时量,提倡阳光运动。

心理健康与身体健康息息相关,在体育锻炼中,坏情绪随着汗水挥洒了出去,郁结于心的情况就减少了。“改变‘为动而动’最好的办法是‘为快乐而动’。运动时,人体会分泌多巴胺,使精神愉悦。”徐纯杰建议家长,让孩子找到一两项感兴趣的运动,养成持续、主动去锻炼的习惯,在长期坚持之下,考试也会变得轻而易举。

所谓“磨刀不误砍柴工”,谭步军指出,不仅小学阶段的孩子需要这种氛围的熏陶,爱好的培养,孩子进入初中后,课业加重,更需要劳逸结合,家长切不可为了“争分夺秒”地学习,压缩孩子的运动时间。

对孩子而言,正确的做法是以身作则,把运动这件事潜移默化地融入家庭生活的每一天中。刘晶一家便是如此,一家四口爱好的运动项目各不相同,却总能很好地“玩在一起”。每周六的晚上是一家人固定的运动时间,因为哥哥爱打篮球,所以号召一家

人一起打比赛,有时他们也会和其他人不认识的篮球爱好者一起“打野球”,运动是拉近人与人之间关系的有效途径。

“通过一起打球、跑步,我们逐渐找到了一种高质量陪伴孩子的方式。”刘晶说。因为不打算培养孩子走职业体育的道路,所以他们没有给孩子报过任何体育培训班,兴趣的培养主要靠学校的课程和家长们自己教孩子。现在,孩子们已经熟练掌握了乒乓球、羽毛球等运动项目。“抛开专业性不谈,锻炼身体是没问题的。一起运动的过程中,我们不再是爸爸和妈妈,而是孩子们的伙伴,我们的亲子关系也得到了很好地培养。”刘晶说,“弟弟加入学校足球队一年后,明显感觉他的抵抗力增强了,偶尔有点小感冒,不用吃药也能很快康复。”

形式,以家庭为单位,动员家长带着孩子一起进行“亲子比赛。”谭步军认为这是一种很好的现象,通过运动不仅达到了锻炼、放松的效果,还有助于亲子关系的融洽和友好人际关系的建立。

所谓“磨刀不误砍柴工”,谭步军指出,不仅小学阶段的孩子需要这种氛围的熏陶,爱好的培养,孩子进入初中后,课业加重,更需要劳逸结合,家长切不可为了“争分夺秒”地学习,压缩孩子的运动时间。

对孩子而言,正确的做法是以身作则,把运动这件事潜移默化地融入家庭生活的每一天中。刘晶一家便是如此,一家四口爱好的运动项目各不相同,却总能很好地“玩在一起”。每周六的晚上是一家人固定的运动时间,因为哥哥爱打篮球,所以号召一家

人一起打比赛,有时他们也会和其他人不认识的篮球爱好者一起“打野球”,运动是拉近人与人之间关系的有效途径。

“通过一起打球、跑步,我们逐渐找到了一种高质量陪伴孩子的方式。”刘晶说。因为不打算培养孩子走职业体育的道路,所以他们没有给孩子报过任何体育培训班,兴趣的培养主要靠学校的课程和家长们自己教孩子。现在,孩子们已经熟练掌握了乒乓球、羽毛球等运动项目。“抛开专业性不谈,锻炼身体是没问题的。一起运动的过程中,我们不再是爸爸和妈妈,而是孩子们的伙伴,我们的亲子关系也得到了很好地培养。”刘晶说,“弟弟加入学校足球队一年后,明显感觉他的抵抗力增强了,偶尔有点小感冒,不用吃药也能很快康复。”

延伸阅读

给家长和孩子的科学跑步指南

跑步是最基础的锻炼方式,没有场地与器材限制,要求简单,还有助于塑造健康的骨骼、肌肉和关节。长期坚持跑步,能有效增强体质,提高基础代谢,使人充满活力。如何避开误区,更科学地投入到跑步运动中?遂宁中学校学生发展中心副主任、体育教研组副组长徐纯杰根据长期的田径训练工作经验给家长和孩子分享了科学跑步的方法。

冬夏跑步的注意事项

夏季,跑步时需注重补水,补盐和适当补糖,不需要去追求各种各样的功能饮料,“糖盐水”最健康。夏季跑步还要保证运动环境不被太阳直射,不然容易中暑。冬季,则需适当保暖,特别要注意充分热身,循序渐进地增加运动强度,避免拉伤之类的运动创伤,建议增加力量训练,减少耐力性训练。

晨跑不如傍晚跑

晨跑时感到神清气爽,更多是因为气温较低,人更加清醒,并不代表空气质量更好。到了下午4点左右,植物进行了一天的光合作用,这时候空气中的氧气含量最高。此外,经过一晚的休息,早上人的心脏属于低跳动欲状态,除非已经养成训练习惯,否则,快速提高心率,心脏的压力非常大。早上,人的关节骨骼都处于放松状态,关节与关节的间隙会更松,如果此时进行强度较大的运动,很容易给关节,尤其是小关节区带来损伤。

规律陪伴更易坚持

田径项目比较枯燥,如果家长能够陪伴孩子一起完成,孩子会更容易坚持下去,养成习惯。陪伴不是三天打鱼两天晒网,而是要有规律、固定化。建议家长跟孩子共同制订计划,确定每天的训练量。实施过程中,亲子共运动不仅可以提高训练的效率,还能增进亲子关系。

制定差异化目标

家长要根据孩子的性别、性格制定差异化的目标。一般而言,建议给女孩规划一个她能较轻松完成的训练量,坚持一段时间后再逐步增加跑步路程或提高配速,重在习惯养成和兴趣培养。男孩的竞技性一般情况下比女孩更强,家长在设置目标时,可以在预判孩子“力所能及”的前提下,增加目标的挑战性与困难性。

(本报记者 马晓冰)

七日谈

兴趣+实践,成就更好的自己

■ 张文博

“确实有一定的知识储备,而不是死记硬背。”不久前,有网友在甘肃省博物馆拍下了一位小讲解员介绍馆藏文物的视频,其字正腔圆、自信满满的讲解迅速在网上走红。视频中,这位少年讲解员的“专业度拉满”,不仅展现了个人的才华,也反映了当代青少年积极向上的精神风貌,网友们纷纷点赞,更有人感叹“少年强则国强”。

近年来,随着“双减”政策的实施,孩子们有了更多参与社会实践的时间和机会,全国各地的博物馆中,

“小小讲解员”的身影逐渐增多。从教育的角度来看,提升孩子的综合素质不能仅限于书本知识,道德品质的塑造和社会实践的参与同样重要。因此,成为“小小讲解员”,对孩子而言,不仅是一次知识的学习,更是一次社会实践的宝贵经历。

当然,也有部分家长认为,担任志愿讲解员会浪费孩子的时间,影响他们的学习。而实际上,担任小小讲解员是一种一举多得的学习方式:在深入了解文物和历史故事的过程中,孩子可以树立起热爱祖国和家乡的意识,提升个人素养,展现出积极向上的精神风貌,做社会主义核心价值观的积极践行者和传播者;通过专业培训,孩子可以学习讲解技巧、播音主持和场馆走位等职业技能,这不仅有助于建立他们的自信心,提升自我认同感,还能培养其责任感,为未来社会生活积累经验。此外,为游客提供讲解服务还能增强孩子的语言表达和人际交往能力,全面提升孩子的综合素质。

除了有的家长认知有限,在浮躁的风气影响下,也有部分孩子觉得读书无用,认为当网红、网络主播才是成功的捷径。这种观点是片面的,也是有害的。

事实上,这位小小讲解员张书钰之所以能够在网上走红,与他专业的知识储备是分不开的。据媒体报道,今年9岁的张书钰在兰州一所小学读三年级,喜欢历史和文学的他,平时爱看小说和科普书籍。在妈妈眼中,书钰是个勤于思考的小朋友,看场电影也会有自己的观点,总是“打破砂锅问到底”,热衷于查阅各种资料,不断充实自己的

知识储备。

毫无疑问,张书钰的学习态度和方法,值得每一位孩子学习。在信息爆炸的时代,知识更新迅速,唯有持续学习,才能跟上时代步伐,实现自我价值的提升。因此,对于中小学阶段的孩子来说,正确认识读书的意义至关重要。

家长作为孩子的领路人,要让孩子明白:读书不仅仅是为了应付考试,满足老师和家长的期望,或者获取某种特定的技能,更重要的是培养自己的思考能力和认知能力,为未来

的生活和职业发展打下坚实的基础。无论他们未来从事何种职业,都需要一定的知识储备和能力素质作为支撑。而读书,正是获取这些知识和能力的重要途径之一。

同时,我们也要关注孩子的爱好和特长,以及社会的变化和需要,为他们提供多元化的学习方式和展示平台,让他们在全面发展中实现自我价值和社会价值的统一,成长为有知识、有素质、有担当的新时代少年,为国家和民族的未来贡献自己的力量。