

9月中旬至10月,呼和浩特市各中学进入2025年~2026年度学生体质测试阶段,这场与学生综合素质评价挂钩的“体能大考”,不仅在校园内掀起备战热潮,更带火校外培训市场。连日来,记者在走访中发现,体测培训机构的专项培训课程供不应求,专业体能教练受到追捧。一些中学也开始“突击训练”。不过,在体测培训火热的同时,一些家长呼吁科学锻炼,加强日常体能锻炼是关键。

专业教练受欢迎

“从走两圈就呕吐,到热身能跑6圈,孩子们的体能逐渐增强。”9月20日,看着训练场上的学员们体能逐步提高,内蒙古腾跃体育文化发展有限公司体能教练高学宝满脸欣慰。

这家体能培训机构,每晚都有学员在体育场集训,羽毛球专项训练室天天满员。高学宝是田径专项出身,拥有15年中高考体育培训经验,授课时,每个动作他都会亲自示范指导。

“这摆臂动作,很多孩子跑1000米时手臂乱甩,费力气还影响速度,要从肩部发力带动手臂摆动……”一边说,高学宝一边示范起来。

据高学宝介绍,如今,专业体能教练很受欢迎,该培训机构有17名专职教练,培训课程覆盖初一至初三全阶段,每年9月中旬配合呼和浩特市地区体测开展针对性训练,并增设足球、篮球、排球等7项中考专项培训。

“随着中考体测改革,家长们对体能培训的重视程度逐年上升,在选择时更看重机构专业性,不仅能提分,还通过日常锻炼孩子拥有健康的体魄。”高学宝这样认为。

体能班报名火热

随着体测临近,校外体测培训班也迎来“旺季”。

“现在体育成绩很重要”,抱着这样的需求,呼和浩特不少家长早早开始对孩子们体育特长和体能的培训。

近日,记者相继走访了星桥体育、柠檬青少年体育俱乐部、贝力体能培训中心等多家体能培训机构。在呼和浩特市赛罕区双河路一家体育俱乐部内,记者看到,在教练的带领下,学员们正进行仰卧起坐、俯卧撑、立定跳远等训练。这些学员大部分为初中生,该俱乐部设置了专项训练,很受学生家长欢迎。

中考体育分值成为家长关注的焦点。据记者了解,中考体育总分共计80分,分值分配覆盖初中全阶段,日常表现与专项考核并重。

具体来看,80分组成部分为:过程性评价50分,贯穿初一年级第一学期至初三年级第一学期,包括日常参与情况和体质测试;初二年级理论考试10分,考查学生对体育知识的掌握;初三年级专项考核20分,从足球、篮球、羽毛球等多个项目中自主选择,这也是不少学生集中参加体能培训的重点突破方向。

当前体能培训市场主打短期提分,课程多为10~15课时,费用大多在2000元左右,若选择一对一教学,每课时费用达300元,全程下来需要4000元以上。价格虽然不低,但家长报名很积极,“孩子平时久坐不动,1000米跑总差10秒达标。”家长王贵坦言,担心孩子体测不达标影响升学,宁愿花这笔钱。



首府学生强体能:校外班抢手
校园训练精准发力
小学衔接打基础

户外班性价比吸睛

“膝盖再弯一点,落地时重心往前移!”9月20日,在呼和浩特市秋岭公园,王教练半蹲示范,手把手纠正学生的立定跳远动作。不远处,另外几位教练分组带领学员训练——有的指导女生调整仰卧起坐节奏,有的陪男生进行1000米跑间歇训练,跑道上脚步声、指导声与喘息声交织,勾勒出一幅体测冲刺期的火热场景。

在走访中,记者了解到,随着家长对孩子体质重视程度提升及中考体育改革推进,以公园、广场为场地的户外体能培训机构数量激增,呈现供需两旺。

“之前给孩子报过室内体能班,孩子总觉得闷得慌,后来发现公园有户外课,孩子愿意来,我们也能在公园里锻炼……”市民朱亚娟的儿子正在练习立定跳远。她告诉记者:“中考体育评分标准更严格了,我们专门找了针对中考体能训练的户外班,从暑期就开始练习,通过训练,立定跳远多跳了10厘米。”

据了解,户外体能培训多集中在周六日上午7点至下午5点,培训学员以初中生为主。培训项目针对中考专项课进行,聚焦跑步、跳远、球类等考试项目。户外培训价格普遍较低,收费在30~60元/课时,由于性价比高,更易吸引家长。

校园训练精准发力

“最后50米,坚持住!”清晨7时,呼和浩特市第一中学体育老师赵伟正带着初一学生进行1000米耐力跑训练。

“体测成绩计入综合素质档案,对升学有影响,大家都不敢松懈。”赵伟说,为提升耐力跑出成绩,学校增加了体能训练,全力迎接体能测试。

记者从一些中学了解到,体测备战已融入校园日常,体育老师针对50米跑、肺活量、坐位体前屈等项目开展针对性指导,甚至制定“一人一策”训练计划。

“从9月初开始,我们就调整了体育课内容,每周进行体能专项训练,重点突破学生的薄弱项目。”赵伟说,在体测达标中,力量类项目仍是“短板”,目前,也加大了这方面培训。

小学衔接打基础

值得关注的是,体测备战已延伸至小学。

9月18日7时,呼和浩特市赛罕区大学路小学操场上响起清脆的哨声,六年级学生在体育老师的带领下,沿跑道做着热身运动。

“这是专为六年级学生开设的‘体育衔接体能早操课’,每天早上,孩子们集中训练。”大学路小学体育老师海霞介绍道,课程主要专项训练体测内容,还开设田径、球类等项目,从而提高学生体能综合素质。

海霞说,新学期学校增设体能训练模块,参考中考体测标准,适当降低难度,对学生跑跳、柔韧性进行训练,让大家提前适应体测项目。通过一段时间训练,学生的体能明显提升。

此外,记者了解到,不少小学生家长也提前规划。“女儿五年级了,我给她报了体能班,每天训练,为中学体测打基础。”家长何佳佳说,她还计划给孩子报个羽毛球班。

海霞老师表示:“体测是学生健康成长的起点,只有让运动融入日常,才能真正实现‘以测促练,以练促健’的目标,让孩子们拥有健康体魄。”

多位家长也表示,如何让体测发挥更大价值,推动青少年健康成长,还需要学校、家庭、社会共同发力。

文·摄影/草原云·北方新报记者 刘睿睿