增强学生体质 需多方共同努力

《2012年区中小学生体质健康测试分析报告》出炉,本区中小学生体质整体稳步上升

■记者 张维维 文/摄

日前,2013年杨浦区中小学阳光体育大联赛在同济中学体育馆正式启动。记者了解到,今年杨浦区将开展16项区级竞赛,组队参加上海市中学生运动会和上海市学生阳光体育大联赛的各项赛事;各中小学校园内也积极开展多种体育活动和竞赛,活动将覆盖全区进一步丰富校园体育文化生活。

竞赛只是展示了学校体育教育和学生综合体质的一个侧面。根据刚出炉的《2012年杨浦区中小学生体质健康测试分析报告》(以下简称《报告》),2012年本区参与《国家学生体质健康标准》测试的学生体质健康综合评价及格率突破了90%大关,较2011年递增近5个百分点,优良率提高了11.5个百分点。

这一系列数据表明本区中小学生体质的整体水平正在稳步上升,各环节的重视、体育教育以及营养干预也取得了一定的成效。

但随着社会各界对青少年体质的关注度不断攀升,如今青少年的体质水平究竟如何?怎样行之有效地增强青少年体质?带着这些问题,记者对区域内的部分中小学展开了一番实地走访。

“为了30分而努力并非坏事”

育鹰学校的黄忠明是个拥有多年教学经验的体育教师,记者旁听了他的一节课之后发现,在短短的40分钟里,学生们无论是“成功的示范”还是“失败的尝试”,都能获得大家的掌声。黄老师认为现在的体育教育要以鼓励为主,要让孩子们对体育产生兴趣,感受运动带来的乐趣,获得自信后才能主动学习。在他的耐心解说和鼓励下,许多原本胆小文静的女生也能自如地跳“山羊”、投篮。

和黄老师持有相同教育理念的老师有很多,但是与小学阶段相比,中学生毕竟要承担一定的学业压力,而且初中毕业升学体育考试成绩(满分为30分)将计入中考总分。

当体育成为影响升学的因素,那么体育的“应试教育模式”是否也会随之打开?面对记者的问题,昆明中学副校长陆伟生给出了这样的答案:“无论是出于什么目的,当体育成绩对学生的升学产生影响时,的确引起了学校和家长的重视,学生有了固定的锻炼机会,家长也会鼓励孩子积极参加体育活动,从这方面看为了30分而努力也并不是一件坏事。”

陆伟生还表示:“耐力测试是升学必考内容,为了让学生取得好成绩,周末我们开放学校场地,鼓励父母带着孩子来校练习长跑,无论是出于升学还是强身健体的目的,耐力测试是每位学生必须完成的。”

是“不给力”还是“不从心”

学生的长跑项目曾一度成为社会热议的话题,800米、1000米长跑有望被20米折返跑取代的说法在网络上也被传得沸沸扬扬,究竟是“体质下降”还是“测试太难”,专家们对此也进行过争论。

根据《报告》显示,初中阶段学生耐力类指标优良率、及格率比2011年分别下降了8.2个百分点和9.2个百分点,下滑趋势显著。耐力类测试指的是小学五年级测50米×8往返跑,预初测400米跑,中学男生测1000米跑、女生测800米跑。

对于让学生们“心生敬畏”的长跑运动,昆明学校的张耀华老师有自己的“妙方”:“我尝试让学生沿着篮球场地上划线来跑步,长线、短线、曲线互相交替,或者边运球边跑步,又或者是边跳绳边跑步,这样化整为零,变乏味为趣味,既减轻了学生的心理负担又增加了运动的乐趣,同时还达到了锻炼体能的目的。”

“经过一段时间的练习后,虽然大部分学生的耐力能达到合格的标准,但仍有小部分学生无法如愿,其中“小胖墩”占了很大比例。”张耀华告诉记者。

为“小胖墩”、“豆芽菜”开展营养干预

《报告》显示,营养不良占6.4%,肥胖占19.4%,与2011年相比,2012年的肥胖率较2011年下降了0.4个百分点,也是自2011年以来首次下降,但长时间静坐、饮食不规律、运动量少和遗传等因素还是造就了不少“小胖墩”。

记者从区疾控中心了解到,近年来本区一直在对中小学生的肥胖问题进行研究,同时也实行了一系列的干预措施。区疾控中心副主任韩雪告诉记者,近年来针对中小学生营养的干预措施取得了一定的效果,但“小胖墩”、“豆芽菜”的情况依然存在。

许昌路第五小学校长陈向阳告诉记者,区教育部门前几年就开始为学生配备了营养均衡的校园午餐,学校也为营养不良的孩子开起了“小灶”。

“小胖墩”和“豆芽菜”不但在体育锻炼遇到了麻烦,而且在疾病预防等方面面临困难。韩雪表示,现在许多家长认为小孩子要吃得胖胖的才够健康,等到了成年阶段才开始正视肥胖问题,再想用高强度、高密度的运动来减轻体重,这显然是个误区。在孩子的成长阶段,合理的营养摄入以及养成健康的生活习惯最为重要。

体育锻炼不能仅依靠学校

许昌路第五小学是本区为数不多的拥有女子足球队的学校之一。放学的铃声刚刚响起,记者就在学校操场上看到了“迷你版”女足队员,她们正为不久后的比赛积极备战,这些看似柔弱的小女孩踢起球来有板有眼。

校长陈向阳一直很重视体育教育工作,大到学校体育运动氛围的营造,小到个别学生的“营养午餐”,各个环节都凝聚了“阳光体育”和“微笑教育”的理念。她认为在阳光下运动和玩耍能让学生获得欢乐,面带微笑的教育则能使老师获得满足感。

谈到体育教育和学生体质的现状时,陈向阳坦言:“学校要坚持一定强度的体育锻炼和足球训练,要顶住许多压力。如果社会各界认为青少年的体育锻炼和户外活动仅仅依靠学校和老师,那么提升青少年的体质就比较困难。”

陈向阳还表示,一方面,很多家长会认为体育锻炼会占用学习时间,所以与学校和老师的积极举措相比,在体育锻炼方面家长们略显消极。另一方面,在体育锻炼时学校和老师要挑起“安全重担”,为此“因噎废食”的情况就有可能发生,故推进这项工作需多方共同努力。

本报地址: 上海市江浦路667号 电话: 25033859或25033860 传真:65891335 邮编: 200082 本报电脑部电脑照排 浦东彩虹印刷厂印刷