

# “双减”后体育培训火爆 高价背后尚存监管盲区

## 200多元一节跳绳课



康知识考核10分(8年级第二学期进行)。

随着“双减”政策落地和推进,体育运动类培训正在超越学科类、艺术类培训,从课外班鄙视链的底端上升到顶端,家长们“鸡娃”的战场也开始卷向运动场。

虽然大部分家长让孩子参加体育运动类培训的初衷是强身健体,但不可否认,突然暴增的需求很大程度上源于全国多地在中考中大幅增加了体育考试的分值比例,有的地方甚至已经与语数外等“主科”拉齐。

在很多家长看来,面临“分流”压力的中考,比高考更能决定命运。因此,当中考成绩中体育的1分和语数英的1分有着同样的含金量,家长们当然不会让孩子们输在“起跑线”上。

**一节跳绳课200多元**

“我给孩子选了一个培训机构上体育培训课,课程包含综合体能课,还选择了跳绳和篮球等孩子需要和感兴趣的专项提升课,9300元28课时,一次报两期可以打8折,三期以上打7折,合下来差不多200多块钱一节课。”子轩妈妈告诉记者。

子轩在北京市海淀区一所市重点小学上小学二年级,应该说,他距离中考还相当遥远,但子轩妈妈为什么这么早就开始上针对中考的体育培训班?而且子轩妈妈还告诉记者,这个培训机构大多数都是小学生。“初二、初三的中考考生选择一对一教练的比较多,小学生才上这种打基础的大班培训课。”她说。

其实,家长们之所以这样选择,与去年底公布的北京体育中考“新方案”有关。

2021年12月9日,《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》正式发布。依据此方案,义务教育体育与健康考核评价包括过程性考核与现场考试两部分,总分70分,计入中招总分。

这意味着,体育在北京中考中所占的分值从过去的40分变成70分,而且这70分将由三部分组成:过程性考核30分(分别在4年级、6年级和8年级第一学期进行,每次10分),现场考试30分(9年级第二学期进行市级统考),健

康知识考核10分(8年级第二学期进行)。

除了分值,体育考试的项目也有了很大变化,除原有的“三大球”足球、篮球、排球外,又新增了乒乓球、羽毛球、体操、武术、游泳等14个项目,一共有22项,被分为四大门类,每个学生需从每一门类中选择一项,共考四项。

“小学4年级的体育成绩就要计算到中考成绩中。”在子轩妈妈看来,原本中考的中考,一下子变成“起跑线”就在脚下。中考少1分可就意味着可能会被很多人甩在身后,这足以让所有家长妈妈们一样的“海淀妈妈”开启“战斗模式”。

而据记者了解,目前,北京中考的体育现场考试满分率在30%—35%左右,其中,男生的满分率比女生略低一些。在子轩妈妈和很多家长一样,目标只有一个:满分。

**家长越来越重视孩子全面发展**

体育成绩比重越来越将是趋势? “中考只是一方面,运动不仅能强身健体,还能培养孩子坚韧勇敢的性格和团队合作精神,这对他们以后的人生都很有帮助。而且早点开始训练,多参加比赛,说不定还能成为择校的优势。”

在一家青少年体育培训机构任教三年的李涛告诉记者,来他们机构参加中考体育培训的孩子,中考体育满分率能够达到85%以上。

李涛表示,中考体育分数增加是一方面,但他确实能感觉到,现在的家长越来越重视孩子的全面发展,而不是只会读书,但功利性肯定也是有的。“我们有个小学员刚刚因为足球特长从朝阳区的普通小学成功转学到海淀区的‘牛小’,家长跟我们说,孩子给家里省了1000多万的学区房钱。”他说。

**体育培训教练月薪可达数万元 但鱼龙混杂**

中国体育用品业联合会与尼尔森IQ发布的《2021年大众健身行为与消费研究报告》显示,76%的家长认为,有必要为孩子报名参加体育培训班。

随着中考体育分值不断提高,加上家长对孩子身体素质越来越重视,使得体育类培训日益火爆,但这些因素叠加也导致了体育培训机构的野蛮生长和鱼龙混杂。

记者在大众点评搜索“中考+体育”,北京市范围内能够找到几百个培训机构开设的专项课程,这些课程专门针对体育中考的要求设计。如果将课程范

围扩展到体能,以及足球、篮球、排球、游泳、乒乓球等专项运动培训,数量就非常庞大了。

而来自天眼查的数据也显示,2019年,全国新注册的体育培训类企业不到4.4万家,2020年,这个数字猛增到7万家,而2021年,在“双减”政策影响,培训机构大幅减少的背景下,全国新注册的体育运动培训类的企业仍然超过8.7万家。

但记者调查却发现,目前相关监管部门针对校外培训,是分为学科类和非学科类两大类别进行管理的,体育、艺术以及科学等综合实践类按照非学科类进行管理,而此类校外培训机构的办学许可证跟学科类的办学许可证要求不一样,有的地方还存在管理空白。

因此在操作中,体育培训机构更多是“法无禁止即可为”,比如不叫“xx培训机构”,转而成立“xx运动俱乐部”,这样就可以规避很多监管要求。

问题更为突出的是,体育培训师资源现有的供给,根本无法满足突然暴增的需求。据记者的了解,目前体育培训的从业者有退役的体育运动员,体育专业老师、毕业生、在校生,当然也有相当数量的体育爱好者。几乎没有门槛,也导致教练队伍水平参差不齐,鱼龙混杂。

李涛透露,目前有专业背景和培训资质的教练其实非常稀缺,月薪三、四万元只是一般水平,一些稍有名气的教练甚至可以拿到年薪百万。因此,一些机构干脆聘请外国教练,成本反而更低一些。

“培训机构不给高薪根本留不住人,而且即使给了高薪,还是有很多教练有了一定积累后就会自己单干,毕竟有一个机构门槛也不高。”李涛说。

但李涛还是提醒家长,一定要选择专业、有经验的机构和教练。“有些家长认为,不就是跑跑跳跳打球嘛,自己会都能教。但其实不然,专业训练需要科学的教学和训练方法方案,而且特别需要因材施教。尤其是针对青少年,达不到的训练效果还是其次,一旦造成运动伤害,后果不堪设想。”李涛说。(经刊)

围扩展到体能,以及足球、篮球、排球、游泳、乒乓球等专项运动培训,数量就非常庞大了。

而来自天眼查的数据也显示,2019年,全国新注册的体育培训类企业不到4.4万家,2020年,这个数字猛增到7万家,而2021年,在“双减”政策影响,培训机构大幅减少的背景下,全国新注册的体育运动培训类的企业仍然超过8.7万家。

但记者调查却发现,目前相关监管部门针对校外培训,是分为学科类和非学科类两大类别进行管理的,体育、艺术以及科学等综合实践类按照非学科类进行管理,而此类校外培训机构的办学许可证跟学科类的办学许可证要求不一样,有的地方还存在管理空白。

因此在操作中,体育培训机构更多是“法无禁止即可为”,比如不叫“xx培训机构”,转而成立“xx运动俱乐部”,这样就可以规避很多监管要求。

问题更为突出的是,体育培训师资源现有的供给,根本无法满足突然暴增的需求。据记者的了解,目前体育培训的从业者有退役的体育运动员,体育专业老师、毕业生、在校生,当然也有相当数量的体育爱好者。几乎没有门槛,也导致教练队伍水平参差不齐,鱼龙混杂。

李涛透露,目前有专业背景和培训资质的教练其实非常稀缺,月薪三、四万元只是一般水平,一些稍有名气的教练甚至可以拿到年薪百万。因此,一些机构干脆聘请外国教练,成本反而更低一些。

“培训机构不给高薪根本留不住人,而且即使给了高薪,还是有很多教练有了一定积累后就会自己单干,毕竟有一个机构门槛也不高。”李涛说。

但李涛还是提醒家长,一定要选择专业、有经验的机构和教练。“有些家长认为,不就是跑跑跳跳打球嘛,自己会都能教。但其实不然,专业训练需要科学的教学和训练方法方案,而且特别需要因材施教。尤其是针对青少年,达不到的训练效果还是其次,一旦造成运动伤害,后果不堪设想。”李涛说。(经刊)

康知识考核10分(8年级第二学期进行)。

除了分值,体育考试的项目也有了很大变化,除原有的“三大球”足球、篮球、排球外,又新增了乒乓球、羽毛球、体操、武术、游泳等14个项目,一共有22项,被分为四大门类,每个学生需从每一门类中选择一项,共考四项。

“小学4年级的体育成绩就要计算到中考成绩中。”在子轩妈妈看来,原本中考的中考,一下子变成“起跑线”就在脚下。中考少1分可就意味着可能会被很多人甩在身后,这足以让所有家长妈妈们一样的“海淀妈妈”开启“战斗模式”。

而据记者了解,目前,北京中考的体育现场考试满分率在30%—35%左右,其中,男生的满分率比女生略低一些。在子轩妈妈和很多家长一样,目标只有一个:满分。

**家长越来越重视孩子全面发展**

体育成绩比重越来越将是趋势? “中考只是一方面,运动不仅能强身健体,还能培养孩子坚韧勇敢的性格和团队合作精神,这对他们以后的人生都很有帮助。而且早点开始训练,多参加比赛,说不定还能成为择校的优势。”

在一家青少年体育培训机构任教三年的李涛告诉记者,来他们机构参加中考体育培训的孩子,中考体育满分率能够达到85%以上。

李涛表示,中考体育分数增加是一方面,但他确实能感觉到,现在的家长越来越重视孩子的全面发展,而不是只会读书,但功利性肯定也是有的。“我们有个小学员刚刚因为足球特长从朝阳区的普通小学成功转学到海淀区的‘牛小’,家长跟我们说,孩子给家里省了1000多万的学区房钱。”他说。

**体育培训教练月薪可达数万元 但鱼龙混杂**

中国体育用品业联合会与尼尔森IQ发布的《2021年大众健身行为与消费研究报告》显示,76%的家长认为,有必要为孩子报名参加体育培训班。

随着中考体育分值不断提高,加上家长对孩子身体素质越来越重视,使得体育类培训日益火爆,但这些因素叠加也导致了体育培训机构的野蛮生长和鱼龙混杂。

记者在大众点评搜索“中考+体育”,北京市范围内能够找到几百个培训机构开设的专项课程,这些课程专门针对体育中考的要求设计。如果将课程范

围扩展到体能,以及足球、篮球、排球、游泳、乒乓球等专项运动培训,数量就非常庞大了。

而来自天眼查的数据也显示,2019年,全国新注册的体育培训类企业不到4.4万家,2020年,这个数字猛增到7万家,而2021年,在“双减”政策影响,培训机构大幅减少的背景下,全国新注册的体育运动培训类的企业仍然超过8.7万家。

但记者调查却发现,目前相关监管部门针对校外培训,是分为学科类和非学科类两大类别进行管理的,体育、艺术以及科学等综合实践类按照非学科类进行管理,而此类校外培训机构的办学许可证跟学科类的办学许可证要求不一样,有的地方还存在管理空白。

因此在操作中,体育培训机构更多是“法无禁止即可为”,比如不叫“xx培训机构”,转而成立“xx运动俱乐部”,这样就可以规避很多监管要求。

问题更为突出的是,体育培训师资源现有的供给,根本无法满足突然暴增的需求。据记者的了解,目前体育培训的从业者有退役的体育运动员,体育专业老师、毕业生、在校生,当然也有相当数量的体育爱好者。几乎没有门槛,也导致教练队伍水平参差不齐,鱼龙混杂。

李涛透露,目前有专业背景和培训资质的教练其实非常稀缺,月薪三、四万元只是一般水平,一些稍有名气的教练甚至可以拿到年薪百万。因此,一些机构干脆聘请外国教练,成本反而更低一些。

“培训机构不给高薪根本留不住人,而且即使给了高薪,还是有很多教练有了一定积累后就会自己单干,毕竟有一个机构门槛也不高。”李涛说。

但李涛还是提醒家长,一定要选择专业、有经验的机构和教练。“有些家长认为,不就是跑跑跳跳打球嘛,自己会都能教。但其实不然,专业训练需要科学的教学和训练方法方案,而且特别需要因材施教。尤其是针对青少年,达不到的训练效果还是其次,一旦造成运动伤害,后果不堪设想。”李涛说。(经刊)

围扩展到体能,以及足球、篮球、排球、游泳、乒乓球等专项运动培训,数量就非常庞大了。

而来自天眼查的数据也显示,2019年,全国新注册的体育培训类企业不到4.4万家,2020年,这个数字猛增到7万家,而2021年,在“双减”政策影响,培训机构大幅减少的背景下,全国新注册的体育运动培训类的企业仍然超过8.7万家。

但记者调查却发现,目前相关监管部门针对校外培训,是分为学科类和非学科类两大类别进行管理的,体育、艺术以及科学等综合实践类按照非学科类进行管理,而此类校外培训机构的办学许可证跟学科类的办学许可证要求不一样,有的地方还存在管理空白。

因此在操作中,体育培训机构更多是“法无禁止即可为”,比如不叫“xx培训机构”,转而成立“xx运动俱乐部”,这样就可以规避很多监管要求。

问题更为突出的是,体育培训师资源现有的供给,根本无法满足突然暴增的需求。据记者的了解,目前体育培训的从业者有退役的体育运动员,体育专业老师、毕业生、在校生,当然也有相当数量的体育爱好者。几乎没有门槛,也导致教练队伍水平参差不齐,鱼龙混杂。

李涛透露,目前有专业背景和培训资质的教练其实非常稀缺,月薪三、四万元只是一般水平,一些稍有名气的教练甚至可以拿到年薪百万。因此,一些机构干脆聘请外国教练,成本反而更低一些。

“培训机构不给高薪根本留不住人,而且即使给了高薪,还是有很多教练有了一定积累后就会自己单干,毕竟有一个机构门槛也不高。”李涛说。

但李涛还是提醒家长,一定要选择专业、有经验的机构和教练。“有些家长认为,不就是跑跑跳跳打球嘛,自己会都能教。但其实不然,专业训练需要科学的教学和训练方法方案,而且特别需要因材施教。尤其是针对青少年,达不到的训练效果还是其次,一旦造成运动伤害,后果不堪设想。”李涛说。(经刊)

围扩展到体能,以及足球、篮球、排球、游泳、乒乓球等专项运动培训,数量就非常庞大了。

而来自天眼查的数据也显示,2019年,全国新注册的体育培训类企业不到4.4万家,2020年,这个数字猛增到7万家,而2021年,在“双减”政策影响,培训机构大幅减少的背景下,全国新注册的体育运动培训类的企业仍然超过8.7万家。

但记者调查却发现,目前相关监管部门针对校外培训,是分为学科类和非学科类两大类别进行管理的,体育、艺术以及科学等综合实践类按照非学科类进行管理,而此类校外培训机构的办学许可证跟学科类的办学许可证要求不一样,有的地方还存在管理空白。

因此在操作中,体育培训机构更多是“法无禁止即可为”,比如不叫“xx培训机构”,转而成立“xx运动俱乐部”,这样就可以规避很多监管要求。

问题更为突出的是,体育培训师资源现有的供给,根本无法满足突然暴增的需求。据记者的了解,目前体育培训的从业者有退役的体育运动员,体育专业老师、毕业生、在校生,当然也有相当数量的体育爱好者。几乎没有门槛,也导致教练队伍水平参差不齐,鱼龙混杂。

李涛透露,目前有专业背景和培训资质的教练其实非常稀缺,月薪三、四万元只是一般水平,一些稍有名气的教练甚至可以拿到年薪百万。因此,一些机构干脆聘请外国教练,成本反而更低一些。

“培训机构不给高薪根本留不住人,而且即使给了高薪,还是有很多教练有了一定积累后就会自己单干,毕竟有一个机构门槛也不高。”李涛说。

但李涛还是提醒家长,一定要选择专业、有经验的机构和教练。“有些家长认为,不就是跑跑跳跳打球嘛,自己会都能教。但其实不然,专业训练需要科学的教学和训练方法方案,而且特别需要因材施教。尤其是针对青少年,达不到的训练效果还是其次,一旦造成运动伤害,后果不堪设想。”李涛说。(经刊)

## 声音

### 考试没有捷径 警惕智商“收割机”

专家介绍,业内根本没有“体测鞋”一说,其所吹嘘的提分“奥秘”,一双普通的跑步鞋就可实现。至于深受一些家长追捧的运动补剂氮泵,则是一种含有肌酸、精氨酸、咖啡因等成分的刺激性补剂,主要适用于成年运动员的长时间高强度运动,对于正处于发育阶段的青少年,长期饮用则有有害无益,甚至会对肾脏以及神经系统产生影响。

既然所谓的提分“神器”只是智商“收割机”,那么为何还会如此热销呢?一方面是因为商家“精准打击”,认准了“焦虑是这个时代最抢手的商品”。另一方面,则是因为考生和家长的焦虑与盲从——有的心想九九拜都拜了,不差这最后一哆嗦,有的则琢磨别人买了咱也不能落后,万一有用呢?在商家的鼓吹和忽悠之下,不少考生家长抱着“宁可信其有,不可信其无”的心态,甘愿被割了“韭菜”。

(康乾)

专家介绍,业内根本没有“体测鞋”一说,其所吹嘘的提分“奥秘”,一双普通的跑步鞋就可实现。至于深受一些家长追捧的运动补剂氮泵,则是一种含有肌酸、精氨酸、咖啡因等成分的刺激性补剂,主要适用于成年运动员的长时间高强度运动,对于正处于发育阶段的青少年,长期饮用则有有害无益,甚至会对肾脏以及神经系统产生影响。

既然所谓的提分“神器”只是智商“收割机”,那么为何还会如此热销呢?一方面是因为商家“精准打击”,认准了“焦虑是这个时代最抢手的商品”。另一方面,则是因为考生和家长的焦虑与盲从——有的心想九九拜都拜了,不差这最后一哆嗦,有的则琢磨别人买了咱也不能落后,万一有用呢?在商家的鼓吹和忽悠之下,不少考生家长抱着“宁可信其有,不可信其无”的心态,甘愿被割了“韭菜”。

(康乾)

### 不少学生为了在体育中考取得佳绩,抓紧最后的时间锻炼。锻炼时要注意哪些方面?考试前要做好哪些准备?湖南省人民医院骨关节与运动医学科专家提醒:锻炼前要热身,并循序渐进、量力而行,切忌因方法不当造成运动损伤,甚至影响体育考试。

**运动量短期内突然增加 导致运动损伤**

“快点!快点!冲刺!”4月末的一天,湖南长沙某中学,初三班学生们正在为体育中考800米长跑而积极锻炼。伍欣(化名)通过原地双足跳热身,不料她的右膝关节突然出现明显的疼痛,当场就走不了路。到附近医院检查,被诊断为右膝关节内侧副韧带断裂。

4月22日,家住长沙开福区的初三女生文文(化名)上体育课加速快跑时,突然膝盖扭了一下,同时听到“砰”的一声。随即,剧烈的疼痛让她无法站立,被送到湖南省人民医院。接诊的骨关节与运动医学科陈钰柱副主任医师发现,文文的左膝又红又肿,经X片检查,被诊断为:左侧髌骨脱位、内侧髌骨韧带断裂,内侧髌骨韧带修复术。好在手术过程顺利,文文术后恢复良好,不会影响体育中考。

据了解,今年体育中考测试项目包括1000米跑(男)、800米跑(女),引体向上

专家介绍,业内根本没有“体测鞋”一说,其所吹嘘的提分“奥秘”,一双普通的跑步鞋就可实现。至于深受一些家长追捧的运动补剂氮泵,则是一种含有肌酸、精氨酸、咖啡因等成分的刺激性补剂,主要适用于成年运动员的长时间高强度运动,对于正处于发育阶段的青少年,长期饮用则有有害无益,甚至会对肾脏以及神经系统产生影响。

既然所谓的提分“神器”只是智商“收割机”,那么为何还会如此热销呢?一方面是因为商家“精准打击”,认准了“焦虑是这个时代最抢手的商品”。另一方面,则是因为考生和家长的焦虑与盲从——有的心想九九拜都拜了,不差这最后一哆嗦,有的则琢磨别人买了咱也不能落后,万一有用呢?在商家的鼓吹和忽悠之下,不少考生家长抱着“宁可信其有,不可信其无”的心态,甘愿被割了“韭菜”。

(康乾)

专家介绍,业内根本没有“体测鞋”一说,其所吹嘘的提分“奥秘”,一双普通的跑步鞋就可实现。至于深受一些家长追捧的运动补剂氮泵,则是一种含有肌酸、精氨酸、咖啡因等成分的刺激性补剂,主要适用于成年运动员的长时间高强度运动,对于正处于发育阶段的青少年,长期饮用则有有害无益,甚至会对肾脏以及神经系统产生影响。

既然所谓的提分“神器”只是智商“收割机”,那么为何还会如此热销呢?一方面是因为商家“精准打击”,认准了“焦虑是这个时代最抢手的商品”。另一方面,则是因为考生和家长的焦虑与盲从——有的心想九九拜都拜了,不差这最后一哆嗦,有的则琢磨别人买了咱也不能落后,万一有用呢?在商家的鼓吹和忽悠之下,不少考生家长抱着“宁可信其有,不可信其无”的心态,甘愿被割了“韭菜”。

(康乾)

专家介绍,业内根本没有“体测鞋”一说,其所吹嘘的提分“奥秘”,一双普通的跑步鞋就可实现。至于深受一些家长追捧的运动补剂氮泵,则是一种含有肌酸、精氨酸、咖啡因等成分的刺激性补剂,主要适用于成年运动员的长时间高强度运动,对于正处于发育阶段的青少年,长期饮用则有有害无益,甚至会对肾脏以及神经系统产生影响。

既然所谓的提分“神器”只是智商“收割机”,那么为何还会如此热销呢?一方面是因为商家“精准打击”,认准了“焦虑是这个时代最抢手的商品”。另一方面,则是因为考生和家长的焦虑与盲从——有的心想九九拜都拜了,不差这最后一哆嗦,有的则琢磨别人买了咱也不能落后,万一有用呢?在商家的鼓吹和忽悠之下,不少考生家长抱着“宁可信其有,不可信其无”的心态,甘愿被割了“韭菜”。

(康乾)

### “冲刺”体育中考 小心运动损伤

风险,所以训练时要注意姿势。

发生运动损伤后,很多学生认为忍忍就过去了,这是错误的。“发生运动损伤后,情况严重者应及时就医处理。”王靖表示,比如踝关节损伤,首先要用凉水冲洗或用冰敷,切忌用手揉。多次踝关节损伤还容易造成长期习惯性扭伤,如果出现过一次踝关节损伤,要注意避免再次发生。如果在锻炼中出现膝关节及周围软组织损伤,轻微者可采取保守疗法,严重者应及时手术。

“髌骨脱位是最常见的运动损伤,会造成内侧髌骨韧带损伤。韧带的主要功能是维持关节的稳定性,像橡皮筋一样有弹性。如果处于紧绷状态时哪怕遭受较小的外力,也可能引起断裂。”王靖表示,如髌骨脱位及韧带损伤不及时手术,容易反复脱位造成软骨损伤,进而发展成髌骨软化甚至髌骨关节炎,严重影响运动及日常生活。

**避免运动损伤 体育备考注意这些方面**

为避免运动损伤,王靖提醒考生及家长:备考训练中不要忽视核心力量和

风险,所以训练时要注意姿势。

发生运动损伤后,很多学生认为忍忍就过去了,这是错误的。“发生运动损伤后,情况严重者应及时就医处理。”王靖表示,比如踝关节损伤,首先要用凉水冲洗或用冰敷,切忌用手揉。多次踝关节损伤还容易造成长期习惯性扭伤,如果出现过一次踝关节损伤,要注意避免再次发生。如果在锻炼中出现膝关节及周围软组织损伤,轻微者可采取保守疗法,严重者应及时手术。

“髌骨脱位是最常见的运动损伤,会造成内侧髌骨韧带损伤。韧带的主要功能是维持关节的稳定性,像橡皮筋一样有弹性。如果处于紧绷状态时哪怕遭受较小的外力,也可能引起断裂。”王靖表示,如髌骨脱位及韧带损伤不及时手术,容易反复脱位造成软骨损伤,进而发展成髌骨软化甚至髌骨关节炎,严重影响运动及日常生活。

**避免运动损伤 体育备考注意这些方面**

为避免运动损伤,王靖提醒考生及家长:备考训练中不要忽视核心力量和

## 体考「神器」没那么神

临近体育中考,家长群里开始流传一些应试“神器”。体测鞋、功能饮料、氮泵……考生们使用这些“神器”想要达到什么效果?这些“神器”真的可以提升体育中考成绩?使用后是否会对孩子身体产生不良影响?针对上述问题,记者采访了相关专家。

### 部分体测鞋不符合考试规则

“加分提速”“专为中考学生打造”“为中考加分”……5月4日,临近体育中考,记者在某电商平台搜索体测鞋时发现,有不少卖家售卖体育中考专用体测鞋,该鞋售价一般在几元至几百元不等。其中,某品牌售价37元的体测鞋月销量超4000双。

体测鞋是商家宣称能提高体育中考成绩的一类鞋子。记者注意到,商家列举的体测鞋优点主要为“弹性好”“抓地好”“包裹性强”“轻便”等。某品牌商家甚至称,其在售的专用体测鞋能使考生跳远距离增加5至20厘米。

体测鞋真有这么“神”吗?记者留意到,某品牌的体测鞋因质量差被家长吐槽,“穿两周就坏了”“脱胶”“穿着磨脚”“容易打滑”。还有家长发现,一些所谓的体测鞋不符合考试规则,导致考生不能正常参加考试。

北京市某区体育局一位知情人士告诉记者,大部分省市规定,体育中考考生不得穿带钉的鞋(包括铁钉、塑料钉、胶钉)。而记者注意到,某电商平台上在售的一些所谓的体测鞋的鞋底有胶钉,不符合规定。

与强调“跑跳二合一”的传统体测鞋不同,近两年市场上还出现了专项体测鞋,即对应不同体测项目的鞋子。如强调轻量、低落差、前掌缓震、稳定性好的跳绳鞋;具有推进辅助能力、稳定性好的跳远鞋等。

能匠体育商研院青少年体能导师班宇在接受记者采访时表示:“实际上,并非只有穿所谓的体测鞋,才能提高测成成绩。其他非体测专用鞋,如果具有轻便、包裹性强、抓地好、弹性好、防滑等特点,也一样适用于体育中考。”

班宇提醒道,考生在考场上要尽量避免穿新鞋,以防止出现鞋码不合适、磨脚等现象。要穿新鞋的话,需至少提前一周发出,并通过适应性训练让脚与鞋子磨合。此外,气垫鞋的气垫有缓冲作用,不利于体育考试发挥,“更重要的是要穿顺脚、合适的鞋”。

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担。此前有研究者刊文称,正常人群如果多次饮用含有维生素等物质的功能饮料,可能造成营养过剩、增加肝脏负担。

还有些考生为体育中考使用氮泵等运动补剂。班宇提到,氮泵的主要成分是一氧化氮,里面还含有一些咖啡因和丙氨酸。“氮泵里的丙氨酸能合成肌肽,在运动中可以用于中和骨骼肌中的氢离子,从而缓解高强度运动造成的体内pH值下降,进而使运动员能够进行更长时间的高强度运动。”他说。

“如果只在考场上服用一次运动补剂,个人认为影响不大。但不建议让孩子长期服用,像氮泵等属于刺激性补剂,长期饮用不利于孩子健康。”班宇说。(科技)

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担。此前有研究者刊文称,正常人群如果多次饮用含有维生素等物质的功能饮料,可能造成营养过剩、增加肝脏负担。

还有些考生为体育中考使用氮泵等运动补剂。班宇提到,氮泵的主要成分是一氧化氮,里面还含有一些咖啡因和丙氨酸。“氮泵里的丙氨酸能合成肌肽,在运动中可以用于中和骨骼肌中的氢离子,从而缓解高强度运动造成的体内pH值下降,进而使运动员能够进行更长时间的高强度运动。”他说。

“如果只在考场上服用一次运动补剂,个人认为影响不大。但不建议让孩子长期服用,像氮泵等属于刺激性补剂,长期饮用不利于孩子健康。”班宇说。(科技)

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担。此前有研究者刊文称,正常人群如果多次饮用含有维生素等物质的功能饮料,可能造成营养过剩、增加肝脏负担。

还有些考生为体育中考使用氮泵等运动补剂。班宇提到,氮泵的主要成分是一氧化氮,里面还含有一些咖啡因和丙氨酸。“氮泵里的丙氨酸能合成肌肽,在运动中可以用于中和骨骼肌中的氢离子,从而缓解高强度运动造成的体内pH值下降,进而使运动员能够进行更长时间的高强度运动。”他说。

“如果只在考场上服用一次运动补剂,个人认为影响不大。但不建议让孩子长期服用,像氮泵等属于刺激性补剂,长期饮用不利于孩子健康。”班宇说。(科技)

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担。此前有研究者刊文称,正常人群如果多次饮用含有维生素等物质的功能饮料,可能造成营养过剩、增加肝脏负担。

还有些考生为体育中考使用氮泵等运动补剂。班宇提到,氮泵的主要成分是一氧化氮,里面还含有一些咖啡因和丙氨酸。“氮泵里的丙氨酸能合成肌肽,在运动中可以用于中和骨骼肌中的氢离子,从而缓解高强度运动造成的体内pH值下降,进而使运动员能够进行更长时间的高强度运动。”他说。

“如果只在考场上服用一次运动补剂,个人认为影响不大。但不建议让孩子长期服用,像氮泵等属于刺激性补剂,长期饮用不利于孩子健康。”班宇说。(科技)

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担。此前有研究者刊文称,正常人群如果多次饮用含有维生素等物质的功能饮料,可能造成营养过剩、增加肝脏负担。

还有些考生为体育中考使用氮泵等运动补剂。班宇提到,氮泵的主要成分是一氧化氮,里面还含有一些咖啡因和丙氨酸。“氮泵里的丙氨酸能合成肌肽,在运动中可以用于中和骨骼肌中的氢离子,从而缓解高强度运动造成的体内pH值下降,进而使运动员能够进行更长时间的高强度运动。”他说。

“如果只在考场上服用一次运动补剂,个人认为影响不大。但不建议让孩子长期服用,像氮泵等属于刺激性补剂,长期饮用不利于孩子健康。”班宇说。(科技)

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担。此前有研究者刊文称,正常人群如果多次饮用含有维生素等物质的功能饮料,可能造成营养过剩、增加肝脏负担。

还有些考生为体育中考使用氮泵等运动补剂。班宇提到,氮泵的主要成分是一氧化氮,里面还含有一些咖啡因和丙氨酸。“氮泵里的丙氨酸能合成肌肽,在运动中可以用于中和骨骼肌中的氢离子,从而缓解高强度运动造成的体内pH值下降,进而使运动员能够进行更长时间的高强度运动。”他说。

“如果只在考场上服用一次运动补剂,个人认为影响不大。但不建议让孩子长期服用,像氮泵等属于刺激性补剂,长期饮用不利于孩子健康。”班宇说。(科技)

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担。此前有研究者刊文称,正常人群如果多次饮用含有维生素等物质的功能饮料,可能造成营养过剩、增加肝脏负担。

还有些考生为体育中考使用氮泵等运动补剂。班宇提到,氮泵的主要成分是一氧化氮,里面还含有一些咖啡因和丙氨酸。“氮泵里的丙氨酸能合成肌肽,在运动中可以用于中和骨骼肌中的氢离子,从而缓解高强度运动造成的体内pH值下降,进而使运动员能够进行更长时间的高强度运动。”他说。

“如果只在考场上服用一次运动补剂,个人认为影响不大。但不建议让孩子长期服用,像氮泵等属于刺激性补剂,长期饮用不利于孩子健康。”班宇说。(科技)

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担。此前有研究者刊文称,正常人群如果多次饮用含有维生素等物质的功能饮料,可能造成营养过剩、增加肝脏负担。

还有些考生为体育中考使用氮泵等运动补剂。班宇提到,氮泵的主要成分是一氧化氮,里面还含有一些咖啡因和丙氨酸。“氮泵里的丙氨酸能合成肌肽,在运动中可以用于中和骨骼肌中的氢离子,从而缓解高强度运动造成的体内pH值下降,进而使运动员能够进行更长时间的高强度运动。”他说。

“如果只在考场上服用一次运动补剂,个人认为影响不大。但不建议让孩子长期服用,像氮泵等属于刺激性补剂,长期饮用不利于孩子健康。”班宇说。(科技)

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担。此前有研究者刊文称,正常人群如果多次饮用含有维生素等物质的功能饮料,可能造成营养过剩、增加肝脏负担。

还有些考生为体育中考使用氮泵等运动补剂。班宇提到,氮泵的主要成分是一氧化氮,里面还含有一些咖啡因和丙氨酸。“氮泵里的丙氨酸能合成肌肽,在运动中可以用于中和骨骼肌中的氢离子,从而缓解高强度运动造成的体内pH值下降,进而使运动员能够进行更长时间的高强度运动。”他说。

“如果只在考场上服用一次运动补剂,个人认为影响不大。但不建议让孩子长期服用,像氮泵等属于刺激性补剂,长期饮用不利于孩子健康。”班宇说。(科技)

为了提升考生在体育中考考场上的状态,部分家长瞄上了功能饮料和运动补剂。

比如能量饮料,这类饮料通常含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、B族维生素等,被商家贴上“抗疲劳”和“增加动力”的标签。

运动以后,人体细胞内会产生氧自由基——氧离子,氧离子及其引起的脂质过氧化反应可以攻击细胞膜及线粒体等其他生物膜,造成离子、能量代谢紊乱,从而导致运动疲劳。

班宇介绍,牛磺酸能起到抗氧化的作用,饮用含牛磺酸的饮料后,有助于人体消除这些自由基。赖氨酸是一种碱性氨基酸,可以起到调节机体氮平衡的作用。这两种物质对于提升肌肉的运动机能可起到一定的辅助作用。

“咖啡因能使交感神经兴奋,帮助有氧运动员延长有氧耐力运动中运动至力竭的时间,降低运动期间的主观疲劳程度,还能减少肌肉酸痛并提高糖原再合成的能力。”班宇说。

还有些功能饮料,它们以“维持体液容量及电解质平衡”“快速补充能量”等为卖点。据悉,电解质饮料的主要原料是水、钠盐、钾盐、钙盐、镁盐。

班宇介绍,运动时人体体会出汗流失水分和电解质,饮用电解质饮料可以帮助人体补充体液、恢复体力。但正常人群过多饮用就会破坏体液平衡,肾衰病人饮用此类饮料后会增加肾脏过滤的负担