

一年一度,杭师大学生的体测大幕再次拉开 “运动世界校园”APP成为运动新辅助

本报记者 马超

每学年上半学期,杭师大一年一度的学生体质测试已成为了全校的一大传统,就像一口定时敲响的钟,学生们总是在它响起之前就已经从梦中醒来。上周末,2017-2018学年的体测正式开始,尽管是双休日,早上九点不到,杭师大下沙校区的田径场里已是热热闹闹。

据悉,学校体测已经走过了近十个年头,每年的金秋时节都成了全校的运动季,为了顺利通过测试,那段时间里,无论早晚,总能在校园里见到学生锻炼的身影。来自材料化学专业的赖宁宁和室友一早便来到了田径场,今天是她们800米测试的日子,三个人已经为此苦练了近一个月,但离4分30秒的及格线还是稍有差距。“800米太痛苦了,所以寝室里的大伙儿决定一起考,这样有个伴也许会有好成绩。”为了啃下800米,赖宁宁每天夜跑2000米。

操场另一角正在进行的是50米测试,来自钱江学院经管系的郑子超刚冲过终点,他说:“成绩还行,50米

比较轻松,所以想先测,这样可以专心对付长跑。”记者了解到,学校体测共有7个项目——身高/体重、肺活量、50米、1000米(男)800米(女)、坐位体前屈、立定跳远、引体向上(男)1分钟仰卧起坐(女),而长跑无疑是学生眼中的最大“敌人”。

学校体育与健康学院公共体育部的周金承老师担任当天的总指挥,在学生长跑测试时,他会在场边大声鼓励,整个操场,除了在跑步的学生,要数他最激动。“虽然长跑是7个项目里最困难的,但现在已经吓不到他们了,许多孩子平时就有夜跑的习惯,和他们动辄5公里左右的量来比,1000米不够看。”周老师告诉记者,随着体育锻炼的深入人心,越来越多的学生开始注重平日的体育积累,不少学生还都是马拉松比赛的常客,“现在的孩子爱美,会用锻炼来保持身材,这也就迫使他们经常性地锻炼,这是好事。”周老师介绍,杭州师范大学这几年的学生体质测试成绩都走在了全省前列。

如今,热爱体育的学生越来越多,为了让学生更有积极性,学校还出台了相应的激励措施。据悉,杭师大本月推出了一款名为“运动世界校园”的APP,要求学生在10月16日至12月29日的75天时间里,每日完成2公里的晨跑,超时或是没有达到里程都视为未完成,75天里必须完成至少30次,否则期末体育成绩不合格。

该APP不光有帮助学生记录里程数的功能,更重要的是,APP能让晨跑变得更有意思。学生晨跑不再需要来到田径场,在学院的道路和楼道里便能完成。APP将学校里的地标作为了晨跑的必经点,学生可以选择“随即终点”或“约定终点”来制定不同的晨跑路线,“今天甲可能一早想去图书馆,那他就可以选择有图书馆的线路去跑步,跑到图书馆既完成了2公里的晨练,又到达了既定目的地;同理乙可能想去食堂,那他就选择另一条线路。”周金承告诉记者,推出这款校园跑APP就是为了让那些通过了体测的学生依旧保持运动下去的习惯,形成锻炼常态。

500多名少儿同场竞技场 场面堪比高考 少儿围棋赛 有严谨也有欢乐

本报记者 金万君

日前,由浙江省围棋协会主办的2017宁波杭州湾方太杯少儿围棋赛在杭州开赛。

早上八点,距比赛开始还有半小时的时间,比赛地就熙熙攘攘地聚集了许多家长和孩子,赛场门口更是被围得水泄不通。据悉,本次比赛共有五百多名少年儿童报名,每位参赛的棋手按已获得的等级称号进行划分组别。

“你放轻松,输赢没关系”、“待会想清楚再下,不要那么毛躁,听到了吗”、“注意安全,不要跑来跑去”……进场前,不少家长正在叮嘱孩子注意事项,又是安慰又是递水,场面堪比高考。比赛区域,参赛的小选手们互相嬉笑、讨论,让人不禁开始担忧“熊孩子”的“威力”。可是当裁判长宣布比赛开始,这500多名孩子就迅速进入状态,全场安静地只能听到齐刷刷的落子声,刚刚还带笑意的脸上此时却是严肃无比。

不到半个小时,不少孩子已经举手示意裁判员判定。今年11周岁的石岩已经是个三段的棋手,虽然平常大多只在周末练习围棋,他直言围棋对自己帮助不少:“练习围棋让我在学习数学、科学这些理科的时候变得比以前严谨了。”

场外的家长也不轻松,均翘首以盼,今天带着儿子来定段的虞文君就是其中一员,她表示学习围棋让7岁的孩子心静了不少:“练围棋之后,在学习上耐心了不少,没有以前那么浮躁了。”

近几年,学习围棋的少年儿童越来越多,目前在杭州有5段称号的孩子也已经有四五百人,百分之八十的孩子也在定段的过程中。省围棋协会副秘书长陈利刚透露:“除了围棋本身魅力外,也离不开我们对围棋培训市场的引导,家长也慢慢了解到围棋是个值得学习的好项目。而且在学习的过程中对培养孩子的抗挫败能力等都很有帮助。”

本次比赛共有五轮,各组别按相应的晋升额给予选手晋升。据悉,本次比赛还将选取6名小选手参加11月3日在杭州举办的围棋活动,届时会有包括柯洁在内的世界冠军前来助兴,这一消息也对此次前来参赛的小棋手激励不少。



体育育人

快乐足球、篮球运动、趣味棋类、跆拳道……连日来,绍兴上虞百官中学2017学年10余门校本拓展性课程如火如荼进行。作为浙江省体育特色学校,近年来,百官中学充分发挥学校特色,聘请专项教练,利用场地资源,努力激发学生兴趣,促进多元发展,为学生终生发展奠定基石。

(虞体)

海宁市少体校吹响冬训号角 第一要务是抓好省运会备战工作

本报讯 日前,2017年海宁市少体校训练大纲素质运动会秋季暨冬训动员大会在海宁市体育场举行。海宁市体育局领导、少体校领导以及

教练员、运动员等近500人参加了开幕式。

近年来海宁市少体校竞技体育水平总体呈现向上发展的良好态势,在国际、国内、省市各级赛场上表现突出,成绩喜人。

海宁市体育局局长陆靖英对海宁市少体校在2017年所取得的成绩予以肯定,指出当前的“第一要务”是要抓好第十六届省运会的备战工作,接下来要以省运会为工作重心,要以此次素质大会暨冬训动员大会为契机,全力以赴提升队伍实力,奋力拼搏、勇攀高峰。

据悉,训练大

纲素质运动会,是根据国家体育总局颁发的《全国青少年奥运项目运动教学训练大纲》要求,少体校每年对学生进行两次大纲考核综合评定以检查训练质量。本次是今年第二次大纲考核暨素质运动会,一般身体素质及身体形态测试由全校统一测试,专项素质、专项技术测试由各项目教研组统一在10月底前组织完成。本次运动会上,主要测试的项目有60米、100米、300米、800米、1500米,跳绳(1分钟)、仰卧起坐(1分钟)、俯卧撑、静力下蹲、单手支撑、立定跳远、铅球后抛等,不同竞赛项目所需测试内容不同。

(通讯员 朱传宝 文/摄)

