

跑步打卡、建群排名、体育课改革、引体向上“精准扶贫”…… 为让学生走出宿舍走向操场，浙江农林大学出妙招

通讯员 俞 菡 本报记者 梅 杰

近日，浙江农林大学体军部公布了一组最新数据——2019年，该校女生50米、800米、立定跳远，男生50米、1000米、立定跳远等项目平均成绩显著提高，其中男生1000米体测平均成绩提高了5.7%，女生800米提高了8.3%。

对此，浙江农林大学体军部主任冯祎中欣慰地告诉记者，数据的背后，是学生们身体素质越来越好，精神状态越来越阳光，作息时间也越来越科学。而这一切，离不开浙江农林为促进学生积极参与锻炼而想出来的“妙招”。

众所周知，跨入大学校门的学子，面对期待已久的“自由”，难免容易放松自律，将体育运动抛诸脑后。久而久之，身体素质下降，精气神也大不如前。不过，这一现象如今在浙江农林大学却少之又少。打开大家的微信运动，你会发现，该校平均每位学生每天的步数统计超过1万步，微信朋友圈里刷屏的也是一圈又一圈的长跑路线图。

据悉，近年来，该校结合互联网、大数据等技术，在国内高校率先面向学生

开展“长跑运动计划”，并将其列入教学大纲，成为体育课的必修项目。所有除毕业班以外的本科生，在校期间每年都必须跑满60个2000米以上的长跑，每次长跑时间必须在13分钟以内，相当于每年跑完3个马拉松。

那么，如何精准监测学生是否都能完成这些任务呢？浙江农林大学的做法很简单，只需依靠手机运动软件即可。“我们学校的学生和体育老师的手机里都装了统一的运动软件。老师还给每个班级的学生都建了个群，学生完成每日的跑量，就上传到群里，方便老师统计监测。”浙江农林大学体军部主任冯祎中介绍，群内还有排名功能，排名末位的学生难免会不好意思，老师也会找他们约谈。通过这样无形的竞争，极大地提升了学生们跑步的积极性。

“一开始很抵触跑步，但是坚持两个学期后发现，身体素质的确好了很多，现在每学期800米测试的成绩都在上升。”该校理学院本科生裘银伟说。理学院学生陶颖也有同样的感受：“相比于其他大学学生，我们是幸运的。上一个学年跑了60多个长

跑，我相信取得体育合格完全不在话下。看到手机里的运动记录数据，很有成就感。”

值得一提的是，除了鼓励学生课余时间多跑步，浙江农林大学对体育课也进行了改革，上课后两手抓，进一步增强学生们对锻炼的积极性。

“每一节90分钟的体育课，我们都分成两段来上，前面大半时间上专项课，后面留半小时进行素质训练。”冯祎中介绍，素质训练主要包括力量、协调性、柔韧性、耐力等方面，“这样一来，学生们的身体素质提高了，基础扎实了，专项课上起来的效果也更好。”

“引体向上是学生们最头疼的测试项目，这一现象在我们学校也很普遍，但相信以后会有很大的改观。”冯祎中告诉记者，针对“引体向上难”现象，该校从本学期开始采取了一个举措：由体育老师带领引体向上成绩差的学生组成小组，班干部带头进行引体向上锻炼。冯祎中把该措施称作“精准扶贫”，他说：“农林大学一直以来重视学生的身体素质，相信在全校师生共同努力下，‘大学生身体差’的印象终究会不复存在。”

杭城“小蜘蛛侠” 飞檐走壁好功夫

本报讯 日前，2019年杭州市中小學生阳光体育攀岩锦标赛在桐庐县青少年体育学校开赛，来自杭州市各地区排名前列的7支队伍45名运动员参赛。比赛按照年龄划分为4个组，各年龄组再分设男、女两个组别，设难度赛、速度赛、攀石赛3个项目。所有组别根据各单项比赛成绩排名总分得出各组别个人全能排名，D组全能若出现并列，按难度排名取最终名次。

“少年蜘蛛侠”们在富春江畔的秀丽风光中直上青云，尽享赛中有景、景中观赛的极致攀登体验。比赛中，只见他们在岩壁赛道上辗转腾挪，依靠手脚的协调性，在“空中”不断前行，其中的难度让在场观众不禁为这些小运动员选手捏一把汗，每当选手完成比赛，观众立即爆发出雷鸣般的掌声。而在速度赛场上，选手“嗖嗖嗖”几下便从地面蹿到岩顶。

攀岩运动有“岩壁芭蕾”的美称，这项运动以较强的技巧性、冒险性征服了很多极限运动爱好者，同时也正在以“勇攀高峰、顽强拼搏”的精神内涵感染着所有的体育人。希望通过比赛给所有爱好攀岩的中小學生搭建一个学习交流、切磋竞技的平台，在比赛中增进交流、锻炼体魄，共同感受攀岩运动的独特魅力，展现出青少年蓬勃的朝气。

经过为期2天激烈的角逐，最终决出中国体育彩票·桐庐攀岩队、钱塘新区代表队、西湖区代表队分别夺得前三名。

（通讯员 黄晓燕）

快乐运动 趣味无穷

日前，龙泉市青溪小学第十八届趣味运动会举行。剑操、一分钟跳绳、60米赛跑、300米往返跑、立定跳远……英姿飒爽的小运动员们在比赛中放飞自我，在竞技中收获快乐。

通讯员 许东宝/文 潘宗媛/摄



浙江省高校电竞联赛硝烟再起

代表国家队出征亚洲赛事的队伍或在此诞生

本报记者 朱邦远

本报讯 昨日，2019ZUEL“中国移动5G杯”浙江省高校电子竞技联赛（以下简称“ZUEL”）发布会在杭州举行，正式公布了目前赛事的各方面情况以及特色亮点。

作为浙江省高校电子竞技比赛的一张名片，随着电子竞技产业的不断发展和电竞赛事的日趋规范，ZUEL也褪去了稚气，步入了更为智能化和数据化的新阶段。

据了解，ZUEL的线上赛报名已于10月初在CGA赛事平台陆续展开，截止发布会当天，已有1600余支队伍队伍的2万多名选手报名参赛，设置《英雄联盟》、《王者荣耀》和《多多自走棋》三个项目，总奖金30万元。

本届ZUEL还首次采用线上海选

加线下城市赛淘汰的晋级模式，突破了以往需要来回奔波参赛的桎梏，使得选手们能更为自由地选择适合自己的比赛时间。同时，为了让玩家们更好地体验5G带来的变化，今年赛事组委会还特意联合省内的各大移动智慧营业厅，在营业厅内新增了擂台赛玩法，全省11个地市的13个赛点将在接下来的2个月时间里，每周上演攻擂和守擂的好戏，谁能成为各地市的“总擂主”也成了今年ZUEL的一大看点。

此外，记者了解ZUEL还有一大亮点在“上升通道”——优胜者有望代表国家参加亚洲大学生电子竞技锦标赛。“目前，亚洲电子竞技协会正在计划明年推出该项赛事，这也意

味着ZUEL的冠军选手有望参与国家队选拔。不过，哪些项目的选手有机会参加选拔，还需要亚洲锦标赛更加细化的设定。”浙报数字文化集团股份有限公司副总经理、省电子竞技协会会长李庆解释道。

值得一提的是，随着高校学生对于赛事品牌的认可，ZUEL得到了越来越多来自行业的关注和认可。发布会上，杭州市下城区数字经济产业园管委会副主任赵向阳就正式宣布，从2019年起至2021年，ZUEL的总决赛都将落户杭州电竞数娱小镇。管委会也将充分利用小镇内以LGD俱乐部为代表的成熟场馆基础，更好地服务ZUEL，进一步提升赛事品质。

短消息

@杭州拱墅

本报讯 日前，杭州拱墅区青少年中国式摔跤锦标赛在杭州第十四中学附属学校举行。来自全区各学校近300名“跤”娃们登台亮相。

（通讯员 都章钰 张燕丽）

@绍兴越城

本报讯 日前，绍兴越城区第一届运动会（青少部）暨中小學生阳光体育运动会三项棋类比赛在越城区陶堰镇中心小学举行，来自越城区14所中小學190余名小棋手参加了此次比赛。比赛设围棋、象棋和国际跳棋三个大项，六个组别，比赛过程精彩纷呈。

（越体）