体坛报

2020年3月
星期三
农历庚子年二月十八
编辑/版式:易龙吟 今日正报八版

11

看懂浙江体育 喜爱体育运动

后援·主管主办:浙江省体育局 浙江省体育总会 国内统一刊号CN33-0088 邮政报刊代号:31-641 (新)第4096号

新闻热线:0571-85067855 投稿信箱:ttb0571@163.com

导 读

“浙”家户外用品企业双线齐发力

>>>详见2版

东京奥运会纪念礼品订单花落安吉

>>>详见3版

趣·生活 文旅体副刊

>>>详见B1-B4版

700份浙大学子居家作息表引热议 超9成安排了健身计划

学霸比你想象中更爱运动

本报记者 王品燚

日前,浙江大学团委举办了首届“居家作息”征集活动,约700名浙大学子晒出了他们的日常。除了每天起床、就寝、学习的时间外,体育打卡也成了大部分人的选择,学霸们的作息表一时间在网上引起了极大关注。统计发现即便宅在家里,有超过90%的学生在一日作息中安排了至少半小时的体育锻炼,这一比例也大大超过了大学生的平均水平。原来,学霸们不仅爱学习,更爱运动。

运动是不可或缺选项

“7点50分起床做运动;8点开始学习;10点进行40分钟的运动……”这是浙江大学人文学院陆丹琦给自己定下的新学期上网课前作息计划。

“迟早我会成为彭于晏的!”这是来自浙大化学系研究生陈维伟的个人计划表中的一句话。他不仅给自己预留了每天一小时的锻炼时间,还设计了“3+1+1”循环,即3天力量训练、1天燃脂训练、1天休息。从他的健身计划里可以看出,胸部训练配合肱三头肌、背部训练配合肱二头肌以及肩部、燃脂一应俱全。

据了解,陈维伟被同学称为“浙大玉泉校区健身房常驻人口”,是一名健身发烧友。“这样的循环训练我已经坚持了一个月。”陈维伟表示,虽然在家里的运动强度不是很大,跑步等有氧运动没办法进行,但是通过按时完成训练计划,还是保持住了健身习惯,“家里器材少,暑假买了一套哑铃,还有瑜伽垫和跳绳。把身材练好,我自己也会有成就感。”

事实上,浙大向来重视体育锻炼。从去年开始,本科生每一学期都要必修体育课,此前,只有一二年级本科学生才需要必修体育课。与此相应的,学生课外锻炼的任务也增加近一倍。浙大体艺部主任吴叶海表示,这也意味着,即便学生在撰写毕业论文时,仍不能放下体育运动。“从去年起,浙大体育必修课的学分从原来的4分增加到6分,大学三年总计要完成252个学时的体育必须课,大四通过体能测试,占0.5个学分,此外,还有花样繁多、项目新颖各式体育选修课供学生们选择。”

养成运动习惯更受益

其实,重视体育并非浙大“一家之言”,浙江财经大学在这个假期开展学生居家自主锻炼、教师线上指导的模式进行,内容则是以体能训练为主、专项技术为辅,包括健美操、陆上泳姿练习以及其他由老师具体制定的项目。“人人会游泳是我们学校的基本目标。”该校体育部相关负责人表示,除了游泳,他们还要求学生们每学期要进行12次晨跑、24次课余锻炼、12分钟定距跑,同时鼓励学生参加足球、篮球、排球等项目。“我们学生毕业后以金融类为主,案头工作比较多,比较容易出现颈椎、腰椎等问题,希望他们在学校里就养成体育锻炼的意识和习惯。”

浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮告诉记者,在他看来,大学生在家期间也能保证一定的体育锻炼是值得肯定的。“但要注意的是,不论锻炼时间是早上还是晚上,跟就餐时间必须要有间隙,否则会引起身体的不适。”薛亮表示,学生们居家健身要以中等强度为主,在有氧、核心、力量等多方面都要有所涉及。

休市49天后迎来“春天”

浙江体彩今日开市

本报记者 薛 原

本报讯 3月11日,休市长达49天之后,浙江恢复体育彩票销售。自3月11日起恢复纸质即开型体育彩票、浙江省电脑型体育彩票6+1、20选5游戏销售和兑奖;自3月12日起恢复体彩大乐透、排列3、排列5、全国联网单场竞猜游戏(竞彩)、足球传统游戏销售和兑奖;高频游戏暂不恢复销售及兑奖,恢复时间另行通知。

新冠肺炎疫情发生以来,全国人民众志成城打响战“疫”,省体彩中心深入贯彻省委、省政府“一手抓疫情防控,一手抓复工复产”“两手都要硬,两战都要赢”的部署要求,在高标准做好全省体彩系统疫情防控工作的前提下,以“一图一码一指数”为抓手,积极有效推进全省体育彩票恢复销售工作。

在省体彩中心的统筹指导下,各市体彩中心充分做好物资保障,发放口罩、消毒液、喷洒壶等防疫物品,确保“落实到位、宣传到位、防控到位、监查到位”,为体彩开市守住健康关口,筑牢“安全屏障”。

奥运 我们来了

3月9日,2020年东京奥运会拳击亚洲大洋洲区资格赛女子48-51公斤级四分之一决赛中,中国选手常园战胜塔吉克斯坦选手科西莫娃,晋级四强,并获得东京奥运会参赛席位。至此,中国拳击队已收获6张奥运会入场券。