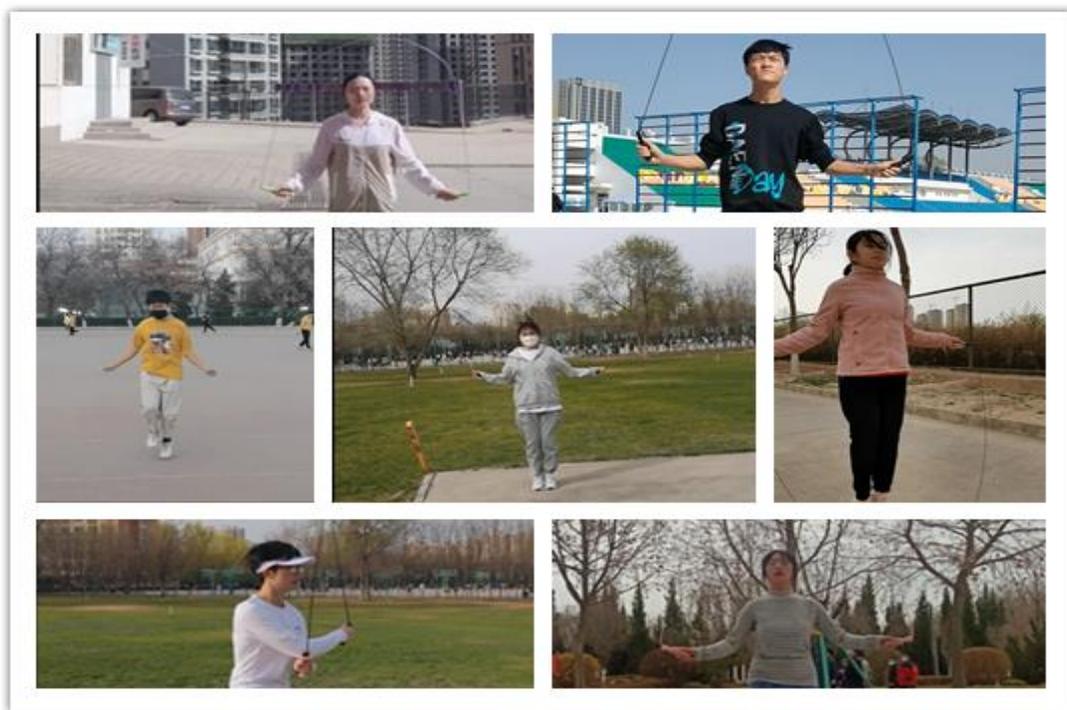


顽强拼搏显身手，跳绳舞动展英姿

——兰州理工大学疫情防控期间校园体育活动纪实

校园疫情防控以来，线上学习成为同学们的主要学习方式，久居宿舍容易产生无聊、烦躁、压抑的心理状况。为丰富同学们在疫情防控管理下的校园文化生活，引导同学们以乐观积极的生活态度抗击疫情，促进同学们的身体素质和心理健康，我校体育部秉承“健康第一”的教育理念，积极行动，开展了一系列学生喜闻乐见的体育竞赛活动，这些活动极大的激发了同学们的体育锻炼热情，活跃了校园文化氛围，提高了身体的免疫力，舒缓了久居导致的压抑情绪。



校园跳绳挑战赛自3月18日发起以来，迅速得到了同学们的广泛参与，为期2周的时间竞赛时间里，各学院积极宣传组织，参赛学生人数达到470余人。比赛采用视频评比的方式进行，设1分钟单

摇、30秒单摇、30秒双摇、3分钟单摇、3分钟单摇、花式跳绳、1分钟双人跳、6-8人1分钟跳绳、10-12人3分钟跳绳等9个小项目。



比赛可谓精彩纷呈，最好成绩被不断刷新。30秒双摇材料学院的张彭博跳出了71次的优异成绩、30秒单摇有4名同学都达到120次以上、3分钟耐力跳能动学院的徐祥宁同学以562次的成绩问鼎冠军。彰显班级和宿舍同学默契配合的多人跳绳也大受同学们欢迎，大家踊跃参赛，最好成绩由计通学院的郭逸等同学创造，他们配合默契，跳跃娴熟，8人1分钟“8字”跳绳75次。

“云上竞技，‘疫’决高下”活动分设武术套路、健身气功、跆拳道品势、散打腿法组合等竞赛项目。武术爱好者在云端一决高下，共计收到参赛作品300余件。通过练习武术，不但可以增强同学们的体质，更重要的是能倡导一种积极向上的生活方式，培养同学们吃苦耐劳、积极向上、健康自律的生活态度，改变同学们精神面貌，增强自

信心。



在竞赛活动的带动下，操场上多了许多跑步、跳绳、打拳的同学，展现了同学们良好的精神风貌，强化了同学们的健身技能，使同学们以更加乐观向上的积极状态投入到学习生活中。

接下来，体育部还将结合校园疫情防控的实际情况，积极开展学生线上体能挑战赛，以视频参赛的形式继续为阳光校园和学生身心健康提供全方位服务。