

定向运动在昆明市小学体育课堂开展的可行性分析

黄骏

(云南师范大学 云南 昆明 650092)

摘要: 定向运动作为一项集智力和体力于一体的体育项目,具有较高的健身价值及教育价值。教育部已经将定向运动作为小学体育教学的重点项目。本文结合当前体育课程改革的实际情况,对昆明市小学开展定向运动的必要性和可行性进行探讨,并提出建议,以期对昆明市小学开展定向运动提供参考意见,促进定向运动在云南,在昆明市的进一步发展。

关键词: 定向运动;昆明市;可行性;策略

1、认识定向运动

定向运动是借助地图和指南针找到自己的位置和前进道路,并按规定到访各个检查点的运动。定向运动起源于瑞典。最初只是一项军事体育活动。“定向(orientation)”这两个字在1886年首次使用,意思是:在地图和指南针的帮助下,越过陌生的地带。定向运动按不同的分类有多种开展模式,如徒步定向、滑雪定向、夜间定向等。本文主要讨论的是徒步定向运动。

2、定向运动在云南省内的发展现状

目前云南省对定向运动的重视程度日益增加,2015年8月成立了云南省定向运动协会。并在2018年举办云南省定向运动教练员及裁判员培训班,为云南开展定向运动提供了专业技术人才培养。同时一年一度的云南省定向运动锦标赛、昆明市中小学定向运动锦标赛、昆明市官渡区中小学定向运动锦标赛的相继举办为定向运动运动员提供了不同层次的展示舞台。除此之外,定向运动俱乐部,各级定向运动协会的建立都为开展此项运动保障了群众基础。以上种种表明,定向运动在云南省的开展已经具有一定的规模。

3、昆明市小学开展定向运动现状

目前定向运动在昆明市小学内开展程度并不高。在2020年昆明市中小学定向锦标赛中仅有11所小学参赛,并且参赛学校都集中在昆明市官渡区、五华区等主城区小学,在禄劝县、石林县、安宁市等区县还未开展普及,还处在发展的初级阶段。其主要原因还是缺乏专业的定向运动师资力量和定向地图。虽然有开设省级定向运动教练员培训班,但是普及面和力度还是有限,因此该项目的推广和普及还有很大的潜力和空间。

4、定向运动对少儿的积极作用

定向运动作为一项智力与体力并重的运动项目。它在强身健体的同时,能够培养人的独立思考能力和决断力,锻炼其在体力和智力受到压力下做出迅速反应,果断决策,正确应对的能力。

4.1 心理素质的提升

在如今不断增强的升学压力下,从家长到学校都更加看重学生的文化学习,有时忽略了孩子的心理素质建设。的定向运动是一项在跑动中需要大量思考决断,在团队中需要默契的沟通协作,在结束后需要细致的分析路线的运动。在参与中不仅仅能够锻炼到身体素质,更是沟通能力、全局观、抗压能力的全面培养。

4.2 分析判断能力的提高

定向运动的比赛时间通常在3-60分钟内完成,比赛距离从0.5km-5km不等。这就使得运动员需要在短时间内做出最优路线规划并执行。在整个过程中必须独立完成,遇到任何困难,只能依靠并且相信自己的判断。因此,可以有效锻炼到小学生的自我调控、分析判断、解决问题的能力。

4.3 全方面身体素质的发展

定向运动的竞赛可以在校园内、田径场、公园、郊野、村庄等不同场地及日常和夜间不同时间开展。赛场形式多种多样,不同地形,不同场景交替变换。在运动中可有效发展小学生的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等身体素质。

5、定向运动进入小学体育课堂的可行性

5.1 丰富校园体育课堂内容

定向运动更加注重发挥以学生为主体,教师为主导的教学理念。定向运动的开展形式多样,路线丰富,能够根据不同阶段学生

能力合理设置难度。提高针对性,避免了体能训练单一,体育课内容枯燥的情况,丰富了校园体育课堂内容。

5.2 激发学生参与运动的兴趣

当前的小学体育课堂教学效果并不是很理想,将定向运动融入小学体育课堂能够有效激发学生兴趣,使其能够更加主动的参与其中,感受运动带来的成就和乐趣,为养成终身锻炼的习惯打下坚实基础。

5.3 符合中小学体育课程改革的趋势

当前学校体育课程改革给学校体育课堂提出了新的要求和目标,要求教师更应该关注体育教学成果,积极创新教学法,引导学生树立正确的体育观念,促进学生的全面发展。定向运动能够再学校现有的基础设施和器材上快速开展,并且有效提高体育教学的针对性。

5.4 定向运动场地设施要求较低

开展定向运动虽说需要专业的定向器材和定向地图。但是定向地图只需要画一次并可以长期使用,定向计时器材可以由其他方式替代,对于体育教师来说只用提前设置路线,实施途径简单。对现有的校园设施利用率较高。

6、结论与建议

(1) 定向运动能够有效促进学生身体素质的全面发展,同时有助于提高其顽强拼搏的意志品质和团结合作的能力。有利于小学生的身心健康及是身体素质发展。随着定向运动在云南省的不断普及与发展,定向运动非常有必要进入到昆明市小学校园中,进入到小学体育课堂上。

(2) 加强师资培训,建立教师人才储备。体育教师作为这一项目推广普及的第一人,必须具有良好的知识储备及再学习精神。通过培训班、自主学习等方式,深入了解定向运动的竞赛组织、地图制作、路线设计等环节。

(3) 增强安全意识,强化安全责任

安全是第一要求,任何体育运动的开展都必须建立在安全的前提下开展。教师在进行知识和技能传授的同时,也要进行足够的安全教育。定向运动由于路线的不确定和场地情况复杂的特点,更需要做好安全预案和安全教育。只有保障日常开展安全,才能保障定向运动的不断推广。

(4) 家校互动,共同参与。

目前,定向运动的影响力较小,大部分家长出于对该项目的不了解和对安全的顾虑都是制约定向运动开展的因素。因此,应适当利用周末开展家长亲子定向等方式向家长和社会宣传普及定向运动知识。

参考文献:

- [1]宋立津. 中小学体育教学改革与发展的探讨[C]. 中国管理科学研究院教育科学研究所.2021年教育创新网络研讨会论文集(二).中国管理科学研究院教育科学研究所:中国管理科学研究院教育科学研究所,2021:24-26.
- [2]赵立.上海市小学开展定向运动的必要性及可行性分析[J].文体用品与科技,2018(20):49-50.
- [3]孙欢.基于“阳光体育”的定向运动与小学生身心健康关联度研究[J].科技风,2020(13):219.