

新课改背景下定向运动课程引入校园对学生体能的影响研究

魏校栋

(石河子大学体育学院, 新疆石河子 832003)

摘要 ▶ 新课改背景下, 学校更加重视素质教育, 强调学生的全面发展, 提高了体育运动在整个教育教学体系中的地位。定向运动集智能、体能于一体, 属于一种新兴体育项目, 非常适合引入校园, 有助于提升学生体能, 促进学生健康成长和全面发展。当前定向运动课程在校园开展正处于起步阶段, 为了了解其对学生体能的影响, 文章使用文献资料法、实验法等方法进行研究, 以期为相关人员提供有益参考。

关键词 ▶ 新课改; 定向运动课程; 学生体能

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.049

结合相关调查分析, 当前学生体质健康每况愈下, 国家针对这一现象相继出台了一系列政策, 以促进体育教学改革, 加强学生体能训练, 提高学生体质健康水平。因此, 在新课改背景下, 将符合新一代青少年现实需求和兴趣的新兴运动项目引入校园, 逐步改善学生体质健康状况, 对提升学生体能具有十分重大的现实意义。

1 定向运动的基本概述

定向运动作为一种新兴的体育活动, 使用指南针和地图等辅助工具, 在现实地形中寻找地图上标示的特定位置, 实现智力活动与体力运动的有机结合, 赢得了众多师生的喜爱。因此, 在新课程改革的背景下, 众多学校积极地将定向运动纳入课程体系, 旨在增强学生的体质, 并培育其逻辑思维、地图解读等多方面的能力。定向运动的特点主要体现在以下三点。一是运动性、竞争性。定向运动具有一定的特殊性, 通过运动者的身体活动, 起到强身健体的作用。在军事训练中, 定向越野运动训练军人的地图识别和应用能力、地理位置辨别能力、长跑能力等, 是定向运动中的一项运动项目。当前, 该项目逐渐演变为运动比赛, 包含特定的比赛规则, 在完成比赛项目后分出胜负, 从而体现出其竞争性。二是趣味性、游戏性。定向运动课程中, 包含寻找定点、路线

选择等过程, 与游戏模式相近, 体现出其游戏性质。同时, 定向运动突破了传统运动项目在特定场所开展的局限性, 使得学生能够在公园、山林、郊区等接近大自然的环境中进行全面锻炼, 有利于学生走进自然, 感受自然的美, 增强了该项目的趣味性。三是知识性、军事性。定向运动中涉及地理学、数学、逻辑学等多个学科的专业, 具有一定的知识性。将定向运动课程引入校园, 学生对定向运动项目中涉及知识的掌握程度和综合应用能力在一定程度上决定了其是否能够顺利完成运动项目。此外, 定向运动在本质上起源于军事活动, 能够培养特殊兵种、特殊职能军人的侦查、搜索等能力。虽然经过长期的创新发展, 逐渐演变为一项体育运动, 但是依然具有军事性的特点^[1]。

2 定向运动课程引入校园对学生体能的影响研究

2.1 研究对象

以某市一所开设有定向运动课程的学校为调查对象, 分为对照组和实现组, 每组35人。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

主要借助多个网络平台, 检索定向运动对学生体能的影响

作者简介: 魏校栋, 女, 助教, 研究方向: 体育教学和训练的理论和方法。

响这一主题,并做好相关文献的整理和分析,掌握新时期相关学者和专家研究定向运动对学生体能影响的最新动态,以此作为本次研究的参考文献。

2.1.2 实验法

在实验班开展定向运动课程教学,在对照班进行常规体育教学。并且对比分析定向运动课程引入校园前后的学生体能状况,借助数据统计充分体现定向运动课程对学生体能的影响。

2.3 结果与分析

2.3.1 对学生身体机能的影响

为了深入研究将定向运动课程引入校园对学生身体机能的影响,分别测量实验班和对照班学生的肺活量(如表1所示)。

表1 学生肺活量测量数据表

阶段	性别	对照班	实验班
实验前	男	1 568.1±320.3	1 589.2±289.3
	女	1 257.3±275.5	1 311.1±279.8
实验后	男	1 479.5±211.4	1 695.4±295.1
	女	1 337.1±248.6	1 491.1±214.1

结合表1进行分析,发现在定向运动课程引入校园后,实验班男生肺活量增幅106.1,女生肺活量增幅180;而对照班男生肺活量降幅为88.4,女生增幅为79.7。两个班级学生的肺活量在实验前后的变化幅度差异较大,充分表明了定向运动课程引入校园,对提升学生肺活量具有一定作用。以往的中长跑较为枯燥、单一,久而久之,学生兴趣逐渐丧失,运动强度下降,甚至暂停锻炼。而定向运动将中长跑等运动有机结合,为学生带来全新的体验,使得学生感受到运动的乐趣,从而持续增强运动强度,对提升学生肺活量具有十分重要的促进作用。

2.3.2 对学生身体素质的影响

提升学生的身体素质有助于提高其运动技能,增强学习兴趣,获得理想的学习效果。为分析定向运动课程对学生身体素质的影响,选择立定跳远、仰卧起坐两项运动测试项目作为测试数据对比内容。

经由调查统计分析,如表2所示,两班级学生在实验前的立定跳远成绩并无显著差异。实验后,实验组男生与女生的成绩分别提升了6厘米,而对照组的男女生数据未显示出显著变化。由此可见,定向运动课程对于提升学生的跳跃能力具有积极影响。在实施定向运动教学时,体育教师可选择具有一定难度的场地进行训练,例如设置不同的高度和坡

度,以此进行针对性的体能训练,增强学生的下肢力量,进而提高他们在定向运动中的肌肉爆发力和弹跳力。

表2 学生立定跳远成绩对照表(m)

阶段	性别	对照班	实验班
实验前	男	1.38±0.16	1.42±0.13
	女	1.37±0.12	1.41±0.12
实验后	男	1.35±0.16	1.48±0.14
	女	1.37±0.13	1.47±0.13

结合表3进行分析,实验前两个班级学生的仰卧起坐成绩不存在显著性差异。而实验后,实验班男生和女生成绩的增加幅度分别为6.3和6.66;对照班男生和女生增加幅度分别为4.32和0.91。结合数据统计分析,明显发现,实验班学生仰卧起坐成绩增加幅度远超过对照班,从而说明了定向运动课程在提升学生腰腹力量方面具有积极意义。因此,在定向运动课程开展过程中,教师可以通过选择不同的训练地形,促使学生在完成定向运动项目时更多使用腰腹肌肉,从而提高其腰腹力量。

表3 学生仰卧起坐成绩对照表(n/min)

阶段	性别	对照班	实验班
实验前	男	15.86±9.55	19.86±9.8
	女	16.25±9.37	19.77±9.22
实验后	男	20.01±10.1	26.17±8.91
	女	17.1±11.67	26.44±8.56

3 提高定向运动课程教学效果的建议

经过对学生的体能实验数据进行细致的对比分析,可以清晰地看出,在学校中引入定向运动对于提升学生的体能具有显著的正面影响。然而,在定向运动的实施过程中,由于地形、设备、运动强度等多种因素的限制,在不同学校之间的开展情况有所不同,进而影响了各学校定向运动课程的整体效果。因此,为了全面提升定向运动课程的实施效果,实现增强学生体能的目標,需要综合考量以下因素。

3.1 重视宣传,培养学生学习兴趣

在定向运动课程引入校园之前,学校应当通过多种途径,做好宣传工作,使得师生对该课程具有正确认识,从而提高重视程度,激发学生学习兴趣。如,学校可以通过校园宣传栏、主题班会、校园广播和网站等方式,帮助学生了解定向运动课程是什么、包含哪些运动项目,以及如何训练,这样教师在开展定向运动课程教学时,学生不会感到陌生。

此外,教师可以在班级内借助多媒体播放定向运动的比赛,调动学生参与该项运动的积极性,使得学生重视定向运动课程,从而提高学生运动水平^[2]。

3.2 加强培训,提高教师专业能力

为了充分发挥定向运动课程对学生体能的积极影响,学校应采取多种教师培训方式,全面提高体育教师的专业能力和素养。在培训中,应增加定向运动训练项目涉及到的运动种类、知识、技能、工具,以及安全防护方法等内容,为后续定向运动课程引入校园做好充足的准备。此外,教师应积极参与培训、交流会议、专题讲座和互联网精品课程,深刻了解定向运动课程,提高自身的教学能力,并结合学生的实际情况进行应用,优化定向运动课程体系,防止在训练中出现错误指导,为学生健康带来不良影响^[3]。

3.3 创新改革,丰富定向运动课程活动

在开展定向运动课程的教学活动中,学校应根据定向运动项目的具体需求,配备齐全的器材,并优化场地设施。同时,应考虑本校的地理特征,充分利用周边环境资源,设计具有针对性的定向运动地图。这样,学生在熟悉的环境中更容易建立学习自信,有助于他们更好地识别方向,从而顺利完成定向运动的各项任务。此外,在打点的过程中,学校可以借助标记物等形式代替,降低对专业工具、场地的要求,使得定向活动更加易于开展。教师在开展定向运动课程的过程中,应当积极创新和改革,由易到难设置课程内容,强调兴趣引导,增强活动的竞技性,通过比赛的方式调动学生的积极性,提高学生参与度,从而更好地锻炼身体。值得注意的是,教师应将安全放在第一位,做好相应的安全防护措

施,确保学生在安全的基础上顺利开展定向运动课程。在定向运动课程活动设计中,教师应详细分析学生的体质状况,基于体质差异,进行分层次教学活动。也可以以小组为单位,组织不同体质学生进行定向运动锻炼,这样不仅能够起到以强带弱的作用,还能培养学生团结互助的合作精神,从而全方位提高学生体能,保障学生健康发展^[4]。

在定向运动中,涉及不同地形的越野活动,需要学生具有良好的户外运动能力。教师在日常教学中,可以适当开展负重越野跑活动,锻炼学生的户外运动能力,并施加负重,提高学生的力量水平,帮助学生在定向运动中,具有充足的体力,能够更加从容应对不同运动环境。此外,定向运动中,学生需要具有足够的耐力完成比赛。对此,教师应立足于实际,创新耐力训练方法,适当增加有氧训练和无氧训练,如有氧间歇跑、长距离折返跑、快速越野跑等,并结合学生体质,合理设置活动时间和强度,满足学生的学习需求,使得每位学生的体能都有所增强^[5]。

4 结语

经实验和调查研究发现,将定向运动引入校园对增强学生身体机能、改善学生身体素质都有较为显著的积极作用。因此,在新课改背景下,学校应当将定向运动课程积极引入校园,并且通过一系列有效措施,发挥定向运动课程对学生体能的积极作用。学校应做好宣传工作,激发学生学习兴趣,并加强教师培训,提高教师综合能力和素质。同时,教师应注重对课程进行创新改革,丰富定向运动课程活动,提高学生体能,促进学生全面发展。

参考文献:

- [1] 黄彩莲.核心素养下定向运动对提高初中生体能的可行性探究[J].运动·休闲:大众体育,2022(16):13-15.
- [2] 陈娟.成都市中学定向运动兴趣班活动内容的优化路径研究[D].成都:成都体育学院,2023.
- [3] 杜珊珊,郭欣.定向越野运动对小学生身体机能能力影响的实验研究[J].当代体育,2022(34):180-182.
- [4] 杨磊.关于定向运动专项体能训练手段的应用效果研究[J].科学大众,2022(2):286.
- [5] 张玉萍.定向运动发展趋势及现代训练模式特色创设路径[J].当代体育科技,2022,12(26):36-39.