

在高校开展定向越野的可行性研究

徐佳佳 杨 彪

(中国矿业大学, 江苏 徐州 221000)

摘要: 疫情之下, 学生久居宿舍当中, 长时间参与网课学习, 积极运动的时间大幅度减少, 随之而来的是学生的身体素质不断下降, 运动能力的发展停滞不前, 也给学生的心理健康造成严重的影响。而今各地逐步放开, 为了促进青年大学生的身心健康与全面发展, 本文针对在高校中开展定向越野进行深入探究。

关键词: 高校; 定向越野; 可行性

在大部分高校的体育教学中, 课程结构较为单一, 内容单薄, 以学生体能测试为前提的课程内容缺乏了一定的趣味性, 导致学生难以对运动产生兴趣。

当前定向越野运动在国内越来越常见, 受众也越来越广, 许多定向越野协会、俱乐部迅速发展起来, 经常举办各类比赛, 定向越野运动本身具有较强的趣味性与娱乐性, 不限制与专业的场地, 还是一项非常适合走进高校的体育运动。

一、研究方法

(一) 文献资料法

通过中国知网, 查询到近年来有关定向越野的文献资料 50 余篇, 对具体内容进行了归纳总结, 分析近几年来定向越野在高校中的发展情况。

(二) 问卷调查法

制作调查问卷, 向多所高校的大学生发放关于定向越野运动的问卷, 尽量涉及更多的专业与不同的年级, 最终总共收回 714 份有效问卷。

三、定向越野运动的介绍

(一) 概念

定向越野运动起源于瑞士, 原是一项军事体育活动, 运动员需要利用地图中提供的各种地形、地势、方向的信息, 再利用手中的指北针判断方向, 穿越陌生的区域, 独立地依次寻找图中所给出的检查点, 以时间最短到达终点者为胜。

(二) 特点

1. 趣味性

定向越野项目的趣味性极强, 参赛者将在未知地区短时间内做出方向地判断, 有探险的性质, 参赛者需要在复杂地形中自己判断并找到最佳路线前往下一个目标检查点, 集健康与智慧于一体, 在比赛中几乎没有身体对抗, 活动过程中, 还能走近大自然, 舒缓压力, 是一项大众均可参与的轻松有趣的体育活动。

2. 易行性

定向越野的开展并不限制于专业的场地, 可以在森林、公园、校园、山地等区域中进行, 不需要参赛者有很高的技术, 比赛时地图和指北针携带轻便, 仅需要一套指卡、检查点打卡器就可供

大量的参赛者比赛, 且同样的一片区域中, 即使地图不变, 这些条件均可稍加改变再重复利用。

3. 健身性

比赛中, 多运用走和跑的形式, 需要爬坡, 跨越障碍物, 也需要一定的速度, 且过程中需要进行方向的判断与路线的选择, 常常会进行变速, 有助于锻炼参赛者的体能、心肺功能、灵敏度与协调性, 能够非常有效地提高参与者的身体素质, 培养参赛者的独立思考能力, 在趣味的比赛中不知不觉地锻炼了身体。

四、大学生心理特点分析

(一) 对新鲜事物的接受能力强, 具有探险精神

进入大学后, 大部分学生都拥有了自己能够自由支配的休闲时间, 期待着能够接触更多新鲜的事物, 由于定向越野进入高校并不多, 所以定向越野运动比较新颖。结束高中生活, 脱离高压后, 大学生会出现较强的探险精神, 而定向越野运动具有一定的挑战性, 考验参与者多种能力, 也是一种自我挑战。

(二) 放开政策实施后, 大学生有强烈的欲望走出宿舍参与运动

在疫情之下, 大部分学生被迫隔离在校园中、家中, 运动场地受限, 如今国家实行放开政策, 大学生终于得以走出宿舍, 对体育运动也产生了强烈的欲望, 趣味性强的体育运动, 能够重燃学生对体育运动的兴趣。

五、定向越野在大学中开展的价值与意义

(一) 唤醒学生运动兴趣, 提高锻炼意识

兴趣是最好的老师, 是强大的内驱力, 在疫情的严峻形势下, 大部分学生都忽视了运动的重要性, 导致身体素质急速下降, 在放开后虽然有运动的欲望, 但在运动的选择上也单一无趣, 身体也不适合太大强度的锻炼, 但在定向越野运动中, 慢跑或步行也可以完成比赛, 学生的选择相对自由, 且新颖、趣味性强的定向越野运动能够大大提升学生参与运动的兴趣, 提高学生自觉锻炼的意识。

(二) 推动学生走近自然, 促进身心健康发展

疫情期间, 许多高校中出现学生无法调节情绪问题、无处释放压力的情况, 如今实施放开政策, 定向越野运动能够促进大学

生走出宿舍,脱离封锁,走近大自然,一定时间的奔跑,也能够增强学生的新陈代谢,促进学生的身心发展。

(三)加强学生识图用图、辨别方向能力,锻炼学意志力与抗挫折能力

校园定向越野比赛中,需要根据地图来判断地形、地势、地貌,需要学生快速地获取地图中所提供的各种信息,考验随机应变的能力,若能够在定向越野运动中训练好识图用图,辨别方向的技能,即使在实际生活中遇到意外情况,也能够快速定位,寻找最佳路线,降低迷路的风险。在比赛中也会出现一些意外或失误或者在比赛中遇到难以跨越的障碍物,这时必须调整心态,这能够锻炼学生的意志力与抗挫折能力,现实生活中也能有决心有毅力地面对各种困难。

六、定向越野在高校中开展得可行性分析

(一)政策分析

中国的首部《体育法》于1995年获得通过,同年国务院颁布《全民健身计划纲要》;此后又有一系列体育法规和规章相继出台。旨在全面提高国民体质和健康水平的“全民健身计划”,且以青少年和儿童为重点。党的二十大报告中提出,“广泛开展全民健身活动,加强青少年体育工作,促进群众体育和竞技体育全面发展,加快建设体育强国”,而大学正是青年高度聚集的场所,所以在大学内开展集趣味性与健身性为一体的定向越野运动,可以在大环境中获得一定支持的。

(二)学生意愿

在研究初期,我们向中国矿业大学、上海外国语大学、华中农业大学等多所高校的大学生发放了调查问卷,经过两周的填写与收集,最终参与调查的大学生有714人,其中有483位男同学,231位女同学。

经过对数据的整理与研究,对于“是否了解过定向越野”问题,有63%的同学从未了解过定向越野,20%的同学浅显地了解过,只有17%的同学非常了解,说明定向越野在高校中并未大范围地普及,定向越野活动非常新颖。

对于“如果在校内展开定向越野活动,是否愿意参与”,有86%的同学对于如果校内开展定向越野表示愿意尝试参加,有14%的同学对于如果校内开展定向越野表示不愿意尝试参加,多数的学生是愿意接受定向越野这项运动的。

(三)环境条件

场地条件方面,定向越野对竞赛场地并没有过于专业的限制与要求,大学校园面积普遍较大,道路也比较平整开阔,大部分区域都具有标志性的建筑物,方便检查点的设置,建筑物之间的草地、广场、小道也便于作为学生穿越的路径选择。安全方面,校内道路平整宽阔,除上课高峰期外,车辆流动不大,车速较慢,也有本身为学生安全所设置的各种保障措施,有较强的安全基础设施,校内有专门为学生设置的校园医院,如若出现受伤的情况,

可以即可送往治疗。

(四)人力条件

从竞赛主办方来说,各高校内基本上都设置了体育专业,可以由学校和体育专业的师生一同策划组织定向越野竞赛,体育专业的师生具有一定的体育赛事管理经验,在竞赛中的协助更加专业、高效。同时,高校中普遍展开志愿者活动,并奖励相应的志愿时长,可以利用该条件召集一些学生在标志点处进行简单的看守或者作为后勤人员,防止检查点因为自然因素或人为因素而出现意外情况。以上人力条件能够在成本较小的情况下避免很多意外情况的发生。从参赛方来说,参赛者均为校内学生,关于比赛的信息传播快,周期短,不会与校内其他时间举办的活动产生冲突,比赛前的赛程通知也更为方便,参赛者接收信息的能力比较强,赛前工作效率能够大大提高。

(五)物力条件

地图是运动员参赛的必需品,主要是为运动员提供竞赛场地的范围、地形地势、道路、障碍、起点、终点、途经检查点及顺序、比例尺、图例、方向等信息,在校园内举行比赛,地图简洁明了即可,再通过简单的实地考察,在地图中设置距离相对合理的检查点并标注,图例与检查点说明可对照官方参考。检查点实际上是比赛中的一个标志,可以运用比较显眼的物品充当检查点,比如红旗、气球、颜色较为鲜明的布条等,只要能够明确示意点所在的位置即可。指卡由运动员随身携带,到达每一个检查点时需要触碰打卡器进行打卡,主要是用于记录运动员打卡顺序和竞赛时长的工具,在校园中,可以利用地图的背面,出发时在起点记录时间,到终点时记录时间,运用异形打孔器按压作为到达检查点的标志,可在网上购买,价格便宜,由点位负责人按压,必须紧随上一个记录标志之后,最后按照对应检查点和标志形状判断参赛者是否顺序错误。

七、小结

综上所述,定向越野运动在高校中开展不仅能够激发在校大学生参与运动的积极性,还能够加强大学生参与运动的兴趣,同时提高大学生各项综合素质,促进全方面协调发展,基于此,在高校中开展定向越野活动是可行且益处良多的,但具体实施方案,还需继续探索,从而更有益于高校大学生的成长与发展。

参考文献:

- [1]尹振.定向越野运动在城市社区中开展的可行性研究[J].体育科技文献通,2020,28(03):111-112+129.
- [2]吴瑶、吕熠.高职院校开展定向越野课程的可行性研究[J].文体用品与科技,2021(21):166-168.
- [3]张雨时.开展定向越野运动的可行性研究[J].黑龙江科学,2019,10(01):138-1390