

# 定向越野在高校开展的可行性分析

◆吴敏

(湖南师范大学 湖南省长沙市 410000)

摘要:定向越野作为一项新兴的运动项目,它将体力与智力,军事与游戏完美的结合起来,在娱乐、竞技的同时充分锻炼到了有氧耐力,提升了心肺功能<sup>[1]</sup>。同时培养参与者独立分析和解决问题的能力、良好的逻辑思维能力和团队协作能力、野外生存能力和创新精神。这项运动在世界各地正吸引着越来越多的人参与并为之狂热。

关键词:定向越野;高校;可行性

定向越野是参与者借助地图和指北针,按照规定的顺序独立寻找地图上所标明的若干检查点,并以最短的时间到达终点的运动项目。它以经济性、趣味性、社交性的户外休闲、娱乐运动、激烈性和竞争性等特点,被广泛应用于各大高校,丰富了高校体育教学内容,且其独特的趣味性和知识性不仅可以丰富大学生的课余生活,也提高了大学生的整体综合素质。由此可见,在高校中推广定向越野是十分有必要且意义重大。

## 一、促进大学生身心健康发展

由于定向越野运动的特点,在拿到图纸后,需要每个学生自己独立思考、观察和分析,根据自己的能力,选择适合自己的最佳路线。可以有效地减少学生中存在的优柔寡断、胆小怯懦的性格,培养学生在定向越野运动中的独立思考能力和解决问题的能力。从拿到地图开始,学生就要在短时间内根据自己体能制作一条最适合自己的路线,以便赢得比赛的时间获得胜利;对于无法找到检查点的现象要沉着冷静,仔细分析当前的状况,并注意观察周围的地形,树立自信心,勇于独立面对,在高度紧张的状态下,提高大学生运动参与者的分析问题和解决问题的能力<sup>[2]</sup>。因此,良好的心理素质是定向越野参与者最需配备的品质。

## 二、培养大学生团队协作能力

定向越野除了个人赛外还有团队赛,它是在打完所有检查点的基础上按最后一名达到的人时间为最终该团队成绩,因此,需要根据每位队员的特点来分配不同的散点。在这种情况下,学生会自然而然地意识到,在运动中积极发挥自身的主观能动性,积极参加团队活动并于伙伴进行沟通交流的重要性<sup>[3]</sup>;在定向越野教学中,同学之间积极交流,互帮互助,形成一种和谐的教学氛围,根据在每一位学生的长处来规划整个路线,只有大家充分发挥出自己的优势,团队协作,才能取得惊人成绩,而定向越野团队赛就可以培养学生这方面的能力。

## 三、培养大学生勇于创新的能力

定向越野是一项在野外开展的运动,它要求参与者在陌生的环境中奔跑,按照检查点路线顺序来寻找点标,选择好攻击点,寻找最捷径路线,这样一来就可能避免不了穿越树林或者趟过河流了。定向越野在大学生参与过程中赋予了他们挑战、打破其传统思维模式,在最短时间内,开发其思维,促进其勇于开拓新的运动轨迹。

## 四、提高大学生野外生存能力

定向越野运动是一项走进自然的运动,地图和指北针是该运动的必备器材。地图确定了运动的范围和前进的目标,指北针指明了前进的方向。要想真正参与定向越野首先就必须学会看地图和使用指北针,为了避免运动中因指北针突然失灵而迷失方向的情况,还需要参与者懂得如何利用太阳的方位、树叶的疏密程度来判断方向,此外,还需参与者懂得一些简单的急救护理知识。这些都是学生在外旅游或者野外生存的基本保证。

## 五、有利于丰富校园文化

良好的校园体育传统与风气,会对学生产生潜移默化的影响,定向越野不仅使得参与者获得健康的情绪,体验激发人们的进取心、自信心和自尊心,而且有助于克服优柔寡断和行为散漫的处世作风,形成积极向上充满朝气的校园风气,为校园文化注入了新的色彩。使学生在进行体育锻炼的同时,也提高了自身的体育文化素养。

## 六、有利于体现现代教学理念

目前,许多高校的体育课程设置以完成教学课时为目的,更多倾向于教师的“教”,从而忽视了学生“学”的兴趣,不能充分调动学生上课的积极性,造成部分学生不喜欢上体育课。定向越野作为一门体育课程,在整个教学活动中,老师只负责组织学生来开展活动,学生要通过自己的实践来获得知识与技能,将传统教学中教师的单项传导过程变为引导学生自主获取知识的过程,充分的体现了“以学生为主”的新型自主教学模式。

## 七、有利于扩展高校体育教学的内容和空间

现高校体育课程内容绝大部分是传统体育项目,如:田径、体操、武术、球类等,虽然都已在一定程度上进行改革,但难以实现充分利用自然资源开展体育课堂教学的要求。定向越野运动正好可以解决这一难题,定向越野是一项走进自然的运动,只需一张地图、一个指北针,就可充分利用公园、森林、山地等自然资源,扩展学生体育活动空间。学校开展定向越野课程有利于解决学校体育运动场地不足和体育教学内容单一的问题,扩展了体育教学的内容与空间。

综上所述,将定向运动作为一种运动项目引入高校体育课堂,是实现学校体育课程目标的有效手段,还可以丰富学校体育教学的内容和空间,体现新型体育教育理念,形成一种新的校园运动风气。大学生进行定向越野运动促进其身心健康,有利于综合素质的培养和提高,促进大学生全面发展,培养其团队协作和用于创新的能力,提高大学生人际交往能力,有利于引导大学生积极参加体育活动,提高体育教学效果,激发大学生对体育学习的兴趣,培养其终身体育的思想。

## 参考文献:

- [1]李治浩.定向越野耐力素质训练研究[J].体育科技文献通报,2017,25(06):73-74.
- [2]费宏程.定向越野运动对大学生身心健康的影响[J].河北企业,2017(01):143-144.
- [3]于成喜.关于定向越野运动对大学生体育兴趣的影响分析[J].体育世界(学术版),2018(11):105+107.
- [4]单荣斌.定向越野运动在我校体育教学中实施的可行性研究[J].科技视界,2013(32):290+317.

作者简介:吴敏(1996.11—),女,汉族,籍贯:湖南长沙人,湖南师范大学体育学院,18级在读研究生,硕士学位,专业:体育教育训练学。

