

新兴智慧型体育项目——定向运动在高校开展的必要性探究

陈安娜 孙有智 韩秋红

湖州师范学院体育学院

[摘要]20世纪八九十年代以来,多种新兴的智慧型体育项目纷纷创生、发展,并受到了各国人民的喜爱。定向运动便是为全世界各国人民普遍接受和喜爱,且一度风靡全球,至今仍有很大影响力的新兴体育项目之一。定向运动之所以如此受欢迎,是因为其自身的独特特点以及独特价值。定向运动是一项体能与智力并重的项目,既能提高大学生的体能水平,又能增长知识和技能,改善大学生的心里品质,因此在高校开展定向运动非常重要也很必要。

[关键词]定向运动;起源;发展价值;比赛方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.178

定向运动指的是参与活动的人利用手中的地图以及指南针等,自行选择或根据一定的顺序,在力所能及最短的时间内,陆续“打卡”地图上被标注的位置。定向运动是一个总称,其涵盖多种不同的种类,如定向徒步运动、山地自行车定向运动等。此外,在国际范围内还有专线定向等的定向运动形式。定向运动一般情况下是在公园或者是野外举行,此外,高校校园里也可以开展定向运动。

1. 定向运动的起源与发展

定向运动最开始起源于瑞典,且并非源于社会的日常生活,而是军事的训练,“定向”这两个字在诞生之初其实是指瑞典军队里的军人们要在军事训练当中判定方向,选择合适的而非最简单的道路作为训练的场地,定向在军事领域慢慢发展成熟后,后来军人便利用地图进行了最原始的定向运动竞技比赛。20世纪后,定向运动走进了社会并在北欧等诸多国家获得了公众的喜爱。

自20世纪80年代初定向运动传入我国后,我国的解放军院校结合自己的教学实践,逐渐开始举办定向越野的训练活动及比赛活动。参与定向运动的运动员不仅仅需要完成定向跑,还需要按照指定的标志去找到相对应的标志物。在这样的探索之下,因一个个小目标的完成,定向运动员会得到激励,他们便能够进一步继续下去,最后完成最终的任务。这项特殊的体育竞技项目不仅能够起到强身健体的作用,还能够发散定向运动员的思维,磨练其意志。在此基础上,也可以增加运动员们社交的经验,提高其社交的能力。所以,定向运动自传入我国以后,获得了迅速的普及和发展。

定向运动在进入我国后,发展最为明显、最为迅速的领域之一便是学校。自20世纪初传入开始,我国的相关体育、教育等部门便为中学及高校引入定向运动做了大量的准备工作,为学校开展定向运动提供了支持及稳定的后盾,如在20世纪90年代,中国地质大学就曾举办有关该运动的专项培训班。新世纪以来,全国各高校陆续将定向运动作为课程之一纳入学校的体育教学计划。20多年来,在国家相关部门的大力支持与倡导之下,定向运动在各大高校都得到了广泛的开展、应用。

定向运动在我国蓬勃发展的另一方向是通过竞赛类的比赛。近年来,我国曾举办多场有关定向运动的竞技比赛,如全国定向锦标赛等,就连全国体育大会等大型的体育比赛活

动,也包含定向运动的部分项目。再者,定向运动已经走进了全民健身的领域,很多企业公司的社团活动都逐渐选取了定向运动。

在当下的社会环境之下,定向运动已被政府相关部门重视,且重视的程度日渐提高。定向运动在不久的将来,将更为普及,甚至成为全民健身必不可少的一部分。对于学生来讲,定向运动将成为校外活动开展的一部分;而对于企业和公司来讲,定向运动也可以成为公司团建等活动的首选。因为定向运动可以磨练人们的意志、增强人们的团队意识、开发人们的思维、锻炼人们的体能……总而言之,定向运动在我国将实现社会化、大众化,出现在更多的场合,为更多的人使用,发挥更加切实的效果。

2. 定向运动的特点介绍

2.1 定向运动的速度特点

定向运动的胜负标准在于完成比赛所用的时间,所以,在定向运动当中,路线的选择十分重要,自然,运动员自身体能决定的速度也是十分关键的因素之一。但和传统的赛跑等依靠速度的体育项目不同,定向运动更呈现出递项多变的特点。也就是说,在定向运动开展的过程当中,运动员要随时根据路况等现实情况改变自身的速度。这就要求专业的定向运动员需要具备变速跑的能力以及良好的速度耐力。实际的定向运动训练以及比赛当中,优秀的运动员需要根据地形的变化、情景的改变等及时的对自己的速度进行调整改变,自然,这种能够随意的改变自身速度的运动能力需要在大量的训练以及模拟当中去逐渐培养。

2.2 定向运动的力量特点

定向运动的力量特点有两方面。其中一方面是一般的力量,主要就是维持姿势、协调肌肉所需要的能量。因为定向运动不同于传统的运动,它是在崎岖不平的比赛环境当中奔跑,所以,不同于中长跑等对力量的需求,定向运动对一般的力量的需求更高。另一方面便是专项的力量,专项力量主要是指定向运动员在完成定向运动的过程当中使用肌肉的力量,以完成崎岖不平道路的跨越。无论是泥泞的沼泽地,还是地形复杂的森林道路,亦或者是凹凸不平的开阔地,都对定向运动员的腿部肌肉有独特的需求。在这种情况下,定向运动员的日常训练可以包括上坡跑、下坡跑、泥泞陆地跑等。

2.3 定向运动的耐力特点

定向运动对速度和力量都有着要求,但是不同于传统的田径等项目,其时间一般较长,这就要求定向运动的运动员要比一般的田径运动员有更好的耐力。对定向运动员的耐力要求主要是有氧耐力,但在有氧耐力这一基础之上,专定向运动员也需要适应定向运动的较长距离、较大强度,所以定向运动员的专项耐力也需要提升。

2.4 定向运动的协调性特点

定向运动员的协调性主要是指其腿部肌肉的放松力以及神经系统对全身肌肉的整合能力。放松的肌肉有助于速度的提高,因为定向运动大多是在复杂多变的地形当中开展的,由于地形的凹凸、复杂,所以定向运动员身上那些平常不太常用的肌肉便要参与到定向运动工作中来,用以应对复杂多变的现实情况。在这些因素的共同作用下,定向运动要求参赛者、运动员保持足够的智力,其神经系统要对全身的肌肉具有良好的整合能力和控制能力。

2.5 定向运动的柔韧性特点

定向运动因为时间较长,距离较远,所以定向运动员在参赛时腿部肌肉的柔韧性会在一定程度上降低,但是柔韧性降低的肌肉会造成运动员在比赛当中出现受伤的现象。所以定向运动员在日常的训练当中,要注重腿部肌肉柔韧性的提升,从而使得腿部肌肉更具有弹性。定向运动的开展过程当中,肌肉的收缩效率可以得到更好的提高,注重肌肉柔韧性的日常训练一方面能够避免在参加定向运动时肌肉因为剧烈收缩而受伤,也可以让定向运动员避免因为凹凸不平的道路带来的拉伸肌肉的损伤。

3. 定向运动在高校开展的必要性

首先,定向运动中有着多种路线和地形,这可以满足不同高校大学生的体育锻炼需求。现如今,大学生的体质差别普遍较大,单一的体育竞技项目只能满足部分大学生对于体育锻炼的需要。定向运动则可以弥补这一不足,多个参加者可以自行选择适合自身的运动量以及运动的强度,从而使得整个定向运动更为的个性化、个人化,也更加的科学化。

其次,定向运动能够提高大学生的识图能力,发散大学生的思维。定向运动使用的是纸质地图。所以,这一运动能够有效地培养大学生的识图能力。通过定向运动的开展,学生们可以锻炼在纸质地图上分辨位置的能力,这对现在很多大学生的方向感较差,起到很好的补充作用。

再次,定向运动能够进一步的加强大学生融入社会的能力,加强人与人之间的沟通与联系,培养大学生的集体合作意识。人与人的关系在现如今的社会下,因为网络变得更为“亲近”,但是心与心的距离却因此更为的疏远。通过参与定向运动,人与人之间能够进行充分的交流与沟通,能够以同一个目标为方向,共同努力。在活动中能够形成一个相互理解、信任、帮助的有机的、和谐团队。这些精神在很大程度上能够帮助现代的大学生更好地融入大学生活,改善同

学之间的陌生关系。

另外,定向运动对于大学生的身心健康也有着非常重要的影响。在素质教育日益推行的今天,必须要加强校园定向活动在体育教学中的地位,以此来丰富学生的学习生活,促使他们更好地进行自我塑造。校园定向活动能够提高大学生的身体、心理素质,广泛的开发大学生的智力,愉悦身心,塑造健全的人格,对于大学生的成长有着甚为重要的促进作用。所以,大学阶段要格外的重视定向运动活动的质量,不断的进行改革周密的策划。

最后,定向运动能够培养大学生的创新意识。定向运动当中的路线是灵活的,参与定向运动的大学生可以充分的发挥自己的想象力,并通过交流等激发每个人的潜力,碰撞出更智慧的方案。与此同时,定向运动也可以锻炼大学生解决问题,克服问题的能力。

4. 结论与建议

4.1 结论

作为一种新兴的体育运动,定向运动因其自身的特点受到了广泛的关注,但这一运动至今并没有很好的实现,尤其是在高校还不是很普及,因此各高校体育相关部门应认识到定向运动的特点和作用,让更多的大学了解定向运动的益处,并投身定向运动,获得身心的健康发展。定向运动不仅可以提高大学生的身体和心理素质,还可以广泛的开发大学生的智力。愉悦身心,塑造健全的人格。定向运动确切的说不是是一种体育运动,更侧重于一种活动和游戏。在大学校园里开设定向运动,可以愉悦学生的身心,让他们能够在定向运动过程当中享受到运动的美好,培养学生热爱生活,热爱竞技的情感态度。

4.2 建议

首先,尽管定向运动有着其自身独特的优势,但是作为一个新兴的体育项目,若想实现真正的大众化、社会化,普遍的走进人们的生活,还需要相关部门积极的进行推广和宣传,让更多的人了解并希望参与这项运动。

其次,定向运动应该更为专业。教育及相关的部门应该多举办有关定向运动的培训班,培养出一批有专业能力的运动员或爱好者,从而带动该项运动走进大众、基层。最后,学校和企业的领导者和相关负责人要充分的认识并肯定定向运动的价值,也要在实际的活动中推行定向运动。通过定向运动的实施开展,为定向运动的全民化起到引领和带头的作用。

参考文献

- [1]朱建清.浙江省定向运动开展的现状分析[J].浙江体育科学,2009,31(01):54-56.
- [2]何晓知.论定向运动的文化意蕴与发展前景[J].浙江体育科学,2006(01):32-34.
- [3]朱宪峰,王翔.中国定向运动的发展与展望[J].浙江体育科学,2005(04):37-40.