

青少年开展野外生存训练的探究

高卫东

西北民族大学体育学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2022年7月25日; 录用日期: 2022年8月25日; 发布日期: 2022年9月1日

摘要

近年来, 户外夏令营和野外生存训练在一些地区广泛开展, 野外生存训练方式多样、活动多变, 对青少年的身心全面发展有着重要意义。本文通过对野外生存的概述、野外生存训练对青少年身心发展的影响以及野外生存训练的发展趋势进行论述。通过野外生存训练, 青少年可以在自然环境中实践课堂知识, 丰富野外生存知识, 在遇到紧急情况下, 能做出较为恰当的处理方式, 培养学生冷静应对的能力, 激发青少年的爱国热情。同时对学校开展新型体育教学课程, 深化体育课程改革具有重要的意义。

关键词

青少年体育, 野外生存, 素质教育

Research on the Development of Youth Field Survival Training

Weidong Gao

School of Physical Education, Northwest University for Nationalities, Lanzhou Gansu

Received: Jul. 25th, 2022; accepted: Aug. 25th, 2022; published: Sep. 1st, 2022

Abstract

In recent years, outdoor summer camps and field survival training have been widely carried out in some areas. The various methods and activities of field survival training are of great significance to the overall physical and mental development of young people. This paper discusses the development trend of the field survival training through the overview of field survival, the influence of field survival training on the physical and mental development of young people. Through field survival training, young people can practice classroom knowledge in the natural environment, enrich field survival knowledge, and in case of emergency, they can make more appropriate handling methods, cultivate students' ability to calmly respond, and stimulate young people's patriotic

enthusiasm. At the same time, it is of great significance for schools to carry out new physical education courses and deepen the reform of physical education courses.

Keywords

Youth Sports, Field Survival, Quality Education

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

野外生存技能早在原始社会时期古人通过打制石器和简单的工具在野外通过狩猎的方式来获得食物来得以生存。德国人库尔特·汉恩等人创办的“阿德伯威海上学堂”，训练年轻海员在海上的生存能力和船只在触礁后的生存技巧，是最早的野外生存学校。这种野外生存的训练方式逐渐推广开来，训练对象由海员扩大到军人。野外生存活动自从“军转民”以来，作为一种有益身心并有利于培养团队精神的群众性文体活动，在国内外广泛开展起来。随着互联网技术的发展，电视和网络平台上许多荒野求生类节目大受欢迎。其中最有代表性的是一些野外生存经验丰富的退伍特种兵现场教学，如在荒郊野外面对各种突发情况，像生火，取水，制作陷阱来获取食物，预防猛兽袭击和搭建庇护所等一系列生存所必须的技能。现代越来越多的旅行爱好者选择自驾，并以组团的方式选择参与户外生存活动。

当代青少年随着学习科目的增加承受着多方面的压力。而科学合理的户外活动和体育锻炼不仅可以减轻疲劳，同时还能释放压力，让心情变得愉快，学习思路也更加开阔。因此，像户外夏令营等活动在周末和暑期正受到越来越多的家长和孩子的喜欢。青少年在户外能够亲近大自然，接触新鲜的事物，将课本上的知识运用到实践中，在实践中领悟知识，并且培养学生的创造性思维能力，提高了解和掌握新鲜事物和知识的能力。在遇到紧急情况下，能做出最为恰当的处理方式，遇到困难不畏惧，培养克服困难的决心与信心，以及增加其对学习好课本知识的兴趣[1][2]。

2. 国内外野外生存训练研究进展

野外生存训练对当代青少年而言是一个重要课题。现代社会逐渐城市化，学生生活与野外接触较少，在艰苦环境中的生存能力比较差，通过野外生存训练可以提高学生的体能以及心理素质等方面的潜力。

国外发达国家野外生存活动和课程开展的较早，并在学校体育课程中实施。野外教育能帮助学生掌握基本的生存和社会技能。一些国家的体育课程要求，参加野外教育的学生需要发展自身能力，这种能力使其既能迎接挑战、又能享受乐趣。日本把野外生存能力作为青少年必须具备的一种生活技能，建立了专门的训练基地，开展冰上游戏、滑雪、溜冰等与大自然紧密相联的活动作为教学内容，在课堂教学并且结合学校的一些专门活动来开展；澳大利亚体育学院开设了野外生存课。鼓励青少年学生参与野外生存训练活动，激励和培养学生在处理冒险和安全关系等方面的技能[3]。

目前国内开展青少年野外生存训练的旅行社和俱乐部不少，但大多组织相关活动以赢利为目的，方式以休闲娱乐为主。虽然课程进行了一定的改革，但大部分体育课程资源仍集中在学校，难以充分利用自然资源开展课程教学。由教育部立项的全国教育科学“十五”规划重点课题，在清华大学、中国地质大学等部分院校已开始野外生存训练课程的实验研究，在多地实践开展野外生存训练的实践活动[2]。

3. 开展青少年野外生存训练的意义

3.1. 实践学校体育课程

学校体育通过培养学生的体育兴趣、态度、习惯、知识和能力来增强学生的身体素质,培养学生的道德和意志品质,促进学生的身心健康。而野外生存训练是在老师的指导下,为全面发展学生在野外环境下的身体素质、心理素质和社会适应性,不断提高野外生存能力而进行的一种专门的教育过程[4]。在技能方面,像体育课上练习过的走、跑、跳、投、攀、登、爬、跃、悬垂支撑以及滚翻等动作,在野外生存环境中,可将这些技能实践运用。青少年在参加完野外实践活动后,心理上会更重视体育技能的学习和锻炼,对学习方面也能有促进的作用。通过接触和参与户外训练,可以实际遇到课本上所传授的理论知识,综合运用地理、生物、物理、历史和化学等学科知识来解释,了解实践活动中所遇到的地形地貌、自然风貌产生的原因,动植物特征,以及在野外寻找到水源的情况下,运用物理化学等知识制作可饮用水。青少年在学校体育技能学习的基础上进行野外生存训练,不仅能实践学校体育课程的教学,还能掌握新的野外环境生存技能[5]。

3.2. 丰富野外生存知识

由于科技的发展,城市化的变迁,野外生存的一些方法和技能,已经不再是一种必需的本领,很多青少年无法实践和体会自然环境。因此,青少年如果能够通过野外生存和户外体验来学习掌握这一类技巧,例如野外取水、生火、救治与安全、寻找食物、认清地理方位和如何求救等知识,以便在必要情况下适应文明之外的野生环境[6]。

3.3. 激发青少年爱国热情

野外生存训练要在自然环境中接受身体和精神上的磨炼,从而激发求生本能,对于培养青少年独立自主的生存能力和心理承受能力有极大的帮助。通过身临其境的野外生存训练,能够提高青少年生活自理能力,养成良好的生活习惯、行为习惯,增强对吃苦能力的感性认识,激发爱国热情,强化国防观念,增强民族自尊心,提高国防意识、爱国意识,增强自尊、自强、自立能力,激发青少年热爱祖国,爱惜生命,珍惜动植物资源,保护环境的热情。激励报效祖国的远大志向,使其从小树立正确的人生观、荣辱观、价值观和国防观[7]。

4. 发展青少年野外生存训练的途径

4.1. 培养专业野外生存教练员

我国野外生存训练的发展仍然在起步阶段,教练员的队伍还存在不足。在起步阶段,学校和社会组织应严格要求队伍的建设,定期组织培训,培养优秀的教练员队伍,在教练员在教学和实践反馈过程中不断进步和提升,提高教练员队伍的质量水平。

4.2. 系统、规范地组织野外生存的教学与训练

野外生存的教学与训练必须以系统规范的组织来运行,通过科学训练法使学生将理论知识与实践训练有效的结合,促进学生进一步提高运动能力,提高生活质量。

近年来国内一些高校开始尝试组织学生进行一些野外活动,如中国地质大学进行了五个学期的教学尝试,浙江大学开始将野外定向纳入学校体育课的内容,广州大学人文学院将野外生存训练纳入军训内容。浙江林学院已在2002年开设了野外生活生存的课程,还有湖北科技学院,深圳大学等高校都越来越

越注重挑战冒险精神对学生个人成长的作用,为了更好的推广和普及此项活动,不少高校已经成立了多种名称的野外生存俱乐部,并举行了一系列活动,受到学生和社会的广泛关注。

5. 总结

野外生存训练可以培养青少年野外生存、生活能力,提高学生身体素质,培养学生热爱大自然和保护生态环境的意识。学校组织开展野外生存训练活动,对开发新型体育教学课程,提高学生素质教育质量,深化体育课程改革具有重要的意义。

参考文献

- [1] 朱琳,刘小学.青少年参与野外生存的探究[J].青少年体育,2019(7):67-68.
- [2] 黎昌友,林可可,赵双.小学生野外生存训练的现状分析及对策建议[J].现代交际,2017(12):177.
- [3] 冯亚,季浏,汪晓赞,陆乐.国内外学校野外生存生活训练的比较研究[J].北京体育大学学报,2006(10):1399-1401.
- [4] 陈莹,赵迎璐,吴秀瑜.野外生存训练中学员意志品质的磨炼[J].现代教育科学,2009(S1):306-307.
- [5] 吴琼,孔令军.试探野外生存教育对青少年成长的作用[J].体育文化导刊,2015(3):199-202.
- [6] 王桂忠.通过野外生存教育开展生命教育的探索[J].体育学刊,2013,20(4):93-96.
- [7] 吴新明.野外生存生活训练对大学生身心健康影响的调查研究[J].体育世界(学术版),2016(2):76-78.