

# 我国大学生野外生存生活训练的现状与发展趋势

姜丽<sup>1</sup>, 白莉<sup>2</sup>

(1. 浙江工商大学 体工部, 浙江 杭州 310035; 2. 杭州师范学院 体育与健康学院, 浙江 杭州 310012)

**摘要:**对我国大学生野外生存生活训练现状进行研究,以求全面了解我国大学生野外生存生活训练的现状与发展趋势。结果显示:开展大学生野外生存生活训练可以完善体育课程体系,拓展体育课程内容,使大学生掌握有关野外生存的基本知识和基本能力,促进大学生身心健康和谐发展。

**关键词:**大学生; 野外生存; 体育课程; 身心健康; 中国

**中图分类号:**G895 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2006)02-0092-03

## Current situation and development trend of outdoor survival life training for college students in China

JIANG Li<sup>1</sup>, BAI Li<sup>2</sup>

(1. Department of Physical Education, Zhejiang University of Industry and Commerce, Hangzhou 310035, China;

2. School of Physical Education and Health, Hangzhou Normal Institute, Hangzhou 310012, China)

**Abstract:** In order to gain an comprehensively insight into the current situation and development trend of outdoor survival life training for college students in China, the authors studied the current situation of outdoor survival life training for college students in China, and revealed that developing outdoor survival life training for college students can perfect physical education curriculum system, expand physical education curriculum content, help college students accumulate basic knowledge, enhance their capability of outdoor survival, and promote the harmonious development of physical and mental health of college students.

**Key words:** college student; outdoor survival; physical education curriculum; physical and mental health; China

开展大学生野外生存生活训练的指导思想是依据1999年《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,在高校体育课程改革的新形势下,课程内容从学校拓展到社会和大自然,已是现代课程改革的必然趋势和不争的事实。

### 1 开展大学生野外生存生活训练的现状

我国高校于2002年和2004年组织进行了两次大型的大学生野外生存生活训练实践活动。2002年7月由全国7所大学(清华大学、上海交通大学、中国地质大学(武汉)、华东师范大学、东北林业大学、中国地质大学(北京)、浙江林学院)组成实验学校在黑龙江帽儿山、湖北神农架、浙江大明山三个实验基地进行为期一周的大学生野外生存生活训练活动。经过两年的课程体验,又吸引多所高校(北京大学、南京大学、厦门大学、北京工业大学、浙江工商大学、南京体育学院、中国科技大学、陕西大学生联队)的积极参与。教育部2004年7月又在黑龙江帽儿山成功地组织了中日韩三国大

学生野外生存生活共同训练活动。全国性和国际间的大学生野外生存生活训练引起众多新闻媒体的关注,如中央电视台、上海电视台、黑龙江电视台、浙江电视台、新华社、《光明日报》、《中国青年报》、《文汇报》、《解放日报》及多家地方报刊都积极宣传报道,在社会上产生良好效应。

目前,全国有100多所高校已开设或者准备开设户外运动、野外生存、岛屿生存、沙漠生存等一系列运动,广大学生的参与积极性空前高涨。据对多所高校的调查,野外生存生活训练在体育选项或选修课中,排名列前。网上选课时,清华大学数十项体育选项课,野外生存生活训练点击率排列前几名;上海交通大学、华东师范大学、中国地质大学等多所高校同样点击率高涨;浙江工商大学由于报名人数太多,只能采取对报名学生各测3000m(男)或2000m(女)跑的办法,择优录取。

野外生存生活训练作为高校体育课程的拓展,把仅限于体育课堂的走、跑、跳、投等基本内容扩展到社会和大自然,使学生在与自然界的亲密接触中学会野外生存生活的基本技能,学会安营扎寨、搭灶烧饭、下河捕鱼、分辨可食植物、获

取食物和水,学会如何看地图、如何使用GPS和罗盘,学会如何处理蛇和蚂蟥的叮咬,受伤自救和互救等,掌握攀岩、下降与保护、漂流溯溪、搭绳过涧等具有挑战性活动技能。2004年中日韩大学生野外生存生活共同训练就是最好的实证。本次活动共计6天,第1天进营地,第2至5天野外生存活动时间,第6天出山返程。参加人数240人(包括记者),分3大组,每组路线不同。以A组6天路线方案为例,第1天由帽儿山林场场部出发,溜索过河、登帽儿山顶、寻找老道洞并穿越,到1号营地宿营;营地活动:分组破冰(团队组建和团队精神培训)(个人自我介绍、选队长、编队歌、起队名、设计队旗)。第2天由1号营地出发,穿越丛林、荡绳过河,到2号营地宿营;营地活动:抓鸡、鉴别和采摘5种可食性食物,搭灶烧饭(野外生活技能培训)。第3天由2号营地出发,穿越沼泽、漂流、救护伤员,到3号营地宿营;营地活动:抓鱼和扎筏泅渡(野外生活技能培训)。第4天由3号营地出发,攀岩、岩降、定向,回到帽儿山林场场部集合;营地活动,篝火晚会、活动总结、联欢。从活动方案可以看出,所有科目内容均是锻炼和培养学生的运动综合实践能力和生活能力。

## 2 开展大学生野外生存生活训练的作用

### 2.1 促进大学生的身心健康

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,以达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标,是学校体育课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。2000年国家体育总局对国民体质监测的结果与1995年相比,大学生的许多身体素质指标系数明显下降。反映柔韧性的立位体前屈指标,19~22岁下降2.5 cm;反映下肢爆发力的立定跳远除乡村男生3个年龄组有所提高外,其余均下降,最大下降2.3 cm;反映耐力素质的800 m、1 000 m跑成绩下降更为明显,大学生男女分别下降20 s和15.1 s。斜身引体、引体向上、仰卧起坐等指标也不理想。大学生的肺活量继续下降,身体机能发育水平落后于身体形态的增长水平,这就为大学生留下健康隐患。更主要的是大学生毅力、耐力、吃苦耐劳精神,承受挫折心理能力降低,这一情况值得人们深思和重视。诚然,大学生身体素质下降与多种因素有关,如学习压力过大、营养不良或过剩、生活无规律等,但与体育课程也有着密切的关系。由于受学科中心主义和竞技体育教学指导思想的影响,忽视与学生生活经验和生活实际紧密相连的教学内容,忽视通过多种手段和方法增进学生的身心健康,结果导致一些学生不喜欢体育课内容,影响许多学生参与体育活动的积极性。野外生存生活训练内容丰富、实用、贴近生活、形式灵活、途径和方法多样,具有实践性和可操作性强的特点,能够在“艰苦困难”训练中增强学生体能,塑造冷静果断、坚忍不拔、勇于探索、克服困难的意志品质。更主要的是提高了学生的毅力、耐力和承受挫折的心理能力。野外生存生活训练,是对人的身体素质、心理素质和思想素质的一个检验,对大学生在心理健康、生理健康、终身体育意识培养过程中

起到了极大的促进作用。

### 2.2 增强大学生的社会适应能力

野外生存生活训练是指在远离人群的山区、丛林、荒漠、高原、孤岛等复杂地形的区域的训练,在没有外部提供生命赖以维持的物质条件下,个人或小集体依靠自己的努力,在不长的一段时间内,学会保存和维持生命的基本手段和方法。这时人对环境和社会的适应力显得尤为重要。学生在活动初期的相互不默契、不融洽发展到活动中和谐相处、彼此信任,从活动开始的“自我中心”到后来处处考虑别人、主动帮助他人并深深懂得团队精神的重要性,互相帮助,战胜困难,同时培养了顽强的意志品质和良好的道德风尚。

### 2.3 拓展了体育课程的空间和时间

目前,高等学校因招生人数快速增长而引起场地设施不足的矛盾十分突出,妨碍传统体育课的教学开展。野外生存生活训练的开展,使体育课程资源得到充分的利用,把传统意义上的体育课堂搬到社会和大自然中,最大限度地拓展了体育课程的空间和时间,也为今后体育课程内容和方法的改革开阔了视野。

## 3 大学生野外生存生活训练发展趋势

### 3.1 构建适应时代需要的大学生野外生存生活训练体系

现代素质教育理念要求我们必须以“健康第一”的指导思想为导向,重新审视大学生野外生存生活训练目标、任务、内容以及实施途径和方法,树立新的大学生野外生存生活训练观念,形成新的大学生野外生存生活训练思想,构建和实施适应知识经济时代所需求的大学生野外生存生活训练体系,不断深化高校体育与健康课程改革,全面推进素质教育,切实加强高校体育与健康课程改革和发展,在各类各级高校中进行有目的、有计划、有针对性、有评价的大学生野外生存生活训练活动。

### 3.2 加强对大学生现代野外生存生活训练理念的教育

野外生存生活训练作为一种全新的体育课程教育理念已被引进高校,其内涵已经发生了深刻的变化,对其测度指标系数、量化标准进行全面研究,旨在指导和帮助大学生向着更高层次发展,以适应知识经济对高新科技人才的更高要求和经济社会发展的需求。

### 3.3 加速大学生野外生存训练基地建设

大学生开展野外生存生活训练以开发性强、时空转换快、学生之间互动机会多、困难多且能控制等特点给予学生多种体验和感受,加之难度高、挑战性强的野外特殊技能的训练,对培养和提高学生的综合素质和实践能力是其他课程内容不可替代。鼓励社会团体、经济实体积极参与,以提高区域性野外生存生活训练资源的开发和利用,培养创新人才和为经济社会发展服务。

### 3.4 改革和调整大学生野外生存训练管理体制

将野外生存生活训练纳入各类各级高校的教学计划,以强化大学生野外生存生活训练体系的科学性和规范化,拓展和完善高校体育课程资源。大学生野外生存生活训练体系构建的价值取向,由知识技术转向学生身心和谐发展,并通

过认知和体验两个途径来实现。认知主要通过学生自主学习、探究学习、合作学习,掌握野外生存生活训练的系统知识。体验是要求学生把已掌握野外生存生活训练的知识体现和运用于野外生存生活训练的实践之中。

### 3.5 加强高校野外生存生活训练专职师资的培养

目前在全国各类各级高校开设中大学生野外生存生活训练条件已基本成熟,普及野外生存生活训练对提高大学生身心健康水平有很大推动作用。野外生存生活训练与体育本身就有着密切的联系,因此对在职的高校体育教师及在校学习的体育系学生给予一定野外生存生活训练理论知识的强化,基本上能够胜任指导大学生野外生存生活训练的工作,以改变大学生野外生存生活训练专业人才匮乏的局面,加快高校野外生存生活训练专业人才的培养速度。

## 4 结论与建议

### (1)完善高校野外生存生活训练体系。

野外生存生活训练是拓展高校体育课程内容,其目的在于以野外生存生活训练为主要手段,帮助和提高学生社会适应能力,促进学生的身心和谐发展。但大学生野外生存生活训练目前尚处于实验阶段,对现代大学生野外生存生活训练的认识与理解相对滞后。一方面表现在高校体育课程模式的建构上,相当长的时间内我国高校体育没有给大学生自主选择教材、自主选择教师、自主选择时间的教育机会,过分强调竞技体育在学校体育中的作用,也没有给野外生存生活训练应有的认识和地位;另一方面在内容结构上缺乏对大学生野外生存生活训练的整体性和综合性认识,仅局限在体育活动或体育教学的理解,或局限在野外生存生活训练的认识。因此,关注大学生野外生存生活训练体系的构建与实施,有助于拓展和丰富野外生存生活训练的形式和内容,树立现代野外生存生活训练理念,增强野外生存生活训练的实用性、趣味性、挑战性,体现野外生存生活训练的多种功能和价值,促进大学生身心健康和谐发展。

### (2)注重指标系数和量化标准研究。

野外生存生活训练作为一种全新的体育课程教育理念已被引进高校,其内涵已经发生了深刻的变化。但我国大学生野外生存生活训练尚处于初级阶段,在教师队伍的建设、教材的编写、理论研究和实践探索中还存在不少问题。必须

采用多种相关学科的知识,对其测度指标系数、量化标准进行全面研究,从不同侧面揭示大学生野外生存生活训练体系建设的规律性。通过研究,提炼出一系列相关的概念、范畴、规律、原理和原则,并从内涵和外延上赋予它们确切的意义,然后借助它们去把握丰富而生动的大学生野外生存生活训练的各种经验和材料,达到从本质上全面地认识和掌握这个领域的规律,构建和实施以培养创新能力为核心的野外生存训练体系,注重学生创新精神和实践能力的培养,促进大学生身心健康和谐发展。从现代课程论的角度看,野外生存生活训练内容符合系统知识准则、生活效用准则、兴趣需要的准则和社会发展准则。

### 参考文献:

- [1] 中共中央,国务院.关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定[N].中国教育报,1999-06-13.
- [2] 季克异,季 浏.拓展高校体育课程促进学生身心健康[J].中国学校体育,2003(1):50-51.
- [3] 联合国教科文组织,国际教育发展委员会.学会生存[M].北京:教育科学出版社,1996.
- [4] 唐宏贵,李双成,黄 靖,等.俄罗斯“生命安全教育”对我国学校体育的启示[J].体育学刊,2004,11(6):69-71.
- [5] 梁晓刚,项 英,岳绍勇.学校体育生存教育的理论研究[J].体育学刊,2004,11(2):98-101.
- [6] 白 莉.我国高校健康教育的现状与发展趋势[J].浙江体育科学,1999(1):33-36.
- [7] 姜 丽.野外生存生活训练对大学生身心健康行为发展的研究[J].上海体育学院学报,2004,28(4):65-68.
- [8] 姜 丽.高校开展野外生存生活训练课程的意义[J].上海体育学院学报,2004,28(1):72-75.
- [9] 张惠红.高校野外生存生活训练课程的设计[J].中国学校体育,2003(2):50-51.
- [10] 王亚飞,金 程.高校体育课程目标的构建与实践[J].北京体育大学学报,2004,27(8):1097-1098.
- [11] 邱海枝,李正贤.大学生野外生存生活训练实验的安全问题研究[J].上海体育学院学报,2004,28(1):76-78.

[编辑:李寿荣]