

编者按

定向越野起源于北欧,最初是一项军事体育活动,主要用来训练士兵识图能力和野外生存能力。后来,由于其独有的军事性、趣味性、竞技性,在全世界流行起来。

定向越野运动中,参与人员只能利用地图和指南针来选择行进路线,依次寻找各“打卡”点,完成“打卡”任务并最先抵达终点者为胜。

定向越野是一项体力和智力并重的运动,不仅可以帮助

官兵提高速度、耐力、力量、柔韧和灵敏等体能素质,还可以提升识图用图的能力以及在陌生环境下的野外生存能力。

我军开展和推广定向越野运动的时间较长。自1983年原解放军体育学院在国内开展首场正式的定向越野比赛以来,近40年的时间里,我军众多院校师生和基层官兵参与到这项运动中,达到了强身健体、挑战自我、磨炼意志的目的,有效推动了部队战斗力建设。

定向越野,被称为“边跑马拉松边下象棋”的运动——

# 体力与智力并重的角逐

■王海臣

## 军体讲堂

定向越野运动发端于军营,与军人有着天然的联系。

在北欧的斯堪的纳维亚半岛,布满了丛林和湖泊。人们想要穿过茫茫林海,只能依靠地图和指南针,否则会十分困难。当时,那些常在斯堪的纳维亚半岛山林中行动的人们——军人,便成了开展定向越野的先驱。1895年,定向越野率先在瑞典斯德哥尔摩和挪威奥斯陆的军营中举行,用来训练官兵的体能和意志。

那么,究竟什么是定向越野呢?定向越野要求参与人员借助地图和指南针,自主选择行进路线,以徒步或越野跑的形式,依次“打卡”各目标点,并力争在最短时间内完成比赛。定向越野能力通常被认为是军人、野外勘测者、徒步旅行者、登山者、探险者等所必须具备的一种野外生存能力。定向越野,主要考验参与者的识图、用图、野外选择路线和越野跑的能力。

1919年,在斯堪的纳维亚半岛举行了世界上第一场正式的定向越野比赛。1983年,定向越野运动正式进入我国,首先就是在军内开展和发展起来。1983年3月,在广州白云山,原中国人民解放军体育学院举行了“定向越野试验比赛”;同年5月,原解放军测绘学院还举行了难度更大的夜间定向越野比赛。这些活动的开展,标志着定向越野运动在我军正式拉开了序幕。

如今,定向越野已是世界体育运动

大会、亚洲冬季运动会等大型综合性运动会的正式比赛项目。定向越野世界锦标赛和世界杯分站赛每年都会在世界各地举行。中国于2019年11月成功举办定向越野世界杯总决赛。定向越野也是国际军体理事会的正式比赛项目之一,每次世界军人定向越野锦标赛都能吸引数十个国家的军队运动员参赛。

定向越野运动为什么会在军营受到热捧?

这是因为定向越野是一项将军事与体育、体能与技能、智能与心理、训练与实战紧密结合在一起的运动,对提高指战员的综合体能素质和野战条件下的军事技能、部队机动能力、战场适应能力等有着重要作用。

官兵可以通过定向越野运动,全面发展体能素质。

在定向越野训练中,参训者需要识图—快速定位—合理规划路线—执行规划—合理分配体力—“打卡”作记,通常为跑跑停停的长距离间歇运动。在执行规划时参训者还会遇到多种障碍,需要做出变速跑、跳跃、折返跑等动作。在此过程中,有上肢、下肢和核心躯干的参与,对提高官兵的力量、速度、耐力、柔韧及灵敏等素质起到积极作用。

通过定向越野运动,官兵可以提高识别和使用地图的能力。

正确使用地图,对于军人来说,是一种至关重要的能力。参训者必须按照图上规定的路线行进,从起点到中间的若干检查点,再到终点,行进路线可根据个人越野能力和利用地貌特征能

力,选择最适合的路线。行进时为了避免跑错路或迷失方向,参训者必须对照行进方向的山谷、山脊、平地等地貌特征和江河、湖泊、庄稼地、植被、建筑物等地物特征,合理规划和执行奔跑路线。因此,定向越野训练能够提高参训官兵的识图能力,以及快速准确进行图上分析、规划路线、决策路线等能力。经过长时间的训练,官兵将会大幅提升识图用图能力。

定向越野运动,可以提升部队机动作战能力。

在定向越野训练中,官兵需要在复杂地理环境下,通过观察、分析、决策,在短时间内综合分析判断地形、地貌、环境、目标方位等,选择最佳机动方案和奔跑路线。随着识图用图能力的提升,能够减少看图时间,避免走错路、丢失位置的现象发生,提升快速机动能力,提高联合作战效能。如在实战机动作战时,能够根据敌情线索和附近地形特点,准确定出迂回路线及战斗行动的方向、路线,避开火力范围,迅速通过各种自然障碍,争取机动的时间和空间,抓住机动战机,快速到达任务下达的地域、高地、夺占(侦察)的目标、抢占的要害等,使我方作战部队在瞬息万变的复杂战场环境中,先于敌方掌握作战行动的主导权。

定向越野运动,可以更好地激发官兵体训热情。

一路奔跑,是否会过于疲乏?对于部分人员来说,长时间的跑步有时会显得单调且难以坚持,定向越野刚好解决了这个问题。定向越野,被称为“边跑马拉松边下象棋”的运动,是对参训者

体力和智力的双重考验。特别是,每名参训者选择的路线可能都不一样,更能激发官兵实现自我价值的热情和成就感。定向越野训练,能够为长跑训练、耐力训练注入新的活力,它的趣味性、竞争性也能有效提升官兵参加体能训练的热情。与此同时,定向越野训练还能培养官兵在陌生环境中遇到困难时,果断快速做出反应、独立思考和解决问题的能力,锤炼官兵勇往直前、顽强拼搏的意志品质。

更值得一提的是,官兵在定向越野训练中所形成的优良品质、素质以及能力均可迁移到其他军事训练和实战中,产生顺向迁移效应,为提升部队战斗力服务。未来,我们应尽可能地创造条件,鼓励更多军队院校、基层单位开展定向越野运动,培养官兵使用地图的能力,提升野外生存技能。

手里拿着地图,双脚丈量距离。相邻两个点,根据图例判断哪个是正确的点位,这是识图能力;遇到一个陡坡,是直接爬上去,还是选择绕远路,这是判断能力。部队在开展定向越野训练时,可着重从以下几点来考量:一是鼓励官兵参加定向越野训练,普及识图用图知识、提升导航能力,让每名官兵都具备相应素质;二是逐渐由轻装定向越野向全装定向越野过渡,提升官兵在复杂多变战场环境下的适应能力;三是定向越野训练中应结合战术背景训练,培养官兵在战场上临危不乱、克敌制胜的心理素质与精准用图的过硬技能,全面提升战场打赢的能力。

(作者系军事体育训练中心一大队高级教练)

自己的路线。确定好路线后,要果断执行所选择的路线,做到“人在地上跑,心在图上移”。在行进过程中,要保证行进路线与规划路线的一致性;如有偏差,应及时调整行进路线,并重新规划路线以到达预先设想和计划到达的点位或终点。

在进行定向越野训练时,官兵经常会遇到地图上符号认不准、地图上地貌判断不清的情况,进而导致路线选择错误。这时,需要官兵保持清醒头脑,调整好心理状态,在面临路线选择或遗漏检查点等意外情况时,做到沉着冷静、迅速决策。在日常训练中,官兵就应练习在脑海中形成与实地相应的立体图,将注意力始终放在读图、判定站立点和定向战术等训练要素上,时刻注意体力分配与行进速度。



## 军体观察

尽管已经到了10月,南粤大地的深夜仍然不算凉爽。在羊城郊外某综合训练基地的丛林间,一场定向越野科目综合连贯考核即将在伸手不见五指的暗夜中拉开帷幕。

“这次选择在夜间考核,是为了模拟真实作战场景,同学们即将面对陌生的环境,复杂的路线和恶劣的天气,这是对你们体能、战术和团队协作精神的考验,希望同学们灵活运用课堂上所学知识,发扬挑战极限、永不言败的特种兵精神,出色完成考核任务。”考核组组长姜闯教授在宣布完作业提要后勉励学员。

荷枪实弹的学员们精神抖擞,一张张涂满迷彩油的年轻脸庞上充满自信与渴望。在领受完任务卡后,这些未来的特种部队指挥官以标准的特战队小队渗透队形消失在茫茫黑暗森林中。

像这样的定向越野综合连贯考核,陆军特种作战学院已经连续组织了4年。这次,教学团队综合设置了渗透、引导、射击、小队战术等多个科目,并且第一次将考核时间定在深夜。在接近9公里的赛程上,共设置了23个点位,穿插了13项分课目的考核,是对学员体能、技能、知识、团队意识、战术素养和意志品质的全方位检验。

4年前,教学团队在筹划课程时,没有将定向越野作为军事地形学课程中“按图行进”课目的简单延伸,而是基于未来信息化条件下特种作战对于指挥员的实际要求,为不同层次的学员量身打造了一套集“提高、拓展、突破”为一体的特色课程体系。

地形,是定向越野课目的重要研究对象之一。只有在覆盖范围广、涵盖样本多、涉及要素全的地形中,参训者才能磨炼出真正的本领。该学院一改“熟悉地形转圈圈、固定流程跑趟趟”的做法,将课堂从院校操场转移到陌生地域,利用周边森林、河流、山区、湖泊等不同种类地形,将学员拉到各类可能的作战场景中从择打靶场。不仅有效地提升了学员全域作战的适应能力,而且积累了适应不同地形的丰富经验和大量数据,为学员缩短操场到战场的距离奠定了坚实基础。

每次上课前,教员都会要求参训学员将战斗装备穿戴齐全,并将敌情威胁作为要素贯穿授训全程,为授课增加实战化要素。

每学期的期末考核同样充满浓浓战味。几年间,教学团队在大量研究中外特种部队实战案例后,将经典特种作战战例与考核有机融合,选择与战例相近的地形、地貌、植被、土壤、水系等环境,运用声、光、电、磁、爆等技术营造实战化作战场景,综合检验和考察学员体能技能综合运用水平。

“滴!”大约4个小时后,2020级学员李超率先冲过终点线。优异的考核成绩源于平时刻苦的训练,李超对自己的要求是出了名的“剔骨刀”。

# 穿越丛林,翻过山岗

陆军特种作战学院《定向越野》考核剪影

■郑博

经过几年的建设,定向越野已经成为该学院的一门精品课程。同时,借鉴“特战奇兵”系列全军特种部队比武竞赛经验,该院将连贯考核细化为“炼狱小道”“小队PK”等不同模块。以“炼狱小道”为例,在以往定向越野授课中,参训人员在找到目标点后只需要完成打卡即可,但在“炼狱小道”模式下,学员不仅要精确找到目标点,还需要完成使用防毒面具、单兵战术动作、武器组装和应用射击、手雷投掷、通过障碍、观察报知、战场急救等多种战术课目。这意味着学员必须要拥有良好的体能基础,并且出色运用各种战术技能才能顺利完成考核任务。在这样瞄准真实战场的教学考核检验中,一批批学员正朝着“一专多能、全面过硬”的合格特种部队指挥官的目标茁壮成长。

“天为被,地为床,迷彩为妆,泥沙为裳”,是对定向越野课目的真实写照。在丛林深处、荒漠戈壁,一批又一批学员行进在崎岖山间寻找点位,隐藏在深山密林渗透对抗……他们翻过陡壁,冲出夜障,越过一个又一个目标,昂首阔步走向未来战场。

上图:陆军特种作战学院学员在进行定向越野训练。 郑博摄

## 如何提高定向越野专项体能

■赵存

## 运动与科学

定向越野专项体能训练以奔跑能力为主,集跑、跳、攀、跃等多种运动方式于一体,属于有氧代谢系统供能为主、无氧代谢系统供能为辅的混合供能变速运动。该训练要求官兵围绕强化力量素质、改善心肺功能、突出专项特点等进行。

**力量素质练习。**主要分为腿部力量练习和腰、腹力量练习两种。进行腿部力量练习时,可以通过连续跳、多级跳、小步跑、高抬腿、跨步跑等方式进行。进行腰、腹力量练习时,可在单杠或吊环上做悬垂收腹举腿、向后充分伸展腰部摆动练习,也可采用投实心球的训练方式。需要注意的是,力量练习不能中断,训练初期需隔天练习一次,中期和后期可适当降低训练频率,每周进行1~2次训练。

**速度素质练习。**受训者可采用多种方式提高速度素质,如冲刺跑,距离100~200米,2~3次为一组,每组间隔5~10分钟;上坡跑,以间歇跑的形式进行上坡跑练习;上坡结束后,在同一路段

进行下坡放松跑。此外,还可以通过间歇跑、接力跑等方式来发展速度素质。

**耐力素质练习。**以长时间较小强度的慢跑、越野跑、斜坡跑、沙地跑等跑步训练为主,可辅以游泳、自行车等进行恢复运动。此外,还应通过训练发展参训者关节的灵活性和灵敏性,以适应定向越野课目中复杂地形的需要。

定向越野专项体能训练可分为初、中、后期三个阶段进行。初期阶段,训练距离可控制在3~5公里,训练场地起伏较小,人工或自然障碍物较少,点标设置位置比较明显,检查点数量不宜过多。中期和后期逐步增加线路距离、爬升高度和检查点个数,并不断更换场地。每次训练应提出全程最大允许耗时,要求参训者快、稳、准并举。

进行定向越野专项体能训练时还需要注意,在训练前应充分休息,注意调节饮食,进行长距离训练前应准备好能量补给。在训练前要做好充分的准备活动,使身体肌肉和内脏器官达到适应状态,以防止在快速奔跑中腿部肌肉拉伤。训练后,应及时进行拉伸活动,使全身肌肉得到放松。

## 定向越野技术的要点和技巧

■张健军 任松

## 军体小知识

定向越野技术可分为识别和使用地图、指南针定向、目测和步测距离、越野跑等,官兵应在各专项技能达到相应水平的基础上再开展训练。

首先,地图的使用是定向越野的基

础环节。定向地图是按一定比例尺表示地貌、地物平面位置和高程的正射投影的平面地形图,是定向越野的重要工具。在训练时,官兵应以地图符号的识别为主,在正确掌握地形图、定向越野地图基础知识后,可以借助辅助记忆读图、简化记忆读图、记图跑练习等进行识图用图训练。

其次,官兵要时刻明确自己的站立

点。这是避免定向越野时出现南辕北辙的关键所在,可通过现地对照、后方交会法等方式来实现。官兵要在“细”“准”的基础上求“快”,借助地貌和特征物,以目测分析法为主。同时,在明确站立点时还要注意概略读图和精确读图的综合运用。

再次,规划选择路线也是定向越野的重要环节。选择路线时要充分考虑到自己的体能、技能情况,选择最适合



武警云南总队昭通支队组织特战队员到野外开展实战化训练,图为特战队员在进行定向越野训练。

赵明军摄

