

关于在普通高校开展攀树运动的可行性报告

骆腾昆, 郑达雄, 黄惠玲

(厦门大学, 福建 厦门 361005)

摘要: 2012年厦门大学率先在中国内地开展攀树运动, 成为中国高校攀树运动的推广基地, 有近30~40所高校来交流和学习攀树运动。攀树是一种新颖的职业和户外运动项目, 能提高学生的身体、心理素质, 特别是对速度、力量、协调能力、独立思考能力的培养, 具有积极效果; 攀树在各种不同的树木上进行运动能满足学生好奇、探奇心理; 通过攀树培养学生爱护树木、爱护环境的理念; 同时推动职业攀树、修树在中国内地发展。本文介绍国际攀树发展趋势、攀树运动的意义和作用以及普通高校开展攀树运动的可能性等方面的综合分析, 论证了在高校开展攀树运动的可行性。

关键词: 攀树运动; 户外运动; 高校; 可行性

中图分类号: G806

文献标识码: A

文章编号: 1674-151X (2014) 10-112-02

1 开展攀树运动的背景及发展趋势

攀树运动是20世纪70—80年代美国一个名叫约翰·卡区的人首先提倡的。他在亚特兰大成立了“爬树人国际社”俱乐部, 以攀巨树为乐, 让攀树从职业化和探险转变成一项集运动、娱乐、职业、大众化的运动项目。一开始, 参加的人不多, 经多年推广, 现在会员已遍布全美洲及欧洲的俄罗斯、丹麦、法国、捷克等; 亚洲地区有澳大利亚、新加坡、台湾、香港等地区。21世纪初中国内地攀树运动在香港攀树爱好者的带动下, 福建、广东、江浙一带有零星攀树活动, 但是规模较小、影响不大。2012年厦门大学决定开展攀树运动课程, 成为攀树运动发展的里程碑。攀树运动是一项通过穿戴安全的装备, 以特有器械、辅助绳结配合肢体攀爬各种不同的树木。

据统计, 美国有近1000所学校开展攀树运动, 攀树运动在美国已经是一项普通市民健身休闲方式, 俄罗斯每年都会组织独联体和前苏联国家举办户外运动大赛, 攀树是其中一种比赛项目。中国只有香港和台湾地区开展攀树运动, 2007年香港成立香港树木协会, 主要的宗旨是

推广现代树木学知识及现时世界流行的攀树技术, 在树木协会的推广攀树运动受到港民的欢迎和喜爱, 香港的高校、中小学、户外俱乐部纷纷开展攀树运动, 同时2008年香港选拔运动到新加坡参加国际攀树比赛。2010年首届的香港区攀树比赛, 吸引到国际攀树协会的关注, 选拔选手参与比赛。香港的攀树运动才开展4年却受到港民的热情参与, 中国内地开展攀树运动也一定能使普通大众喜欢和积极参与。

2 开展攀树运动的目的和意义

2.1 响应国家推进素质教育发展人才兴国策略

为了更好地贯彻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2002年全国教育科学“十五”规划国家级重点课题《拓展高校体育课程, 促进学生身心发展》以及2010年教育部《国家中长期教育改革和发展规划纲要》的精神。2003年针对现代大学生的各种生活能力、抗压能力、耐挫能力、人际交往能力、应对自然灾害和紧急状况逃生能力较差的现状。

2.2 填补我国教育逃生技能的空白

攀树课程结合当今社会发展、应对自然灾害和学生紧急意外事件处理的需要, 填补我国从基础教育到高等教育中应对逃生技能的空白。由于高考的压力, 各个中学和教师培养出来的是一群能应付考试的高分低能的学生, 他们的动手能力极低, 更不用说逃生自救等, 危机处理能力极低。攀树课是一门实用性强、趣味性、锻炼效果佳的时尚体育课程。

2.3 攀爬是人类的本能

人类从猿进化而来, 猿在丛林的树木之间可以自由来回攀爬、跳跃、位移、树上筑巢等没有任何的阻碍, 而且动作敏捷、协调。所以攀爬是人类的一种本能。因此追根溯源攀树是我们人类本能, 人类具备攀爬的需要和愿望。

2.4 唤醒童年甜美的回忆

一说攀树我们自然而然就想到了小时候下河抓虾摸鱼, 上树偷摘果实、偷掏鸟窝、爬高躲迷藏、登高望远等是家常便饭, 各个无师自通、身怀绝技, 几乎个个都会攀树。攀树爬得越要越有成就感, 攀树时手脚并用, 浑身使劲。爬一棵大的树, 或为了摘一颗果实, 往往要出一身的汗, 但当摘到果实后往往发现更高的地方有更大的果实, 于是不断地爬高直到登顶, 一种战胜的喜悦和征服的快感袭上

投稿日期: 2014-08-12

作者简介: 骆腾昆 (1982~), 讲师, 俄罗斯国立体育大学硕士。研究方向: 户外运动、攀树运动。

心头。

2.5 远离城市喧闹、回归自然

随着人类的不断进化从树上回到了地面，一直到现代的高科技信息时代，快节奏、高压力的社会，人类在钢筋水泥所构成的密林里，大部分的人坐在办公室整天对着计算机、手机以及高强度的工作压力，我们的四肢缺乏应有的锻炼，身体及心理健康受到很大的影响。想象一下让我们背上专业的装备穿梭林间，看中某棵大树，便攀爬而上，甚至还可以在宽阔的树冠上一起野餐、观鸟。当心情不好时，心情不好或想一个人独处，攀树一课树，任何人也不能打扰你。在树梢上静下心来，和自己内心灵魂深处做一次深刻的洗涤，倾听自己的内心的真正需要，同时在树梢上才能与身边这颗树进行。

2.6 满足学生的需求，丰富体育课程，提高学生训练身体的积极性

在野外生存课程中经常碰到学生要求教授攀树技术，同时在户外活动中也经常需要攀攀树木。体育课也需要不断的创新，吸收有用的、有价值的新项目充盈现有体育课程。体育课的多样化可以满足学生多样化选课需求，同时攀树既能满足学生锻炼身体的需求还可以满足学生亲近自然、放松身心的需求，攀树是一门户外极限运动，能满足现代人的探险、猎奇、挑战自我，激发潜能，同时也是一项非常好的心灵洗涤减压课程。据网站关于厦门大学开展攀树课调查90%的网民支持。市民觉得该课程新颖实用，除了锻炼身体，还能学到一些生存技能，是一项集实用、趣味、健身一体的课程。

2.7 攀树课程教学目标和意义

2.7.1 使学生了解攀树运动，熟练掌握一种攀树方法，有效地锻炼学生的上下肢力量和身体的敏捷度及协调性。

2.7.2 通过攀爬不同的树木激发学生的潜能，挑战自我。培养学生不惧困难、不屈不挠勇攀高峰。

2.7.3 在攀树过程中出现的任何情况，学生应如何独立处理排险。培养学生独立思考 and 勇于承担及临危不惧的危机处理能力。

2.7.4 通过攀树课程学会一些基本的逃生技能和逃生理念。

2.7.5 通过走进大自然，培养学生亲近自然、爱护环境的理念。

3 高校开展攀树运动的有利条件

3.1 攀树所需要的树种

攀树运动是教会学生通过专业的技术攀爬不同种类，不同高度的树木。每个高校校内树木郁郁葱葱，树种繁多。可以满足不同阶段的教学需求、满足不同攀爬水平。适合攀爬的树木要求木质坚硬、柔韧性强，如常见石榴树、桃树、樟树、榕树等的木质较硬。而凤凰树、杨梅树等比较脆易断。但是需要一些较年长、有一定高度（主干5m以上），横枝较多较粗树木。树木以榕树形态美、柠檬桉干净、雨树和合欢树秀、木棉树艳、杉树高成为攀树爱好者的喜欢的树种。并且校园里树木比较集中、环境安逸优雅是攀树最合适场地之一。

3.2 攀树所需的装备

攀树运动是户外运动之一，他所需要的装备与野外生存、拓展训练有相似，有些装备可以互用。例如，厦门大学于2002年开展了野外生存课程，2009年开展了拓展训练。基本不用需要添置和新购一些装备。

3.3 开设攀树运动所需要的师资

攀树运动所运用的技术和户外运动的SRT，上升、下降、切换技术具有互通性，掌握攀树技术并不难。2011年中国有60多所高校开展攀岩项目，攀岩教师可以开展攀树运动的可能。已经有户外运动教学或从业经验，具备基本的开课需求。但是对于攀树的具体教学以及技术还不够全面，需要邀请有关专家进行短期的培训和业务学习。

4 高校开展攀树课存在的问题

4.1 攀树运动在中国大陆是空白，没有可以直接借鉴的地方。相关文字资料基本没有，课程设计、教学大纲、教学方式都需要自己摸索和试探。

4.2 随着攀树运动近些年的发展，已经从树木修剪中和野外生存中独立剥离成一

个比较完善、比较系统运动项目。拥有比较丰富的攀树方法和技巧及理论体系。而体育部教师攀爬方式比较单一和不够全面了解攀爬技术和相关理论。

4.3 攀树运动因为其特殊的工作环境、运动技巧、活动范围不同，因此其装备和野外生存的装备有一些有所不同，有一些要求必须有针对性。因此体育部现有的装备不能满足开设攀树运动的需要。

4.4 对于一个崭新的运动项目，体育部教师还处于闭门造车阶段，缺乏相关理论知识和系统学习，现有师资力量比较弱。

4.5 需要有1~2个教学场地，比较隐蔽和安静、地面平整场地；同时结实坚固高度不一树木、树木较为集中的场地，能满足20~40人一起进行教学和训练的场地。

5 解决的办法

5.1 请专家帮忙

2007年香港成立香港树木协会，2008年香港选拔运动到新加坡参加国际攀树比赛。2010年首届的香港区攀树比赛，对攀树运动的推广、教学、训练已经比较成熟。可以运用请进来或走出去的方式，可以尽快帮助我校攀树课程的尽快建立和教学工作。这是开设攀树课程的要点。

5.2 资金投入

每一个新项目的建立都需要投入一定的资金，场馆是一个比较大的支出；攀树运动不需要专门的场馆支出，只需要对选定的户外场地做一定的平整。开设攀树运动只需要购买一定的专业器材就可以开展。这是开设攀树课程的基本要求。

5.3 师资力量不足

体育部从事户外运动项目的教师只有3个，不足以满足教学需要，可以通过3个办法解决：第一，内部征求和选拔体育部教师，对攀树课程感兴趣的教师进行相关的培训；第二，招聘新教师；第三，体育部研究生当助教。

5.4 适当的场地修整

参考文献：

[1] 李凤. 日渐风靡的爬树运动 [N]. 大众科技, 2004-5-23.