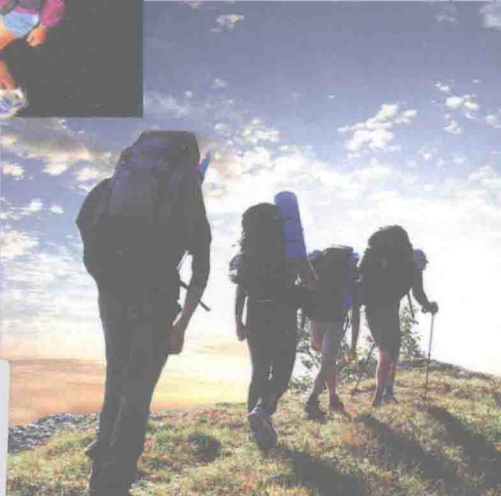
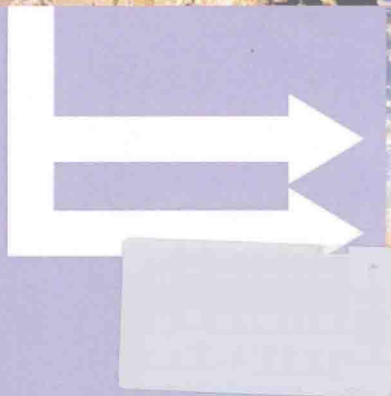
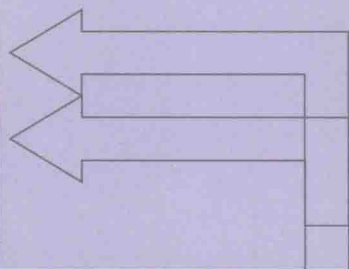
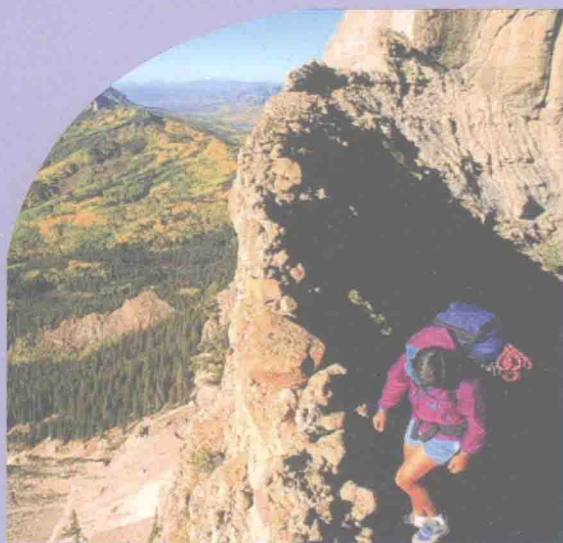


户外运动体系 分析与探究

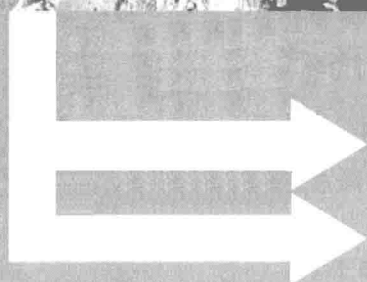
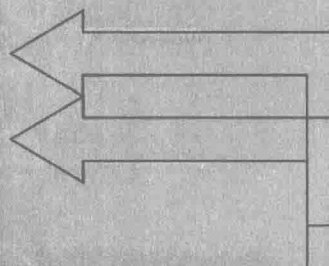
吕强国 邓军文 李金 编著



中国原子能出版社

户外运动体系 分析与探究

吕强国 邓军文 李金 编著



中国原子能出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

户外运动体系分析与探究/吕强国, 邓军文, 李金
编著. ——北京: 中国原子能出版社, 2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5022 - 5441 - 4

I. ①户… II. ①吕… ②邓… ③李… III. ①体育锻
炼—研究 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 024989 号

户外运动体系分析与探究

出版发行	中国原子能出版社	(北京市海淀区阜成路 43 号 100048)
责任编辑	刘 朔	
技术编辑	冯莲凤	
责任印制	潘玉玲	
印 刷	北京市昌平区阳坊精工印刷厂	
经 销	全国新华书店	
开 本	787 mm×1092 mm	1/16
印 张	16.75	字 数 418 千字
版 次	2012 年 2 月第 1 版	2012 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5022 - 5441 - 4	定 价 30.00 元

网址: http://www.aep.com.cn	E-mail: atomep123@126.com
发行电话: 010-68452845	版权所有 侵权必究

前 言

随着社会的发展及国家经济的不断提高,人们的健康意识与体育锻炼的方式大为改变,集休闲、娱乐、健身于一体的体育项目越来越为人们所关注与喜爱,尤其是带有旅游性质的户外运动,既可以强身健体、磨炼意志、培养能力、丰富知识,又可以领略大自然的秀丽风光,深受现代人的青睐。

通过进行户外运动,拥抱自然,挑战自我,充分发挥自身主体性,这能够有效地培养个人的毅力并提高团队合作精神。在野外生存实战中提高野外生存的能力,体悟生活的真谛。在拓展运动中充分领悟学习、同情和服务的意识,进而在强化自身主体性的同时增强助人为乐的社会意识。在定向运动中展示自我、充实自我。在登山运动中不断挑战自身实力,超越自我。

本书针对广大户外运动爱好者的健康状况、运动基础、体育兴趣、个性化需求,从健身教育、生活技能、识图技能、地理环境、安全卫生、运动损伤处理等方面做了较为详尽的论述。全面系统的分析户外运动的发展现状及其发展规律,探索户外运动素质的培养途径,进而满足社会需求。注重理论与实践相结合,在描写不同户外运动项目中放入实用技术,同时全面地介绍了相应的理论知识,具有很强的理论价值和实用价值。内容新颖而实用,涵盖了拓展运动、定向运动、野外生存以及登山运动等各个方面,具有很强的借鉴价值。

本书共分十个章节,其中第一章主要阐述了户外运动及其发展与俱乐部的经营管理;第二、三章主要阐述了户外运动的组织与管理、户外运动的赛事管理;第四章就户外运动的基础知识等问题进行论述;第五、六、七、八、九章分别阐述了定向运动、野外生存、登山运动、攀岩运动、拓展运动的基础知识、基本技术、疾病防治和训练方法等。第十章主要阐述了户外运动意外损伤的自救、互救与应急措施的求救、营救。

本书吕强国、邓军文、李金编著，编写分工如下：

吕强国（渤海大学）第三、四、八、九章

邓军文（中国地质大学）第一、五、七章

李 金（北京建筑工程学院）第二、六、十章

书中难免出现错误或纰漏，希望读者来函赐教，以便我们加以修订完善。

编 者

2012 年 1 月



目 录

第一章 户外运动总论	1
第一节 户外运动的概述	1
第二节 我国户外运动发展现状及存在问题	9
第三节 我国户外运动俱乐部的经营管理	15
第二章 户外运动组织与管理基本理论	25
第一节 户外运动的管理模式	25
第二节 户外运动的管理机制	29
第三节 户外运动管理的基本方法	34
第四节 户外运动活动的组织	41
第三章 户外运动的赛事管理	49
第一节 户外运动赛事管理概述	49
第二节 户外运动赛事活动策划	53
第三节 户外运动竞赛的过程管理	58
第四章 户外运动基础知识	76
第一节 户外生存技巧	76
第二节 户外安全注意事项	86
第三节 户外运动装备及通信	89
第五章 定向运动	105
第一节 定向运动的基础知识	105
第二节 定向运动的基本技术	120
第三节 定向越野的训练方法	129
第六章 野外生存	139
第一节 野外生存的准备工作的	139
第二节 野外生存的基本技能	148
第三节 野外生存的训练	165
第七章 登山	170
第一节 登山运动概述	170



第二节 登山运动实用技、战术·····	175
第三节 高山病防治与救援·····	191
第八章 攀岩运动 ·····	198
第一节 攀岩运动概述·····	198
第二节 攀岩运动实用技术·····	207
第九章 拓展运动 ·····	224
第一节 拓展运动的起源与发展·····	224
第二节 拓展运动的基本技术·····	230
第十章 户外运动意外损伤的应急措施 ·····	245
第一节 户外运动中的自救与互救·····	245
第二节 户外运动中的求救与营救·····	256
参考文献 ·····	261



第一章 户外运动总论

第一节 户外运动的概述

一、户外运动的定义

户外运动起源于两个结合部：一个是多个体育项目的结合部；另一个是体育、旅游、教育、科学探险的结合部。就像边缘科学一样，是结合、渗透、融汇后而创新的结果。是一组新生的项目群。它应该有新的发展模式。其定义也应在表述各方面特点的基础上，突出界定其本质属性。

经过多年研讨，户外运动的定义、范围日渐明确。1993年王凤桐同志最早提出了探险户外运动是：人类离开正常、现实的生存空间，在其他领域进行的一些带有探险性质的体育活动。同时，严江征同志提出探险活动是：以人力或其他方式进入，穿越严酷自然的活动。2000年初，国家登山中心向国家体育总局有关领导汇报时，把户外运动界定为“在自然环境中进行的和与自然环境直接相联系的体育运动项目群”。其后一些同志又从场地特点、项目涵盖、技术特点、是否使用交通工具等方面提出了一些定义的方法。2001年在李舒平主持的国家体育总局的科研课题立项中提出了户外运动为“人们离开常住地的通常自然环境，针对各种自然条件和人体正常生理极限的挑战而从事一些带有危险性或冒险性的体育运动”的讨论意见。2002年，在修改登山协会章程时，国家登山中心文件起草组对户外运动的定义进行了进一步探讨，提出了与登山相关的户外运动。

户外运动的定义为：“户外运动是一组以自然环境为场地的带有探险性质或体验探险的体育运动项目链”。

这个概念集中地说明了户外运动的基本特点和基本属性。其基本特点是以自然环境为运动场地，包括山地、峡谷、自然水域、丛林、荒漠、海岛、洞穴等。基本属性：一是体育运动，二是探险。这个定义也同时涵盖了体育、旅游、教育、科学探险等方面的要素。在自然环境中进行，则必然有观赏自然风光的旅游成分，体验探险则属于特殊教育方式的一种，以运动为主体则是体育的特征。目前这个定义已为多数研究者、组织者认同。“在自然环境中进行”与“以自然环境为场地”很近似，但在理念取向上有所区别。前者描述了一种客观的自然属性；后者则包涵了目的性和主观选择性的含义，阐明了户外运动是一种参与者主动进行的有目的的行为。这个项目群分布很广，分布于陆地、地下、水上、水下、空中等多个领域。目前普遍开展的项目主要是与登山有关的一些项目，大体可以分为山地运动（包括登山、攀岩、攀冰、登山滑雪、绳降、山地纵走、山地自行车、探洞、山地越野等），峡谷运动（包括漂流、溯溪、溪降、攀瀑等），各种地形的穿越，野外生存及野外拓展等几大方面。

有些户外运动发展到一定阶段，部分又搬回到市内或室内，如在人工模拟制造的岩壁上的攀岩，在人工制造的跌水、激流中荡舟等，现在有的地方已经建起户外运动主题公园。美国在城市中进行的都市探险越野赛也取得了很大轰动。这些只是形式及方法上的外延发展，



内涵本质并没有改变。到目前为止，绝大多数户外运动还是在自然环境或只能在自然环境中进行。人类社会发展到今天，地球上已无人迹不及的地方，在一定程度上已无险可探。探险的现代含义更多地表现在两个方面：一是体验探险，在体验中去探索人生、感悟自然、提升自己；二是在探险技术上的提高，在探险细节上的发展进步。

户外运动的项目分类，按照组织形式和目的性划分，可分为群众性登山户外运动、探险体验性培训和探险越野赛三大类。按照环境特点和技术特点划分，可分为一个个单个项目（图 1-1），图 1-1 中列出了主要常见的一些户外运动项目作为示例，并不是全部。如穿越可以是山地穿越，也可以是丛林或沙漠穿越，还可以是定点穿越；与攀岩类似的还有攀冰、下降等。而且随着户外运动的发展，也会产生一些新的项目。

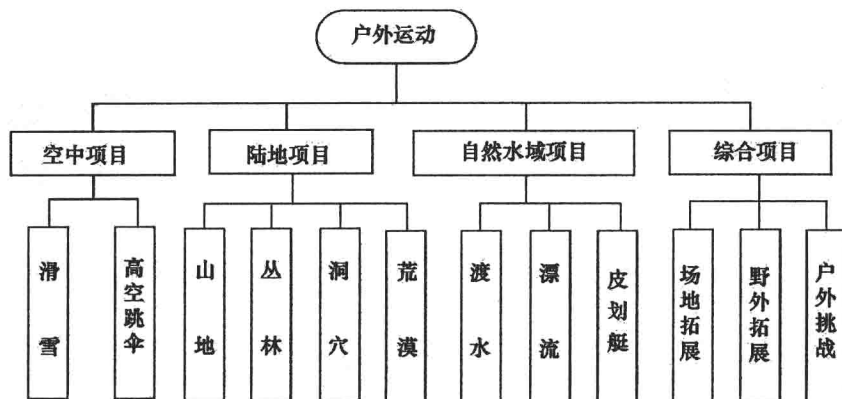


图 1-1 户外运动按照环境特点和技术特点的分类

二、户外运动的特征

户外运动的性质决定了它是一项高风险的运动，将会面对复杂甚至恶劣的环境，户外运动也没有一致的运动规律，情况复杂多变，团队成员之间的心态微妙，发生意外求救和救援都非常困难。正是因为这些原因，户外运动实际上是一个综合性非常强的体育项目，它包括生理、运动、医学、地理、气候、天象、动植物、人文等方面的学问，同时还需要有良好的心态、沟通的能力、团队的精神、丰富的经验和果断的性格。所以要想成为一名真正的户外运动爱好者，不仅仅要是运动方面的专家，还应该上知天文，下通地理，更需要是具备高尚人格和品质及良好的心理素质，勇于付出和牺牲及对户外运动特征的完全理解。户外运动具备如下的特征。

1. 户外运动是在自然环境中进行的，有着回归自然、返璞归真的特征。要求人们对自然要有发自内心的热爱和亲近，才能深入感悟户外运动的乐趣。这种热爱不仅是对自然环境美妙温情的一面，也包括它残酷恶劣的一面。

2. 户外运动无一例外地具有不同程度的挑战性和探险性。要有挑战自我极限的心理准备，要做好吃苦受累的准备，要保持积极健康的心态。

3. 户外运动强调团队精神。团队的力量远远大于个人的力量，尤其是在恶劣环境中。任何时候请记住：不要挑战自然，尤其是不要一个人挑战自然。

4. 户外运动是一门综合性的学问。户外运动不仅受地理环境的影响，还受到气候、植



被、动物、天象、水文甚至地域文化等因素的影响,要求参与者不仅做一个运动方面的好手,还应该是一个综合各种知识的复合型人才。

5. 户外运动对体能有严格的近于极限的要求。户外运动是一门专业性非常强的体育运动,有极为科学的运动方法和训练方式,对参加者在心理、生理和装备等方面有着非常高的专业要求。

6. 户外运动是体验式教育的重要组成部分。户外运动通过组织和引导参加者在亲身实践中,自觉自然地学习天文地理、气候水文、运动医学、动物植物乃至人文历史等具体知识,同时也是将团队精神、坚持、奉献、互助等做人做事的基本道理内化为健康的心理品格,转化为良好的行为习惯的过程。

总之,户外运动是人文体育、绿色体育、科技体育,是广大人民群众健身益智的一种重要选择,是促进社会发展、构建和谐社会的重要手段。

三、户外运动的盛行及发展

户外运动源于欧美早期的探险、科学考察,它最主要的表现方式是在规范和安全的前提下,从事具有一定风险且具有挑战性的活动。

户外运动自古有之。直到近代才逐渐发展成为远足、登山、探险等体育项目。其真正成为有目的开展的一组体育训练项目是从二战早期开始的。为了隐蔽和安全进入敌军后方,实行突袭性重点攻击,以保证重大战略目的的成功,英国组织了特种突击队,为了能达到出其不意、攻其不备的目的,他们计划要通过高山峻岭、流峡谷、浓密丛林等异常困难的路段。为此,英国的突击队创办了“越障训练”科目,其特点是利用各种自然障碍和绳网技术进行训练,目的是提高突击队员执行野外作战任务的能力和团队合作的能力。

后来经过对海员遇难的大量研究发现,遇难人员求生成功的机会与遇难者的生存欲望、信心直接相关,同时也有赖于他们的整体素质,包括身体素质、心理素质和各种野外生存技术及技巧。在此基础上很快发展成为通过体验野外探险对有关人员进行训练的课程。这种提高野外生存能力和生存技能的课程——“拓展训练”(Outward Band),早期主要是在航海中进行,将受训者置于孤独无援、随时可能遭遇惊涛骇浪的汪洋大海上,一叶孤舟无助地在风口浪尖上四处飘浮,去经受多种意想不到的磨炼,以此提升个人潜力及整个团队的合作。后来,在陆地上利用高山、峡谷、激流、丛林、沙漠等困难重重、复杂而又充满种种危险的地理环境,创造出更多不同种类的拓展课程,也就是探险体验课程。由于在这些活动的攀登、通过危险路段、安全保护中经常要使用绳索技术,故有时也称为“绳网教程”。

近几十年来,拓展训练开始出现在人工场地中。分别在模拟高山、峡谷、岩壁、沼泽地、高空架、断桥、绳网或障碍物等场地设施上,精心设计出一个个令人心惊肉跳的惊险项目,通过体验模拟探险,在克服困难的团队努力中,个人的能力和团体合作的能力得到了出乎意料的提高。场地拓展使拓展训练更具有计划性、目的性和操作简便性,可以和理念传播、认知启发、互动教育、体验强化更好地结合起来,把各种活动项目有针对性地与企业文化结合起来,对于团队的沟通建设,提高领导力和执行力具有独到的效果。至今拓展训练发展迅速,从专业的项目训练推广到面向大众的体验式运动。

户外运动以其独特的魅力吸引了越来越多的参与者。美国人中有 50% 的人在一生中至少参加过一次户外探险活动。新西兰是著名的旅游国,其拳头产品是体验探险的户外运动。



新西兰 350 多万人口中有 200 万人参加不同形式的户外运动。丰富多彩的户外运动吸引了大量国内外游客到新西兰度假。尼泊尔的登山及户外运动产业已经发展成为其外汇收入的主要来源和经济总量的重要部分。

同时，户外运动也在朝着另一个方向发展，逐步形成新的体育竞赛运动。1973 年，一群年轻人激烈地争论：长距离自然水域游泳、长距离山地自行车和马拉松比赛中，哪一项是最严酷的体育比赛。争执没有结果，最后 12 名运动员同意连续参加这三项比赛。这就是历史上的第一次铁人三项赛。随后，在新西兰诞生了平原和山地铁人赛。1980 年，包括滑雪、山地跑、激流皮划艇的多项铁人赛正式创办。1983 年，Judkrus 创办了在新西兰南岛从东海岸披荆斩棘穿越到西海岸的比赛，在这次比赛中首次引进了野外夜间连续比赛的做法和团队赛的概念。

越野挑战赛（Adventure Race）的构思起源于 1987 年，法国记者热拉尔·菲西在采访阿根廷举行的怀特布雷德环球帆船赛时突发奇想：把麦哲伦环球航行历险的赛事移植到陆地上来，让更多的人能够有机会经历户外探险，并有机会在户外探险中一决高低。他提出了一个在当时惊世骇俗的比赛计划：赛程在 7 天以上，每组 5 人，昼夜兼程，按规定通过数个检查站，不得使用任何机械化交通工具等。他拿着这个计划周游世界，寻求支持，尤其是资金赞助。所到之处，常常是令人大为感动，同时被视为疯狂的行为。通过锲而不舍的艰苦努力，历时 2 年的时间，他终于找到了赞助者。

1989 年，为期两周的首届莱德加洛伊斯赛（Raid Gauloises）在新西兰南岛举行，这也是首次国际探险越野赛事，共有 30 支队伍参加，最终只有 6 支队伍抵达终点。目前莱德加洛伊斯赛的赛程直线距离至少在数百公里以上，赛期长达 10 天左右，比赛多半在世界最险峻的地形中进行，每个队由 5 个参赛者和 2 个后援者组成，比赛中运动方式包括：徒步、游泳、攀岩、骑马、泛舟等。2002 年的莱德加洛伊斯赛行程长达 1 000 千米，最快完成比赛的队伍用了 12 天时间，在中越边境的山脉与森林中经受了严酷的考验。这项赛事每年举办一次，先进行 8~10 次预赛，最后由预赛优胜者进行决赛。

1993 年，美国人马克·本内特（Mark Burnett）邀请 4 名海豹特种兵组队参加了莱德加洛伊斯赛。根据这次比赛的经验，他提出了自己的构想，与 Discovery 频道一拍即合，诞生了艾科挑战赛（Eco-Challenge）。这项赛事在 Discovery 频道上的频繁演播，促进了此项运动的普及。艾科挑战赛以男女混合组队参赛、24 小时不间断比赛为其特色。首次比赛于 1995 年 4 月在美国犹他州举行。艾科挑战赛与 Discovery 频道、Tristar 卫星电视等紧密联系，其赛事收视率高居同类赛事之首。目前艾科挑战赛制定的赛程一般近千公里，赛期 10 天以上，参赛队伍不多于 30 支。艾科挑战赛的特点是：设计者除了注重探险越野外，更多地关注文化和生态环境，设计中突出人文因素和风土民情。该赛事每两年举办一次，一度轰动了全世界，号称全球有 1 亿个家庭观看了电视转播的赛事。后来因运作上的困难，于 2004 年停办。

1997 年，群策业务推广公司、国际管理集团（IMG）和普利斯公关公司得到日本七星烟草财团的支持，在中国举办了七星国际越野挑战赛（Mild Seven Outdoor Quest）。此赛事为期 4 天，由山地车、皮划艇、团队划船、直排旱冰、越野技能及山地车/跑步交替赛组成，是典型的分段赛。比赛以个人能力为基础，突出团队合作能力。采取团队赛制，每队 4 人，其中必须有 1 名女性。白天比赛，夜间在豪华宾馆休息以恢复体力来日再战。在中国举办了



5 届后移师马来西亚婆罗洲的沙巴，每年举办一次，一直延续到 2004 年的第八届。该赛事项目种类多，赛道设计出色，比赛节奏跌宕起伏，强度、难度及娱乐性调整过渡衔接合理，既最大限度地调动了运动员的兴奋性和紧张性，又避免了一些探险越野赛的单调和枯燥。组织周全，规划严密，比赛纪录可比性强，裁判细致严格，形式和方法非常接近其他竞技体育。比赛结果客观反映了参赛队的综合实力，也不时出现令人捧腹的戏剧性场面。惜于 2005 年由于赞助商退出，至今暂时停办。

现在越野挑战赛发展得非常迅速，风靡世界，每年在世界各地有近百个国家举办。近年来诞生了欧洲锦标赛、世界冠军赛等各种形式的知名越野挑战赛近百个，而各种区域性的、赛时较短的（最短为 3 小时）、生动活泼的大小赛事上千，遍及世界六大洲各地。探险越野赛让人精疲力竭，但在广阔的大自然中让人焕发出无限活力。

有趣的是，除了职业选手或经过训练的业余选手参加的专业比赛外，这些比赛大多是大众性的，可以自费自由参加。比赛只是一种形式，重在参与，重在体验，成为一种全面健身的方式，也成为一种时髦高尚的体育消费。

四、户外运动的实用价值

（一）健身价值

古人云：“动则无疾。”人只要运动就能有效预防和减少疾病。根据对户外运动的定义，显而易见，户外运动作为众多体育运动项目中的一个，它的健身价值是不言而喻的。目前我国高校开展比较广泛的主要是山地户外运动，它能有效地促进人体的新陈代谢，提高身体抵抗疾病的能力，同时，由于户外运动过程中要求人攀爬、跳跃及大强度、长时间地在自然环境中运动，能充分提高人的各项身体素质。

1. 户外运动与心肺功能

在影响人体健康的众多因素中，心肺功能对于人的生命活动能力至关重要。经常参加户外运动，可以有效地改善其心肺功能，促进身体健康。户外运动中的定向越野、野外生存、山地自行车等需要运动者有较好的体力，而体力主要取决于心脏的最高机能水平和心脏对高强度运动的适应能力。例如，长距离运动项目需要在长时间内消耗大量的能量，心脏为了适应这种长时间、高强度的供能需要，心肌代谢加强，收缩压升高，耗氧量增加，从而刺激心肌血流量增加，使心肌张力增强，收缩有力。

2. 户外运动与弹跳能力

在户外运动中，如定向越野这一项目，参与者有时候在跳过小土崖、大石头等障碍物，或跨过沟溪时都需要进行跳跃动作。但大部分参与者的动作往往是随意完成的，这样就容易受伤。要采取正确、科学的跳跃姿势才能减轻或避免伤害。因为在野外不熟悉的地形中，助跑速度不可能太快，这就对踝关节的爆发力提出了较高的要求。所以参加户外运动的运动员会经常刻意的对自己的弹跳能力进行训练，从而提高自己在这方面的能力。

3. 户外运动与力量

力量是肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力。它是户外运动中最重要的身体素质之



一，也是其他各项身体素质的基础。因此，在户外运动中要有良好的快速力量和爆发力、良好的力量耐力、出众的手臂力量和下肢力量。另外，在攀岩过程中小肌肉群的力量也是不可忽视的，在保持平衡时就需要小肌肉群来协调整个身体，使身体在最省力的状态下迅速到达制高点。

4. 户外运动与柔韧性

柔韧素质是指人们运动时关节的活动幅度或活动范围的表现能力。柔韧素质对于参与者从事户外运动特别重要。柔韧性愈好，动作就愈协调。在户外运动练习中，在准备活动中增加柔韧性的练习对于预防损伤有重要作用。另外拉伸练习也可以减少肌肉酸疼，促进疲劳的消除。

5. 户外运动与灵敏性

灵敏性是迅速改变身体或身体某一部位运动方向的能力。在户外运动中，发展灵敏素质的目的，是为了提高户外运动参与者在自然环境变化的条件下表现出对周围环境迅速而准确的判断，灵活应变、快速敏捷的反应速度，高度的自我操纵能力以及迅速做出应对措施的能力，使已有的身体素质和装备充分、有效地运用到户外运动的实践中去，而且还可以防止伤害事故的发生。

（二）“健心”价值

心理学家对许多户外遇险又成功生还的人进行调查后发现，在户外遇险时，最大的难题往往不是技术，而是心理。按照问卷结果排列，在户外遇险时，最大的麻烦依次为：恐惧和焦虑、烦躁和孤独、受伤和疾病、饥渴和劳累、严寒和酷暑。正因为如此，许多国家在训练特种人员时都把心理训练摆在首位。

我们在生活中，不难发现这样的实例：一些经验丰富、学识渊博的人，往往不能很好地发挥自己的才能，完成本来凭自己的实力可以胜任的工作；许多身体健壮，很有运动天赋的运动员，在比赛时，往往不能取得平时训练的平均成绩（更不用说是最好成绩了），甚至经常出现失误。这一切都是由于心理素质不好，至少是不稳定所造成的。户外运动等一系列的体育活动作为改善人心理健康的有效方法，开始被越来越多的人所接受。

（三）精神减压价值

目前我国正处于城市化加速发展的时期，城市化是社会发展的必然趋势，但它也给我们带来了严峻的挑战。城市化的生活增加了个人与家庭的距离，加重了人际关系的淡漠。

参加户外运动，人们可以用独特的方式减压。在舒适的都市生活和艰苦的户外生活中，可以分别理解幸福的不同含义从而更加珍爱生命。攀岩、登山磨炼了参与者的毅力，增强了他们面对困难的勇气和自信心，使他们敢于挑战自我，超越自我。经过户外运动的考验，相信他们将会保持一种良好的心态，用全新的方式去迎接生活的挑战。

（四）智力发展价值

正常的智力是正确感知和认识世界的前提，是心理健康的基础。经常参加体育锻炼，不仅使锻炼者的注意力、记忆力、想象力、反应能力、思维能力等得以改善和提高，还可以令



其情绪稳定、性格开朗。而这些非智力因素对人的智力具有促进作用。

户外运动对于智力的影响是间接的，但却是有积极意义的。经常进行户外运动，尤其是定向越野等项目，不仅能使锻炼者的注意力、记忆力、思维能力及反应能力得到提高，而且还可以对其情感和性格的健康起到积极的促进作用，这种全面而平衡的发展对智力的发展有着极大的推动作用。

（五）情感体验价值

社会的开放，经济的发展使人们的生活水平得到不断的提高。同时，现代化的工作效率给人们带来了充足的时间。随着生活的变化节假日的增多，人们会更多地关注自己的身体，以足够的时间和消费投资去享受生活。现在，利用双休日外出旅游的人增多了，城市周边的景点去过之后，又有了新的追求。于是，一种国外很流行的健身方式开始被人们接受，这就是户外运动。由于这项运动既充满挑战性，又满足了人们的猎奇心理，因而它很快得到年轻人的宠爱，成为流行时尚。

三五个好友一起背上一条主绳和几把铁锹，带上帐篷和睡袋，踏上崎岖的山路，去寻找一块陡峭的岩壁。走累了就席地而坐，渴了就喝一捧甘冽的溪水，饿了就拿出随身携带的食物，旅途生活充满着趣味。当太阳落山的时候，大家找一块平坦的土地，支起帐篷，打开睡袋，开始为自己建造一个临时的家。这个家虽然狭小，没有宽大舒适的软床，不如都市的温暖，但它一样可以为你遮风挡雨。亲手为自己烹制一顿晚餐，围坐在篝火旁仰望满天繁星，聆听着自然界中奇妙的声音，会感到一切世俗都会离你远去，烦恼的事抛之脑后。也许，这就是户外运动的迷人之处。

（六）教育价值

户外运动的教育价值体现于这个项目在学校的地位和作用，也反映于它受学生喜爱的程度。当今高校体育教学处在改革的浪潮中，其教学内容、方法以及教学目标都随着社会的进步、时代的变迁发生了根本变化，体育教学内容由“以运动技术为中心”向“以体育方法、体育动机、体育活动、体育经验”转移，教材内容的深度强调可接受性、科学性，突出健身性、娱乐性、趣味性、终身性和实用性。在教学方法上强调素质教育，尊重学生的人格，承认学生的个体差异，重视学生的个性发展。“快乐体育”、“健康第一”的思想已是高校体育的核心。户外运动作为一项新型运动项目进入高校是在 20 世纪 90 年代末，尽管开课时间不长，但已是一项备受欢迎、极具教育价值的体育课程。

为了能更好地在高校推广和开设这门课，2002 年，教育部《全国普通高等学校体育课程指导纲要》、《全国普通高等学校本科体育教育专业课程方案》两个重要文件，都将户外运动项目列为本科体育教育的主干课程之一；国家组织了七所部委院校参与全国教育科学“十五”规划国家课题“大学生野外生存生活训练”的研究；2005 年 4 月，国家体育总局确立山地户外运动为我国正式体育项目。至此，户外运动在我国高校迅速推广、快速发展开来。

（七）培养团队协作精神

培养团队协作精神，促进和谐的人际关系是户外运动的特有功能。个体人是组成社会的基本单位，人不能脱离社会，人与社会二者相辅相成，相互影响。社会是人的社会，人际关



系和谐是社会和谐的重要标志。人只有完全融入到社会之中，才能不断发展自我、完善自我，才能成为真正意义上的人。然而，在市场经济飞速发展的今天，人际关系并没有随之取得明显进步。发达的交通工具使世界变成地球村，但钢筋水泥构筑的城市阻碍了人们之间的交往和沟通；日新月异的信息技术改变了人际交往的方式，使得人们之间的直接交流越来越少，人与人之间的功利心日渐膨胀，人际关系、人与人之间的情感、友谊日益被淡化，甚至被利己主义湮没。

作为集体性项目，户外运动十分强调团队协作，它的开展自始至终都强调团队精神。在户外运动中，每个人都承担着一份属于自己的工作，而每个人的责任又与整个集体休戚相关。因此，每个人在野外活动时，不仅要注意个人的安危，更要时时处处为集体和他人着想，时刻要从集体利益出发，而集体又时刻牵挂和关心着每一个参与者，团结互助、关心同伴是户外运动参与者必须具备的思想素质，只有这样才能够将户外活动中产生的矛盾轻松化解，更好地促进人际关系的和谐。

户外运动集体项目迫使参与者在面临困难时，同舟共济，同甘共苦，每个人都必须为困难的解决出谋划策，群策群力解决问题，从而培养他们的团队精神和与人合作的能力，消除孤独心理，克服盲目强调以个人为中心的意识，指引现代青年人融入社会的正确之路。

（八）增强环保意识

增强环保意识，构建人与自然的和谐是户外运动的附加功能。和谐社会就是人与人、人与自然和睦相处的、稳定有序的社会。在世界经济迅速发展和现代文明高度发达的今天，大自然的阳光、空气、水、动物、植物时刻经受着环境污染的威胁和折磨。为了保护我们赖以生存的地球，为了子孙后代的长远利益，环保成为了迫在眉睫的问题。“环保”理念是户外运动所强调的最重要的理念之一。在野外，户外运动提倡留下脚印，带走垃圾，切实做好户外活动中的环境保护工作，还天空以蔚蓝，还江河以清澈，还山川以秀美，还鸟兽以自由，更加珍爱自然，善待自然。

（九）观赏价值

所有的体育运动都有参与者与观众观赏这样一个互动的过程。户外运动以其惊险、刺激、竞争的激烈性极具观赏价值。陡峭的岩壁、湍急的河水、荆棘密布的丛林等待人去挑战、征服，所以它又赋予人们一种神秘色彩，挑起观众观看并为之震撼的激情。况且各式各样的户外运动又极大地满足了不同爱好、不同欣赏水平的人来观看。

正因为如此，现在电视、报刊上报道户外运动比赛的内容很多，刺激的感觉、险象环生的情节、户外美丽怡人的风景都无不吸引热爱大自然、热爱户外运动观众的眼球。这些活动的开展很好地丰富了人们的文化生活，满足了人们精神生活需要。由于户外运动极具观赏价值，因此带动了不少爱好者去涉足户外运动，他们由不知到略知进而到了解，由观看上升到参与从而达到热爱、钟情于户外运动。

（十）经济价值

体育的经济价值体现在它可以促进经济的发展。体育本身是一种产业，体育事业的发展能够直接带动经济的发展，这也就决定了体育在整个国民经济中的地位。随着科学技术进



步, 社会文明昌达, 余暇时间越来越多, 人们对生活质量的要求越来越高。随之而来的服务业在国民经济中所占的比重也越来越大。与此相应, 应运而生的以体育服务为龙头的体育用品生产、体育旅游等为主要内容的体育产业成为朝阳产业, 促使体育在社会发展进程中扮演着重要角色。由于户外运动是一项具挑战性、观赏性、刺激性、锻炼性为一体的新型体育运动项目, 其举办于户外, 因此当地美丽的风景自然也因为比赛的开展展示在人们面前, 因它的开展而带动当地旅游产业蓬勃发展的例子已屡见不鲜。

第二节 我国户外运动发展现状及存在问题

一、我国户外运动的发展

(一) 国内户外运动发展概况

中国是个多山的国家, 世界著名的喜马拉雅山脉、喀喇昆仑山脉、帕米尔高原以及 14 座海拔 8 000 米以上的高峰中的 9 座, 都位于中国的边界线上。在中国内地海拔 1 000~3 000 米的山更是不计其数。这样的地理环境, 为我国开展登山、攀岩等户外运动提供了优越的条件和广阔的前景。

户外运动在我国的起源、发展有着与国外相同的历程。户外运动源于登山运动, 但在我国要比国外晚了近 100 多年, 当中国的登山运动刚刚踩到起跑线时, 世界登山运动已进入登山史上“喜马拉雅的黄金时代”。在计划经济时代, 我国登山活动由政府组织, 参加人数极少, 一般一次大的登山活动参与人员大多不超过 20 人, 目标明确: 科学考察、创登高纪录。1957 年 6 月, 中华全国总工会登山队登上了四川西部海拔 7 556 米的贡嘎山顶峰。这是我国登山运动员第一次独立组队进行的登山活动, 以攀登贡嘎山的胜利为标志, 中国登山运动进入一个新的发展时期。1958 年 4 月, 我国成立中国登山运动协会, 制订了“中国登山运动结合高山科学考察为经济建设、国防建设服务”的方针。从这一方针的制定, 可以看到我国登山运动的设立是为科学考察服务、为政治服务, 与提高我国体育在世界上的地位密切联系在一起, 以“勇攀高峰”和弘扬体育精神为目标。因此, 各省市并没有成立相应的组织与机构, 在以后的登山活动中, 我国的登高纪录被不断刷新。1959 年中国男女混合登山队胜利登上了号称“冰山之父”的慕士塔格山顶峰。1960 年, 中国登山运动员从北坡攀登珠穆朗玛峰, 中国登山运动跃入世界先进行列。20 世纪 70 年代, 女子登山运动员向 8 000 米以上高度进军。1975 年春, 为了创造女子登山高度的世界纪录和进一步对珠峰科学考察的需要, 一支包括 10 名女运动员在内的中国登山队再次攀登了珠峰; 20 世纪 80 年代, 中国、日本、尼泊尔三国联合跨越珠峰, 标志着人类登山运动进入了一个新的历史阶段。1988 年 12 月中国登山家李致新、王勇峰、金庆民(女)三人同美国登山家联合一举登上了南极文森峰, 迈出了中国人去海外登山探险的第一步。同年开始李致新、王勇峰花了 11 年的时间成功地攀登了世界七大洲的最高峰, 为我国登山事业作出了卓越的贡献。

我国民间登山组织(队)是与我国官方登山组织同时发展起来的, 20 世纪 50 年代末, 中国地质大学(北京地质学院)、北京大学等院校积极响应党的“发展体育运动, 增强人民体质”的号召, 结合地质专业特点及学生毕业后工作性质相继成立了登山队, 这些院校登山



队的成立受到了国家体育总局和中国登山协会的大力支持。在以后的几十年间他们为我国培养了一批批优秀的国际登山健将运动员，为培养我国登山运动的后备人才以及造就当今的登山、户外运动的优秀管理者作出了卓越的贡献，开辟了中国民间登山探险活动的新纪元。但是在当时，院校登山队的目标是为科研服务、为科学考察服务、为我国登山运动培养后备人才服务。

随着我国登山运动所取得的成就及在野外科学考察和某些科学研究领域作出的特殊贡献，这项运动也逐渐为人们所认识。此后，北京大学山鹰社、清华大学登山队等相继成立。他们以登雪山为目标，对我国高原地区的生态、环境、气象、动植物资源等多方面进行科学考察和研究，取得了可喜的成绩，同时也为此付出了极大的代价。虽然如此，登山运动由于受多方面的条件限制，仍然是极少数人能够参与的一项活动。

在中国登山运动管理中心的支持下，中国登山协会于2000年8月在吉林主办了“长白山全国大学生登山越野挑战赛”，项目有山地跑、定向越野、岩降、露营等。2001年，中国登山协会在浙江安吉举办了“山地马拉松赛”。在此基础上，2002年至2005年，中国登山协会在安吉每年都举办“国际山地极限运动挑战赛”，比赛项目设有山地自行车、山间跑、器械攀岩、岩降、溯溪、定点穿越、划筏渡湖、负重跑等。2002年11月，中国登山协会在浙江德清举办了“越野挑战赛”，项目设计与安吉类似，只增加了露营项目。2003年开始，中国登山协会每年在重庆武隆县举办“中国重庆武隆国际山地越野挑战赛”。项目有山地自行车、山间跑、暗河穿越、攀岩、岩降、溯溪、溜索、划筏渡湖、漂流、负重跑等，与安吉比赛相比较，比赛路线更长、技术要求更高、难度更大，同时，比赛邀请了一些国外队伍参赛，这使比赛更加激烈刺激。2003年10月，中国登山协会在四川九寨沟天堂举办了“2003年中国九寨沟天堂山地户外挑战赛”，比赛区域海拔平均在3000米以上，赛程距离长，总距离超过170公里，项目有登山攀岩、骑马穿越、自行车越野、草地穿越、黄河逆渡。此比赛是中国登山协会举办户外赛事以来强度最大的一次比赛。2005年“中坤杯”帕米尔高原户外挑战赛于2005年10月在新疆帕米尔高原举行，比赛分为穿越戈壁、奥依塔克之旅、漫长旅程及感受“冰川之父”慕士塔格山冰峰四个赛段，赛程从海拔1300米攀升至4300米，共设置包括越野跑、山地车/赛跑交替山地自行车、划船、登山、滑沙、越野技能等10个项目，赛程总长约200公里。此后，中国登山协会还举办了“江西三清山越野挑战赛”、“贵州梵净山越野挑战赛”等比赛，并在2007年开始进行我国第一期中级户外运动指导员培训，大大促进了我国户外运动的发展。

如今，登山、攀岩、徒步、穿越、溯溪、溪降、漂流、越野自行车、探洞、野外生存等一些刺激惊险、新颖奇特、张扬个性、充满想象力的山地户外运动项目已被许多中国人所接受，正逐渐由少数爱好者参与的运动向大众化的休闲体育方式转变。在高校中有近25%的相继在体育课程教学中增设了户外运动类教学内容，中国地质大学（武汉）还招收了户外运动专业的本科学生，开始系统的培养高等户外运动人才；在我国西南地区，西南大学、贵州财经学院等校也开设了不同形式的户外运动类课程。

（二）户外运动开展的范围

1. 开展范围

户外运动属于新兴、时髦的体育项目，因此对参与者的经济水平、受教育程度、体育锻