

国家科技支撑计划课题(2009BAK62B02)



户外运动健身 与防护指南



SPORT

金 鹏 著



東北大學出版社
Northeastern University Press

国家科技支撑计划课题 (2009BAK62B02)

户外运动健身与防护指南

金 鹏 著

东北大学出版社
· 沈 阳 ·

© 金 鹏 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

户外运动健身与防护指南 / 金鹏著. — 沈阳 : 东北大学出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5517-0556-1

I. ①户… II. ①金… III. ①体育锻炼—指南 IV. ①G806-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 040792 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024-83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024-83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph@neupress.com

http: //www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 12

字 数: 256 千字

出版时间: 2014 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 孟 颖

封面设计: 刘江涛

责任校对: 子 敏

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-0556-1

定 价: 28.00 元

前 言

随着我国经济社会的发展，特别是人民生活水平的提高，人们对高质量、有品位、有个性的生活和休闲娱乐方式越来越看重，并一直在努力追求。户外运动作为一项新兴的体育项目，以独特的愉悦身心、挑战自我、亲近自然的特点受到广大群众的青睐，成为了人们休闲娱乐的重要方式。目前，户外运动在全国发展迅猛，参与人数日益增多，带动了相关产业的发展，成为全民健身运动的重要组成部分和经济社会协调发展的重要促进力量，很好地推动了资源节约型和环境友好型社会的建设，传达了积极健康的生活方式和文明的行为观念，为增进人与自然的协调发展和社会的和谐开拓了有效的空间。

发展户外运动，要不断增加宣传和普及知识、扩大大宗参与程度。适合大众开展的户外运动项目繁多，各有特色，本书旨在用简洁的文字，配以必要的图画资料，介绍户外运动中常见的并且贴近人们生活的登山、攀岩、定向穿越、滑雪、轮滑、单车骑行、户外拓展训练这七个项目的基本知识、基本技术和技能，强调开展这些项目时的安全注意事项，着重介绍了进行这些项目时常见的运动损伤和意外以及基本的处理方法，方便广大读者和户外运动爱好者能够全面认识和重点了解贴近大众的户外运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质以及生活状况来选择适合自己的运动项目。为

广大读者和户外运动爱好者在挑战自我、感受自然中提供帮助，从而推动户外运动健康有序的发展。

本书在编写过程中曾参阅、引用了一些网络、图书及报刊的有关资料，因涉及面较广，恕不一一注明出处，谨向被引用资料的作者深表敬意和谢忱。此外，本书在编写中，得到了户外运动专家和社会各界专家、朋友的指导和帮助，特别是周成林老师为本书的形成提出了许多宝贵意见和指导，在此，表示深深的感谢。由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

作 者

2014年1月

目 录

第一章 户外运动概述	1
第一节 户外运动的产生和发展	1
第二节 户外运动的定义	6
第三节 户外运动的特点	8
第四节 户外运动的价值	10
第五节 户外运动的内容与形式	13
第二章 登山运动	15
第一节 登山运动概述	15
第二节 器材装备	19
第三节 基本技术	22
第四节 常见问题与伤病处理	30
第三章 攀岩运动	38
第一节 攀岩运动概述	38
第二节 器材装备	40
第三节 基本技术	42
第四节 常见损伤和处理方法	53
第四章 定向运动	57
第一节 定向运动概述	57
第二节 器材及使用	63
第三节 基本技能	65

第四节 安全防护与常见伤害处理	73
第五章 高山滑雪	78
第一节 高山滑雪概述	78
第二节 器材装备	81
第三节 基本技术	89
第四节 注意事项及常见伤害处理	100
第六章 轮滑运动	105
第一节 轮滑运动概述	105
第二节 基础装备	111
第三节 基本技术	113
第四节 安全措施与伤病防治	121
第七章 自行车骑行	126
第一节 自行车运动概述	126
第二节 自行车的选择和装备	130
第三节 公路自行车骑行基本技术	133
第四节 山地自行车骑行实战技术	137
第五节 常见伤病及处理方法	143
第八章 户外拓展训练	148
第一节 户外拓展训练概述	148
第二节 户外拓展训练安全保护装备及使用方法	150
第三节 户外拓展训练项目介绍	157
第四节 户外拓展意外伤害与处理方法	177
参考文献	183

第一章 户外运动概述

第一节 户外运动的产生和发展

一、西方户外运动的起源与发展

(一) 西方户外运动的起源

西方户外运动最早起源于登山运动。对此,存在两种说法,一种是民俗习惯说:欧洲西部的阿尔卑斯山区,在海拔 3000 ~ 4000m 的雪线附近,即接近“高山植物禁区”的地带,生长着一种野花——“高山玫瑰”。据说 18 世纪,阿尔卑斯山区一直流行这样一种风俗:当地小伙子向姑娘求爱时,为了表示对爱情的忠诚,就必须战胜重重困难和危险,勇敢地攀上高山,采来“高山玫瑰”献给自己心爱的姑娘。它是男人对爱情坚定、坚强、勇敢、无畏的象征。直到今天,阿尔卑斯山区的居民仍然保留着这种习俗。长此以往,在阿尔卑斯山区的登山活动便发展成为一种被广大群众爱好的、踊跃参加的活动。

另外一种科学探险说:在户外运动的起源上,还存在着另外一种说法是 18 世纪中期,阿尔卑斯山以其复杂的山体结构、气象和丰富的动植物资源,吸引着越来越多的科学家的注意。1760 年日内瓦一位名叫 H·德索修尔的年轻科学家,在考察阿尔卑斯山区时,对勃朗峰的巨大冰川产生了浓厚的兴趣。然而,他自己攀登却未能成功。于是,他在山脚下的沙漠尼村口贴了这样的一张告示:“为了探明勃朗峰顶上的情况,谁要能攀上它的顶峰,或找到攀上顶峰的道路,将以重金奖赏。”告示贴出后,没有人响应,一直到 26 年后的 1786 年,才由沙漠尼村的医生 M·G·帕卡尔邀约当地石匠 J·巴尔玛,结伴于当年 8 月 8 日攀上勃朗峰。一年后, H·德索修尔自己携带所需仪器,由巴尔玛为向导,率领一支 20 多人的队伍登上了勃朗峰,验证了帕卡尔和巴尔玛的首攀事实。《英国大百科全书》“登山”条目下,采用了这种说法。由于现代登山运动兴起于阿尔卑斯山区,在世界各国,登山运动又被人们称之为“阿尔卑斯运动”。

真正意义上的户外运动诞生于 19 世纪下半叶。此时,人们开始使用特殊的

器材资源进行旅游,滑冰、爬山、徒步旅行是比较突出的例子。1857年,世界上最早的户外运动俱乐部诞生在德国,这个以登山、徒步为主要运动项目的民间组织是现代户外运动俱乐部的雏形。18世纪90年代,高山滑雪运动的出现吸引了一批新的冒险旅游者,爬山和登山也随着人们对山地环境观念的改变而越来越受欢迎。曼彻斯特的高山地区由于拥有欧洲最高的山,而成为当时最为重要的体育目的地。登山成为新的旅游方式以后,当时首登就成为所有登山者追求的目标,当那些在阿尔卑斯山区中,比较平缓而容易到达的山头都被首登过后,剩下的就是有着相当难度的大山了。当时的登山者为了克服这些终年积雪的冰岩地形,进而发展出一整套技术。只是此时无论技术上还是装备上都还相当简陋。第二次世界大战前后,为了符合特种地形作战上的需求,军队开始发展了这些登山运动的技术,攀岩和野营才逐渐有了雏形。因此,户外运动开始由民间探险旅游向专业方向发展,逐渐演变成为一种体育项目。

(二) 西方户外运动的发展

现代户外运动的大众化发展,是伴随着西方户外运动工业化和城市化进一步发展而产生的。人们为了逃脱现代工业文明下的都市生活,开始将目光投向森林、山地、湖泊、水库、海滩等广阔的自然资源,逐渐开始利用这些自然资源进行体育活动,户外运动由于其活动的独特休闲性,而受到许多人的欢迎。在美国,自然环境、休闲、户外娱乐是不可分割的一个整体。可以说,国外户外运动的兴起,与人们对环境的关注、社会富裕、汽车的普及、人们的拓荒传统以及渴望生活的丰富多彩等因素有关。

由于户外运动受到人们的欢迎,战后各国政府也十分重视户外运动的开展,因此,户外运动热潮在西方各国一直居高不下。但是,户外运动真正形成分类的体育项目还是在20世纪70年代以后。虽然户外运动许多项目的历史都很短,但是由于其非常受欢迎,所以在短短几十年中迅速成为各个发达国家里很普及的运动。在这方面美国最具代表性,有关研究表明,每年有50%的美国人经常参加户外运动,16%的美国人偶尔参加户外运动。在美国联邦政府中,有70多个机构或多或少地向人们提供户外运动的机会,其中最重要的有政府森林服务处与国家公园服务处。其他国家,如英国的环境部、国民文化遗产部,日本的公园与建设省、自然环境与环境厅等也向国民提供大量的户外运动的机会。这些政府机构所提供的户外运动极大地满足了人们不同层次的体育休闲健身需求。同时由于户外运动对青少年的成长有积极的促进作用,美国、日本、德国、法国、英国等发达国家都把户外运动作为一种有效手段纳入到青少年培养体系中,制定相关的政策制度,并投入一定的物力、人力来确保实施。

二、户外运动在中国的兴起

(一) 探索和学习阶段 (20 世纪 50 年代—90 年代初)

户外运动在中国的发展最早是由登山探险运动开始的。伴随着登山探险运动的引入,1956 年组成第一支国家级登山队——中华全国总工会登山队。两年后,国家体委正式成立登山处,与国家登山队一并归入同年成立的中国登山协会。登山协会作为最早的国家登山运动组织,曾组织过数次在国内外有重大影响的高山探险活动。比如,1960 年首次从北坡登上珠穆朗玛峰,1975 年 9 名运动员再次集体登上珠峰,1988 年中、日、尼三国联合登山队实现在珠峰顶峰会师和南上北下、北上南下大跨越等。与此同时,其他一些欧美流行的户外运动,如攀岩等项目也开始传入我国,但是由于这些项目大都有其特殊的场地和装备要求,多是一些需要花费时间和金钱的运动,所以在我国起步相对较晚。1987 年,中国登山协会派人员到日本学习攀岩运动的相关攀爬技术和运动规则。同年 10 月,在北京附近的怀柔水库自然岩壁举办了第一届全国攀岩比赛。1990 年怀柔国家登山队训练基地建立了国内第一座大型人工攀岩场并举办了比赛。

在这一时期,国内户外运动几乎局限于一些登山探险爱好者以及一些青年前卫推动者,户外运动的推广多采用各种比赛以及探险活动的形式,开展的内容相对单一。总之,户外运动在这一时期基本上处于探索和学习阶段。

(二) 兴起阶段 (20 世纪 90 年代—2003 年)

从 1998 年初开始,户外运动首先在北京、广州、昆明、上海等地悄然兴起,电视、杂志、报纸和互联网等媒体给予了强力报道,使得户外运动迅速成为一种社会时尚,并很快发展到国内其他大城市。1990 年“昆明市登山探险协会”成立,这是中国最早进行有偿服务的户外探险组织。1997 年北京的三夫户外运动俱乐部成立,是目前北京最大的户外运动俱乐部之一。据有关统计资料显示,我国以登山、攀岩、野营、远足等为主体的社会性大众俱乐部至 2001 年底有 150 多家,主要集中在北京、广州、深圳、成都、上海等经济发达地区和大中城市。而到 2005 年前后,仅北京市地区各种规模的户外运动俱乐部就达到 100 余家。另外,网络上各种形形色色的户外运动门户网站和论坛,数量之多,增加速度之快,也为户外运动的开展提供了良好便捷的传播平台,对于传播户外运动相关知识和信息,甚至户外运动参与的组织和管理起到了有效的媒介作用。

(三) 规范化发展阶段 (2004 年至今)

2005 年 4 月,山地户外运动被正式设立为我国正式开展的体育项目,隶属于登山项目下属分项,其业务工作由国家体育总局登山运动管理中心负责。这标志着我国户外运动正式进入规范化发展的新道路。

2004 年,教育部设立了“大学生野外生存生活训练”课题,并计划于 2004

年7月至2006年7月,在全国部分高校进行实验。2007年7月开始,野外生存生活训练课程作为体育课的选修科目在全国各高校推广。目前,教育部已在多个试点学校进行过野外生存素质培训课程,该课程已经成为许多学校的选修、必修课程。武汉地质大学体育学院成立了户外运动专业,成为国内最先开设户外运动专业的学校。

与中国其他体育项目不同,户外运动是先有市场后有行业,所以,其有强大的参与群体和市场基础。但是,目前我国户外运动推广还主要是户外运动的组织者、网站、俱乐部以及一些户外装备公司,主要参与人群还是集中在都市白领、高校学生群体。今后,随着我国经济的进一步发展,城市生活质量的进一步提高,户外运动将逐渐向大众化的趋势发展。

三、户外运动在中国迅速兴起的原因

户外运动能够在中国得到迅速的发展,是中国经济发展和社会文明进步的必然结果,户外运动在中国发展的原因归纳总结起来有以下几个方面。

(一) 国民经济的飞速发展

我国经济社会的健康持续发展,是我国登山户外运动兴起的首要原因。实行改革开放的中国进入到21世纪,经济发展进入一个持续快速增长期,近三十年来国民生产总值持续增长。据有关调查数据显示,我国城镇居民的恩格尔系数1980年为62.7% (最贫困状态消费)。而2012年我国城镇居民家庭恩格尔系数分别为37.1%,这不仅超过小康水平消费(50%),而且已达到了富裕状态消费的水平(40%)。这种经济快速发展不仅带动着社会的进步与发展,人民生活水平也不断提高,消费结构和消费需求不断升级换代。在解决了温饱之后,文化体育需求的增长成为必然。这符合历史唯物主义的基本原理。社会经济的高速发展为户外运动的广泛开展提供了必要的物质保证,由于制造户外用品对原材料、制作工艺都有很高的要求,加上产量有限,造成了户外用品单位价值较高,因此没有一定的资金做保障,大众一般难以承受户外运动的消费要求。这也是户外运动在中国最开始被称为“贵族运动”的原因之一。随着中国经济的持续增长,将会有更多的人投入到户外运动中来。

(二) 庞大的消费人群以及丰富的自然资源

中国是个人口大国,根据第6次人口普查统计,全国总人口为1370536875人,居住在城镇的人口为665575306人,占49.68%;15~59岁人口为939616410人,占70.14%。中国巨大的人口基数必然带动户外运动产业的兴旺。

我国户外运动的快速发展,还得益于我国丰富的户外运动资源。从自然资源来看,中国国土面积大,资源丰富,地大物博,从平原到山地,从森林到沙漠,从雪山到湖泊。各式各样的户外运动资源可以利用和开发,为人们投身户外运动提供了方便条件。这为中国户外运动发展奠定了良好的先天基础,为人们投身登

山户外运动提供了方便条件。

（三）户外运动迎合了现代人的需要

户外运动之所以发展势头迅猛，越来越为广大群众所喜爱，其原因主要还在于它迎合了现代人的需要：一是可以远离城市的喧嚣和空气污染，在进行体育锻炼的同时，充分享受自然山水和新鲜空气给人们带来的身心愉悦与放松。二是运动量适中，各种体力和各年龄段的人都能适应，在某种程度上说，可以最大限度地满足人们的参与感，而积极参与是国民自主意识逐步增强的体现。三是可以满足不同消费层次人们的需求。通常消费性“户外运动”由于主要参与者是社会的白领阶层，消费比较高，但也有比较经济的，一般家庭都能负担得起的户外运动项目，如群众性登山等。四是选择面广，可以根据每个人的爱好、体力、经济状况、年龄等进行多方位的选择。五是户外运动往往以集体活动为主，有利于增加现代人与人之间的交往，而这正是现代生活中越来越需要的。

（四）户外运动的自身特点

①“走向自然”的新理念促使一部分人从场馆和庭院走向田野和山川。自工业革命以来，人们看到了大机器生产在创造了亿万财富的同时，也带来了种种弊端，一系列的城市病——空气污染、噪声、过度紧张和过快的生活节奏以及由于缺乏运动引起的肥胖病、心血管疾病，使人患上了“现代文明病”。人们远离自然，看到的是川流不息的汽车长龙和高楼大厦组成的“城市水泥森林”。到了晚上，抬头难以见到星星，月亮似乎也小了一圈。通过彻底的反思，人们幡然醒悟，“走向自然”成为新的社会潮流。灿烂的阳光，清新的空气，绿色的树木和原野，潺潺的溪流，蔚蓝的天空飘着白云……在青山绿水中登山、溯溪、远足，不仅锻炼了体魄，还领略了大自然的美景，调节了心情，使身心得到了放松。

②参与性强。户外运动与其他运动项目的最大不同就是参与性强，方式也很多样，登山、远足、渡水、露营等都可以，类似于“体育超市”，可以自由选择，不断变换，形式自由，有利于个性张扬，挖掘潜能，顺应了社会发展的时代潮流的需要。

③与教育的紧密结合，更加注重于身心的培养和提高，团队精神的塑造。户外运动由于存在一定的危险性，所以特别强调团队精神，不提倡单打独斗。从奥林匹克运动的本质来讲，也提倡文化、教育与体育的结合。马克思曾预言：在未来的新社会中，通过教育与体育的结合，将成为造就全面发展的人的唯一方法。

④顺应了现代体育向时尚体育发展的趋势，有利于塑造完美的人格。过去沿袭的传统的以庭院和场馆为主体的“围墙体育”，随着社会的发展，逐步走向“户外体育”或叫做“绿色体育”。现代体育的最大特点就是在规定的人工场地里，进行有规则的比赛，讲究的是公平和公正。而时尚体育更注重个性的张扬，尊重和激发运动员的创造力和想象力，通过运动和竞赛，塑造完美的人格。户外

运动由于是在自然场地进行的,要求参加者在总规则下,充分发挥自己的创造力、想象力,对参与者既是考验也是诱惑,能够最大程度地吸引人,对于塑造完美的人格具有不可比拟的作用。

第二节 户外运动的定义

户外运动是近几年来在我国开展起来的新型体育运动。关于户外运动的概念界定,目前学术界一直也没有一个统一的定论。国内几乎所有关于户外运动的研究都会对户外运动的定义加以各自的阐述,这也从侧面反映了户外运动概念的混乱。有人认为,“走出院落”就是户外,人体的空间位移就是“运动”。因此走出房屋院落,露天之下进行的活动就是户外运动。如在露天环境下的跑步、打球,甚至散步都是户外运动。这种界定只能算是广义的户外运动。王莉等人认为“户外运动是指在野外或在自然环境中进行的、与自然界紧密结合的新兴体育运动。”陶宇平认为“在非人工的自然环境中的空间位移都可以称之为户外运动。”由于这种界定过于宽泛,在认识和理解上容易与其他的体育运动混淆起来,因此显示不出户外运动的独特魅力。于宗贤认为“户外运动是指只在自然场地(非专用场地)开展的体育活动。”2003年国家体育总局登山运动管理中心主任李致新先生在《户外运动的健身意义及其规范》的研究报告中指出:户外运动是指在自然场地(非专用场地)开展的体育活动。同年,他又在《登山户外运动在体育领域中的研究与对策》的研究报告中指出:户外运动是一组以自然环境为场地(非专用场地)的带有探险性质的体育项目群。由此,户外运动的定义越来越朝狭义的方向发展。

一、国内学者对户外运动的观点

王莉认为,户外运动与一般运动项目相比,有两个突出的特征:一是与自然的高度融合。大多数户外运动项目差不多是完全以自然环境为基础的运动方式,因此户外运动常常具有旅游、审美等附加的社会功能。二是对人体素质的全面锻炼。参与者不仅要用身体进行类似在自然中谋生的多种运动方式,还要具备或者是在过程中锻炼出过人的胆识、健全的意志、灵活的头脑、良好的应变能力等等,这一特点便带给户外运动更丰富的社会功能和更高的运营成本。马金刚在其对户外运动的界定中,突出强调了户外运动在生活方式上的特殊性,即结合旅游手段和运动方式,并将户外运动与闲暇时间观光和游憩活动的一些本质特征联系了起来。他认为,“户外运动是指回归自然的各种体育休闲方式,为了满足人们在身体、精神、认识自然界、人际交往及休息等方面的需要,在闲暇时间,借助旅游手段(旅行和行军)和运动方式(步行、滑雪、登山、骑自行车等),达到健身、运动、增长知识、地方志研究及专业任务等目的而进行的一种特别的社会

活动。”

而根据国家登山运动管理中心的定义,户外运动是一组以自然环境为场地(非专用场地)开展的带有探险性质或体验探险的体育项目群。主要包括陆地、水上、空中三大类。张志坚后来在此概念的基础上将户外运动定义为:“户外运动是指在自然场地(非专用场地)开展的体育活动。”并补充对自然场地(非专用场地)进行了说明,他认为,自然场地包括大自然场地和人工非运动目的的建筑物,如公路、楼房等,它们对于户外运动来说,是一种自然(存在)的状态。这就排除了在室外人工专门场地举行的各种体育项目,如足球、沙滩排球、高尔夫球等虽在室外却为人工专门场地的运动。同时还将体育活动规定为此项活动的性质,排除了自然场地中进行的其他活动,如旅游、生产等活动。张志坚提出的这一“自然场地”概念,对于分辨和区别户外运动与其他体育运动有着重要的意义。

虽然户外运动的观念没有达到统一的认知,但是国内相关研究达成共识:第一,户外运动强调的是与大自然的紧密结合性;第二,户外运动具有体育运动的性质。

二、本书对户外运动的界定

户外运动是由西方传入中国的新兴运动,本书对户外运动的界定将借鉴国外的相关研究视角和研究成果。国外相关的研究主要是在休闲学领域游憩和旅游研究的范畴。休闲学近些年将休闲上升到“一种生命存在状态”的观念,休闲概念中的自由性和时间因素,游憩概念中“愉悦体验”“对个人的积极作用”等因素,旅游概念中的异地性、暂时性、愉悦感三个主要因素,以及户外游憩和旅游中关于人与环境的关系的探讨,这些对于我们更好地理解户外运动打下了很好的理论认识基础。因此,本书比较赞同李红艳对户外运动的界定:“人们在闲暇时间,为了满足自身身体健康、放松和休息、人际交往以及刺激和冒险等多方面的需要,采用体育运动的方式(步行、滑雪、登山、骑自行车等)在山地、水域、荒漠、高原等各种特定自然环境下进行的各种户外体验活动。”这一概念主要包括以下方面的含义。

① 活动采用体育运动的方式。它需要通过积极主动的特定身体活动来进行,通常需要借助一定的装备和器材,并且需要具备一定的运动技能和身体条件,活动具有一定的健身性、娱乐性功能,有利于促进人体身心的健康。

② 在特定的自然环境下进行。这里“特定的自然环境”的概念类似于“自然场地”的概念,即它不是人工修建的专门的体育运动场所,并且与自然环境保持充分的联系,尤其是野外。这是区别于传统体育运动的一项重要特征,传统体育运动一般需要特定的体育场地设施,这些体育场地设施一般为人工专门修筑,并且通常与自然环境没有充分的联系。

③ 活动具有一定的探索性和挑战性。活动环境的不确定性、变化性和不可

控性,需要参与者具备较强的调适能力和应变能力,以及一定的探索和创造精神。

④是一种独特的体验活动。人们潜意识都有追求一些生活所缺少的环境体验,现代人们大都生活在都市人造森林里,缺少与自然的接触,户外运动通过与自然资源之间充分的交流和融合,使参与者获得一些与都市生活状态下不同的强烈的满足感、愉悦感甚至刺激感,有利于自我完善和提高。

第三节 户外运动的特点

一、人与自然的融合

户外运动从最初产生,就强调人与自然的融合,它是建立在对自然的尊重和理解的基础上的人类体验活动。人们在进行户外运动时,最近距离感受到的是与身体亲密接触的丛林、山川、溪流等,在户外运动的过程中,无形中学会了认识它们,并与它们进行交流,也学会了在这种环境里的不同于都市的简单、原始的生活方式。在活动过程中,更是要结合自然的情况并按照自然的规律来进行,一切活动都要依据活动场所的特点和规律来进行,活动的环境直接决定活动的情况。这种对自然的尊重的态度和认识态度,还表现在对环境的保护意识。人类的种种活动,包括游戏,一旦纳入人类理性的轨道,被工具化与实用化,它就不再是原来意义上的活动。但事实是,作为日常生活者,尤其是现代的人们,都无法摆脱生活的沉沦,因为生活处处充满了名利、地位、机会和利益。人们在进行户外运动过程中,所有感观和情绪几乎都围绕着自然而生,通过运动的方式表达出来,人不知不觉地进入一个纯粹的状态。这种状态让人摆脱生活的环境以及生活的感受,在另一个真实的环境里,回到自己的本真状态,原始的简单的感受和反应,同时也无比地轻松和快乐。即真切地感受到自己生命的力量,洞察到人生命的意义,也接触和了解到那个熟悉却又远离已久的世界。

二、探索性和挑战性

现代社会的人们大都生活在都市和城镇里,都市环境的喧嚣、拥挤与工作、生活的机械化和沉重感,让人们窒息和渴望逃离。因此,现代人们对于接触和了解自然环境的渴望以及摆脱惯常生活状态,是进行户外探索活动的主要动机。户外运动的探索性主要体现在自然环境、文化和技巧等方面。通过这种探索活动和经历,从而增加了参与者的知识,也不断提高了自我意识。在户外运动过程中,参与者须借助一定的装备,具备一定的技术,去克服诸如急流险滩、深潭飞瀑等许多艰难险阻,忍受艰难的野外条件。也正是由于活动的地形复杂,不同地方须以不同的装备和方式行进,因而使得这项活动富于变化而魅力无穷。在户外运动

过程中,你必须始终保持一种积极主动性,活动的前方总是未知和难以预料的,参与者需要不断地主动迎接和思考如何解决遇到的困难,或者为未知的未来高度准备着,这种力量牵引着人们向上向前,不断地探索。户外运动过程中,活动的挑战性不仅受户外运动活动的场所和环境的危险水平,而且也受到参与者的身体条件、技巧的掌握以及其他一些能力,当然,还包括个性特征等个人属性,如自我信心等各方面因素的影响。

户外运动活动环境和场所的不确定性以及变化性,使得大多数户外运动都具有一定的挑战性,但是,具体的挑战性程度如何,则要取决于活动环境本身的难度水平、参与者个人的身体和技能情况以及活动的物质装备情况等等。户外运动具有一定的风险和挑战性,但是这种风险和挑战性通常是在一定范围内可以预知成功的情况下,依靠一定的个人技能(参与者有时需要特定的身体和技能训练),并需要采用相应的安全保障措施。再者,户外运动的终极目的并不是追求冒险和刺激,而是主张拥抱自然、挑战自我,培养个人的毅力、团队之间合作精神,提高野外生存能力等。从这个意义上讲,户外运动的探索性和挑战性是一种能够促进身心健康发展的行为特质。

三、受环境因素影响

户外运动的大多数项目都是在特定的自然场所下进行的,因此,活动场所、地点的环境特征直接决定了户外运动的形式。例如溯溪运动不可能在平原进行,而登山运动也不可能在平原和沙漠地带开展。也就是说,某个地区的自然环境情况,成了户外运动能否在当地开展的先决条件。比如,山地资源丰富的地区,则参加登山运动比较多,而沿海地区,则人们更容易进行的是海岛户外运动。资源直接制约甚至决定了活动的形式,也吸引着相应的运动爱好者汇聚在某个地区,从事某项运动。

几乎任何一种环境都会对运动过程和结果发生影响,有时候,环境通过改变运动的条件而影响运动。例如,气流(风)和气温对几乎所有室外运动项目都会发生极大的影响,波浪则对有些水上项目影响极大,它们甚至可能使运动完全不能进行。也有的时候,环境通过改变运动员的生理机能或心理状态而间接影响到运动,社会环境就主要通过这种方式影响运动。在户外运动过程中,活动的场所和环境都是处于自然状态,这些自然场所本身有自己独立的存在状态和存在形式,其涵盖的内容比较庞杂,因此,也存在比较大的变化空间和可能性。人们在这种自然存在状态下的环境场所里进行活动,必须不断认识和应付这些可变因素,进行相应的活动,因此活动的整个过程和结果直接受到环境的控制和影响。正是这种控制和影响,使参与户外运动的人们在参与的过程中,必须不断认识和理解活动的环境,从而才能更好地进行相应的运动,并在这个过程中获得乐趣。

四、户外体验式教育

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。如果长期坚持户外运动,参与者不仅能成为一个运动方面的好手,还能成为一个综合各种知识的复合型人才。

第四节 户外运动的价值

一、健身价值

户外运动作为众多体育运动中的一类,它的健身价值是不言而喻的。户外运动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。

(一) 户外运动提高心肺功能

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。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。

(二) 户外运动增加弹跳能力

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。因此,参加户外运动的运动员会经常刻意地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。

(三) 户外运动增强力量

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。

(四) 户外运动提高柔韧性

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