

王苏光 主编

户外探险 与野外生存



二十一世纪的今天，随着社会的发展和进步，人们开始希望远离都市的喧闹，投入大自然的怀抱，享受野外的生活。于是，户外探险运动逐步兴起，野外生存成为许多年轻人，尤其是大学生热衷的活动。

然而，户外探险运动和野外生存并非是一件谈及可做的事情，当真正置身于野外恶劣的自然环境时，才能切身感受到面临的各种困难和挑战。可以说，没有顽强的意志、丰富的经验、熟练的技能、持久的耐力和必胜的信心，将很难成为一名合格的探险者和真正具备野外生存能力的人。也正是这个原因，近年来许多年轻人片面追求“茹毛饮血”的原始生活，感受“出生入死”的惊险刺激，盲目进行探险或体验野外生存，致使不少人受到了不必要的伤害，甚至付出了生命的代价。

为了使更多的人了解户外探险运动的基本常识和技能，提高野外生存的能力，我们根据户外探险运动的特点和发展趋势，结合军队特种兵野外生存训练的相关知识和经验，并参阅了大量的相关资料，同时结合大学生的特点，精心设计、编写了本教材。在编写中，我们把开展户外探险和野外生存训练的基本常识和基本技能结合起来进行介绍，由浅入深，循序渐进，重点突出，具有很强的实践指导意义。这样更便于在教学中把课堂的理论讲解与实地及野外的训练紧密结合起来，使学习者通过本课程的学习，能较好地掌握户外探险和野外生存的基本技能。



大学通识课系列教材

户外探险与野外生存

主 编 王苏光

副主编 王全法 胡 原

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

户外探险与野外生存/王苏光主编. —苏州:苏州大学出版社, 2011. 9
大学通识课系列教材
ISBN 978-7-81137-784-2

I. ①户… II. ①王… III. ①探险—高等学校—教材
②野外—生存—高等学校—教材 IV. ①N8②G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 191313 号

户外探险与野外生存

王苏光 主编

责任编辑 许周鹞

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

南通印刷总厂有限公司印装

(地址: 南通市通州经济开发区朝霞路 180 号 邮编: 226300)

开本 880 mm×1 230 mm 1/16 印张 15.25 插页 2 字数 360 千

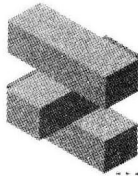
2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-784-2 定价: 32.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>



大学通识课系列教程编委会
(以姓氏笔画为序)

王安列	王苏光	方建勋	冯 芸
朱 旗	刘 峰	汤哲声	杨 谔
杨和平	邱德华	胡 莹	董志国
戴云亮	魏向东		



21 世纪的今天,随着社会的发展和进步,人们开始希望远离都市的喧闹,投入大自然的怀抱,享受野外的生活。于是,户外探险运动逐步兴起,野外生存体验成为许多年轻人,尤其是大学生热衷的活动。然而,户外探险运动和野外生存体验并非是一件谈及即可做的事情,当真正置身于野外恶劣的自然环境时,才能切身感受到面临的各种困难和挑战。可以说,没有顽强的意志、丰富的经验、熟练的技能、持久的耐力和必胜的信心,很难成为一名合格的探险者和真正具备野外生存能力的人。也正是这个原因,近年来许多年轻人片面追求“茹毛饮血”的原始生活,感受“出生入死”的惊险刺激,盲目进行探险或体验野外生存,致使不少人受到了不必要的伤害,甚至付出了生命的代价。

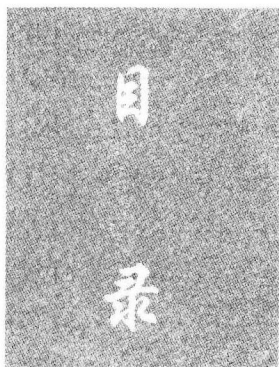
为了使更多的人了解户外探险运动的基本常识和技能,提高野外生存的能力,我们根据户外探险运动的特点和发展趋势,结合军队特种兵野外生存训练的相关知识和经验,并参阅了大量的相关资料,同时结合大学生的特点,精心设计、编写了本教材。在编写中,我们把开展户外探险和野外生存训练的基本常识与基本技能结合起来进行介绍,由浅入深,循序渐进,重点突出,具有很强的实践指导意义。这样更便于在教学中把课堂的理论讲解与实地及野外的训练紧密结合起来,使学习者通过本课程的学习,能较好地掌握户外探险和野外生存训练的基本技能。

本书共分十章,分别阐述了户外探险运动的发展、意义及常识;户外探险运动和开展野外生存训练必须掌握的基本技能;对户外探险运动的组织实施与开展此项活动的风险及与之相关的法律责任问题进行了详细的介绍。其内容涉及运动学、地理学、植物学、动物学、天文学、生理学、心理学及其他相关学科的知识,集知识性、科学性和实用性于一体,具有较好的参考和使用价值,是一本实用性和指导性较强的教材。

本书在编写过程中,参考、引用了一些文献和图片资料,谨向各位作者深表谢意!由于部分作者无法取得联系,不能面谢,在此致歉!

编 者

2011 年 7 月



户外探险与野外生存

前 言	(1)
第一章 户外探险运动	(1)
第一节 户外探险运动的起源与发展	(1)
第二节 户外探险运动的分类、功能及意义	(6)
第三节 开展户外探险运动必须具备的条件	(9)
第四节 户外探险运动的强度与分级	(13)
第五节 户外探险运动的有关常识	(15)
第二章 户外探险运动的基本技能	(20)
第一节 徒步穿越	(20)
第二节 登山与攀岩	(25)
第三节 漂流、溯溪、溪降	(49)
第四节 驾车越野探险	(56)
第五节 热气球探险	(61)
第六节 游泳	(63)
第三章 地图使用常识	(66)
第一节 现地判定方位	(67)
第二节 使用地图的方法	(73)
第三节 地图的实际应用	(79)
第四章 野外露营与气象观测	(84)
第一节 露营地的选择与建立	(84)
第二节 建立野外庇护所	(88)
第三节 天气的预测与观察	(95)

2 ◎ 户外探险与野外生存◎

第五章 野外寻找水源与用水	(100)
第一节 寻找水源的主要方法	(101)
第二节 收集水和“制造”水的方法	(103)
第三节 水的净化、消毒与科学饮水	(107)
第六章 野外觅食与食用	(111)
第一节 植物类食物	(111)
第二节 蘑菇	(127)
第三节 海藻类食物	(135)
第四节 动物类食物	(138)
第七章 野外用火与野炊	(151)
第一节 野外取火	(151)
第二节 篝火的点火方法	(155)
第三节 野外食物的处理与野炊	(159)
第八章 野外防病救治与求救	(165)
第一节 野外疾病的防治	(165)
第二节 对危险动物的防范	(170)
第三节 野外自救与互救	(175)
第四节 野外求救	(187)
第九章 户外探险运动的组织与实施	(194)
第一节 户外探险运动的组织原则和前期准备工作	(194)
第二节 户外探险运动实施过程中的管理	(204)
第三节 户外探险运动中各种突发情况的处置	(208)
第十章 户外探险运动的风险与法律责任	(211)
第一节 户外探险运动的风险	(211)
第二节 国内部分户外探险事故案例分析	(214)
第三节 制定户外探险协议必须注意的事项	(226)
第四节 部分民间团体安全责任协议范例	(229)
主要参考文献	(235)
附录一：野外生存训练、户外自助旅游网站	(236)
附录二：国内十大户外探险线路	(237)

第一章

户外探险运动

学习提要:

户外探险运动学作为一门实用性很强的新兴学科,应用性十分广泛,涉及许多研究领域,在军事、体育、旅游、生物、地质、公共突发事件的处理等方面起到了非常重要的作用。本章主要在户外探险运动的基本概念、发展现状、功能和意义、分类、强度与分级、必须具备的条件以及必要的有关常识等方面进行了初步探讨。

学习目标:

通过本章的学习,了解户外探险运动的基本知识,明确大学生学习这项运动的目标、任务和要求,为更好地开展和普及这项运动打下坚实的基础。

第一节 户外探险运动的起源与发展

一、户外探险运动的起源

早在 18 世纪的欧洲,就已经出现了户外探险运动的雏形。在那之前,人们总是认为山区是魔鬼一样的地方,不敢进入。直到 18 世纪,一些传教士为了传教,不得不穿越山区,翻山越岭。随之,有一些专业人员开始接触山区,接近大自然,开展有关自然生态的研究。欧洲工业革命后,出现了企业家和实业家等社会新阶层。他们经济实力雄厚,为了寻找和追求刺激,开始把登山当成一个时尚的休闲方式。

当时,谁能第一次登上某座山峰,便成了所有登山追求者的目标,当比较平缓容易登顶的阿尔卑斯山区一座座山峰被征服后,人们又把目光盯上了有相当难度的山峰。面对常年积雪和冰岩地形的山峰,人们开发出了一整套技术和装备,但都是十分简陋、比较原始的。

二、户外探险运动的发展

户外探险运动的发展可以分为三个不同的时期。

第一个发展时期,也就是比较古老的原始性的户外探险,是从18世纪到20世纪初这一漫长的时期。它的特点是工具比较原始,活动的难度一般,规模较小,距离较近,持续的时间也较短,几乎没有多少后勤保障,全凭个人的力量进行。

第二个时期,也就是快速发展时期,从20世纪初期到20世纪中后期。在第二次世界大战期间,为了适应特种地形作战的需要,提高野外作战能力和团队合作能力,英军突击队利用自然障碍和绳网技术进行“越障训练”,形成了攀岩和野营的雏形。这是人类第一次把户外运动系统地、有意识地运用到现实生活中。第二次世界大战之后,随着全球经济的复苏和发展,户外运动(包括户外探险)开始摆脱军事和求生的特点,发展成为现今的户外探险运动。作为一项体育活动项目,户外探险运动发展更加迅猛,模式更加多样,功能也得到了实质性的升华。20世纪70年代以后,户外探险运动真正成为分类的户外运动项目。1989年,新西兰举办了首届越野探险挑战赛,各种形式多样的户外探险项目的比赛在全世界如火如荼地开展起来。

第三个时期,从20世纪末到21世纪初,是户外探险运动发展的成熟期。1996年开始举办了一年一届的七星越野挑战赛。2001年在瑞士举办了首届越野挑战赛、世界锦标赛。如今欧洲每年都举行众多的大型挑战赛,各种大型越野挑战赛(也称探险越野赛)正在全世界蓬勃开展。新西兰是现代户外探险、越野运动的发源地,每年全国有三分之二的人口参加不同形式的户外运动。在美国,半数国民一生中至少参加一次户外探险活动和无数次的野营郊游活动。户外探险运动的历史虽然短暂,但发展却十分迅猛。经过几十年的发展,户外探险运动在一些发达资本主义国家已经是十分普及的一项体育运动项目,它已成了娱乐、休闲、探索未知、挑战自我、挑战自然、提升生活质量的一种全新的生活方式。

三、我国户外探险运动的发展及现状

我国户外探险活动具有悠久的历史。我国是一个多山的国家,早在汉朝就有了登山探险的记载。在司马迁所著的《史记》中曾详细记述了通过天山、昆仑山、雪山、葱岭山区“葱岭通道”的经历;汉武帝曾派遣出使西域的张骞打通了这条贯穿东西的山区要道,这是我国有文字记载的最早的登山探险活动。自西汉以后就有了九月九日重阳节登高的习俗。唐代高僧玄奘为深入研究佛学,在去印度的途中经历的中外山川险阻不计其数,其中包括海拔6 000多米的葱岭北隅陵山。唐代著名诗人白居易曾在许多名山大川留下过笔墨。明代著名的旅行家、地理学家徐霞客,从20岁起开始了长达30多年的登山旅行生涯,写下了详尽的名山游记《徐霞客游记》,为后人留下了可贵的古代登山活动史料及高山科考资料。无论是以葱岭为中心的高山登山活动或以内地“五岳”等秀丽山峰为主的一般性登山活动,都曾经十分活跃。而欧洲人直到18世纪末才登上了海拔4 000米以上的高峰。与欧洲早期登山探险活动相比,在时间及高度上,我国都处于领先地位。但作为现代登山探险运动,却起步较晚。1955年初,中华全国总工会派四名优秀运动员赴苏联参加高加索登山营学习,并成功登上海拔6 673米的团结

峰和海拔 6 780 米的十月峰。这是新中国运动员首次登上高山。1956 年 3 月,由 35 名优秀运动员成立了第一支“中华全国总工会登山队”。1957 年,中华全国总工会登山队成功首登海拔 7 556 米的贡嘎山,但也有 4 名运动员牺牲。以此为标志,中国现代登山探险运动进入蓬勃发展的新时期。1959 年 7 月 7 日,我国 8 名女运动员和 25 名男运动员一同登上了帕米尔高原上海拔 7 546 米的慕士塔格峰。1960 年 5 月 25 日,中国登山队经过 2 个月艰苦拼搏,首次从北坡成功登上了世界最高峰珠穆朗玛峰。

尽管我国的户外探险作为一项运动来讲起步相对较晚,产业链的形成和发展相对滞后,但经过近几十年的发展,呈现出了强劲的势头和巨大的潜力。户外探险运动发展之最初阶段,我国的户外探险运动产业以销售装备器材为主,主要代理国外户外探险运动品牌。随着户外探险运动的迅速发展,逐渐形成了装备制造、竞赛表演、培训服务等市场,有效刺激了户外探险运动装备、服务、赛事、旅游等相关产业的发展,直接促进了国民经济的增长和发展。

(一) 我国户外探险运动的组织管理情况

(1) 目前,国家体育总局专门下设登山运动管理中心,负责登山运动的组织管理、普及和推广工作。其中心下设许多部门,包括高山探险等部门。具体负责其在国内的有关工作。在部分省、市、自治区也设有相关部门和组织,专门管辖本省户外探险运动。如青海、新疆、湖南等。我国的一部分户外运动俱乐部不属于体育行政组织管辖,而是归民政局、旅游局、文化局、工商行政管理局等部门管辖。

(2) 我国有一个事业单位性质的社会体育管理体系,在全国各省、自治区、市、县设置了社会体育管理中心(或社会体育指导中心)。它接受政府委托,发挥一定的社会体育管理职能,指导并举办各种户外探险运动。另外,各类学校也开设户外运动(包括探险运动)的体育课程,它由学校的体育教研室(部)具体负责,如中国地质大学等。

(3) 体育社团组织也在开展及负责管理有关户外探险运动,如北京大学的山鹰社等。

(二) 我国户外探险运动开展的范围

户外探险运动是户外运动中的一个分支,是属于新兴、时髦的体育项目。因此,对参与者的经济水平、受教育程度、自我锻炼意识、兴趣爱好和性格都有较高的要求。它先在一些经济发达地区,如北京、上海、广州、深圳等地迅速发展,在一些山地资源丰富的省份,如福建、云南、贵州、四川等地参与人数也较多。

据统计,我国在册的户外运动爱好者(以户外运动俱乐部会员为统计依据)已超过 30 万人,全国拥有超过 1 000 万名自助旅游爱好者,喜欢山地户外运动的人数超过千万。20 世纪 40 年代中期,户外运动作为一门新兴体育课程进入高校课堂,大学生对此产生了极大的兴趣。目前,有 100 多所高校相继开设户外运动课程,学生社团也日渐增多,并为户外运动的普及、推广发挥了良好的舆论宣传作用。自 1989 年在云南成立我国第一个户外运动俱乐部以来,每年保持了近翻一番的增长速度。据不完全统计,至 2010 年底,国内户外运动组织和用品销售机构达 3 000 多家,互联网站近 500 个,遍布全国大部分大中城市,参加户外运动的人数也以近 30% 的年增长速度迅速发展,其中青少年占近 80% 以上。而且我国拥有 13 多亿人口,青少年又占了很高的比例,可以想象,尽管户外探险运动只是户外运动的一小部分,其发展潜力巨大,

4 ◎ 户外探险与野外生存◎

前景广阔。

(三) 户外探险运动存在的问题

1. 管理部门管理不严,局面较乱

我国户外探险运动的经营实体较多,既有行政部门的,又有事业单位及民间社团等,相互之间联系又不紧密,在管理上产生很大困难。加上我国的这项运动起步较晚,法规不够完善,有待健全。有些经营组织和个人为逃避行业部门的监管,或者追求低税率,并未严格按照体育类经营企业(俱乐部)的申请审批发证,因此出现了现今这种工商、民政、体育等各部门多头管理、各自为政的混乱局面。

另外,许多组织和个人为了追求经济利益的最大化,躲避行政部门的监管,避开行业门槛,在没有任何管理部门批准的前提下,通过网络、电视、报纸、电台等媒体私自招募爱好者开展活动,存在着极大隐患和风险。这种没有界定责任和法律关系,盲目组织或参加户外探险运动,往往因为出现人身意外伤害事故,而导致管理上更大的麻烦。

2. 法规制度严重缺位

截至目前,我国还没有一部完全适用于户外运动行业的法规,行业管理规范也严重不足。仅有我国户外运动的最高行政管理部门,即国家体育总局登山户外运动管理中心出台的《国内登山管理办法》《攀岩攀冰运动管理办法》《外国人来华登山管理办法》《登山运动员技术等级标准》《户外运动注册与交流管理办法》《登山户外运动俱乐部及有关从业机构技术等级标准》《登山户外运动俱乐部及相关从业机构资质认证标准》等一部分单项管理办法或者从业人员、机构管理办法。而针对户外运动组织者的资格认证、责任划分等方面的管理制度尚未建立。加强户外运动立法,明确规定户外运动中各主体的权利义务关系乃当务之急。

3. 户外运动从业机构资格确认上不够规范和严格

目前,我国从事户外运动服务和实物销售的机构和组织主要是户外运动俱乐部。它通常是以营利为目的,向社会公众提供服务的体育企业。具体组织形式是由企业经营者出面组织,会员在自愿、互助、互惠的基础上自主参加。

由于户外运动传入我国较晚,却受到广大年青爱好者的极大推崇,发展迅速。作为各级管理层面,在管理制度、措施和办法的制定、实施方面严重滞后,对俱乐部的审批仍然不够规范和严格。有数据显示,目前国内户外运动俱乐部有近 700 家,但得到中国登山协会认证的只有 34 家。在市场经济条件下,广阔的市场和丰厚的利润使相当一部分户外运动爱好者或商家趋之若鹜,无论能力、规模、条件是否具备,都一哄而上,使这项运动的发展极具风险。

4. 户外运动从业人员素质低下

目前,我国户外运动从业人员大多数是早年的户外运动爱好者,属于半路出家,兴趣加上利益驱使他们选择这个行业。大多数俱乐部工作人员实际上并不具备从业资格,在以业务素质为主的综合素质方面差强人意。

5. 对户外运动的认识偏差,制约着户外运动的发展

首先是对户外运动本质含义的曲解,它不是旅游活动。它源于野外探险的军事训练,发展方向为在野外开展的体育运动项目。

其次是对户外运动的内容、意义的理解过于狭隘。它是以自然环境为运动场地,以体育运动和探险为基本属性的项目群的集合,而不是某一个项目,如野外生存、拓展、登山、攀岩等所能替代的。

最后是对户外运动在理念上的片面理解,主要表现为忽视环保和安全。在宣传、普及户外运动的过程中,管理者、组织者应遵循和倡导户外运动的理念,身体力行地引导参与者正确、科学、全面地理解它的真谛。

6. 群众参与户外运动健身锻炼意识淡薄

基于户外运动项目的特殊性,其参与者大多数为年轻人群,加之发展时间不长,属于较高层次的体育消费。

另外,户外运动内容丰富,健身、健心、休闲、娱乐、教育、经济、社会等功能尚未为人民群众全面深入理解。目前的一些“户外运动不如打球”“户外运动就是旅游”等肤浅认识,体现了群众对户外运动理念缺乏认识。

四、户外探险与户外运动的关系

户外运动作为一项新兴的、集休闲和运动为一体的运动项目,目前国内还没有一致的定义,但在学术界却普遍认为户外运动应有广义和狭义之分。广义的户外运动我们从字面上来看,应该是所有在室外进行的运动,如各种室外的球类、田径、游泳、骑马、射箭等大类和其中的各种小项。狭义的户外运动,是指普通大众通常理解的在室外进行的,通过参与者自身努力,而使自己的身心得到锻炼,使自我能更贴近自然、感受自然的运动(包括部分极限运动)。这些运动主要包括野营、攀岩、探险等大众的、可普及的休闲娱乐项目。2003年,国家体育总局登山运动管理中心主任李致新在其研究报告《户外运动的健身意义及其规范化》中认为:户外运动是指在自然场地(非专用场地)开展的户外运动活动。同年,登山运动管理中心户外运动部主任李舒平的《登山户外运动在户外运动领域中的研究与对策》一书则认为,户外运动是一组以自然环境为场地(非专用场地)的带有探险性质或体验探险的体育运动项目群。中国地质大学出版的《户外运动组织与管理》一书则认为“户外运动是以健身和提高竞技水平为目的,以自然环境和人工非运动目的的建筑物(如公路、楼房、塔、桥梁等)为场地的,带有探险性质或体验探险的体育运动项目群”。综合以上各种观点,我们认为,“户外运动是以强身健体和提高竞技水平为主要目的,以自然环境和人工非运动目的的建筑物为场地的,在户外进行的体育运动项目群,同时它也带有探险或体验探险的性质”。

户外探险是属于户外运动的一个分支,是户外运动的重要组成部分。它的重要特点是进行探险、探寻未知、挑战自我、挑战极限和挑战大自然。户外探险运动也是户外运动中开展最早的运动项目,它的出现带动了其他户外运动项目的开展,它的发展更加促进了其他户外运动水平的不断提高和普及。同时,户外运动的发展也对户外探险提出了更高要求。

第二节 户外探险运动的分类、功能及意义

一、户外探险运动概念的界定

户外探险运动作为一项新兴的集运动、休闲、挑战自我为一体的户外体育运动项目群,起初只为少数人寻求刺激、挑战自我极限的游戏。随着世界经济的日益繁荣,生存环境的日趋恶化,人际竞争的不断加剧,人们迫切要求亲近自然,放松紧张心情,户外探险运动应运而生并得到普及。这项运动在欧美等发达国家已经十分盛行,并形成了较完整的经营模式。随着我国改革开放的深入发展、生活水平的不断提高,户外探险运动项目逐步引入国内。它很快进入了公司白领、行政职员、高校学生等群体的生活之中。户外探险运动作为一个新名词也逐步被广大群众所接受。

我们认为,户外探险运动是指有计划、有目的、有组织,在自然环境或人工非运动的场地以提高竞技水平,增强身体健康,探求未知,挑战极限、挑战自我、挑战自然的一项体育运动项目群。它的显著特点是以自然环境为运动场地,具有不确定性、危险性和刺激性。

二、户外探险运动的分类

户外探险运动的项目及内容比较繁多,对户外探险运动项目的归属至少应包括以下三个要素:

- (1) 垂向运动(即必须有垂向移动),如登山、攀岩等。
- (2) 水平运动(即平面上的位移),如徒步、器械运动等。
- (3) 随机应变能力和克服障碍能力。户外探险运动的各种突发事件和困难障碍对以上两种能力有着十分严格的要求。

按照户外探险开展的地形环境,户外探险运动可分为五大系列,即山地运动系列、峡谷运动系列、海岛运动系列、荒漠运动系列和空间运动系列(表 1-1)。

表 1-1 户外探险运动分类表

大项	系列	项目
山地运动	丛 林	穿越丛林、丛林宿营、觅食、急救等
	岩 壁	攀岩、岩降、攀冰等
	其 他	洞穴探索等
峡谷运动	谷 内	溯溪、漂流等
	谷 缘	搭索过涧、溜索等

续表

大项	系列	项目
海岛运动	荒岛生存	觅食、宿营、联络、求救等
	滩涂运动	滑沙、结绳负重等
	峭壁运动	海上攀岩等
	远、近水域运动	深、浅海潜水等
荒漠运动	沙漠运动	沙漠穿越、沙漠生存等
	戈壁运动	戈壁穿越、戈壁生存等
	荒原运动	穿越、生存等
空间运动	外太空运动	登月、太空行走等
	近地运动	热气球等

2005年4月,国家体育总局将山地户外运动纳入我国正式开展的体育项目,明确规定了户外运动的具体内容。目前,我国开展的户外运动是登山运动下属的二级户外运动项目,界定为“山地户外运动”。山地户外运动比赛项目的设置采取“3+X”制,“3”是指3个必须进行的项目,即登山(包括攀岩、岩降等)、水上竞渡和地理位置变化的定向穿越;“X”是指根据比赛场地实际情况设置的项目,大致有山地自行车、山间跑、负重穿越、溯溪、溜索、划筏渡湖、漂流、野外生存等项目。

三、户外探险运动的地位与功能

(一) 户外探险运动的地位

随着现代经济的快速发展和生活水平的不断提高,人们开始走出城市,拥抱自然、探寻未知、挑战自我的呼声越来越高,越来越多的人利用节假日走向户外,自觉与体育健身结合起来,形成了声势浩大的“户外运动热潮”。作为一种新颖、健康、时尚、刺激的活动方式,户外运动体现着现代人对“磨炼意志,超越自我”的渴望。以复杂的山地自然环境为主要场地的户外探险运动自20世纪中期传入我国后,发展也十分迅速,深受大众的欢迎,具有广泛的发展前景。目前,我国正式注册登记的以登山、攀岩、野外、生存、野外徒步穿行、漂流等为主要活动形式的民间俱乐部有700余家。每年参加户外运动的人数超过5000万人,已形成较大规模。据调查,户外运动在人们最喜爱的全民健身运动项目的前十名中位列第七,它已成为全民健身的重要项目之一。

户外探险运动在全面提高人们的身体素质、思想道德、心理素质和团队精神,促进全民健身运动的发展,促进人与自然的和谐发展上有着不可替代的作用。

(二) 户外探险运动的功能

户外探险运动,作为一项新兴、时尚、刺激的体育项目,在我国的发展只有近30年的时间,但已受到广大爱好者的青睐,已经在人们的心目中占据了重要的地位。尤其是经过认识、熟知到产生兴趣的过程,越来越多的年轻人开始关注并加入到这一运动行列中去。户外探险作为

8 ◎ 户外探险与野外生存◎

户外运动体育项目的重要组成部分,它既有体育的普遍性,也有其自身的特殊性。

1. 促进身心健康是户外探险运动的基本功能之一

现代社会的发展需要大批的优秀人才,对人才的要求已经不仅仅要掌握现代科学技术,更需要具有全面的能力、强健的体魄、健全的人格和健康的心理素质。一个人的身心健康取决于思想品德和综合素质的提高,以及创新意识、竞争能力、自主人格、适应能力的培养和发展。而户外探险运动的过程,本身就要在空气清新、自然环境优美的野外进行攀爬、跳跃、行走等锻炼,才能最有效地增强人体的心肺功能和肌肉强度,达到提高人体的力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等综合素质的目的。同时,户外探险运动的强度也不是很大,平均心率在 110 次/分钟,多属于有氧运动。

户外探险运动对个体心理健康也有很大的帮助,它能培养自我激励、坚韧不拔、处变不惊、拼搏向上的优秀品质。户外探险都是在艰苦的野外自然环境中进行,地形复杂、气候多变、条件艰苦,甚至充满危险,还要背负行囊,跋山涉水,披荆斩棘,不仅要与险恶的自然环境作斗争,还要时刻与内心的犹豫、妥协、惧怕、放弃的思想作斗争。当人们在紧张的学习、工作之余投入到这项户外探险运动之中时,才能真正拥抱大自然、尽情享受大自然的清新空气和明媚的阳光,在发泄中感受精神的轻松,在团队中体验团结的力量,在能量的释放中获得满足,更能在自我挑战的进步与升华中感受成功的喜悦。

2. 培养团队协作精神、促进和谐的人际关系是户外探险运动的特有功能

人是组成社会的基本单位,人不能脱离社会,和谐的人际关系是社会和谐的重要组成部分,只有当人完全融入到社会之中,才能不断发展和完善,才能成为真正意义上的人。然而,市场经济飞速发展的现代社会,人际关系并没有随之获得明显的进步。发达的交通工具使世界变成了地球村,钢筋水泥构筑的城市阻碍了人们的交往和沟通,日新月异的信息技术改变了人际原先的交往方式,使人们之间的直接接触和交流减少,人们的功利心日益膨胀,人们之间的情感友谊被日益淡化,甚至被利己主义所湮没。

户外探险是强调集体进行的项目(不提倡个人进行),它的开展自始至终强调团队精神。人是一种有情感的动物,需要感情的交流和沟通。在野外,自然为参与者提供了畅所欲言、相互帮助,同生死、共患难的空间和平台,空旷、美丽、宁静的大自然引发的舒畅心情将激发人们交流的欲望和思维。当你筋疲力尽时,会得到同伴的一声亲切的问候;当你面临艰难险阻而恐惧胆战、徘徊不前时,同伴会送来温馨的掌声,伸出关爱的双手;当你因疲倦心生退意时,会得到同伴的耐心鼓励……平日里微不足道的一句关怀、一声鼓励,在此时此刻会给你勇气和信心,同伴之间的感情随之加深。在野外不仅要注意个人的安危,更要为集体和他人着想,克服现代青年盲目强调以个人为中心的意识,同望一片蓝天,同宿一顶帐篷,同吃一锅饭菜,同饮一壶清水……大家从素不相识到相识相知,在探险过程中挑战自然、挑战自我,大家相互配合、协作帮助,对提高人与人之间的相互信任,形成乐于助人的良好习惯和团队精神,锻炼吃苦耐劳精神,具有十分显著的特殊功能。

3. 增强环保意识,构建人与自然的和谐是户外探险运动的附加功能

和谐社会就是人与人之间、人与自然之间的和睦相处、稳定有序的社会,在世界经济高速

4. 户外探险运动的教育价值体现于它在学校教育中的地位和作用

5. 户外探险运动的经济价值逐渐凸显

户外探险运动作为户外运动的一个重要组成部分,其装备随处可见,除专业商店外,就连大卖场都有专柜供应这些商品,商品的适用性很广而又时尚,尤其吸引消费能力最强的中年及青少年人群。由此可见,其潜在的经济价值多么巨大。

第三节 开展户外探险运动必须具备的条件

由于户外探险运动的特殊性,它是在室外或无人区展开,在整个活动过程中有时会充满危险,甚至困难重重,要想安全地、顺利地、完成某项户外活动,对于每个参与者都必须具备以下基本条件。

一、身体条件

这是完成户外探险运动最重要的基本条件之一,良好的身体有利于保持健康的体魄,避免疾病和因身体原因而陷入求生的困境,避免因自己身体不好而使人们冒着生命危险来营救自己。没有强健的体魄和良好的身体想要去挑战危险地带,在户外进行探险活动那将是危险而愚蠢的。即使在平时的工作和生活中,也需要有良好的身体,才能胜任你的工作、学习,才能享受生活,才能获得成功。

身体条件包括速度、力量、耐力、柔韧性或伸展性、平衡性、专项素质等方面。

开展户外探险运动前,首先要进行健康检查,身体机能状况良好时才能开展,如平均心律为70~80次/min,当达到90~100次/min时表明健康状况不佳;心律为60次/min时为正常;心律达40~50次/min时表明心血管系统非常健康。

另外,可根据我们的目的,挑选有一定运动量的项目进行训练,如适当的体育锻炼,譬如,跑步、旋转、划船、骑自行车、游泳等。

二、心理条件

在户外探险运动过程中,由于环境特殊,意想不到的问题,甚至各种危险随时随地都可能发生,但不管发生什么情况,参与者的求生欲望和坚强的意志是至关重要的。探险运动中各种各样的生存压力,如恐惧、焦虑、不安、紧张、疼痛、沮丧、麻木、冷淡、受伤、疾病、严寒、酷热、干渴、饥饿、虚弱、眩晕、疲劳、失眠、厌烦、寂寞、隔绝、孤独,都会严重影响参与者的情绪。不身临其境,不可能体会。要想办法克服压力,适应环境,理智地求生。面对困难和危险,要有大无畏的精神,冷静思考,想各种有效的办法来解决问题;要有坚韧不拔的毅力,不能“怕”字当头;同时要有坚定的决心和信心,相信自己一定能战胜困难,走出困境,调动自身的积极性和创造性为战胜困难铺平道路。

2008年5月12日的四川汶川大地震那天,北川县陈家坝樱桃沟的一位56岁的农民陈仁平,被埋7天,靠着机智、坚强,在极度饥饿、绝望,甚至死亡的召唤中,强烈的求生欲望,甚至喝尿维持生命,在熬了7天7夜后,终于等来了救援,创造了一个生命奇迹。

一位曾参与朝鲜战争的美国将军,在探讨美国失败的原因时指出,中国军队坚忍顽强的战斗意志,是美军无法取得战争胜利的关键原因之一。可见具有坚强的心理素质是多么重要。

三、团队精神

在户外探险运动中,存在着无数的艰难险阻,单凭一个人的力量常常是无法与大自然抗衡的。此时,发扬团队精神,利用集体的智慧和力量就显得尤为重要。它不仅关系到任务的完成,尤其是关系到个人的生命安全。

一般认为,大局意识、服务精神、协作精神的集中体现就是团队精神,它反映的是个人利益与整体利益的统一。从古至今,一个国家、民族、单位、部门的生存发展与兴衰,都和由个人组成的集体、团队的努力分不开的。“团结就是力量,团结就是胜利”,“人心齐,泰山移”,“一个