

我国高校攀岩课程的教学研究

钱宝山

哈尔滨体育学院 冬季奥林匹克学院, 中国·黑龙江 哈尔滨 150008

【摘要】攀岩是当代大学生青睐的新兴运动,符合当代年轻人身心发展的需求。如今,攀岩课程逐渐进入高校的课程体系,一些高校还成立了相关的攀岩俱乐部、社团和团队。每年组织参加相关大学生联赛,还派出代表队参加省级及以上比赛,为高校攀岩运动的发展打下了良好的基础。因此本文基于高校攀岩教学的意义,分析了我国高校攀岩教学中存在的问题,提出了改进我国高校攀岩教学的对策。

【关键词】高校; 攀岩课成; 教学策略

Teaching Research on Rock Climbing Courses in Colleges and Universities in my Country

Qian Baoshan

Harbin Institute of Physical Education, Winter Olympic Academy, Heilongjiang, Harbin, 150008

[Abstract] Rock climbing is an emerging sport favored by contemporary college students, which meets the needs of contemporary young people's physical and mental development. Nowadays, rock climbing courses have gradually entered the curriculum system of colleges and universities, and some colleges and universities have also established related rock climbing clubs, societies and teams. Every year, it organizes and participates in relevant college student leagues, and also sends representative teams to participate in provincial and above competitions, laying a good foundation for the development of rock climbing in colleges and universities. Therefore, based on the significance of rock climbing teaching in colleges and universities, this paper analyzes the problems existing in rock climbing teaching in colleges and universities in my country, and proposes countermeasures to improve rock climbing teaching in colleges and universities in my country.

[Key words] colleges and universities; rock climbing lessons; teaching strategies

【课题】黑龙江省高等教育教学改革一般研究项目, 课题编号: SJGY20200403。

1 攀岩运动的起源与发展

爬山是一种常见的运动形式,对提高人们的体力有重要意义。这项运动已经有一百多年的历史了。有记载的最早的攀登是。20世纪40年代初法国的攀岩运动。这次攀登的目标是一座石灰石塔。当时因为这项运动不普及,攀爬工具也比较简单,所以在攀爬的时候只使用钩子和梯子。但是通过纯粹的意志力和多年的经验,他们设法达到了顶峰。后来这座塔被称为艾吉尔山。他们的成功对当时的社会产生了深远的影响,逐渐使攀登在社会上流行起来。

攀岩是一项新的运动,最早出现在19世纪末。当时人们对攀登阿尔卑斯山更感兴趣,所以攀岩主要是一项登山运动。阿尔卑斯山不仅海拔高,而且由于山上不断下雪,攀登起来也非常困难,这就是人们选择攀登这座山峰的原因。经过长时间的积累和一代又一代人的努力,终于形成了一套系统的攀爬技术。这一时期的攀登技术还不够丰富,可用的设备也相对较少。登顶的成功主要是靠登山者积累的经验和技巧。1865年,英国登山运动员爱德华第一次成功登顶。他使用了一些简单的设备,如一个钢锥、一根链条和一根攀登绳,后来被称为第一个攀登的人。很久以后,英国的一位攀岩爱好者在原有的攀岩工具的基础上,发明了新的攀岩工具,尤其是钢锥和钢丝绳这两种非常有用的工具,让攀岩变得更加容易。没过多久,更多的攀爬工具被发明出来,将攀爬技术和设备带到了更成熟的阶段。

攀岩运动在20世纪50年代真正在欧洲兴起。在此期间,苏联将训练士兵攀登天然岩壁作为重要的训练项目,以增强他们的体力。对于普通人来说,攀岩是一项极具挑战性的运动,因为普通人的体力、耐力等都非常有限,想要成功登顶是极其困难的。普通人很少接触这项运动。为了吸引广大市民的兴趣,体验爬山的刺激,一些登山爱好者已经开始在郊区攀爬岩壁,既能达到锻炼身体的效果,又能观赏性的攀爬。一些商家甚至修建人造岩壁吸引普通人攀

爬,为这项运动的兴起创造了条件。经过长时间的发展,攀岩逐渐成为一项独立且受欢迎的运动,并迅速传播到世界各地。

2 高校攀岩课教学意义

2.1 增强学生运动素质

运动素质是身体在体力劳动或运动中表现出来的各种基本运动能力,包括速度、力量、耐力、柔韧性和灵敏协调能力。攀岩按比赛形式可分为难度、速度和攀岩,这三项对攀岩者的力量、耐力、柔韧性和灵敏性都有一定的要求。经常进行攀岩运动可以增强攀岩者的运动素质。

2.2 培养学生意志品质

攀岩是一项高空运动。与其他运动相比,攀岩更具挑战性,对攀岩者的要求也更高。它不仅需要自己充沛的体力,更需要自己不屈不挠的毅力和挑战自我的勇气。通过攀岩,学生不仅可以减压,释放学习或生活的压力,让自己的心情得到放松,还可以锻炼学生的素质,培养面对困难不屈的精神,从而克服困难和挑战,取得最终的胜利。

2.3 加强沟通协作精神

攀岩是一项高空运动,最大的危险来自于摔落,所以在攀岩之前,攀岩者需要找一个绳索伙伴进行安全防护。赋予保护者生命是攀登者敢于攀登岩壁的一种绝对信任,保护者可以通过这种信任实现对攀登者的责任。经常攀岩可以增进同学之间的相互信任和交流,通过攀岩保护可以增加彼此之间团结协作的能力,培养团队精神,使同学之间的感情更加融洽。

3 高校攀岩课程教学存在的问题

3.1 攀岩教师师资力量不足

2016年,攀岩正式入选2020年东京奥运会项目。更多的学生喜欢从事攀岩运动,想学习专业的攀岩知识,提高自己的攀岩水平。虽然攀岩是一项新潮时尚的运动,有越来越多的人感兴趣想

要在攀岩课程上有所建树,必须要有一个高素质的老师,因为很多高校招聘攀岩老师都要求硕士以上的学历,但是攀岩特殊人才往往是被文凭要求错过了没有遇到适合的就业机会,对于普通高校来说,缺乏专业的攀岩老师,基本上他们都是其他体育专业的毕业生,而高校往往对“半路出家”的高文凭申请者不屑一顾,因此很难找到文凭突出、能力特别强的老师,导致攀岩师资短缺。开设攀岩课程,需要高素质老师。对于普通高校来说,专业的攀岩老师比较缺乏,基本都是其他体育专业的毕业生。我国大部分体育院校没有开设攀岩课程,极大影响了攀岩活动的普及,抑制了大学生参与攀岩的积极性。

3.2 学校对攀岩课程重视度低

高校的发展与领导者的政策导向息息相关,领导者的意识和重要性直接影响攀岩运动的发展方向。部分高校领导对项目缺乏了解也是制约攀岩运动发展的主要原因之一。领导往往没有充分认识到大学攀登的重要性。有些人甚至认为攀岩是一项高风险的运动,所以他们很担心。领导不重视,自然会导致投入不足,甚至很多重点工作滞后,最后难以正常实施。如果学校领导更加重视攀岩运动的发展,高校应尽快开展校园攀岩运动,开设攀岩训练课程,招募优秀的攀岩专业人才,聘请高水平的专家帮助建立人才培养体系,从而培养更多的攀岩专业学生。经常举办和参加各种爬山比赛,学校的知名度会增加。只有相关领导足够重视并付诸实践,才能推动高校攀岩运动的发展。随着资金的充足、硬件设施的完善和教师福利的不断提高,高校攀岩运动正在高效发展。

3.3 攀岩教学场地及器材不足

我国各大城市分布着众多的高校,学生人数不断增加,而高校不断扩大招生名额,并且建设了更多的教学楼、宿舍,大大压缩了学生的体育锻炼场地,再加上学校缺乏相应的体育资源。对于体育活动来说,它通常需要较大的活动空间,在课堂上开展体育教学活动,大大压缩了学生的身体活动空间,抑制了学生参与体育运动的积极性。在攀岩课程的教学,需要有完整的攀岩装备,比如绳索、主锁等装备,要保证攀岩课程的有效开展,这些装备是必不可少的,但正是这些因素导致攀岩运动课程的开设并不容易。

4 提升我国高校攀岩课程教学的对策

4.1 加强高校攀岩教师队伍建设

教师在课程教学中起着非常重要的作用。教学水平越高,学生越活跃。从学生的角度来看,专业的攀岩老师对自己的教学质量更有信心,更容易获得学生的信任。每一位大学毕业生都向攀岩伸出橄榄枝,积极引进攀岩专业,攀岩对专业技术和技能的要求很高,而时代的进步和科技的发展,攀岩技术也在不断更新,要跟上技术变革的步伐,就要引进专业人才,并积极与外界沟通,打开攀岩学校的大门,我们为攀岩老师提供专门的培训学习经费,经常邀请知名攀岩老师到学校授课交流,让老师们学习更多的专业知识,吸收先进的攀岩技术,让学生保持对攀岩的了解。攀岩是课程的主要部分,让学生可以在攀岩课程中学习。随着攀岩人才培养的更加系统化、教师的交流化、学生的专业学习化,高校攀岩运动的发展将不断发生变化,与发达学校的攀岩运动进行比较和竞争。老师和班级已经成为攀岩运动快速发展的重要组成部分。

课外体育是促进体育事业快速发展的重要环节,成为“第二课堂”,体育俱乐部的形式对于丰富高校校园体育文化建设有着积极的作用,更能够吸引更多的学生参与体育运动,丰富学生的校园文化生活,增强项目的影响力,在高校攀岩运动中,可以使攀岩协会起到补充作用,并且加强学生之间的交流,也可以在校外,和外界的私人俱乐部,和其他学校的学生和职业联赛进行交流学习,扩大学生的学习范围,同时不定期在社区进行专业指导,结合理论老师的讲解,演示和讲解队员的练

习,可以快速提高学生对攀岩的理解和认识,让更多的学生参与攀岩俱乐部和运动中,攀岩运动快速发展。

4.2 提高学校领导对攀岩运动关注

学校领导对攀岩运动的发展起到了至关重要的作用,每一位领导都能看到体校每一位学生带来的深刻影响,更知道它有非常大的影响力,但是在实践过程中没有把想法变成现实,是片面的,过去的传统体育运动满足了学生在运动方面的需求,要改变这种现实,就要从领导的分本层次上下功夫,转变观念,全面接受攀岩这个新项目,提高重视程度,加大力度推广和引进攀岩,在资助攀岩的同时,引进专业人才,重视教师的专业培训,通过全方位的引进,让师生都能接受攀岩,积极参与攀岩加快攀岩运动在高校的快速发展。

学院领导和市高校体育主管部门要加强对攀岩运动的重视,呼吁各高校要积极发展和发展攀岩运动,重视攀岩专业人才的培养,各大体育院校和师范院校,引进专门的攀岩人才,解决专业攀岩师资不足的问题,加大对攀岩运动场地和器材的经费投入,满足学生对器材设备的需求,扩大学生参与攀岩运动的人数,增强攀岩运动的影响力。为加快攀岩运动在高校的发展,顺应高校体育课程改革,开展攀岩课程在高校可展开相空间资源,根据学校开设的必修课和选修课,学生可快速了解攀岩、攀岩特长的学生,给予专项训练和训练,加快攀岩运动的推广和普及。

4.3 增加资金投入,完善场地器材

攀岩城市在我国已经发展起来了,已经有很多地方进行攀岩了,攀岩是登山的结果,设备昂贵而且属于消费品,比如绳索、皮带、齿轮、头盔等等都需要花费大量的资金,但是每一项运动的器材对于自己的需求和装备都有很高的要求,攀岩也不例外,高校的运动经费、攀岩经费都是有限的,对场馆设备的需求更加迫切,场馆设备属于硬件设施,没有硬件的支撑,无论教师的专业水平有多高,无论学生的学习欲望有多强烈,都没有立足之地,梦想就是这一切。所以学校应该加大对攀岩的投入,建设场地器材,完善攀岩器材的采购,这样攀岩运动在高校开展,既能满足学生对攀岩新兴项目的追求,又能学习到一项新的运动技能,能提高体校的影响力和竞争力的同时,发展攀岩运动,完善器材,增加资金投入是关键。

5 结语

攀岩在我国是一项新兴的运动,攀岩是突出个性,张扬个性的运动对于大学生来说,攀岩不仅能培养学生挑战自我的勇气和毅力,更能满足追求良好自我人格和自我价值的人生,因此,在大学生中很受欢迎。目前,在我国攀岩运动的发展中,高校面临着专业人才和师资不足、教育观念淡薄、经费不足等问题。面对这些问题,高校应加强攀岩师资队伍,提高高校领导的重视程度,加大资金投入,完善场地器材,从而提高我国高校攀岩教学的效果。

参考文献:

- [1] 李晔.我国攀岩运动发展分析[J].体育风尚,2021(07):160-161.
- [2] 张俊,吉祥.武汉市高校攀岩运动队发展现状研究[J].体育视野,2021(06):15-16.
- [3] 李秀荣.大学生青睐新兴运动,高校应因势而变[J].风流一代,2021(25):10.
- [4] 陈大莺.高校学生攀岩运动现状调查及对策研究——以福建省为例[J].成都师范学院学报,2020,36(05):112-117.
- [5] 万荣利,张大春.高校攀岩课程教学中存在的问题以及应对措施分析[J].当代体育科技,2020,10(27):95-97.
- [6] 封玉环,国伟,罗欣,李建,吴天平,黄炳文.贵阳高校攀岩运动发展现状与对策研究[J].体育世界(学术版),2019(09):130-131.
- [7] 黎月星.影响高校攀岩运动发展的因素与对策研究[J].当代体育科技,2019,9(30):129-130.