

# 高职院校攀岩运动发展的限制因素与对策研究

方健 汪淑玲

(江西应用技术职业学院 赣南师范大学, 江西 赣州 341000)

**摘要:** 攀岩运动作为一项深受青年人喜欢的,融体育与娱乐、探险、健身于一体的体育运动项目,近年来它随着社会的发展、人文意识的提高及体育教学改革的需要,逐步进入了高校的体育教学。实践证明,攀岩运动进入普通高校体育教学之后深受学生欢迎,也符合当前教育改革的需要,有利于调动学生学习积极性,拓展学生生存能力,是高职体育的重要发展方向。因此,本文就高职院校攀岩运动发展的限制因素与对策展开如下研究,以期为各位同行提供一些参考。

**关键词:** 高职院校; 攀岩运动发展; 限制因素; 对策

攀岩运动的快速发展,已经形成了攀岩运动产业,越来越多的人参与到攀岩运动中,促进了我国体育事业的发展。这项运动在拓展学生生存能力、调动学生体育活动积极性方面有显著作用。高职体育发展中要坚持教育、训练相统一,通过这项运动的引入,为学生体质、思想意识、体育技能的发展营造良好的校园环境。

## 一、高职院校攀岩运动发展的限制因素

### (一) 缺乏全国性管理机制

在我国,攀岩运动起步较晚,这项运动仍然主要集中在大城市冒险群体,高校学生虽然也有参与者,但是组织分布较分散。从整体上来看,攀岩运动缺乏全国性管理机制,这对高职院校攀岩运动稳步发展形成了严重限制。

### (二) 学生参与度不足

相对而言,这项运动对学生的身体素质、心理承受能力都提出了较高要求,在高职的普及较为困难。学生对这项运动参与度不足,其在高职群众基础的薄弱性,也是高职攀岩运动发展的限制因素之一。

### (三) 资金投入不足和场地的缺乏

顾名思义,攀岩运动需要人工或者天然的岩壁表面开展,对运动场地要求颇高。高职攀岩运动主要在校内开展,要求院校具备人工岩壁和达到一定专业的专业装备。就目前而言,国内建造一块普通岩壁场地都要花费15-20万,随着场地规格的提升修建费用急剧提高,甚至高达花费上百万元。而且,攀岩运动所需的头盔、扁带、铁索、保护器、安全带、攀岩绳等辅助装备也较为昂贵。高职院校体育场地建设方面的资金投入能力有限,场地的缺乏成为其发展的限制因素之一。

### (四) 专业师资力量缺乏

在各大高职院校,对各科教师的学历要求较高,体育教师的学历普遍达到硕士或博士以上水平。攀岩运动对运动员的技能发展高要求,使得他们很难拿到高学历,而具备高学历的体育教师又不能将大量精力放到攀岩运动训练上,技能难以突出。就目前来说,国内还没有开设攀岩运动本科专业,运动员只有在技能水平达到健将级别才可以作为特殊人才被引进到高校。攀岩技能高超的运动员进入高校执教,要受到学历的限制,所以高职攀岩的

师资力量的发展是较为困难的。

## 二、高职攀岩运动发展的重要意义

### (一) 有利于学生身心健康

适当参加运动可以使学生舒缓压力、调整心态,对高职生的学业发展而言具有十分积极的意义。全面发展的高素质专业型人才不是天生就有的,而是在长期严格训练中形成的。攀岩运动可以有效锻炼高职生的心理素质和身体机能,可以有效促进学生的全面发展。在训练中,学生的注意力、身体机能得到提升,他们面对困难的心理障碍得到一定程度的消除。对于高职生长远发展而言,攀岩运动是一项独特的,增强体魄、完善人格的重要运动项目与学科内容。

### (二) 攀岩运动有利于促进人的全面发展

教育是为了促进人的发展,攀岩运动有利于学生业余生活的丰富,能够帮助高职院校形成良好校园运动氛围,在强化学生体质训练的基础上,还能提高学生的适应能力、锻炼学生意志。

在锻炼学生适应能力方面,攀岩运动具有出色表现。这项运动需要参与者具有很好的体力和意志力才能顺利完成,学生每次参与都是一次自我挑战,长期坚持之下可以消除学生的不良情绪和烦恼,锻炼学生的意志,帮助他们在克服困难的过程中形成乐观豁达、积极向上的性格。自改革开放以来,各个领域得到有效发展,人们学习和生活的节奏逐渐加快,就业竞争愈发激烈,高职生面对学习压力和就业压力,难免情绪焦虑。人与人之间的竞争,虽然推动着高职生对自己的技艺精益求精,但是也会让他们在成功和失败的经验中产生志得意满或者气急败坏的不良情绪。攀岩运动在高职的发展,可以促使这些教育问题得到一定程度的解决。最后,攀岩运动兼具娱乐性与竞争性,而且运动一旦开始就只能勇往直前,不能在中途放弃,对学生意志而言是挑战也是锤炼。在学生坚持完成任务的过程,很好地发挥了体育运动的育人效果,帮助学生塑造了自己的精神品格

## 三、高职院校攀岩运动发展的对策

### (一) 转变观念,优化攀岩课程教学

攀岩运动是一种刚柔相济、动静结合的运动,它鼓励挑战极限、崇尚自然,而且过程生动活泼,十分符合当代高职生对体育运动

的期望,故而吸引了学生的积极参与。学生在这项运动中展示自我、张扬个性,对体育运动建立起参与热情。从现代课程论的层面而言,攀岩课程内容贴合社会发展需求,顺应学生兴趣,具有较高的开设价值与教研价值。学生在岩壁上攀爬,教师在下面做好了随时提供帮助的准备,为他们保驾护航,充满着教育性互动,使师生共同合作体验启发学生、启迪学生智慧。攀岩运动还将竞技性很强的跃、爬、投、跳、跑的体育内容进行了扩展,有助于学生锻炼热情的激发、学习潜能的挖掘、学习兴趣的培养,极大地帮助学生实现了自我价值的发现。攀岩课程的引人之处还在于,打破了长期以来的封闭式教育格局,丰富并完善了我国高职体育课程体系,推动了学生在体育运动中“多项选择”状态的形成,符合新课改的方向。开设攀岩课程高职院校要加强对教学模式的研究与优化,未开设的职院校要积极想方设法尽快开设。攀岩课可以作为高职选修课之一,让学生可以利用周末时间选修,以提升攀岩运动的普及力度,使更多学生享受到其中乐趣,推动高职攀岩运动的发展。

#### (二) 加强对攀岩运动的认识,促进教育发展

相关的教育主管部门要认识到这项运动的育人作用,积极做出宏观调控。首先,要鼓励高职院校将攀岩运动纳入体育教学,推动其在高职院校的发展。其次,要提高对攀岩运动的宣传力度,让更多的了解这项运动、尝试这项运动。再次,要适当多举办一些竞赛活动,促进项目发展良性竞争的形成。比如,可以将攀岩运动列入省大学生运动会表演项目,让更多学生领略到攀岩运动的风采。高职院校还可以“以赛促教”,将学科教育与竞赛形结合起来,提升学生的参与积极性。

#### (三) 加快加强攀岩运动的师资队伍建设

作为攀岩运动教学的实施者,教师队伍的施教能力和培训精力,直接决定了教学活动的质量和趣味性。高职院校要提高原有专业教师在攀岩运动方面的业务素质,为攀岩体育项目教学培养更多优秀教师,缓解该项目的师资压力。目前的体育教师多数毕业于体育教育类专业,将主要的学习精力放到对教育理论与技能的探究上,对攀岩运动的参与与研究状况并不乐观。

对于高职院校而言,在短时间内配齐专职教师是比较困难的。故而,高职院校广开教师的培训渠道是当务之急,可采用在职与脱产结合、短期和长期结合、外援和自办结合、自费和公费结合,增加攀岩运动项目专职教师的数量。比如,可采取一些鼓励性的措施和政策,引导具备一定素质基础且对极限拓展运动有过接触的教师,将业余时间利用起来参加攀岩运动培训。

此外,高职院校还要加强对攀岩运动教学研究的支持力度,促进攀岩教师科研水平的提高。攀岩教师在完成日常教学之余,要积极参与对攀岩运动的及其教学模式的研究工作。尤其在每年届全国大学生攀岩锦标赛期间,教师要抓住机会观摩、请教,将比赛活动所聚集的运动员、教练员体育资源充分运用到教学研究中。同时,教师还要充分利用比赛准备阶段开展教学及其研究

活动,从而获得更多有用的教学信息与资料。中国登山协会发布的科研课题也应在教师的关注范围,教师可以结合自己的研究领域申报课题研究,加强与有关科研部门之间的联系,从而拿到第一手的研究数据和文献资料,将更多的先进的仪器与手段应用到攀岩教育的相关研究中,真正做到教学促进科研、科研促进教学,使高职攀岩运动获得更高层次的发展空间。

#### (四) 渗透德育,完善攀岩运动教育功能

为了使攀岩运动吸引更多学生参与进来,高职院校要明确在这方面的指导思想,利用一些针对性措施对学生进行引导。课程教师要重视自身言传身教的引导作用,让更多学生发现攀岩运动力与美的功能,有效指导他们通过这项运动拓展能力、发展综合素质。同时,学科教师还要对攀岩运动中所蕴含冒险精神引起重视,强化学生在这方面的参与体验。在指导学生参与攀岩运动时,还要积极培养学生正确处理运动问题的能力,引领学生在面对学习困难时做到不畏艰险、迎难而上,促使学生真正理解攀岩运动的思想内涵及其所蕴含的人文素养。

#### (五) 加大资金投入,完善教学设施

场地设施是开展体育教学的物质基础之一,高职院校要适当加大对攀岩场地建设的投入,完善相关教学设施。完美的设施可以为学生带来安全感,促使他们舒缓参与攀岩活动的紧张心情。从学生参与教学的操作安全性上来说,场地设施建设也是很有必要的。完备的场地设施可以让学生所学的攀岩知识充分发挥出来。从环境气候教学考虑,高职院校可以将攀岩运动场地设计到室内。所以,高职院校可以通过相关主管部门的协调,将校园中的较空旷的地域利用起来进行运动场地建设。

#### 四、结语

总而言之,攀岩运动可以逐步成为高职生增强体质、放松身心的途径之一。攀爬,是人类的原始本能之一,攀岩运动融合了人类智慧与勇气,顺应人类的本能,是一个很好的体育教学项目。教师要出抓住攀岩运动新、奇、惊、险的特点,将更多学生吸引到学习中来,让这项运动逐步走进校园,为学生运动素养的发展提供支持。同时,教师也要注意到攀岩运动在高职院校发展的制约因素,针对性地提出并实施一些推进措施,提升学生参与攀岩运动的可行性。

#### 参考文献:

- [1] 陈福春.四川省高校攀岩运动课程实施现状的调查分析[D].四川师范大学,2021.
- [2] 罗欣,程真水.贵州省贵阳市高职高专院校攀岩运动开展现状调查分析[J].体育风尚,2018(12):264+266.
- [3] 李岩.高校体育中攀岩运动教学的运用探究[J].当代体育科技,2016,6(13):71+73.