

高校攀岩运动发展现状、价值与对策研究

王培善 李春华

同济大学体育教学部，上海

摘要 | 本文探讨中国高校攀岩运动的发展现状及其对学生综合素质的提升价值，并运用多种研究方法全面分析了课程设置、教学资源、学生参与度以及竞技水平等方面的现状。研究发现，高校攀岩运动虽有所推广，但仍面临课程内容单一、设施不足、师资力量薄弱等问题，且学生认知有限、参与度低、竞技水平有待提升。然而，攀岩运动对学生的身心健康、交流能力、精神愉悦以及自我实现均具有积极影响。为此，本文提出加强教学资源建设、扩大课程宣传、完善竞技选拔与培养机制、强化安全管理等对策，旨在推动高校攀岩运动健康、持续发展。实施这些措施将有效提升其教育价值，满足学生需求，促进攀岩运动在高校中的普及与提升。

关键词 | 高校攀岩运动；发展现状；价值；对策；体育教育多元化

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

攀岩运动起源于地矿类院校的野外实习项目，现已成为中国高等教育体育课程中备受瞩目的明星项目，其发展历程映射出中国高等教育体育教育向多元化迈进的趋势，并彰显了中国体育文化与国际体育趋势的紧密融合。^[1, 2]这一转变不仅为学生的体能锻炼和意志磨砺提供了新平台，还促进了体育精神的传承与国际交流的深化。当前，理论研究聚焦于攀岩运动在高校的发展现状，通过梳理课程设置、教学资源、学生参与度以及竞技水平等维度，全面揭示其现状。研究背景显示，尽管攀岩运动在高校中逐渐受到重视，但仍存在课程设置单一、教学资源匮乏等问题，影响了学生的参与度和竞技水平的提升。^[3]在此背景下，深入探讨攀岩运动在提升学生综合素质方面的独特价值，并提出针对性的改进策略，对于推动高校攀岩运动的健康发展具有重要意义。

本文旨在通过综合运用多种研究方法，为高校攀岩运动的持续发展提供理论支持和实践指导。

2 高校攀岩运动的价值

在现代高等教育体系中，攀岩运动不仅作为一种体育活动而存在，更是一种促进学生全面发展的重要途径。它以其独特的身体和心理挑战，对学生的身心健康、交流沟通、精神愉悦和自我实现等方面产生了积极的影响。

2.1 身心健康素质的提高

攀岩运动在高校中的推广对学生身体素质的提升具有显著效果。它不仅锻炼了学生的肌肉力量和耐力，还增强了身体的协调性和灵活性，这些对于学生的日常学习、生活乃至未来的职业生涯都极为重要。攀岩对上肢和核心肌群的锻炼效果尤为突出，它要求学生运用全身

通讯作者：李春华（1984-），女，同济大学体育教学部，讲师，本科，研究方向：体育教育训练学。

文章引用：王培善，李春华. 高校攀岩运动发展现状、价值与对策研究 [J]. 教育研讨, 2024, 6 (6) : 1739-1745.

<https://doi.org/10.35534/es.0606252>

力量支撑身体,完成复杂的攀爬动作,从而有效提升肌肉力量和耐力,增强肌肉控制能力。研究表明,定期参与攀岩的学生在体脂百分比、小臂耐力、握力等方面有显著改善^[1]。此外,攀岩运动还对提高身体柔韧性和协调性起着重要作用。在攀爬过程中,学生必须在有限空间内调整身体姿势以适应不同路线和支点,这需要良好的柔韧性和瞬间身体调整能力,有助于提高在其他体育活动中的表现,并降低日常生活中的运动损伤风险^[10]。攀岩对心肺功能的锻炼效果同样不容忽视,高强度的肌肉活动需要强大的心肺功能支撑,长期参与能够增强心脏泵血能力和肺部换气效率,从而改善心肺功能,增强体质。

攀岩运动的高强度和挑战性,还能培养学生的意志力和毅力。面对陡峭的岩壁和困难的路线,学生需要克服恐惧和挫折并坚持到底,这种心理层面的锻炼有助于提高心理韧性,使学生在面对学习和生活中的挑战时,能够保持积极态度和坚定决心^[6]。总之,高校攀岩运动在提升学生身体素质方面具有多方面的价值,通过系统的攀岩训练,学生不仅能够增强肌肉力量、提高身体柔韧性和协调性,还能够改善心肺功能,培养坚强的意志力,这些对于学生的全面发展具有重要意义。

2.2 交流沟通能力的增强

在高等教育的丰富图景中,攀岩运动以其独特的社交属性和沟通能力培养功能,为大学生综合素质的提升提供了一个新颖的视角。这一集体力、智力与心理挑战于一体的运动项目,凭借其非竞技性、团队协作与自我挑战的特性,为大学生搭建了一个超越传统课堂界限的交流平台。攀岩过程中的相互保护与鼓励,是促进大学生直接沟通的有效方式。面对高空挑战,队员间的信任建立与有效沟通成为安全完成任务的基石。这种即时、紧迫的沟通需求,促使参与者主动倾听、清晰表达,从而在无形中锻炼了沟通技巧与团队协作能力^[11]。攀岩俱乐部、社团及赛事活动,为大学生提供了丰富的社交机会。不同专业、背景的学生因共同的兴趣爱好汇聚一堂,共同训练、交流心得,形成了独特的攀岩社群文化。这种跨领域的交流不仅拓宽了学生的社交圈,还促进了知识、技能的相互学习与启发。攀岩运动中的自我反思与分享环节,也是提升沟通能力的重要途径。每次攀岩后的总结分享,鼓励大学生将个人体验转化为语言,向他人传达挑战过程中的感受、策略与成长。这一过程不仅加深了对攀岩运动的理解,也锻炼了表达与说服能力,使大学生在日后的人际交往中更加自信、从容^[12]。综上,高校攀岩项目以其独特的社交属性,成为提升大学生沟通交流能力的有效途径。通过攀岩过程中的直接沟通、社群互动与经验分享,大学生在挑战自我的同时,也实现了社交技能与综合素质的全面提升。

2.3 精神愉悦的体验

在探讨高校攀岩运动对大学生精神愉悦的影响时,本研究发现这一议题不仅值得深入探讨,而且提供了一个新颖的研究视角。在当今快节奏的校园生活和学业压力之下,攀岩以其独有的吸引力,成为大学生寻求精神放松与愉悦的重要方式。首先,攀岩过程中的全身心投入,为大学生提供了一种从日常烦恼中暂时解脱的途径。攀登时,个体必须将全部注意力集中在身体动作和路线规划上,这种高度集中的专注状态,类似于进入了一种“心流”体验,带来了深刻的愉悦和满足感^[1]。其次,攀岩成功所带来的成就感,是提升精神愉悦感的直接源泉。每当学生攻克重重难关、成功登顶时,那份源自内心的自豪感和自我肯定,如同光芒四射的灯塔,极大地增强了自信心和自我效能感。这种正面情绪的积累,有助于培养一种积极向上的心态,并在日常生活中维持一种愉悦的精神状态。再者,攀岩运动中的自然亲近和户外体验,为大学生的心灵带来了宁静与愉悦。在青山绿水的环抱中,呼吸着新鲜的空气,感受大自然的壮丽与和谐,这种与自然的亲密接触有助于缓解紧张情绪,释放心理压力,使心灵得到真正的放松和愉悦^[8]。综上所述,攀岩运动以其独特的魅力,对大学生的精神愉悦产生了深远的影响。它不仅提供了心流体验、增强了成就感,还促进了与自然的亲近。攀岩不仅锻炼了身体,更丰富了内心世界,成为大学生追求精神愉悦的重要选择。通过这些综合体验,攀岩运动在促进大学生全面发展方面发挥了不可忽视的作用。

2.4 自我实现的途径

攀岩运动对大学生自我实现的促进作用,是一个深刻且多维度的议题。它不仅体现在体能与技能的挑战上,更触及个体内心深处对自我潜能的探索与实现。首先,攀岩过程中的不断突破与自我超越,是大学生实现自我价值的重要途径。面对高难度的岩壁,每一次尝试都是对自我极限的挑战。通过坚持不懈的努力与练习,大学生逐渐克服恐惧、提升技能,最终实现从“不可能”到“可能”的跨越^[3, 5]。这一过程不仅锻炼了他们的意志力和毅力,更让他们深刻体验到自我潜能的无限可能,从而增强了自信心和自我认同。其次,攀岩运动中的自我反思与成长,促进了大学生对自我价值的深刻理解。在攀岩过程中,大学生需要不断审视自己的动作、策略与心态,从中总结经验教训,调整自我。这种持续的自我反思,让他们更加清晰地认识到自己的优点与不足,进而明确个人发展目标与方向。通过攀岩,大学生学会了如何更好地认识自己、接纳自己,并在不断挑战中实现自我完善与成长。再者,攀岩运动中的团队协作与互助精神,也为大学生提供了实现自我价值的广阔舞台^[8]。在攀岩社团或团队中,大学生需要与队友紧密协作,共同面对挑战、分享成功。这种团队协作的经历,让他们学会了如何与他人有效沟通、协调与配合,

从而培养了他们的团队精神和领导能力。在帮助他人、支持团队的过程中，大学生也实现了自我价值的升华与拓展。

综上所述，攀岩运动以其独特的挑战性与成长性，对大学生自我实现产生了深远的影响。通过不断突破自我、深刻反思与成长以及团队协作与互助，大学生在攀岩中找到了实现自我价值的路径与力量，为未来的人生道路奠定了坚实的基础。这一过程不仅锻炼了他们的体魄，更丰富了他们的内心世界，使他们在追求自我实现的道路上更加坚定和自信。总的来说，高校攀岩运动在促进学生身心健康、交流沟通、精神愉悦和自我实现等方面具有重要的价值。通过参与攀岩运动，学生不仅能够锻炼身体，提高身体素质，还能够在心理和社会层面得到全面的提升。因此，高校应当重视攀岩运动的推广和普及，为学生提供更多的攀岩机会和资源，以促进他们的全面发展。同时，高校还应当加强对攀岩运动的研究和探索，以更好地发挥其教育价值，满足学生的成长需求。

3 高校攀岩运动发展现状及问题分析

3.1 课程设置与教学资源

在当代高等教育的版图中，攀岩运动以其独特的身心挑战性和教育价值，正逐渐在众多高校中占据一席之地。作为一项集力量、技巧、勇气于一体的体育活动，攀岩不仅能够锻炼学生的身体素质，还能磨砺他们的意志和团队协作能力^[4]。然而，尽管攀岩运动在高校中的推广已取得了一定的进展，但其课程设置与教学资源的现状，尤其是在攀岩课仅为一般公共体育课的院校，仍然存在不少问题，这些问题在一定程度上制约了攀岩运动在高校中的深入发展。

攀岩课程在高校中的普及程度参差不齐，仅有少数院校将其设为选修课程，而非体育教育的必修课程。少数院校这种边缘化的课程定位，限制了攀岩运动在学生群体中的普及率和参与度，并且其课程内容设计也往往过于单一，侧重于基础技能的教学。地矿院校及部分部属院校发展相对领先，不仅课程开设完善，还结合攀岩文化、运动精神以及安全教育等更为丰富的教学内容^[5]。从各院校的资源状况来看，攀岩运动的教学资源包括场地设施、教学设备以及师资力量等方面，而这些资源的不足已成为制约攀岩运动发展的主要因素。在场地设施方面，高质量攀岩墙的匮乏以及自然岩壁开发的不足，限制了学生实践机会的多样性和训练的系统性。许多高校由于资金和空间的限制，难以建设和维护符合标准的攀岩场地，这直接影响了攀岩课程的质量和学生的体验^[6]。在教学设备方面，部分高校的攀岩装备存在陈旧且更新不及时的问题，这不仅影响了训练的安全性，也限制了教学方法的创新和训练效果的提升。在师

资力量方面，专业攀岩教练员的缺乏，使得许多有潜力的学生得不到有效的指导和培养，这在一定程度上阻碍了攀岩运动竞技水平的提升和运动文化的传播。综合来看，高校攀岩运动的发展现状存在以下问题：课程设置的不均衡和部分院校课程内容的单一化，导致攀岩运动的教育价值未能得到充分彰显；教学资源的不足，特别是场地设施和教学设备的局限，限制了攀岩运动的普及和提升；部分院校师资力量的薄弱，使得攀岩运动的教学和训练质量难以得到保障，影响了学生对攀岩运动的兴趣和参与度。这些问题的存在，不仅影响了攀岩运动在高校中的推广和普及，也制约了其在培养学生综合素质方面潜力的发挥。因此，对这些问题的深入分析和准确把握，对于推动高校攀岩运动的健康发展具有重要意义。

3.2 高校课程学生参与有限

在高等教育的丰富图景中，攀岩运动以其独特的身心挑战性和教育价值，正逐渐成为高校体育课程中的新宠。然而，尽管攀岩运动在部分高校中已有一定的知名度，且在世界锦标赛上获得冠军，但其学生的实际参与规模却并不尽如人意。这种现状与中小学校的攀岩推广普及情况紧密相关，也与学校对攀岩运动的认知程度和安全推广举措有关。许多学生对攀岩运动的认知仅限于表面、画面，对其技术要求、安全措施和运动价值认识不足，这在一定程度上削弱了他们的参与意愿。在课程设置方面，攀岩课程通常作为必修课程出现，部分院校虽开设了选修课，但场地与师资的限制常使学生选课时名额受限，导致许多有兴趣的学生无法选修该课程，无专业师资的少数院校情况更为突出。虽然高校中攀岩场地和设备有局限性，但学生在课程之外自主参与攀岩的机会实则不少，在上海社区攀岩场馆已经达到三百多个，所以没有选上课程但有兴趣的学生也有机会参与攀岩运动。总之，学生的参与情况受多方面因素的影响。首先，学生对攀岩运动的认知和态度是关键因素之一^[5]。由于缺乏有效的宣传和教育，学生对攀岩运动的了解不够透彻，对其潜在价值认识不足，这直接影响了他们的参与热情。其次，课程设置和教学资源的不足也是制约学生参与度的重要因素。攀岩课程的名额限制、场地设施的不完善以及教学设备的缺乏，均限制了学生参与攀岩运动的机会。此外，学生的个体差异，如身体素质、兴趣爱好、时间安排等，也在一定程度上影响了他们的参与情况^[7]。攀岩运动作为一项新兴体育项目，其在高校的推广和普及仍面临诸多挑战。学生对攀岩运动的认知不足，缺乏对其深层价值和潜在益处的理解，这直接影响了他们参与攀岩活动的意愿。再者，攀岩课程的可及性受限，课程设置差异、师资不足、选课名额有限等问题，导致许多有意愿的学生无法参与其中。不过，部分学校成立学生攀岩社团，为那些特别有兴趣又无缘选上课的学生提供了有益补充。攀岩场地和设备的不足、

管理问题,限制了学生在课堂之外的自主训练和实践机会,特别是社团活动时间受限,影响了他们课外仅有的时间选择,对学生技能的提升和兴趣的培养形成局限。加之学生的个体差异,如身体素质、兴趣爱好、时间安排等因素,也在一定程度上影响了他们参与攀岩运动的可能性。这些因素共同作用,导致高校攀岩运动的学生参与人数不尽如人意,亟需通过提高课程吸引力、加大资源投入以及优化教学与社团管理等措施,以激发学生的参与热情,推动攀岩运动在高校中的广泛开展。

3.3 参与攀岩运动的高校在逐年增长

2023年全国大学生攀岩分会年会数据显示,至2023年会员单位总数达到了244所高校,且2023年新增会员单位共16所。可喜的是,全国更多的重点大学、双一流大学等不同层次的高校纷纷加入攀岩大家庭,为攀岩项目的发展注入了强大力量,进一步扩大了攀岩项目的社会影响力。2023年11月1日,第19届全国大学生攀岩锦标赛在杭州市临安区高虹镇龙门秘境成功举办,本次锦标赛创下新高,共有68所高校,600多名领队、教练员、运动员参赛。本次大赛吸引了人民日报、中央5台、中国新闻网等20余家头部媒体进行矩阵式宣发,超千万网友云端围观。大攀赛与高虹镇龙门秘境的联动,出圈触达超1.8亿人次。从2023年攀岩分会年会数据可知,虽然高校参与攀岩运动的学校逐年递增,但达到参加全国比赛水平的参赛高校并没有实现同幅度增长。

3.4 竞技水平与发展趋势

随着攀岩运动在高校中的普及,越来越多的高校开始重视攀岩运动的竞技训练,部分高校甚至组建了专门的攀岩队,定期参与国内外的攀岩赛事,并取得了一定的成绩。这些成绩的取得,不仅提升了高校攀岩运动的竞技水平,还增强了高校攀岩运动的影响力和吸引力。然而,从整体上看,高校攀岩运动的竞技水平仍然存在一些不足^[8]。由于攀岩运动在我国高校中起步较晚,加之攀岩运动对技术和体能要求较高,导致高校攀岩运动员的整体竞技水平与国际先进水平相比仍有较大差距。此外,高校攀岩运动员的选拔和培养机制尚不完善,缺乏系统的培训体系和科学的训练方法,这些都限制了高校攀岩运动员竞技水平的提高。在发展趋势方面,随着攀岩运动被纳入奥运会项目,其在高校中的关注度和重视程度有望进一步提高。竞技攀岩入奥为高校攀岩运动的发展带来了新的契机,高校攀岩运动的竞技水平有望得到快速提升。同时,随着高校体育教育的不断深入,攀岩运动在高校体育课程中的地位将更加突出,攀岩运动的竞技水平和竞技人才的培养将得到更多的关注和投入。当前,我国高校攀岩运动在竞技水平与发展趋势方面面临的问题主要包括竞技水平与国际标准存在差距,这反映出攀岩运动在我国高校中的普及和提升仍需加强^[9]。此外,攀岩运动员的选拔和培养机制尚未完

善,特别是中小学存在断层现象,缺乏系统化的培训体系和科学的训练方法,这限制了运动员潜力的充分发挥。资源投入不足也是一个显著问题,攀岩运动的发展需要充足的物质和财政支持,包括高质量的场地设施、先进的教学设备以及专业的师资力量,而目前这些方面的投入仍然有限。最后,国际交流的缺乏限制了运动员视野的拓展以及竞技水平的进一步提升,参与国际赛事和交流活动的机会较少,影响了运动员在国际舞台上的表现和成长。这些挑战需要通过综合措施和长期努力加以克服,以推动高校攀岩运动的全面发展和竞技水平的持续提升。

4 高校攀岩运动发展对策

4.1 加强教学资源建设

在高等教育体系中,体育教育作为培养学生全面发展的重要组成部分,其资源配置的充足与否直接影响到教学质量和学生体验。攀岩运动作为一项新兴的体育项目,在高校中的推广和普及过程中,尤其需要重视教学资源建设。根据相关研究,攀岩运动的推广需要依托于完善的教学资源,包括场地设施、教学设备、师资力量等^[6]。因此,加强教学资源建设是提升高校攀岩运动发展水平的关键。

首先,高校应加大对攀岩场地和设施的资金投入。人工岩壁的建设和维护需要较高的成本,而自然岩壁的利用又受限于地理位置和安全因素。因此,高校可以通过多渠道筹集资金,如政府拨款、社会捐赠、校企合作等,以保障攀岩场地和设施的建设和维护。同时,高校还应注重场地的多功能性,使其不仅服务于攀岩教学,还能满足其他体育活动的需求,提高场地的使用效率。其次,高校需要更新并完善攀岩教学设备,特别是自动保护器。攀岩运动对安全装备的要求极高,包括攀岩绳、安全带、头盔、保护器等。陈旧或不合格的装备可能带来安全隐患。因此,高校攀岩负责教师必须定期检查并更新攀岩装备,确保其符合安全标准,同时引入先进的教学辅助设备,如视频分析系统、力量训练器材等,以提高教学效果。再者,加强师资力量是提高攀岩教学质量的关键。专业的指导对于提升学生攀岩技能和安全意识至关重要。高校应通过引进具备专业资质的攀岩教练、组织在职教师参加攀岩培训、与专业攀岩机构合作等方式,提升教师的专业水平。同时,高校还应鼓励教师参与攀岩相关的科研活动,以科研促教学,不断提高教学质量。最后,高校应建立并完善攀岩教学资源管理体系。这包括制定攀岩场地使用规范、教学设备管理制度、师资培训计划等,确保教学资源的有效利用和持续更新。通过构建一套完善的管理体系,可以提高教学资源的使用效率,减少资源浪费,为攀岩运动在高校中的普及和发展提供坚实的物质基础。综上所述,加强

教学资源建设是推动高校攀岩运动发展的重要策略。通过资金投入、设备更新、师资培养和管理体系完善,可以为高校攀岩运动营造一个良好的发展环境,从而吸引更多学生参与,提高学生的身体素质和心理素质,促进攀岩运动在高校中的普及和提升。

4.2 扩大课程覆盖面和宣传力度

在高等教育机构中,攀岩运动的推广和普及不仅能够丰富学生的体育活动,还能促进学生身心的全面发展。然而,目前高校中攀岩运动的课程覆盖面较窄,且宣传力度不够,这在一定程度上限制了学生参与攀岩运动的机会。为了提高攀岩运动在高校中的普及率和参与度,扩大课程覆盖面并加强宣传力度显得尤为重要。首先,高校应扩大攀岩课程的覆盖面,使其成为更多学生能够接触和参与的体育活动。这可以通过增加攀岩课程的开设数量和加强社团管理推广来实现,确保学生在体育课程中有更多的选择机会。同时,高校可以考虑将攀岩运动纳入体育必修课程或作为特色体育项目进行推广,以提升攀岩运动在体育教学中的地位。攀岩运动的普及需要高校提供更多的课程选择和实践机会,这不仅能够增加学生对攀岩运动的兴趣,还能提高学生的参与度。其次,高校需要加大攀岩运动的宣传力度,提高学生对攀岩运动的认知和兴趣。这可以通过多种渠道进行宣传,如利用校园广播、海报、社交媒体、校园网站等进行宣传,发布攀岩运动的相关资讯、活动信息和教学成果,以吸引学生的注意力。此外,高校还可以组织攀岩运动的开放日、体验课和小型比赛等活动,让学生有机会近距离接触和体验攀岩运动,从而激发他们的参与热情。再次,高校应鼓励学生社团和学生组织参与攀岩运动的推广工作。学生社团和组织通常具有较强的活动组织能力和宣传影响力,他们可以通过组织攀岩相关的讲座、研讨会和户外活动,来提高攀岩运动在学生群体中的知名度和吸引力。同时,学生社团还可以与校外攀岩俱乐部及专业机构合作,引入更多的资源和专业知

4.3 完善竞技选拔和培养机制

在高校攀岩运动的发展进程中,竞技选拔和培养机

制的完善是提升竞技水平、培养高素质攀岩运动员的关键。当前高校攀岩运动在竞技选拔和培养方面存在一定的不足,这限制了攀岩运动员潜力的充分发挥和竞技水平的提高。因此,完善竞技选拔和培养机制对于推动高校攀岩运动的发展具有重要意义^[13]。首先,高校应构建科学的攀岩运动员选拔体系。这包括制定清晰的选拔标准和程序,确保选拔过程的公平性、公正性和透明度。选拔标准应综合考虑学生的身体素质、技术技能、心理素质以及攀岩经验等多方面要素。同时,高校可以定期举办攀岩选拔赛,通过比赛来挖掘和选拔有潜力的攀岩运动员。通过比赛选拔既可以激发学生的参与热情,同时也为教练员提供了观察和评估学生攀岩技能的机会^[14]。其次,高校需要构建系统的攀岩运动员培养计划。这涉及为攀岩运动员提供专业的技术训练、体能训练和心理训练。技术训练应注重基础技能和高级技能的结合,体能训练应针对攀岩运动的特点进行设计,心理训练则应帮助运动员建立自信、应对压力和挑战。此外,高校可以与专业攀岩机构携手合作,引入先进的训练理念和方法,提高训练质量。再者,高校应加强攀岩教练员的专业发展。攀岩教练员是攀岩运动员培养的关键,其专业水平直接影响到运动员的训练效果。高校可以通过提供培训机会、鼓励教练员参加专业研讨会和交流活动,提升教练员的教学和训练能力。同时,高校还可以聘请国内外知名攀岩教练员到校指导,为教练员和运动员提供学习和交流的平台。此外,高校应完善攀岩运动员的竞赛体系。通过组织和参与各类攀岩比赛,为运动员积累实战经验。这不仅能够检验训练成果,还能激发运动员的竞争意识和团队精神^[15]。高校可以构建校内竞赛机制,鼓励不同水平的运动员参与,同时积极参与校外和国内外的攀岩赛事,拓宽运动员的视野。最后,高校需要重视攀岩运动员的全面发展。在注重竞技水平提升的同时,也应关注运动员的学业、心理健康和社会适应能力。高校可以通过提供学术辅导、心理咨询和职业规划等服务,帮助运动员实现全面发展。完善高校攀岩运动的竞技选拔和培养机制,需要从选拔体系、培养计划、教练员专业发展、竞赛体系以及运动员全面发展等多个方面入手。通过这些举措的实施,可以有效地提升高校攀岩运动的竞技水平,培养出更多优秀的攀岩运动员。

4.4 加强安全管理和保障措施

在高校推广攀岩运动的同时,安全管理和保障措施的重要性不容忽视。攀岩作为一项高空且存在一定风险的体育活动,其安全性直接关系到学生的生命安全和运动的可持续发展。因此,加强安全管理和保障措施对于提升攀岩运动的教育价值和运动体验至关重要。首先,高校应构建健全的攀岩安全管理体系。这包括制定详细的攀岩安全操作规程、应急预案以及事故处理流程。通过这些规章制度的制定和实施,可以确保攀岩教学和训

练过程中的每一个环节都有明确的安全要求和操作指南,从而降低安全风险。其次,高校需要定期对攀岩场地和设备进行安全检查和维修。攀岩设备的维护和更新是保障运动安全的基本要求。因此,高校应定期对攀岩墙、攀岩绳索、安全带、保护器等设备进行检查,确保其符合安全标准,及时更换损坏或过期的设备。再者,要加强攀岩教练和学生的安全教育和培训。攀岩教练应具备专业的安全知识和急救技能,能够在紧急情况下迅速有效地采取应对措施。同时,学生也应接受攀岩安全知识方面的教育,了解攀岩运动的安全风险和自我保护方法。此外,高校应配备专业的医疗急救设备和人员。在攀岩活动中,意外伤害难以完全避免,因此,现场配备必要的医疗急救设备和专业人员,可以在事故发生时提供及时的医疗救助,减轻伤害程度。最后,高校应鼓励和引导学生购买攀岩运动相关的个人保险。这样可以在一定程度上减轻因攀岩运动意外伤害所带来的经济负担,同时也能提高学生对于攀岩运动风险的认识和自我保护意识。由此可见,加强安全管理和保障措施是高校攀岩运动发展过程中不可忽视的重要环节。通过构建并完善安全管理体系、定期检查和维修设备、加强安全教育和培训、配备专业医疗急救资源以及鼓励购买个人保险等一系列措施,可以有效地保障攀岩运动的安全,促进其在高校中的健康发展。

5 结论

本文通过对中国高校攀岩运动发展现状进行深入分析,揭示了其在课程设置、教学资源、学生参与度以及竞技水平等方面存在的问题,并从提升学生综合素质的角度,探讨了攀岩运动所具备的独特价值。研究结果表明,尽管攀岩运动在高校中已取得了一定的发展,但仍需在教学资源、课程普及、竞技培养和安全管理等方面进行改进和加强。本文所提出的对策,包括加强教学资源建设、扩大课程覆盖面、完善竞技选拔机制以及加强安全管理等内容,旨在为高校攀岩运动的持续发展提供策略支撑。通过这些措施的实施,可以促进攀岩运动在高校中的普及和提升,进而为学生的全面发展以及高校体育教育的多元化贡献力量。未来的研究应进一步关注攀岩运动对不同学生群体产生的影响,以及如何更好地整合攀岩运动与高校体育教育体系,以实现更为广泛的教育和社会价值。

参考文献

- [1] 张金兰. PBL教学法在高校攀岩选修课教学中运用效果的实验研究[D]. 广州: 广州体育学院, 2023.
- [2] 朱倍锋, 李元. “岩钉之争”: 历史社会学视角下的攀岩运动伦理冲突[J]. 上海体育学院学报, 2023, 47(8): 44-55.
- [3] 赵培刚. 高校攀岩课程中的思政元素研究[Z]. 广州: 202336-38.
- [4] 张涵, 朱华辰. LTAD模式对我国竞技攀岩后备人才培养的启示[C]//中国探险协会, 北京体育大学, 哈密市人民政府. 第一届全国户外探险与休闲体育高质量发展研讨会暨第二届全国高校“休闲体育”国家一流本科专业建设研讨会、第二届首都高等学校休闲体育学术报告论文集. 北京: 北京体育大学体育休闲与旅游学院, 2024: 1.
- [5] 司雨秋. 课程思政融入高校攀岩选修课教学的实验研究[D]. 广州: 广州体育学院, 2024.
- [6] 袁春平, 李奕. 基于STEM教育理念的高校攀岩教学策略研究[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(学校体育分会)(三). 武汉: 江汉大学, 2023: 3.
- [7] 胡涛. 攀岩运动进校园的价值及发展路径研究[J]. 运动精品, 2024, 43(6): 37-40.
- [8] 高杰, 黄静, 何慧聪. 攀岩竞技运动高质量发展途径[C]//中国体育科学学会体育社会科学分会. 2024年全国体育社会科学年会论文集(一). 武汉: 中国地质大学(武汉)大学, 2024: 4.
- [9] 何慧聪, 黄静, 周振. 我国校园攀岩发展机遇、困境及优化路径[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——书面交流(学校体育分会). 北京: 中国地质大学, 2023: 2.
- [10] 杨承谕, 冯莹洁. 攀岩运动的多角度研究[J]. 文体用品与科技, 2024(5): 4-6.
- [11] 文秋月. 四川省高校攀岩队竞技水平制约因素及解决路径研究[C]//四川省体育科学学会, 四川省学生体育艺术协会. 2024第二届四川省体育科学大会论文报告会论文集(2). 乐山: 乐山师范学院, 2024: 3.
- [12] 杨坤宇, 谢林, 段田雨, 等. 国内外攀岩运动现状研究现状、热点与趋势[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体育社会科学分会). 广州体育学院数字化体能训练实验室; 广州体育学院; 广州体育学院运动训练学院, 2023: 3.
- [13] 阮威, 王润斌, 张浩然, 等. 竞技攀岩成为奥运会项目的历程、经验与启示[J]. 体育学研究, 2023, 37(2): 74-84.
- [14] 游茂林, 黄静, 梁荣琪, 等. 国家攀岩运动员参赛心理调控方案研制与应用[J]. 应用心理学, 2022, 28(3): 214-224.
- [15] 游国鹏, 王健清, 郭梁, 等. 竞技攀岩比赛生物学特征的科学分析及建议[J]. 中国体育科技, 2022, 58(2): 41-46.

Research on the Current Situation, Value, and Countermeasures of Rock Climbing Sports Development in Colleges and Universities

Wang Peishan Li Chunhua

Department of Physical Education, Tongji University, Shanghai

Abstract: This paper discusses the current development status of rock climbing in Chinese universities and its value in enhancing students' comprehensive qualities. It comprehensively analyzes the current situation of curriculum design, teaching resources, student participation, and competitive levels using various research methods. The study found that although rock climbing has been promoted in universities, it still faces issues such as monotonous curriculum content, inadequate facilities, and a lack of strong teaching staff. Additionally, students have limited awareness of rock climbing, low participation rates, and their competitive levels need improvement. However, rock climbing has a positive impact on students' physical and mental health, communication skills, spiritual well-being, and self-realization. Therefore, this paper proposes countermeasures such as strengthening teaching resources, expanding curriculum promotion, improving competitive selection and training mechanisms, and enhancing safety management. These aim to promote the healthy development of rock climbing in universities. Implementing these measures will effectively enhance its educational value, meet student needs, and facilitate the popularization and improvement of rock climbing in universities.

Key words: University rock climbing; Current state; Value; Strategies; Diversification of physical education