

神农架位于湖北省西北部,方圆3250平方公里,山川交错,峰岭连绵,海拔1000米以上,主峰“神农顶”海拔3150米,为华中最高峰。山中林密谷深,动植物资源极其丰富,是一个非常好的野外生存生活训练的基地。

2002年8月,根据全国教育科学“十五”规划课题《拓展高校体育课程,促进学生身心发展——在高校中开展野外生存生活训练的实验研究》的整体规划和总课题的具体要求,我校参与了神农架实验基地的实践活动。作为实验队的教师,我们有幸参与活动的全过程,亲身经历了野外生存生活训练,体验感悟到该活动的魅力,并从中引发了一些思考。

本文通过实验活动的实践体验和理性感悟,探索野外生存生活训练的内涵,并提出一些对策建议,以推动大学生野外生存生活训练的进一步发展。

一、野外生存生活训练的体验

神农架实验活动从2002年5月18日至11月,历时6个月,我们设计了“前期准备”、“野外实践”和“后期总结”三个阶段,以保证活动的整体性、规范性和教育性,实现实验活动效益的最大化和持续性。

1. 前期准备

(1) 组织队伍

组织一支精干的队伍是确保实验任务顺利完成的重要基础。我们在选拔学生中坚持下列基本条件:态度积极、家长支持、体能好、肯吃苦、能协作,并具有在团队中承担某方面任务的能力。同时,根据“择优录取”的原则,采取了有效的选拔办法:1. 自我淘汰。在整个训练时期,如有一次没能参加训练,或记录不完整者即为自动放弃。2. 形体、体能和心理测试综合评价。由于采取选练结合,逐步淘汰的方法,使选拔队伍在训练过程中逐步缩小,最后确定了21名正式队员。

(2) 强化训练

队伍确定后,在校园里组织了一系列的模拟体能训练和心理训练。为了发挥学生自主独立的作用,把他们分成四个小组,由学生自主选定组长,自我确定队名、队训、队歌。同时采用集体训练、小组练习和个人练习相结合的方式,把更多的任务分配到小组去完成。同时针对我校野外生存技能的“盲区”,对教师进行业务培训和



“大学生野外生存生活训练”

孙麒麟 姚武 毕宁博

穿越神农架

——上海交通大学野外生存生活训练实验研究

进修,并请了具有实践和理论研究的专家到校讲课,传授常识和技能。

2. 野外实践

根据计划安排,实验队按期走进“神农架”原始森林,开始了野外生存生活。这短短的七天七夜,这群生活在“象牙塔”的娇子们经历了从未经历过的艰难磨练,遭遇了从未遭遇过的严峻挑战。跋山涉水,风餐露宿,饱尝“野外”的滋味,体验“原始”的真谛,感悟生命的珍贵,强化生存的能力。负重行走、穿越丛林、溯溪涉水、搭绳过涧、攀岩、岩降、过吊桥……在与大自然的抗争中,心灵得到了净化,体能得到了锻炼,生存和协作能力得到了空前的提高……这一切是书本上无法学到的,必将成为他们宝贵的财富,对他们的一生产生重要的影响。

(1) 负重行走

在7月18日~7月25日七天的野外生

存生活中,“负重行走”扮演着重要的“角色”。从进山的第二天开始,陡峭的山路就逐渐增多,不少山壁甚至与地面形成75~80的角度,有的能行走的路面只有15厘米左右,而且上下山壁生长着许多不知名的植物,如果不小心滑下山壁,即使不死,也难免被树枝和藤条划伤。对于从小在城市中长大的学生来说,根本就没见过这样的山,更别说走如此险峻的山路了,况且还背负15~25公斤的行囊!在整个行程中,大家都无心光顾周围的美景,只见陡峭的山路和前人的脚跟。多日下来,甚至觉得走平路都是一种极大的享受。

(2) 溯溪涉水、搭绳过涧、丛林穿越

神农架的水特别多,不时挡在我们的面前。别看溪水清澈见底,却冰冷刺骨,处处蕴涵着危险,稍不小心就会滑倒,甚至被水冲走。

涉水时,大家一个拉一个,男女相间地“一”字排开趟过去。面对着急流,脚

下踩着高低不平且滑溜之极的沙石,相互紧握着双手往前趟,心里便有了最安全的踏实,最温暖的感动,最坚定的决心。正是这种相互信任,相互扶持,使我们走过了一条又一条急流险滩。

遇到太深的水时只能靠搭绳过涧了,此时的难度与强度远远超出以往的训练,尤其沉重的行装直往下坠,只感到人要掉到水里。

丛林穿越时,不少人被蚂蝗叮咬,据不完全统计,50%以上的人与蚂蝗“亲吻”,其中龚令宙同学先后被14条蚂蝗光顾。曾经娇贵和脆弱的队员们,这时都无比坚强,扯下蚂蝗,继续行走,丝毫不让伤病影响活动的进程。

(3) 攀岩、岩降、过吊桥

攀岩、岩降不但是一项需要专业技术和技巧的运动,同时也是对人的胆略的考验,需要胆大心细。队员们在前期训练过程中,都为此付出了不少“血汗”代价。而在行程中遇到的山岩又高又陡,岩降高度竟达30米,周围还布满很多树藤,一不小心,就被划得“伤痕累累”。当我们顺利地战胜悬崖峭壁,心中的自豪无与伦比。

那条悬挂在深山湍流之间的吊桥,长30米,两边没有任何的护栏,“拦路虎”般的延伸着。全队在相互勉励中,一个接一个地顺利走过,体现了良好的心理素质。

(4) 定向越野

24日,队员们进行定向越野的训练,是用罗盘、地图和GPS寻找7个插着旗帜的标志物,并记录每一个标志物的经纬度。没想到一些学生的中学地理知识与实践脱节,很多学生不会使用GPS,有的学生连怎么看等高线地图和使用罗盘都不是很清楚。基本上每组在限定的时间内只找寻到3个左右,多数组都有走错方向或走错路的经历。但学生的兴趣昂然,尤其是在体能大量消耗后,还是兴致勃勃地走到终点。通过此次实践,学生在这方面的技能得到大大提高。

(5) 野外生活

队员们在家大多是“衣来伸手,饭来张口”,很多人不会自己洗衣服、烧饭,独立生活能力很差。这次,他们从开始等着教师或组长做,到亲手做饭、搭帐篷、杀鸡开膛、寻找食物,最后争着把吃的留给男生,留给教师。有同学不舒服,病了或是受伤了,大家赶紧送上水,拿出药,争抢着帮他(她)拿东西,或在涉水时搀扶甚至

背驮“弱者”。到了营地,有的搭帐篷,有的准备做饭,有的打水,人人都在各自的岗位上忙碌,一切井井有条地进行。

3. 后期总结

后期总结是巩固成果,扩大效应的过程,我们通过个人、小组和集体总结,让学生们终于明白野外生存生活的真正涵义。那过程中包含着的苦,没有亲身经历的人根本不会体会到,而苦之后的乐,却又只有亲历者才得到的最无价的收获。这是一生的财富。一步一步,互相扶持,多险多远的路都坚持过来了:这是对胆识、体能的磨练,漫漫长路中,很多次的筋疲力尽,但为了不掉队,咬咬牙,深呼吸,坚持到了终点;这是一种自我实现、自我超越的过程。每一天都在挑战体能的极限,不断地强壮自我;这是一个关爱的集体。山路难走、水深流激,我们互相搀扶着,共同进退,再大的困难难不倒我们拧成了一股绳的团队。

短短的神农架野外生存生活训练已经划上了完满的句号,我们带回了青山,带回了绿水,带回了欢笑,带回了友谊,带回了真情。我们带回了信心,勇气,希望,信任,还带回了我们所想要的,所缺乏的,所珍惜的……一切仍历历在目,难以忘怀。回首这些走过的日子,我们都会被感动、被温暖、被激励。人生漫漫旅途上的波澜都能被我们看得云淡风轻,一笑置之,因为天大的事,置于这浩然的自然中,都只能是沧海一粟,渺小而且无足轻重。

如果说一个人的胜利不如我们团队的胜利,那么,20多人的野外生存生活体验一定不如数以百计的人的体验。为将此收获让更多人的分享,我们在学校三大校区通过宣传画廊、演讲团等形式进行广泛宣传,同时成立了上海交通大学野外生存生活协会,将这次参与野外实践的经验通过“帮教带”的形式,传授给更多爱好这项运动的同学。“上海交通大学野外生存生活素质拓展基地”网站,为学生开辟了一个更广泛的学习交流的空间。

二、野外生存生活训练感悟

1. 野外生存生活训练是时代发展和人才培养的需要

野外生存生活训练作为一种全新的课程内容的提出,把原有的仅限于学校体育

课堂的、竞技性很强的跑、跳、投、攀爬、跨越等基本内容,扩展到社会和大自然中,使原有的体育课内容更加知识化、趣味化、游戏化、生活化,大大地拓展体育课程的内容、方法、时间和空间。同时该课程还融入了心理学、管理学、运动医学、地质、生物学等多学科知识技能,成为培养大学生综合素质有效教育手段之一。在激发学生野外活动的兴趣基础上,着眼于学生综合素质培养,让学生在活动中获取生存的基本知识与技能,养成健康文明的生活方式,培养团结合作、勇于竞争的意识,形成勇敢顽强的意志品质和创新的精神。让体育更贴近学生的生活,大大地提高大学生身体、心理、社会适应等方面的整体水平。

2. 野外生存生活训练是开发体育教育资源的新途径

2002年8月教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求,高校体育课程“充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草原、雪原、荒原等条件,开展野外生存、生活方面的教学与训练,开发自然环境资源。”体育课程的改革必须突破习惯思维和传统模式,不能局限于课堂内、校园内,还要拓展到社会和自然中去,不仅是竞技运动,还要拓展到学生喜欢的各种项目,不仅是一周两节课,还要拓展到节假日。野外生存生活训练无疑是实现体育课程改革,开发体育教育资源,拓展体育教育空间的有效途径。

3. 野外生存生活训练是体育教学改革发展的新模式

传统体育课模式越来越受课堂和校园的局限,不少大学生流露出:喜欢体育,但不喜欢体育课。究其原因,主要是传统的体育课枯燥单一,严重束缚了学生的兴趣发展。野外生存生活训练挑战自然,挑战自我,挑战极限,集体育、探险、旅游于一体,新颖刺激,神秘莫测,符合青年学生的兴趣和爱好,对培养学生的抗挫折能力、拼搏精神、团队意识、创新意识、发展学生个性等方面都会有帮助。这次实验活动中中学生表现出的空前积极性和超人毅力,给我们深刻启示:要还体育的本色,还学生的好动天性,在今后的高校体育课程改革中,要多开设类似野外生存生活训练

这种注重学生能力和兴趣的项目。野外生存生活训练是对传统体育课模式的有力冲击,为体育课程改革注入新的活力,有利于提高学生的身体和心理素质和社会适应能力。

4. 野外生存生活训练是贯彻“大学生素质拓展计划”的新手段

由共青团中央、教育部和全国学联组织实施的“大学生素质拓展计划”正在全国部分高校正式启动。如何克服大学生群体固有的弱点,强化他们的团队合作精神,提高他们的综合素质,是学校教育面临的新课题。野外生存生活训练以野外生存生活教学和实践为主要手段,突出学生在学习中的主动性、积极性和创造性,具有途径多样、形式灵活、内容丰富等特点,使学生从中获取生存的基本知识,养成健康文明的生活方式,培养团结合作、勇于竞争的意识,形成勇敢顽强的意志品质和创新进取的精神,最终达成增进学生身心健康的目标。野外生存生活训练强调健身性、趣味性和实用性,使学生在增长知识、锻炼身体、陶冶情操之余,学会学习、学会生存、学会做人,促进学生德、智、体美全面发展。

三、开展大学生野外生存生活训练的建议

1. 建设高素质高水平的专项师资队伍

野外生存生活训练与高校体育教学中现行的常规项目相比,无论目标、内容、手段,还是环境、设施、过程都有其明显的不同。该项目涵盖的知识与技能,已远远超出体育范畴。对教师的指导作用提出了更全面的要求。然而,该项目在我国刚起步,对于高校体育更是全新的领域,教师普遍缺乏实践经验和理论研究。因此,加强教师的专项技能和教学能力的提高,是大学生开展此项活动的必要条件,也是此项活动健康发展的重要保证。建议教育行政部门和有条件的高校有计划地组织专项培训班,为有志开展这项活动的教师提供实践与学习的机会,逐步形成一支高素质高水平的师资队伍。

2. 制定严格的的活动操作规范和安全保障制度

野外生存生活训练的发展目标决定了

项目设计者必须有意营造活动过程的艰难性和活动环境的恶劣性。这种艰难性和恶劣性不可避免地隐含着一定的危险性,营造过度便使危险性显现,营造过小又难于达成目标。因此,掌握艰难系数和危险系数的合理性是决定项目目标的实现程度和活动过程的安全程度的重要因素。为了更好地掌握项目设计的合理性,保证目标的实现和过程的安全,建议教育行政部门和有关高校制定相应的操作规范和安全保障制度,以确保该项活动健康安全地开展。

3. 注重项目设计的知识性、趣味性和多样性

野外生存生活训练是一种集体育、教育、旅游、探险、娱乐、休闲等多种功能为一体的新型综合性项目,在项目设计中必须体现它的综合功能,而不是突出它的某一方面的单一性能,否则就会削弱它的内在意义,甚至动摇它的存在价值。所谓知识性,主要体现它的体育和教育功能;所谓趣味性,主要体现它的旅游和娱乐功能;所谓多样性,主要体现它的探险和休闲功能。建议活动组织者设计项目时,必须充分注意知识性、趣味性和多样性,避免单一、枯燥或走样。

4. 创造条件设置“野外生存生活训练”体育课程

野外生存生活训练活动适合大学生人群的身心特点和知识层次,必将越来越受到他们的青睐。在大学生中开展此项活动,必须突出教育价值和教学特性,严格区别于一般意义上的旅游或探险。因此,建议有意开展这一项目的高校,从起步阶段就要加强组织与指导,并努力创造条件,把

它纳入体育课程,作为体育教学的内容和手段。该课程可以分成课内教学和课外实践,通过教学和指导,提升该项运动实践的科学性和理论的系统性。

5. 努力将野外生存生活训练列入到“大学生素质拓展计划”中

由共青团中央、教育部和全国学联组织实施的“大学生素质拓展计划”正在全国部分高校正式启动。野外生存生活训练以突出学生在学习中的主动性、积极性和创造性,让学生在学中培养团结合作、勇于竞争的意识,形成勇敢顽强的意志品质和创新进取的精神,达到增进学生身心健康的目标的一种新型体育课程和社会实践活动。要想得到学校和社会的极大支持,应努力将野外生存生活训练列入到学校“大学生素质拓展计划”的内容中。

与世界发达国家相比,我国开展野外生存生活训练时间还很短,缺少实践的积累和理论的研究。因此,我们既要充分认识这项运动在大学生中开展的价值和生命力,满腔热情地加以推广,发挥它在“素质教育”中的特殊作用,又要以理性的态度加强对这项运动的实践和研究,掌握它的内在规律,确保它的科学性和安全性,促进它的健康有序发展。

参考文献

- [1]《普通高等学校体育课程教学指导纲要》国家教委 2002.8
- [2]《大学生素质拓展计划》共青团中央、教育部和全国学联 2002.3

第一作者单位:(200000)上海交通大学

