

极限运动的魅力与当代价值

苏树斌

(华南师范大学 职业教育学院, 广东 南海 528225)

摘 要: 极限体育运动简称“极限运动”, 是 20 世纪新兴体育项目。极限运动有较大危险性, 但人们对其乐此不疲。究其原因包括: 青年叛逆文化的产生、主流文化的变化, 人类个体的冒险、回归自然、追求时髦的天性, 以及人类体验成功、自我突破的需要, 促使人们投身其中。极限运动可以为参与者个人提供创造、超越、竞争意识, 回归自然, 天人合一, 获得身份认同; 同时具有强大的教育功能, 推进主流文化的发展变化, 体现了体育运动超越、竞争、创造精神。

关 键 词: 体育文化; 极限体育运动; 新兴体育运动

中图分类号: G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2015)03-0067-04

The charm and modern value of extreme sports

SU Shu-bin

(School of Vocational Education, South China Normal University, Nanhai 528225, China)

Abstract: Extreme sports activities are also called as “extreme sports”; they are sports events emerging in the 20th century. Extreme sports are quite dangerous, but people have been enjoying them tirelessly. The reasons for this include the producing of youth rebellion culture, the changing of mainstream culture, human individuals' nature to seek adventure, to return to nature and to pursue fashion, as well as human beings' need for experiencing success and making self breakthroughs, which make people devote themselves to such sports. Extreme sports can provide individual participants with the awareness of creation, exceeding and competition, the feel to return to and integrate with nature, and identity recognition; they also have powerful educational functions, and they have boosted the developing and changing of mainstream culture, embodied the exceeding, competition and creation spirit of sports.

Key words: sports culture; extreme sports activity; emerging sports

极限体育运动, 简称“极限运动”, 指天然与危险相伴的体育活动的总称。这类活动通常包含速度快、高度高以及体力消耗大的特点, 通常需要特殊的体能和巨大的勇气才能参与^[1]。这类极限运动项目通常依靠市场推广获得生存, 如极限滑翔伞、单板滑雪、攀岩、冲浪等。传统的体育项目(多指西方近代以来产生的体育项目)逐渐制度化、规则化, 但是作为新兴的体育项目, 极限运动与传统体育项目在许多方面都有所区别, 其中评判标准的区别最为显著。如果说传统的体育项目更多以距离、高度、时间等客观的评价标准来衡量, 那么新兴的极限运动的衡量标准更多是主观的, 是以审美或个人体验为标准。这种趋势会颠覆单一的评价

体制和方法, 使更多人在不同的体育项目中获得乐趣。

1 参与极限运动的动因

20 世纪, 极限运动项目层出不穷, 根据开展的场所或环境将极限运动分为空中、陆地、水上 3 类。空中极限项目有滑翔、三角翼、高空跳伞等; 陆地项目包括滑雪、攀岩、登山、山地自行车、小轮车、滑板等; 水上项目包括帆板冲浪、独木舟漂流、白水漂流、潜水等。

1.1 社会学因素

极限运动于 20 世纪 60 年代在美国开始盛行, 独特的社会环境决定了极限运动受到欢迎。首先, 美国

经济快速发展的背后,主流文化也在逐渐转变。青年叛逆文化的出现是极限运动发展的起因,这在运动项目诞生的背景、运动理念的变化、参与主体的变化,以及与主流体育文化关系的转变等方面都有着体现^[2]。经济的高速发展,使得青年有更多时间追求新奇、刺激的运动体验,青年参与休闲运动的需求增加,加之叛逆的社会价值观出现,青年用自己的活力和激情创造出一些新型的体育运动,如街舞、滑板等,随着美国对这种文化的导向,叛逆的极限运动,转为以追求休闲娱乐回归自然等为目的的多元价值取向^[3]。青年的价值观开始发生转变,传统的衣食无忧观念已无法满足年轻人个性与生活发展的需要,年青人对精神世界的探索及神经刺激的放大,迅速让极限运动发展起来,尤其是在美国主流体育媒体 ESPN 的涉足之后,极限运动不仅对参与者本人有前所未有的刺激,更是对观看着也产生了一些惊险刺激的体验。

1.2 个体生物属性因素

1)对自然的渴望及人类冒险的天性。

当今社会城市化的进程加快,阻碍人与自然的联系,人类不仅将自己的生活限定在拥挤的城市,为工作、家庭、住房等各种问题奔波,更是将野生动物的生存空间压缩到很小的范围,与野生动物不期而遇的可能性微乎其微;不少儿童甚至对鸡、鸭、鹅、牛、犬、猪等已经被人类驯化了的家禽家畜,产生好奇甚至恐惧心理。城市化进程加快了生活节奏,高强度的工作、激烈的竞争增加了人们的压力,人们需要某种手段发泄情绪、释放自我,尤其是青少年迫切需要一种方式亲近大自然,极限运动满足了人类的这一需要。

极限运动始终存在着危险,正是由于危险性的存在,参与者才能感到极度兴奋,这是由人类冒险的本性决定的,就像有些学者指出的那样:现代体育所追求的兴奋包含着惊险、刺激等因素,诸如马术、拳击和攀岩等项目含有很多冒险性的技巧,如果降低马术跳跃障碍的高度,骑手和马的危险将会减少很多,但马术协会是决不会同意这么做的,因为这等于降低了马术的魅力。许多体育项目的难度越来越高的原因也正在于此^[4]。

2)年轻人追逐时髦寻求刺激的需要。

当今社会最流行的的极限运动莫过于跑酷、滑板、轮滑,参与者常常将此类运动开展到公园、马路、台阶、人行道等处。这些地方遍布重重障碍,如各种隔断物、花坛、台阶、栏杆、扶手等等,这些极限运动的参与者在栏杆扶手上滑行,从台阶上跃过,或者直接腾空而起跨过障碍物,甚至将川流不息的行人作为障碍物跨越,在人群中自由穿行,在人群与障碍物中

体验运动的刺激和快感。尤其是近年伴随着电影《暴力街区》的热映,极限运动逐渐成为年轻人的一种生活方式,这不仅会给他们带来惊险刺激的体验,更加是他们追求时髦的标杆,经历刺激的同时,赢得了他人的羡慕。

1.3 体验成功、自我突破

冒险性体育运动的参与者参与动机各不相同,主要有获得愉悦、快感、满足感;增加勇气和胆量,其中冒险性体育活动带给参与者的不同寻常的自我满足感成为主要原因。因为体育项目越危险,其所能提供的刺激越强大。冒险性体育运动给参与者带来的紧张感,以及紧张之后的放松感是一般体育项目无法提供的。在这个过程中,常规安全边界不断被向后推,让参与危险体育运动的人能够挑战危险性的体育活动,使他们能够直面危险,超越自身的局限。实质上,参与极限运动的过程中,每位参与者都会在内心有很大挣扎,但同时也可以重新认识自己,确定并回答“我是谁?”、“我能做什么?”这类问题。这样的身体和心理能力的锻炼,并非所有的体育活动都能够提供,也成为极限体育项目魅力的所在。按照理想主义者的观点,这类体育运动能够使我们的肉体与心灵合而为一。

2 极限运动的当代价值

2.1 极限运动对参与者的个体价值

1)创造、超越和竞争价值。

创造和超越是体育文化最基本的功能,二者紧密联系。体育实质上是人类自我设计的一种锻炼自身、培养能力,进而实现自我超越的活动。人们从体育的参与中获得在感性或理性创造中无法获得的精神享受和精神力量。从某种意义上说,每个体育项目都是人类设置的障碍,从而检验自己超越障碍的能力^[5]。体育运动正是通过练习来追求身体和精神的卓越,以此来挑战和跨越自然为人设置的障碍。极限运动无非是将人们需要跨越的障碍扩大、将需要征服的对象难度提高,从本质上看,极限运动仍然是人类文化中寻求和渴望超越的能力体现。在户外的极限体育活动中,致残、致死因素很多。松动的岩石是攀岩运动的致命杀手,器械或者保护装置的故障可以置人于死地,野外的毒虫野兽也会给参与户外极限运动的运动员造成致命伤害。即便如此,极限运动仍然吸引了大量人群的参与,成为欧洲、美洲等地的体育发达国家的青年人的一种时尚。生命本身很短暂,许多人愿意在短暂的生命旅程体验更多的刺激和快感。他们通过参与极限运动证明自己身体的健康,通过在大自然中自由移动体验生命的自由,甚至在命悬一线的生与死关头运用

感官去想像、去思考、去追根溯源，超越自我。

体育的竞争性指的是两个或两个以上的对手之间为胜负进行的较量，而这种较量包括人与自然的竞争，个人或团队与自然界非生物直接的竞争，构成了极限运动的重要形式。如果瀑布挡在眼前，那就只有设法越过；如果遇到河流又要划艇，本来可以顺流而下，但又因为河道太窄，只好背起皮艇涉水前进。正因为比赛的舞台是大自然，每次都可以在新线路上比赛，这就是极限运动创造的独特魅力。极限运动的创造为竞争提供了智力支持，竞争则为创造提供了展现的场所；超越以竞争为表现形式，竞争则体现超越的实质，这是体育文化产生、发展的法则和灵魂。

2) 回归自然，以达到天人合一的目的。

极限运动通常是借助特殊地理气候环境在大自然中展开，以攀岩为例，其利用人类原始攀爬本能，攀登岩石构成的峭壁、裂缝、大圆石以及人工岩壁的运动。这项运动对人的体能，胆识，身体协调性、柔韧性要求极高，所以与蹦极、滑雪、滑水、攀冰等项目同被列入极限运动。与登山运动的稳妥性相比，在陡峭的悬崖峭壁上攀岩更具有挑战性和刺激性，极限运动参与者在最大限度地发挥自己的身体能力的同时，又回归了自然。而回归自然又是现代人试图摆脱现代化带来“人工自然”的渴求。

当体育的本质越来越被金钱的光芒掩盖时，众多奥林匹克运动被商业化、职业化等问题困扰，体育领域贿赂、运动员假打球、使用兴奋剂、裁判吹黑哨等不道德现象层出不穷；当体育运动愉悦身心、完善人性、回归自然的本质被逐渐淡化时，体育精神受到空前的信任危机。然而在广大民众视线之外的非主流运动项目中，却潜藏着一股回归自然、融入自然、挑战自我，达致“天人合一”思想境界的清流——户外的极限运动^[6]。作为生态体育的一种表现形式，极限运动在自然的环境中开展，使人与大自然融为一体。在极限运动中，人们可以亲眼看到平时无缘看到的自然景色，体验置身大自然的感觉。

3) 获得自我的认同。

当社会的某一群体形成一种既包括主文化的某些特征，又包括一些其他群体所不具备的文化要素的生活方式时，这种群体文化被称为“亚文化”。每一个复杂社会都包含多个亚文化，他们有自己的特征，有时甚至对主流文化的价值观、信仰、观念构成挑战^[7]。“体育亚文化”是指体育社会体系内的成员，通过互相作用、角色期待，和象征、意义、语言、信念、规范、价值等所形成的文化特征^[8]。特殊的群体对于极限运动产生浓厚的兴趣，逐渐形成了独有的风格和品味，最

终区别于主流文化。一般来说，亚文化所具有的意义、象征，以及服装、价值、规范、信念、态度、语言、意识越是特殊，那么与不属于其亚文化范畴的局外人的社会、物理的距离就越大。而参与某种体育项目，则能够获得归属感，使其能够与具有相同兴趣、爱好的人处于同一个社会团体中，并且群内独特的态度、价值观念使他们区别于群体外的人，最终获得一种自我认同和社会认同。

在此，以跑酷这种新兴、时尚的极限运动为例，分析其社会文化意义。在法国，20世纪80年代出现跑酷运动，“跑酷”一词源自法文的“parcour”，有“超越障碍训练场”的意思。跑酷把巴黎这样的大都市变成大竞技场，一切高楼、屋顶、街道都可以竞速、穿越，特别是废旧不用的房屋，更因其安全而被充分利用。跑酷运动的热衷者更愿意把它看成青年亚文化所倡导生活方式。它帮助你只用本身的力量穿越任何障碍物，或到达目的地。

有人认为跑酷是人类本能的反映，这种本能就是运动，是一种需要真正勇士精神的运动。人体是参加这项运动的唯一的工具，这就是运动的规则。跑酷结合了所有人体的自然能力，比如跑、跳、攀爬等，使人潜在的运动能力不断得到发掘。跑酷运动的参与者认为跑酷不仅是门运动艺术，更是一种生活方式，跑跳攀爬中的自由灵魂在运动中无限伸展。

跑酷的参与者认为生命就是危险，但我们可以学着去正确地控制危险，并把它减到最小。因此，参与这项运动之前一定要先经过专业的训练。跑酷追求的不仅是漂亮的飞跃或是从很高的地方跳下所带来的哗众取宠，也不仅是在屋顶上跑来跑去或是其他挑战死亡的特技，而是一个人移动技巧的提炼，要优美，富有控制力，具备运动的高效性，同时进行自我的展现。这要求参与者尽可能锻炼自己的体格，更加有效避免受到伤害。权衡利弊、评估危机，利用有效的技巧更安全地通过障碍，所有参与者的目标都是能自由自在地移动。

《暴力街区》的上演及YouTube跑酷视频的疯传，说明跑酷这种新兴极限运动正风靡全球。我国北京、上海、西安、成都等城市的时尚青年，也逐渐成立该项目联盟，利用城市的人工自然环境展开训练。他们拍摄的一些训练和表演视频在互联网上获得高点击率。如今这个项目大有席卷全国的态势，但是这种“酷极了”的极限体育项目也存在运动伤害，一些运动员已经因为训练受伤而永远离开了这个项目。即便如此，许多青少年仍然以加入跑酷组织为最大心愿，渴望在这样的群体中，通过跑酷这一城市中的极限体育项目

实现自我认同。

2.2 极限运动的社会价值

1) 应对危险的教育功能。

在人的成长以及自我实现的过程中,危险是无处不在的,如果通过参与一定极限程度的体育竞赛或者体育娱乐活动,有助于培养人们处事不惊的能力,那么在极限体育活动中,人们对于危险的忍受阈值就会不断提高。正是极限体育具有这样的教育价值,美国成立了极限体育学院,提供专业的极限体育教育^[9]。这个机构成立于 1992 年,他们充分利用马里兰州四季分明的气候以及复杂多样的地理环境,为当地、全美甚至世界各地的人们,提供参与极限体育的实践以及学术研究的机会。这个机构的主要宗旨是最大限度挖掘人们参与极限体育的益处,确保极限体育的安全,同时培养一大批对环境保持高度敏感、具有专业的专业人员,使他们能够胜任极限体育中的多种职业,承担起其中的责任,并为促进极限体育作为经济增长点作出自己的贡献。同时,美国极限体育学院为社会提供参与极限体育的机会,并与当地联邦政府密切配合,争取使马里兰地区成为极限体育的圣地。为此他们开设了许多课程,有滑雪、攀岩、救护与救生、野外生存训练、严寒地区生存技巧、公开水域潜水、航海、登山、远足、白水漂流、新项目体验等。除此之外,系统理论的研讨也是必不可少。他们还就极限体育产业、极限体育管理、公园管理、娱乐项目设计进行理论学习,以提高极限体育从业人员的素养。

极限运动对于培养人们的极限精神具有无可替代的作用。冒险难免遇到危险,因此,在专业人员的指导下,以科学的精神、严谨的态度认真准备,掌握必要的技术技巧,借助专业的装备和器械参与极限运动是值得倡导的。资料显示,欧洲每年冬季参加雪山攀登等极限运动的人多达 750 万,2001 年共发生各类伤亡事故 15 万例。许多人都将蹦极作为极限体育项目来对待,事实上蹦极不是体育项目。虽然蹦极存在危险,需要极限,但它不是体育,这些活动不需要身体技能,只是一种娱乐或者说是一种游戏。一项体育活动是否被认定为极限体育活动,取决于这些体育活动如何在现实社会中开展。

2) 极限运动对主流文化的促进。

极限运动伴随着危险的发生,但是出于对生命的珍惜和保护,许多极限项目逐渐变得有惊无险。比如,人工岩壁的发明使攀岩运动的冒险系数大大降低,而适当的极限活动是培养健全人格的必修课程,所以从小学开始,就在课程内安排“冒险教育学程”。攀岩运动因其方便性(利用人工岩场,可在校园内实施)及足

够的刺激性(既安全又有挑战性),所以被学校设置为体育课项目。许多教育专家认为攀岩是一种身心发展训练的绝佳工具,它既可以使身体变得强壮,更可以增加独自战胜困难的勇气^[10]。国内部分有条件的高校,将室内攀岩列为体育课内容,还有一些高校开展拓展运动,这种将极限体育引入学校的做法对于培养学生的勇气具有较大帮助^[11]。与此同时,社会的主流文化也发生着潜移默化的变化,极限运动改进的项目、大众的参与以及媒体、网络的报道与拍摄,让极限运动逐渐成为人们健康生活方式组成部分。

极限运动并非将生命置于危险之中,而是通过锻炼和训练提高人们应对危险的能力;极限运动并非舍身家性命于不顾,而是在特殊装备的保护下,按照科学的原则,遵循一定的技巧,不断增强自身的体格和振奋精神,培养参与者面对危险的信心与勇气。在发展中的我国,极限运动的大众普及度一定会逐步提高,未来的体育市场将极为广阔。

参考文献:

- [1] 维基百科. 极限运动[EB/OL]. <http://zh.wikipedia.org/wiki/極限運動>, 2014-12-26.
- [2] 王米娜,舒盛芳. 我国开展极限运动的研究综述[J]. 吉林体育学院学报, 2006, 22(4): 58-59.
- [3] 郑浩然,刘嘉丽. 20 世纪 60 年代以来美国青年文化与极限运动的发展[J]. 体育学刊, 2005, 13(3): 135-137.
- [4] 林勇虎. 体育的社会学探索[M]. 沈阳: 万卷出版公司, 2005: 27.
- [5] Weldon Owen. Top readers: extreme sports, stage[M]. New York: McGrawhill Education, 2008: 45.
- [6] 磨坊论坛: X 运动与冒险运动介绍[EB/OL]. <http://www.doyouhike.net/forum/thinair/3833001.html>, 2014-12-18.
- [7] 戴维·波普诺. 社会学[M]. 10 版. 李强, 译. 北京: 人民大学出版社, 1999: 78.
- [8] Loy J W, Kenyon G S. Sport, culture and society[M]. New York: Macmillan Publishing Company, 1978: 56.
- [9] 美国冒险体育学院[EB/OL]. <http://www.adventure-sportsi.org/>, 2013-10-09.
- [10] “冒险教育学程”——欧美将攀岩设为体育课[EB/OL]. <http://www.8264.com/43001.html>, 2013-10-20.
- [11] 王桂忠. 通过野外生存教育开展生命教育的探索[J]. 体育学刊, 2013, 21(4): 93-96.