

健身瑜伽推广新形势下高校健身瑜伽课程的教学发展研究

前言

随着人们生活质量的不断提升,全民健身已经成为一种流行趋势,在这种环境下健身瑜伽运动得到了全面的推广和普及,高校也可以跟随潮流在体育教学中积极开设健身瑜伽课程,并在当前健身瑜伽推广新形势下结合实际情况做好高校健身瑜伽课程的设计与优化。一方面帮助师生养成良好的健身习惯,另一方面也能筑牢社会群众身心健康的安全防线。本论文首先阐述了健身瑜伽的产生背景,然后对这项运动的概念、内涵以及功能作用做了简单介绍,分析了当前健身瑜伽运动的推广现状,最后结合实际情况探讨了健身瑜伽推广新形势下高校健身瑜伽课程教学的实践策略。

关键词

全民健身;高校瑜伽课程;教学研究

瑜伽最初起源于印度,在传入我国之后,受到了很多群众的喜爱和认可,随即于2016年正式引入到了高校体育课程中,这让健身瑜伽运动变得越加规范。在当前这种社会环境下,面对健身瑜伽推广的新形势,高校必须要做出改进和创新,积极调整健身瑜伽课程的内容,结合实际情况落实健身瑜伽教学工作,这样才能在保证教学效果的基础上充分发挥出这项运动的价值。

1 健身瑜伽产生的背景

瑜伽运动最早于上个世纪六十年代得到普及,八十年代开始传入我国,在健身场馆、多媒体等多途径的传播下,瑜伽运动得到了大面积的推广。历过几十年的发展和演变,如今我国瑜伽市场不断拓宽,但是市场现状依然相对混乱,存在很多的不良现象。这些问题不仅表现在瑜伽场馆的经营上,也有培训机构的运营上,以及教练员的教学水平上,还有一些不法分子蓄意将瑜伽“宗教化”、“神秘化”、“个人崇拜化”,这些问题的存在很大程度上影响到了瑜伽运动的发展。对此,国家体育总局社体中心于2016年召开了全

国瑜伽工作会议,至此全国瑜伽运动推广委员会正式成立,主要任务是服务瑜伽行业,推广瑜伽文化。

2 健身瑜伽的概述

2.1 健身瑜伽的概念及内涵

健身瑜伽运动的主要目的是促进身心健康,让人们在训练过程中通过调整体位方法、气息和心理,增强自身身体活力,改善身姿体态,延缓机体衰老。健身瑜伽并不是一个瑜伽的流派分支,而是在传统瑜伽的基础上融入有关健身的内容,包括调身、调息、调心等等。

2.2 健身瑜伽的积极作用

2.2.1 增强生理机能

在进行健身瑜伽运动的过程中,每个姿势的完成都需要一定时间,通过特定姿势的凝练来达到放松全身的效果,让肌肉跟随着有节奏的呼吸,实现从紧张到放松的转变。以此来对脑部、心脏、神经和腺体部位进行适当刺激,锻炼呼吸节奏的同时,强化人们的心肺功能。目前健身瑜伽的广泛应用,在很大程度上影响了人们的生活态度和生活习惯,人

们在增强生理技能的同时也能促进身心健康。

2.2.2 塑造优美体型

健身瑜伽运动中有很多不同的动作和姿势,人们在训练和模仿的过程中能够有效增强关节的灵活性和身体的弹性。经常参与健身瑜伽运动,可以有效加快身体脂肪的分解,帮助人们快速排出体内毒素。在分解脂肪之后,人们的身体线条可以变得更加优美,肢体各部位也更加协调和灵活,人们可以更好的协调和利用身体各个部位,还能塑造优美的体型。

2.2.3 改善心理素质

除了保证身体健康,调节心理情绪之外,瑜伽运动通常都是在平缓的状态下进行,因此也能够帮助人们提升心理素质,在平静祥和的状态下进行身体锻炼,这样可以更好的将注意力放到各个动作上,有助于人们净化心灵,改善状态。

3 健身瑜伽的推广现状

我国的健身瑜伽于2016年正式诞生,随着健身瑜伽的不断推广,这项运动逐渐被大众喜爱和认可,全国瑜伽运动委员会也对健身瑜伽予以了高度重视。近些年,在健身瑜伽的推广过程中,我国各地区也先后筹备和举办了很多相关的健身瑜伽赛事以及知识讲座活动,相继成立了各地区瑜伽协会,通过一系列的举措推动了瑜伽健身运动在我国的良好发展,目前已经取得了初步的成效。

4 健身瑜伽推广新形势下高校健身瑜伽课程教学的实践策略

4.1 教师加强学习,把握国内瑜伽发展形势

瑜伽运动在我国高等院校体育课程教学中已经得到了很多年的发展,成为了当前高校体育教学中最受欢迎的健身课程。从目前的实际情况来看,很多高校都开设了专门的瑜伽课程,尤其在体育专业中,瑜伽课程可以分为选修课和必修课两种形式。对此,要想更好的提升教学效果,瑜伽教师必须要加强学习,不断丰富自己的教学经验,提升知识水平,拓宽文化视野,从多方面了解和把握国内瑜伽发展新形势,正确认识健身瑜伽的概念和内涵,了解健身瑜伽的108式体位标准,明确健身瑜伽是瑜伽中国化发展的产物,这样才能更好的进行瑜伽课程教学,将高校健身瑜伽课程教育落实到位。并能够为以后的教学奠定良好基础。

4.2 重视理论课程,丰富健身瑜伽教学内容

从当前的实际情况来看,多数高校在瑜伽教育方面并

没有安排单独的理论课程,很多时候都是在实践教学渗透知识和技能。瑜伽运动最初起源于古印度,有着上千年的发展历史和深厚的文化底蕴。所以在瑜伽教学中,理论教学也是十分重要的,包括瑜伽的起源、瑜伽的流派、发展历程、健身原理和练习功效以及相关注意事项等等都需要让学生熟知,只有这样才能让学生了解瑜伽这项运动项目,能够清晰的明白瑜伽运动不仅仅局限于体式的变化,而是一个修身养性的体系,充满着大智慧。

高校在瑜伽课程教学中必须要重视理论课程的开展。教师除了要为学生普及传统瑜伽的基本理论知识,也要立足于当前瑜伽中国化发展的现状适当拓展理论内容,为学生介绍瑜伽运动的国内外发展情况。与此同时,在这一过程中也要融入中华传统的养生知识,包括五行学说、经络学说等等,创新健身瑜伽理论教学思路。只有充分做好理论课程的教学,才能更好的引导和教育学生,并强化他们的理论水平,使其真正意义上理解健身瑜伽这项运动的内涵和价值,同时激发学生的运动兴趣。

4.3 融入“108 体位标准”, 促进瑜伽教学多样化

近几年,随着我国高校办学自主性的逐渐增强,健身瑜伽运动开始逐渐引入到更多高等院校的体育课程领域。在发展初期,学校对于瑜伽课程的探索处于一个初步阶段,并没有统一的教材和内容,因此课程教学具有一定的随意性,多数教师都习惯根据自身的经验随意制定教学进度和考核方式,缺乏有力的依据。直到2012年时,由高等教育出版社出版发行了《瑜伽教练》一书,这一作品的问世为我国很多高校的健身瑜伽课程提供了参考教材,尤其是此书提出的“大众健身瑜伽锻炼标准”一至七级规定动作,直到目前为止,也依然有很多学校将这些内容作为基本的教学内容。毋庸置疑,该书中的内容在很大程度上符合了我国高等院校瑜伽课程的发展需求,其中既有基本的瑜伽锻炼内容,也有很多教材建设资源,为高质量落实瑜伽课程的教学提供了有力依据,同时也为高校教师开展教学活动予以了明确的方向引导。但在国家体育总局社体中心推行了“108 式体位标准”之后,可以发现其中很多内容与原本参考用书中的名称、体式、做法、要求等方面存在一些出入。针对这一情况,要想更好的落实健身瑜伽教学,教师们在开展实践课程的教学过程中,需要结合108式体位标准中的内容进行改进和调整,在保留原有参考书目精华内容的基础上进行创新,规范课堂教学,这样才能更好的发挥出健身瑜伽的积极作用。

在108式体位标准中,将健身瑜伽的体式按照形态的

不同划分为了前屈、后展、侧弯、中正伸展、扭转、倒置、平衡、坐姿等多种不同的姿态和体式，并明确了每个体式的完成质量标准。针对一些和原有参考用书中存在的不同之处，瑜伽教师必须要有意识的做出改变和调整，引导学生认识不同的体式类别，并展开针对性的类别化分，帮助学生明确每一类别提示的质量标准，让学生训练过程中做到举一反三、融会贯通，在领悟新体式要领的基础上加强练习，这样才能更好的提高动作的完成质量。除此之外，教师也要根据不同体式的要求和标准，制定相应的训练原则，鼓励学生进行创编和练习，让学生根据自身的实际情况选择合适的训练方法，也可以积极创编一些新体式。这样不仅能够开发学生的创新性思维，也能强化学生的团队意识，有效保证了课堂教学质量，让健身瑜伽教学变得多样化、高效化。

4.4 增设瑜伽专修课，完善健身瑜伽教学体系

当前的社会经济发展十分迅速，人们生活水平也在日益提升，开始有越来越多的人关注自身的健康，因此在闲暇时间也会主动参与一些体育健身活动。瑜伽作为一项具有娱乐性、健身性和审美性的运动，不仅可以帮助人们舒展筋骨、保健养生，同时也能让人们塑造良好的身姿体态，因此将会成为更多人群的首选活动，这样一来瑜伽领域对于专业指导人才的需求也会逐渐上升。自从瑜伽这项运动传入我国以来，发展势头十分迅猛，市场上的各种瑜伽培训机构也变得越加火爆，但即便如此，很多培训机构的瑜伽教练员却并非体育专业出身，缺乏丰富的知识积累和专业的技能水平，在参与教学培训的过程中，仅仅是通过几天的头脑风暴来吸取知识，

并没有接受过系统的瑜伽培训，通过这种方式所培养出来的瑜伽教练，大多数都会进入瑜伽会馆和瑜伽健身俱乐部，在实际教学过程中，对于学员的指导和点拨缺乏科学性与有效性，严重者还会在意外情况发生时不能下有效处理学员运动损伤的情况。这种市场环境充分表明了当前我国健身瑜伽行业迫切需要专业的教练人才。

对此，相关教育部门应该予以高度重视，加强对于瑜伽教练人员的培养，紧跟当前我国健身瑜伽推广的新形势，积极响应国家号召，找准时机做出调整和改进，不仅要加大对瑜伽教练人才的培养和教育，也要结合实际情况，增设相应的健身瑜伽专修课程。尤其是学校的体育院系，更要予以高度重视，在日常瑜伽课程教学中做好对于学生的培养，这样才能为社会提供更多体育专业出身的教练人才。从另一个角度来看，高校在教学过程中也要注意构建完整的健身瑜伽课程教学体系，结合实践教学需求融入运动生理学、运动解剖学、运动生物力学、运动营养、运动心理学等内容，开设多样化的健身瑜伽课程。只有这样才能保证学生能够获得科学的指导，且掌握扎实的瑜伽训练基础知识，以便之后专业出身的人才在投入到岗位工作之后更好的服务瑜伽市场。

5 结语

总而言之，在当前健身瑜伽推广新形势下，我国高校健身瑜伽课程的设计必须要做出创新与改进，结合实际情况选择有效的教学策略，从多方面着手提高课堂教学质量，这样才能更好的促进健身瑜伽运动在我国的发展。

文/宋丽霞（湖北经济学院，湖北武汉 430205）

作者简介：宋丽霞，女，广西防城港人，湖北经济学院讲师，研究方向：公体课健身瑜伽课专项课程教学与理论研究。

参考文献：

- [1] 陈妮，徐浩，陈荣．我国瑜伽推广新形势下高校瑜伽课程的实施困境及建议 [A]．江西省体育科学学会、全国学校体育联盟江西省分联盟、江西省体育学学科联盟、华东交通大学体育与健康学院．第三届“全民健身 科学运动”学术交流大会论文集 [C]．江西省体育科学学会、全国学校体育联盟江西省分联盟、江西省体育学学科联盟、华东交通大学体育与健康学院：华东交通大学体育健身研究中心，2021:146-147.
- [2] 赵磊，张晓媛，孙茜．高校健身瑜伽课程考核初实践——以青岛黄海学院为例 [J]．文体用品与科技，2020(18):128-129.
- [3] 唐云霞，和贵春，张予云．高校健身瑜伽课程教学方法分析 [J]．当代体育科技，2020, 10(11):50-51.
- [4] 黄璐．健身瑜伽在高校体育教学中的作用研究 [J]．湖北农机化，2019(24):129-130.
- [5] 王静宜．高校健身瑜伽课程实践教学设计与实施 [J]．运动，2016(2):101-102.