

高校体育教育专业瑜伽课改革和创新

奥乐乐

黄河交通学院, 中国·河南 焦作 454950

【摘要】瑜伽运动已经作为当今国际上流行的一项有氧体育运动项目。瑜伽在调节人们的身体健康同时,对人的心理健康也产生较大的影响。因此,瑜伽运动越来越受欢迎。为了更好的普及瑜伽运动,我们国家在高校体育教育专业中引进瑜伽课的教学内容,并且在高校体育教学中开展了瑜伽专业课,为了更好的普及和推广瑜伽运动在高校中体育教育专业的开展。

【关键词】体育教育; 专业瑜伽课; 问题; 改革和创新

前言

瑜伽运动是一项由印度兴起的,并且传入到世界各地的。瑜伽运动是一种有氧健身运动。瑜伽运动一经面世就得到了人们的认可。瑜伽运动传入我们国家的具体时间已经无法考证。瑜伽运动传入我们国家初期,做为一项民间的运动项目,瑜伽运动得到不断的推广,使得更多的人认识到了瑜伽运动对人身心所产生的影响。同时,在面对快速发展的经济建设活动,人们的日常工作以及生活对人的身心产生较大的压力,人们也因此寻求一种能够较好地舒缓身心的运动来缓解工作和生活带来的压力,同时改善自身的健康状况,培养良好的心态,以健康的体魄来更好地面对快速发展的社会经济建设工作以及日常生活需求。瑜伽运动的传入,因为独特的运动方式,以及良好的环境氛围。

1 高校体育教育专业瑜伽教学的重要性

瑜伽运动传入中国后,因为其自身的健康理念和舒缓的运动方式,也使得我们国家的体育运动和健身爱好者普遍地接受了这项健身运动,通过健康理念的建立和推广,使得瑜伽运动成为了我们国家当今的体育运动项目中一项主要的锻炼方式。瑜伽运动对人的身心健康所产生的影响是其他的运动项目所无法达到的。在体育运动项目中,通过体育活动的开展,提升自身的机能同时,结合运动项目的技巧增加了运动项目的竞技性。而瑜伽运动是一项以养生运动锻炼为主要目的的体育活动。在运动的开展过程中,通过对身体器官的锻炼和影响来达到提升人们的健康水平培养人们较好的心理素质。因此,瑜伽运动作为一个体育项目与其他竞技类型的体育运动有着质的区别。当我们充分地认识到瑜伽运动的效果后,将瑜伽运动引入到高校体育教育专业内容中是非常有必要的。同时,因为瑜伽运动自身的特点,对参与运动的人群身体状况以及年龄和性别没有任何的局限性,因此,瑜伽运动更加适合作为一种大众的养生运动锻炼项目进行普及和开展,能够使得更多的人群参与到瑜伽运动活动中来。通过高校体育专业瑜伽教学的开展,为我们国家的瑜伽教学运动以及瑜伽运动的开展培养更多的专业教学人员,提升我们国家瑜伽教学水平,来促进瑜伽运动的广泛开展和普及。

1.1 开设瑜伽课程是促进学生的身心发展的需要

通过瑜伽运动在我们国家的开展与普及,人们深深地意识到瑜伽运动对于人的身心健康的发展作用和效果是非常明显的。同时,也是因为瑜伽运动的这一良好的运动效果,使得瑜伽运动在世界各地的开展过程中受到了人们普遍地欢迎和接受。因此,将瑜伽教学引入到我们国家的高校体育专业教学中,是对我们国家的体育运动项目的一个完善。同时,因为瑜伽运动的引入,在增加了一项新型教学内容同时,也通过瑜伽教学活动来达到提升和促进学生的身体健康和心理健康的发展。对于学生在学校的学习活动中的教学意义和学习效果都有一个较好地完善和提升。因此,

在高校的体育教学活动中,开展瑜伽课程教学充分满足了新时期人们对健康的需求。所以,在高校中开展瑜伽课教学活动是非常重要的。

1.2 开设瑜伽课程是当今社会体育发展的需要

在上述的文章中,通过对瑜伽运动的产生以及瑜伽运动在社会中所产生的积极效应,由此引发我们深刻地意识到瑜伽运动是当今的社会发展过程中,人们所普遍认识和接受的一种较好的体育运动方式。通过瑜伽运动的开展,使得人们在锻炼身体的同时,更好地塑造的人体形象。同时,能够培养人良好的心态。所以,瑜伽运动因为自身的特点和优势一经面世就受到了广大的体育运动爱好者的普遍接受和欢迎。在高校的体育专业教学活动中,增加瑜伽课程的教学活动,能够更好地满足我们国家在体育运动教学过程中,对体育运动专业设计的需求。通过瑜伽运动教学课程的引入,也填补我们国家在体育发展运动过程中的一项空白。因此,在高校的体育专业教学中开设瑜伽课程,不仅能够提升学校自身教学形象;培养和引发人们对瑜伽运动的认识和兴趣,通过对瑜伽运动专业教学人员的培养,来满足当今社会体育运动发展的需求,提高人们的运动意识,满足人们对瑜伽运动的学习愿望。

1.3 开设瑜伽课程是促进瑜伽运动发展的需要

瑜伽运动作为一项广受欢迎的体育运动项目,在我们国家的高校体育教学工作中开展瑜伽课程教学,能够为我们国家的瑜伽运动项目提供一个科学的系统、完善的教学指导。通过瑜伽课程教学活动的开展,提高人们瑜伽运动的锻炼技能。将瑜伽运动技巧进行科学系统的讲解,提升我们国家瑜伽运动开展的整体效果。同时,也充分地满足瑜伽爱好者参与到瑜伽运动中的愿望和需求。通过在高校的体育运动专业开展瑜伽教学的模式,将瑜伽运动整体运动效果进行一个有效地提升。更好地普及和推广瑜伽运动,对我们国家的体育教学内容的补充和发展形成了一个良好的促进作用,推动瑜伽运动在大众中的普及工作。

2 高校体育教育专业瑜伽课实践教学存在的问题

2.1 学生方面问题

瑜伽运动作为一项新兴的健身运动,在社会中受到了广大的热爱健身群体的人们普遍接受和欢迎。同时,通过瑜伽运动对身体健康和心理健康所带来的影响。瑜伽运动也日渐成为了人们在紧张地工作和生活中的一项用于减缓身心压力和提升健康水平的主要运动方式。然而,瑜伽运动的开展在高校的体育教育专业中,因为受到对瑜伽运动的了解所限,学生对瑜伽课的教学参与程度比较低。同时,受到年龄以及包括对事物的理解和认识能力的影响,瑜伽运动在高校的体育教育专业的教学活动开展效果也不理想。做为一项新兴的教学活动,瑜伽运动在开展的过程中,通过对肌肉的拉伸,来提升运动效果,改善人体形象,根据瑜伽运动的要求,通常要经过一个较长的阶段的训练,才能够完成一些瑜

伽动作,达到锻炼的目的和效果,因此,也引发了学生在接受瑜伽课的教学和培养训练过程中对瑜伽项目兴趣比较低的现象。

2.2 师资方面问题

瑜伽运动是一项外来的运动项目,传入到我们国家的时间较短。在国内传统的体育运动项目中,人们对瑜伽运动的认识程度普遍较低。因此也引发我们国家在瑜伽运动师资力量和教学能力方面存在着严重的师资不足的情况。因为缺乏专业的教学讲解和训练指导,也引发体育专业中瑜伽教学工作开展受到相应的影响。瑜伽做为一项外来运动,需要通过瑜伽运动的发展过程和每个动作的要领和意义进行了解和掌握,才能够有效地发挥出瑜伽运动的作用和效果,然而,在我们国家目前的瑜伽运动教学活动中,因为对瑜伽运动的技巧及理论掌握程度不够,同时缺乏专业的老师进行教学,无法很好地判断瑜伽每个动作所产生的效果,严重的影响到瑜伽运动的教学开展工作。

2.3 教材方面问题

当前我国开展体育教育专业瑜伽教学活动,由于受到瑜伽专业性的影响,瑜伽教学与其他体育类教学活动不同,在教学资料方面和教育经验方面还比较欠缺。尤其是在课堂的理论教学中,因为缺乏相关的教材造成了瑜伽的课程教学中以技能操作为主,无法深入的展开操作技能对身体的健康所带来的影响的讲解和分析。也使得学生在瑜伽课的学习过程中无法深入了解瑜伽运动对人的身心所带来的影响的评价和指导。对于一项教学活动,如果不能以理论联系实际,教学效果就会受到较大的影响,同时,教学质量也无法得到良好的提升,因此建议我们国家相关部门,尽快的制定和完善瑜伽运动的教学理论的总结,为高校体育专业的瑜伽教学活动提供系统的教学理论支持。例如在《健身瑜伽竞赛规则与裁判法》这一本书当中规定,为了保证健身瑜伽竞赛公平、公正、有序进行,加强健身瑜伽裁判员队伍管理才推出这一细则的。和《健身瑜伽体位标准》这一本书当中,健身瑜伽体位标准一共有180式,这180式是教材当中被学校大力推行的一套瑜伽练习体系。

2.4 场地方面问题

瑜伽运动具有较独特的运动特点,需要结合适合的场地和环境开展课堂教学。同时,通过适合的场地和环境,来营造瑜伽运动的活动气氛和教学气氛。然而在现有的高校体育运动场馆中,针对瑜伽专业所设置的训练场地极为有限。同时,也因为瑜伽教学项目在高校体育专业中开设时间较晚,属于新增加的教学内容。因此,在场馆的建设过程中,没有能够及时地添加瑜伽专业课的的教学场地,由此引发瑜伽教学工作开展受到影响。

3 高校体育教育专业瑜伽课的改革和创新

3.1 加大瑜伽课程的宣传,激发学生的瑜伽学习兴趣

通过对我们国家高校体育教育专业瑜伽课的开展与总结,我们深刻意识到在高校的体育专业教学中开展瑜伽教学需要从学生对瑜伽这项体育运动的认识着手进行。通过对学生意识的转变以及相关教学工作的完善来有效地提升高校体育教育专业瑜伽课的有效开展。

在高校的体育教育专业瑜伽课的教学过程中,我们需要从引发学生对瑜伽这项体育运动的了解入手来提升学生对瑜伽课的学习兴趣。瑜伽课教学作为我们国家体育教育内容中一项新兴的体育教学项目,在教学活动的开展过程中,需要学校通过对瑜伽教学的宣传,以及整体的教学环境和教学内容方面进行一个良好

的建设。使得学生对瑜伽运动产生足够的了解和认识。充分地了解瑜伽运动对人的身体健康和心理健康所起到的作用。引发学生学习兴趣,积极地参与到体育专业瑜伽课的教学活动中。

3.2 提高教师的专业素养,提高教师的瑜伽教学水平

瑜伽做为一项新兴的体育运动,人们从整体上针对瑜伽教学工作的认识以及瑜伽运动所能起到的作用和效果普遍存在着较浅显的认识。在高校的体育专业教学开展过程中,因为对瑜伽运动的专业性、知识性缺乏了解,也引发体育专业教学中瑜伽课教学的教师队伍存在着师资力量严重不足。面对瑜伽运动在课程教学开展过程中所存在的师资力量问题。需要通过学校结合国家和社会各方面的资源来培养和组建专业的瑜伽教学培训指导工作。提高教师的教学能力和教学水平,从而带动高校体育教育专业的瑜伽教学工作能够顺利开展和进行。

3.3 制定规范的教材体系,编制出专业化的瑜伽教材

在瑜伽教学工作开展过程中,通过从运动的特点和技能操作进行瑜伽教学的技能培养和讲解之外,关于瑜伽教学中比较具有专业性的理论基础和教学实际操作,需要从规范的教学体系中,根据教学的状态和实际情况,结合高校体育专业课程的开展来编制针对瑜伽课教学的教学培训资料。通过教学培训资料的编制和确定,来不断地完善和提高高校体育专业瑜伽运动的教学能力和教学水平。同时,通过教学材料的编制,将瑜伽教学活动正式地纳入到我们国家的高等教育体育教育专业的教学体系中,促进瑜伽运动在我们国家的普及以及推广工作。也充分的提升和丰富我们国家高等教育体育教育专业教学内容。为我们国家体育教学工作在开展的过程中增加新型教学内容积累有效的教学经验。

3.4 改善瑜伽馆的场地设施,营造良好的瑜伽教学氛围

我国高校体育教育专业瑜伽课程,因为其教学课程性质的特殊因素,使得高校体育教育专业瑜伽课程的教学活动在开展的科学性以及有效性方面受到了较大的影响。尤其是教学环境和教学场地的局限性,引发体育教学活动无法深入的开展,同时,瑜伽运动是一项机械性结合外界因素的影响的运动,需要提供良好的运动环境为背景来引发瑜伽运动对人体身心健康的潜在影响,在此基础上,要求瑜伽的教学活动不仅要有合适的教学场地,同时,需要营造一个能够对人身产生足够影响的教学环境和教学氛围。

4 结语

总之,当前高校体育教育专业开展瑜伽教学活动,需要教育界引起足够的重视。在高校体育教育专业中大力推广瑜伽运动的作用和效果,通过对瑜伽运动的宣传来培养学生对瑜伽教学工作的重视,从而引发学生对瑜伽课的学习兴趣,树立学生健康的运动理念。同时,结合学校的教学环境和教学方式的变化,来有效地推动瑜伽课的教学工作在高校体育教育专业中的开展和进行。为我们国家培养更多的专业瑜伽运动教学人才。从而将瑜伽运动进行一个更好的推广和普及,提高人们身体健康意识的转变,更好地带动国家和社会体育运动项目。

参考文献:

- [1] 健身瑜伽竞赛规则与裁判法(试行). 国家体育总局社会体育指导中心全国健身瑜伽指导委员会 2018.
- [2] 健身瑜伽体位标准(试行). 国家体育总局社会体育指导中心全国健身瑜伽指导委员会 2018.