

# 论瑜伽课程走进技工学校校园

苏玆芬

(肇庆市技师学院, 广东 肇庆 526020)

**摘要:** 瑜伽是一种时尚的, 具有高锻炼价值的运动, 已引起越来越多的关注。该项目在健身, 减肥和塑形, 意识形态, 生活方式和许多其他方面为锻炼者提供了许多好处。近年来, 随着我国高校体育教育的不断改革, 瑜伽也被开发为高校体育教育的新课程, 从而改善了高校公共体育课程的结构。根据对开设瑜伽课的大学的分析, 目前大多数都处于理论阶段, 重点放在公共机构的研究上, 而对私立技校瑜伽课的现状进行的系统研究很少。因此, 在本文中, 以技工学校瑜伽课的现状为例, 来研究和分析什么对技工学校瑜伽的更好发展至关重要。

**关键词:** 瑜伽课程; 技工学校; 开设分析

技工学校简称为“技校”。他们是培养中等技术工人, 层次上相当于高中, 而高级技工属于高等职业教育, 培养高技术工人。目前, 中国职业技术学校的入学率约为总数的一半。在如此庞大的学生群体中, 瑜伽吸引了越来越多的学生的关注和喜爱, 瑜伽作为高校体育课程的发展, 不仅丰富了课堂内容, 而且大大满足了学生的需求, 也使高校体育教育进一步发展。目前, 许多大学已经开发了瑜伽, 但大多数都集中在公立大学。然而, 缺乏对技工学校瑜伽课程开发的研究。中国高校开展新兴体育项目的研究众多, 高校瑜伽现状的研究较多, 但大部分是关于运动的影响。本文试图系统地研究技工学校瑜伽课程的各个方面, 以了解技工学校瑜伽课程发展中存在的问题及相关影响因素, 以改革瑜伽课程, 促进大专院校的发展和革新。

## 一、瑜伽运动相关理论及技校学生对瑜伽的认知概述

### (一) 瑜伽的含义

源自梵语音译的瑜伽最初旨在控制牛和马, 它还代表某些旨在帮助实现最高目标的实践。在古代贤哲撰写的《瑜伽经》中, 它被精确定义为新的“控制作用”。从广义上讲, 瑜伽是一种哲学。从狭义上讲, 瑜伽是一项将人的身心联系在一起的运动。现在, 它通常指的是练习方法。瑜伽姿势的拉伸与挤压动作能协助我们调整内部器官, 并拉伸肌肉与骨头, 从而提升人体机能。瑜伽姿势通过古老而又容易掌握的方法来改变人类的体质、心智、情感, 以及精神状态。

### (二) 瑜伽特点分析

瑜伽系统源自最早的八分支系统。比较流行的哈他瑜伽, 阿什当瑜伽, 艾扬格瑜伽, 热瑜伽和流瑜伽都从八分体系发展而来。练习上述瑜伽必须根据难度水平逐步进行。哈他瑜伽有简单的体式 and 复杂的体式, 从业人的实际情况来选择。这种瑜伽练习需要更严格的呼吸协调, 并且对体式的安排没有太多限制, 难度级别合理, 对身心都有益, 可以增加适当的呼吸。但是它最大的特点是, 它以瑜伽平静而告终。瑜伽主要在不同级别初学者, 中级和高级练习。级别越高, 难度级别越高。而且, 在运动过程中需要重复运动, 这在从业者体内消耗了很多卡路里, 并且可以排毒效果, 最终以头倒立或休息而告终。基于以上特征, 我们可以说这种瑜伽对从

业者的身体要求更高。

### (三) 瑜伽的功能作用

促进血液循环, 瑜伽运动能够促进心脏跳动和富氧血的循环, 进而提高人们的血液循环。基本上所有的瑜伽课程都让人们出汗, 深呼吸运动, 以提高心率, 从而提高血液循环, 并且还能够利用身体扭转和弯曲来按摩和促进排泄器官。定期的瑜伽锻炼也有较好的排毒功效。瑜伽姿势有助于增强体力和全身的柔韧性, 是经几千年实践经验而完善的人体锻炼, 也有助于强化并延伸四肢的结缔组织。因此不管您的身躯是松软或坚硬, 还是软弱或强健, 瑜伽都有助于改善身体, 同时提高身体状况。而定期减轻身体压力并进行瑜伽则有助于使身体平静, 从而提高免疫功效。瑜伽运动可以使练习者内心有强烈的愉悦感和满足感, 促进人体心理健康。瑜伽健身每一个体式间都是有一段时间的滞留和维持, 对每一个体式及转变相互配合严苛的吸气。另外, 练习瑜伽健身时与众不同的音乐节拍和缓解的姿势, 对练习者的自控能力和体力有非常好的锻炼, 乃至有的姿势能够使练习者做到身体极限, 这就规定练习者对本身有较强的自制力及其战胜困难的信心和能量。当训练完毕后, 练习者就会获得释放出来, 心情愉悦。

### (四) 技校学生对于瑜伽运动的认知

学生对瑜伽的理解存在巨大的空白。其中有相当一部分学生不懂瑜伽, 特别是男孩, 而大多数是对瑜伽感兴趣的女孩。造成这种现象的主要原因是, 与中国的技术学校相比, 瑜伽是一种新兴的健身运动。因此, 在技工学校的体育教育中建立瑜伽很困难, 并且有必要加强公众对瑜伽的认识, 以提高学生对这项运动的理解和认识。但是, 它是使用瑜伽本身及其特性的特殊效果进行分析的。一旦瑜伽的内涵和本质被学生充分理解。它必须显示出良好的发展前景。

## 二、影响瑜伽运动在技校开展的因素分析

### (一) 学生无法充分了解与认知瑜伽运动的重要作用

由于瑜伽是一种新近引入的健身运动, 因此它并未在技工学校中推广和普及。由于缺乏必要的宣传, 学生对常识, 运动的主要特征和具体作用知之甚少, 无法发展主观学习意识, 因此无法有效地增加或激发他们对学习的兴趣。

## （二）师资力量欠缺

教师是顺利实现教学目标的重要保证。由于瑜伽是我国新兴的健身运动，因此我们可以真正理解它的本质和内涵。毕竟，掌握技能的人很少。这也是新体育赛事在普及和发展中必须面对的问题。结果，在技工学校中缺少技术老师。当这个问题不能有效解决时，将对瑜伽在中国技工学校的发展和普及产生直接影响。

## （三）瑜伽运动对参与人群的要求相对较多

练习瑜伽应根据自己的能力。练习瑜伽时，你应充分考虑灵活性，平衡性，力量素质，并根据自己的能力遵循训练原则。如果强度太高或难度太高，则可能导致运动伤害。你一定不要急于成功练习瑜伽。瑜伽一直抵制追求成功的耐烦。热瑜伽并不适合每个人，热瑜伽是在温度约为40°C的房间里练习的，并且需要更大的体能。体质不好的人不应该轻易尝试。因此，这些问题影响了瑜伽课的普及。

## 三、瑜伽运动在技校开展的可行性分析

### （一）符合我国体育教学改革发展的需求

技校体改的主要目的是为了突破传统教学方法的禁锢，优化和整合技术课程，并开发新的教学模式，以形成适应经济社会发展要求的技术体育教学系统。通过综合素质教育促使技术学习者有效地发挥。然而，也瑜伽因为其自身的健康与快乐的品质，才能适应技术学习者的自身发展需要。同时，在技工学校瑜伽的发展也可以带动技工学校全民健身活动的蓬勃发展。它在引导中小学生学习认真思考“终身运动”问题方面也起到了积极效果。另外，在技工学校中还进行了瑜伽。它能够给技工学校的体育课提供全新的内容，并在丰富，补充和完善现有的体育课教学内容等方面发挥重要作用。

### （二）符合技校学生身心发展的需要

瑜伽运动可以消耗体内多余的脂肪，并具有出色的自我修养和塑形效果，通常可以使人体的形状变得合适，并符合技术生对身体美的追求。另外，瑜伽练习强调神与形式的统一，并注重对精神感觉的控制。在练习时，通过呼吸来调节自己的思想，并进行冥想，以达到像水一样的安心状态。它在促进学生心理健康发展中起着重要作用。在此基础上，技校瑜伽的发展具有良好的发展前景和良好的应用价值。

### （三）有利于增加就业竞争力

如学生想要在激烈的人才市场竞争中拥有一定的竞争优势，那么他们一方面必须具有良好的专业知识和技能，另一方面必须具有优雅和大方的外部形象。开设和推广瑜伽课有助于满足学生的身心健康，帮助大学生树立正确的审美观念，帮助大学生塑造自己的身体，培养他们的灵魂，并充分利用其身体能力和创造潜力。

## 四、瑜伽运动在技校开展的策略分析

### （一）优化教学目标设计

促进瑜伽课瑜伽是一项新兴的体育项目，已添加到课堂活动中。普通瑜伽学习会有差异。要将瑜伽用作体育课，有必要考虑课堂目的和自身特点。通常，传统的体育课只关注学生的学习成绩。

表现取决于一个人的技能，并且受应试训练的影响很大。但是随着教育质量的逐步深化和新课程的改革，坚持以学生为中心的课堂教学。尊重学生的意见和决定，并考虑促进学生的身心健康，这是技工学校体育教育的目标。瑜伽项目本身的特征决定了传统方法无法充分展现其独特魅力。

### （二）合理运用教学方法

促进瑜伽课瑜伽是一项运动，要求老师非常苛刻。它不仅需要深入的瑜伽学习技巧，使学生能够展示和纠正他们的动作，而且还要求教师掌握各种教学方法。音乐的方法和协调。并将在学习活动中合理使用。主要是情境教学法。瑜伽课不仅是动作的矫正教学，而且偏向于瑜伽的艺术观念和从业者的情绪。但是，由于学校学费的限制，我们只能在教室里教书，而不能去美丽的乡村。在深层自然中认识瑜伽的精髓。

### （三）加强瑜伽课程师资建设

在这一阶段，大学技工学校将对瑜伽教师有着很大的发展潜力。所以，大学就应该加大对材料与教学资源的利用，为瑜伽老师的教学提供优越的条件，从而提高老师的学术素养。鼓励教师参加相应的训练，以便提升瑜伽教师的授课水准。必须重视，并提升课程水准和师资素养。在进一步课程或训练阶段，教师应把课程教育的重心由瑜伽呼吸，冥想和姿势延伸至教师的创造力。

### （四）完善教学评价体系

鼓励瑜伽教学的传统教学评分系统仅考虑学生的学习成绩，而忽略了学生成绩的其他方面。这实际上是应试训练的影响的产物。它与当前的新课程标准和教育质量的改革相矛盾。它没有考虑到学生的生活和发展需求。它盲目地根据成就来评判英雄，而根据成就来判断好坏，严重影响了学生的学习信心。这就是为什么。在技工学校教授瑜伽时，教师应更改使用等级来确定好坏的评分系统和评估方法。您应将学生的一般发展和学生积极参与课堂活动作为评估学生表现并充分利用该过程的标准。性分级系统用于帮助学生发挥潜能，个别学生以人道的方式评价他们的学习状况。

## 五、结语

多数技工学校学生具有良好的体育锻炼动机，这种良好的动机是激发学生对学习的兴趣并提高自主训练意识的动力。它为技校瑜伽的发展奠定了坚实的基础：多数学生缺乏对瑜伽的必要的了解和知识，这就是为什么技校瑜伽这项运动的发展有一定局限性的原因。因此，加强瑜伽的宣传，提高学生的瑜伽意识，是这项运动发展和普及的必要条件。

## 参考文献：

- [1] 孟静. 高校瑜伽选项课教学现状研究——以广州工商学院为例[J]. 当代体育科技, 2018(02), 79-80.
- [2] 冯春娣, 王丽娜. 瑜伽的文化价值及其对大学生身心健康的影响[J]. 赤子(上中旬), 2018(05), 84-85.