

瑜伽运动对大学生全面素质的影响探讨

宋秋杰

(上海出入息念健身管理中心 上海 200000)

【摘要】瑜伽运动起源于古老又神秘的印度，随着全民运动和健康养生观念的不断推进，瑜伽运动在我国也悄然地发展起来，并成为大学生喜爱的运动之一。究其原因，主要由于的瑜伽运动具有强身健体、净化心灵、修身养性、陶冶情操等作用，对于促进大学生的全面发展具有积极的推进作用。本文就针对瑜伽运动对大学生全面素质的影响展开深入地研究，给予大学生一定的建议。

【关键词】瑜伽运动；大学生；全面素质

1 瑜伽运动及大学生全面素养概述

1.1 瑜伽运动

瑜伽运动起源于古老的印度，因此，瑜伽的姿势也是古老的，在瑜伽流传的历程中，也传承了一定的运动的技巧，经过一定的改良，融入了更多养生的技巧。瑜伽运动具有改善人们心理、生理、精神、情感方面的能力，是一种能够帮助运动者实现心灵、精神和身体方面协调统一的运动形式。具体来说调理身体的瑜伽运动方法包括：呼吸法、冥想法、体位法等，进而实现身心合一的运动成果，对于促进大学生的身体和心理健康都具有不可取代积极作用。

1.2 大学生全面素养

大学生全面素养顾名思义就是大学生应该具备的素养，具体来说主要包括三类八种，即自然素质、社会素质、心理素质三类；政治、道德、思想、业务、劳动、审美、心理、身体八种素养。从瑜伽运动的特点和性质来看，对于大学生全面素质的影响主要表现在心理素质和身体素质两个方面。

其中，大学生心理素质在传统的研究来看，经常与情商联系在一起，相关研究认为，心理素质高的人，通常来说情商也会比较好，良好的心理素质更加有助于学生与他人交流，也更加有助于融入社会环境中，对于大学生其他八大素质也有积极的推动作用。

而身体素质直接影响了大学生生活、学习、工作和社交的效率，身体素质有两个关键性因素，第一个是遗传因素，通过现有研究显示，人类的身体素质与遗传因素有密不可分的关注。第二个则是体育锻炼和日后的体育锻炼两个关键的后天因素。

从瑜伽运动的概念不难看出，瑜伽运动对于大学生的心理和身体都具有积极地促进作用。而身体和心理素质也是大学生全面素质中最为重要得两种素质，下文就从瑜伽对大学生身体素质、心理素质两个方面影响分别展开论述。

2 瑜伽对大学生身体素质的影响

2.1 瑜伽有助于帮助大学生塑造良好的形体

在校大学生正处于身体生长发育的阶段，也是人类身体生长发育的最后的阶段。但是大学阶段的学生学习压力比较繁重，活动范围有限。历经了十几年的学习脊柱、腰椎、颈椎等都承受着较大的压力。长时间的学习不仅影响了学生的身体健康，也影响了身体的形态。而瑜伽运动则是改善以上问题的有效途径和重要影响因素，具体来说瑜伽运动具有以下积极影响：

首先，瑜伽运动能够实现很好的脊椎拉伸作用，通过鱼式、桥式、弓式的运动改善脊椎长时间的僵化状态。

其次，瑜伽运动能够通过拉伸瑜伽运动培养大学生正确的站姿和坐姿，例如，树式、拜日式等运动，谢谢运动能够通过拉伸促进大学生骨骼再次的发育和健康的成长。

最后，瑜伽运动中有身体扭曲、挤压、拉长的运动，这些运动能够有效地实现脊椎两侧肌肉的平衡拉伸作用，促进血液循环，促进脊椎的健康成长。

2.2 瑜伽对大学生内脏器官的影响

瑜伽运动是一项有氧运动，能够在肢体保证平衡和稳定状态的基础上，实现全身神经、器官、肌肉的协调性运动，进而起到内脏器官的改善作用，具体如下：

其一，参与瑜伽运动时要求运动者使用缓慢且充分的复式呼吸方式，此时运动者肺部充气量极大的增加了，使肺部得到充分的氧气交换，肺泡也在此过程中获得更多的养分，进而为身体提供充分的氧气，使膈肌重复锻炼。

其二，促进血液循环系统的持续完善，瑜伽运动也是静力运动，从表面上来看，瑜伽运动的运动量并不大。但是如果能够将瑜伽运动做得标准、保持平衡则需要消耗大量的能量，促进新陈代谢和血液循环。

其三，改善肠胃的蠕动功能，瑜伽运动中很多的

动作都对腹部和胸部肌肉都有一定的要求，需要腹部发力，此时就起到了对胸腹部器官的按摩作用，促进肠胃蠕动，改善消化系统。

2.3 瑜伽对大学生的平衡性、灵活性和协调性的影响

瑜伽是一种具有科学性的运动，对于运动者的平衡能力提出一定的要求，运动者在循序渐进中不断提升运动者的平衡能力。无论从运动幅度、运动时间，还是运动难度方面都是一个循序渐进地锻炼和学习的过程。通过持续的学习和锻炼，大学生的平和能力、灵活性和协调性都具有积极的促进作用。

2.4 瑜伽运动具有一定的减肥功效

现代美学并不倡导人们瘦到皮包骨头，但是体重超标、过度肥胖对于大学生的身心健康、学习和工作的效率都有较大的消极影响。而瑜伽运动是一项有氧运动，同时，通过独特的胸腹呼吸法起到抑制食欲、规避过分进食、促进肠蠕动、降低体脂、修身塑形的作用。瑜伽运动并不会让大学生过分地消瘦，并帮助学生塑造一个健康、协调的身体和身形。

3 瑜伽对大学生的心理素质的影响

大学阶段仍然处于青年阶段，具有一定的自我意识和叛逆心，但是有没有接触过社会环境，仍然有很多社会问题没有办法处理，在遇到困难时，也缺少应对困难的心理准备，可能处于紧张、高压的状态，造成大学生抵抗力的下降。此时，大学生就需要找到一种协助自己调整心态，塑造健康心理环境的方式，瑜伽运动则是这种有效的方法。瑜伽运动对于大学生的心理素质具有积极且重要的影响，具体影响包括以下几个方面：

3.1 缓解和消除精神压力

瑜伽运动的类型有很多种，但是都有一个特点，就是在一个安静舒适的环境下，做出静态平衡的动作，听着优美舒适的音乐，瑜伽教练也细语轻声地指导学员。这样闲适、安静、轻松、舒缓的环境能够让人放松下来，让参与者忘记自己的压力、烦恼，享受生命的气息、自然的声音，最终起到帮助大学生放松，接触大精神和心理压力的作用。

3.2 净化心灵的作用

瑜伽运动要求学习者能够在弯曲运动中找到并维持平衡，瑜伽运动能够促进大学生血液循环，进而起到改善头部血液循环、促进中枢神经循环的作用。通过相关研究发现，人类出现焦虑、导演、情绪异常等问题受到中枢神经的影响。瑜伽运动则能够通过刺激中枢神经的方式实现舒展压力和抑郁的目的。

3.3 瑜伽运动对心理的影响

瑜伽运动有一个重要的内容，就是冥想。冥想要求锻炼者能够集中精力的思考，使大脑安静下来，将注意力集中在安静的状态，放空自己，不为小事而担忧。进而形成一种安静、清醒、专注相互融合的锻炼状态。这是一种辩证地接受状态，使锻炼者的心态更加平和、心胸更加宽广。同时，冥想能够帮助大学生克服焦虑、紧张的状态，是一种培养平和心态的方式，起到调节心理状态的作用。

3.4 方式简单，减轻大学生参与压力

随意素质教育和全民运动的不断推进、纤体、健康理念的持续渗透。越来越多的大学生希望能够选择一种运动形式促进个人身体健康。但是，很多运动存在难度大、强度大、风险性大的问题，大学生难以持续地坚持下来，促进没有起到运动的作用，也可能打击大学生的积极性，影响大学生的自信心。而瑜伽运动则与其他运动存在一定的差异，对于运动者的要求比较低，同时，形式多样，能够满足大学生的运动需求。瑜伽运动拥有多元化标准的特征。每个运动者的特征和优势不同，瑜伽运动的目的也不同。瑜伽运动内容的多元化也能够为大学学生制定不同的运动方案，解决大学生参与其他运动的困扰，满足大学生运动的要求，进而为大学生创建一个健康的运动心理基础。

4 总结

总结来说，瑜伽运动对于大学生来说是一个非常适合的运动形式，不仅能够满足不同大学生的个性需求，也能够落实大学生全面素质教育的要求，对于大学生身体和心理健康都起到积极的促进作用。同时，瑜伽运动也是目前大学生中比较具有影响力、比较受欢迎的运动，值得推广。

参考文献：

- [1] 高杰. 关于瑜伽运动对大学生全面素质的影响探讨 [J]. 运动·休闲: 大众体育, 2022 (24): 0046-0048.
- [2] 施金福施正己李曙光. 浅谈健身瑜伽对大学生全面素质影响的研究——以大理大学体育学院学生为个案 [J]. 文体用品与科技, 2018, 018 (018): 207-208.
- [3] 郭蕴华. 浅谈瑜伽运动对大学生全面素质的影响 [J]. 运动精品, 2021, 40 (10): 2.
- [4] 于希华. 瑜伽运动对中职学生心理健康水平的影响分析 [J]. 拳击与格斗, 2022 (11): 90-92.
- [5] 李雅, 徐元玉. 瑜伽对大学生身心健康影响的研究 [J]. 田径, 2019 (8): 2.