

健身瑜伽课程在高校公共体育选项课中的运用研究

李应飞

(云南工程职业学院体育教师 云南 楚雄 675000)

【摘要】现阶段,随着人们健康保健意识的提升,对于体育运动的重视程度有所提升,尤其是大学生,对高校公共体育课的内容和活动类型提出了更高的要求,希望获得更加有效的体育锻炼。瑜伽作为当今社会最为流行的运动项目之一,在高校学生中也有着极高的关注度,并且被很多大学生所喜爱,尤其是女学生。为此,本文对健身瑜伽课程在高校公共体育选项中的运用进行了研究,希望促进高校公共体育选项课的发展,提高学生参与度。

【关键词】健身瑜伽;公共体育;作用;特点;策略

引言:

高校传统的公共体育选项课比较重视学科的逻辑性,而忽视了学科的适应性以及普及度,使得高校学生对公共体育选项课的兴趣不高,课堂参与度较低,不利于学生身心健康发展。为此,高校需要立足于实际,对传统的公共体育选项课内容以及教学结构等进行有效改革和创新,以此改善高校体育教学的现状。健身瑜伽作为一项受众众多的体育项目,将其运用在公共体育选项课中对于高校体育教学改革具有重要意义。

一、健身瑜伽的作用

瑜伽作为一项古老的体育锻炼项目,在经过多年的发展逐渐被人们所熟知与喜爱,并且在社会上掀起了一阵全民瑜伽的热潮,成为人们最喜爱的体育项目之一^[1]。健身瑜伽是传统瑜伽的有效延伸,保留瑜伽的特殊要求,并且融入了时尚健身和医学保健等方面的内容,使得其适用范围更广,作用更大。健身瑜伽可以增强人体的生理机能,放松身体,起到预防和缓解疾病的作用,同时可以调节人们的心态,改善人们的心理素质,促进人们身心全面发展,达到身心平衡的状态^[2]。

二、健身瑜伽课程在高校公共体育选项中的运用策略

(一)加强健身瑜伽课程资源的开发与利用

健身瑜伽课程在高校公共体育选项中的运用要遵循现阶段高校体育教学的特点,要抓住健身瑜伽课程的特点与本质,将其作为公共体育选项课来开展教学。在此背景下,健身瑜伽课程的开展需要教师从课程内容设计、教学方式选择以及教学评价等方面入手,制定出一套符合高校公共体育选项课教学发展的方案,提高健身瑜伽课程的教学效率与质量。首先,在设置课程内容上要注重瑜伽资源的开发与利用,可以通过调查问卷的方式去了解学生对健身瑜伽课程内容的需求,以此为基础设计合理的课程内容,激发学生学习兴趣,对必修体育课教学进行有效的补充^[3]。其次,健身瑜伽课程的开展要根据学生的瑜伽基础和身体条件采取循序渐进的教学方式,科学的设定课程难度,让每一个学生都能参与到健身瑜伽课程中,促进全体学生的身心健康发展。

(二)强化健身瑜伽课程专业教师的培训

健身瑜伽与一般的高校公共体育选项课不同,它的锻炼方式更加简单,对场地和设备的要求都比较低,但是其专业性比较强,需要由具有一定专业知识和实际教学经验的教师开展教学活动,以此才能保证健身瑜伽课程的有序开展,保证学生的运动安全。因此,高校要以现有的体育教师资源为核心,强化健身瑜伽课程专业教师的培训,组织高校体育教师,尤其是女教师,参加各种健身瑜伽培训活动,掌握更多、更准确的健身瑜伽锻炼方案,并且养成良好的健身瑜伽素养。同时,高校还需要为体育教师提供专业进修的机会,让体育教学参加健身瑜伽教练的考试,获得专业的教练资格证书,进而提高其教学水平。有条件的学校还应该定期邀请专业的健身瑜伽教练来校进行教学指导,帮助学生更好的认识和理解健身瑜伽,养成良好的运动习惯,掌握正确的运动方式。

(三)加大健身瑜伽课程教学投入力度

为了能够有效的在高校公共体育选项中的开展健身瑜伽课

程,高校需要充分利用校园现有的教育资源,加大对健身瑜伽课程教学的投入力度,加强在校师生对健身瑜伽课程的重视程度以及喜爱程度,进而吸引更多的学生参与到健身瑜伽选项课中,促进健身瑜伽课程的健康发展^[4]。一方面,高校需要将健身瑜伽课与第二课堂进行有效的联系,利用第二课堂形式多样化以及良好的教学平台,增加健身瑜伽课程的趣味性,丰富课程内容,以此提高学生参与积极性。例如可以建立健身瑜伽俱乐部,利用业余时间进行统一的锻炼,并且为其提供专门的锻炼场馆和器具等。另一方面,可以定期组织校际健身瑜伽比赛,或者为学生提供外出参加健身瑜伽比赛的机会,不但可以提高学生健身瑜伽的专业知识和技能,而且可以开阔视野,获得更多健身瑜伽的锻炼技巧等,促进学生综合素质的提升。

(四)丰富健身瑜伽课程内容与教学方式

健身瑜伽课程作为一门新兴的高校公共体育选项课,其在学习的过程中还处在摸索阶段,教学内容和教学手段也在不断的丰富和创新中,需要经过一段漫长的发展时期,才能形成系统、科学的课程教学方案。为此,健身瑜伽课程在高校公共体育选项中的运用要立足于教学实际,以学生为课程教学核心,充分了解学生对健身瑜伽课程的需求,并以此为基础合理的设置课程内容,选择教学方式,为学生创造一个良好的课堂环境^[5]。另外,健身瑜伽教师要结合学生的性格特点和身体素质不断丰富课程内容,寻找更加适合学生的教学方式,掌握好课程教学内容的深入与难度,让学生能够轻松的参与到课程学习中,并且在学习过程中获得一定的知识,掌握一定的技能,从而树立强大的自信心,更加积极的投入到健身瑜伽课程学习中,推动高校健身瑜伽课程在公共体育选项中的运用发展。

三、结论

总之,健身瑜伽在高校公共体育选项中的运用必须从学校的教学实际出发,树立学生课程教学的主体地位,加强课程资源开发与利用,强化专业教师的培养,加大课程教学投入,丰富课程内容与教学方式,以此带给学生良好的健身瑜伽学习体验,提高其兴趣和积极性,发挥出健身瑜伽的体育锻炼作用,促进其长期、稳定的发展。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 唐云霞. 云南师范大学文理学院公共体育女生学习瑜伽课程情况调查研究[J]. 文体用品与科技, 2019(1).
- [3] 陈蓉, 陈娟. 高校瑜伽公共选修课现状分析与对策——以江西科技师范大学为例[J]. 语文课内外, 2019, 000(006): 318.
- [4] 石真玉, 何亚新, 梁涛. 高校瑜伽选项课教学模式探讨[J]. 当代体育科技, 2018, 8(23): 26-27.
- [5] 许静媛. 健身瑜伽课程在高校公共体育选项中的运用[J]. 体育风尚, 2018(1): 250-250.

作者简介:

李应飞, 男, 1987年12月, 彝族, 云南楚雄, 云南工程职业学院, 讲师, 研究方向: 体育教育、运动训练。