

试论高校瑜伽教学课程存在的问题及优化策略

古雅辰

(武汉华夏理工学院 湖北省武汉市 430223)

摘要: 瑜伽最早起源于印度,是一项拥有数千年发展史的健身运动项目,凭借其优雅的姿势、舒展的体态、深厚的内涵流传至今。当下,这项运动甚至也走进了学校,走进了大学课程。对此,本文将以瑜伽课程的设计为切入点,分析瑜伽课程的现实内涵,列举出高校在设计中存在的主要问题,并阐述优化的路径和方法,希望能够给教学工作带来更多新奇的灵感,仅代表个人作出的判断和总结。

关键词: 瑜伽; 课程设计; 现存问题; 优化路径

引言:

当步入大学以后,学生拥有的个人空间和社会空间更加开阔,他们可以更为主动地去利用自身的资源,为自己进行规划。但不可否认的是,很多大学生的自主把控能力是相对不足的,他们似乎依旧会习惯于被动的课堂教学,依旧会把大部分空闲时间花费在网络世界中,并没有真正关注自己身体的变化,对运动更是提不起兴趣。如果这种情况得不到改善,大学生就会彻底变成“躺平族”和“躺尸党”,他们的身体素质也会逐渐下降,对此,必须通过特色的瑜伽课程,让学生燃起对运动的兴趣和好感。

一、高校瑜伽课程设计的现实意义

通常意义上所说的瑜伽,主要指代的是一种修身养性的运动形式,可以让学生利用体位法来协调四肢和肌肉,放松身心,利用呼吸法来平稳气息,利用冥想法去升华思想,兼顾了身体上的锻炼和思想上的调整,最终可以让学生达到身心合一。

(一)是调节身心状态的杠杆

相对于跑步或者是篮球这些节奏较快的运动而言,瑜伽本身悠扬且平稳的调性会更容易让人放松肌肉和神经,而且瑜伽本身也包含了各种各样的韧带拉伸动作,这就能够让大学生进入更加平和的状态,缓和学习或者生活中的紧张情绪,引导他们进行灵活的呼吸。在这里,瑜伽的体式是多种多样的,所以可以适用于身体的不同部位,学生在体会体式练习以后,也能很好地恢复精神和元气,并维持头脑的稳定和冷静,缩小自身的情绪波动,拥有更加平和且淡然的人生态度。还有,瑜伽运动也包含了不同类型的气息调节法,这种呼吸技能对于大学生来讲也无疑是一种法宝,大学生可以有效地激发出肺部的活力,让氧气充盈其中,进而支撑大脑的灵活运转和循环,让自身的精神变得更加饱满和高涨。另外,瑜伽运动本身就对环境有特定的要求,大学生会处在安静的氛围中,清空大脑里面的杂乱想法,集中精神和注意力,关注自己身体的变化。在这里,大学生还会在做瑜伽的时候欣赏舒缓的音乐,这就更容易抚平自己焦躁的情绪。总的来说,瑜伽课程的设计,能够让学生找到思想倾泻的窗口,他们会由此来缓解学习和生活压力,并在冥想的过程中获得人生感悟和情感体验,最后用积极且包容的态度去看待人生的得失。

(二)是塑造形体的“背背佳”

虽然瑜伽运动的节奏相对缓慢,甚至一个动作会静止很长时间,可正因为如此,学生承受的运动负荷才更加明显。瑜伽可以进一步加速人体的新陈代谢,让脂肪能够加快分解,引导大学生排除毒素和垃圾。当脂肪变少以后,学生的肌肉就会更加突出,他们会感到自己的身体是十分轻盈且爽利的,这也能满足高校提出的形态美需求。还有,瑜伽中的很多动作都是对大自然动物的映射,部分姿势对于学生来讲也如同回炉重造一般,他们可以尽情舒展肌肉,并锻炼自己的体态,改变原有的不良姿势,例如驼背、高低肩、骨盆前倾、脖子前倾等等。另外,瑜伽的很多动作都对学生的肢体提

出了要求,学生不仅要有足够的定力,同时还要有基本的美感,当他们能够满足练习需求时,也必然会进一步优化肌肉的韧性和四肢的协调能力。

二、高校瑜伽课程在实践中存在的主要问题

(一)场地设置具有滞后性

尽管露天瑜伽在当下的年轻群体中非常流行,但对于处在班集体中的学生来讲,室外瑜伽的练习反而不利于教师进行课堂的组织,因此,室内空间的利用是最为重点的。然而,从现实角度来看,很多高校并没有为瑜伽课程的设计保留足够的场地,只是随意地划分出一间空教室,至于教室内的空气流通状况如何、光照如何、噪音如何,在所不问。在这种情况下,很多教师和学生在学习的时候就感到十分憋闷,他们无法呼吸新鲜的空气。另外,部分高校虽然为瑜伽教学开辟了一定的室外空间,但室外教学会受到各种主客观因素的影响,例如高温高热、下雨下雪、雷电暴风等等。这些不可控的因素会给学生的身体和皮肤带来一些负面干扰,让学生在课堂上得不偿失。

(二)教材和器材的供给不足

在过去很长的一段时间内,瑜伽都是作为一种群众的业余兴趣而存在的,并没有真正和高校的课程连接到一起,即便是课程已经有了雏形,发展期限也是相对较短的,并没有构建起完善的框架和体系,很多高校都面临着教材设计的缺口。在课堂教学的时候,大多数教师都会直接从网络上搜索示范素材,然后给学生演示,并没有思考演示的内容是否符合学生的实际水平,是否能够被学生理解并接受,也就是说,高校瑜伽课程内容的针对性不够,甚至在一定程度上脱离了实际。还有,瑜伽运动是需要参考特定的器材和工具的,例如瑜伽服、瑜伽球、瑜伽垫、瑜伽绳等等,如果这些材料供给不齐全,学生的练习也必然会受到更多的限制。

(三)师资力量有限

教师作为学生的组织者和引导者,向来可以直接制约学生的学习质量和课堂质量,如果瑜伽教师有足够的专业能力,学生的学习自然也会更具时效性。但不可否认的是,很多高校的确没有针对这项运动构建起高素质的师资队伍,许多瑜伽课教师都是从形体操、健美操课程中转过来的,他们之前并没有对瑜伽有深刻的认知和了解,因此经验相对有限,不能真正去解决学生在练习中遇到的专业问题。还有,有相当一部分教师都高估了大学生的瑜伽水平,他们在备课的时候,是按照自己的标准去搜索素材的,只是让学生观看视频然后跟练,完全没有分析学生的优势和不足。面对这种情况,那些底子较好的学生或许可以接受,但那些在之前完全小白的学生就会感到力不从心,久而久之,他们会丧失对瑜伽的兴趣和自信心。还有,很多瑜伽教师在上岗之前是没有接受系统的训练和教导的,所以他们的经验也停留在过去的健美操和形体操练习上,这就会让课堂教学陷入水土不服的窘境。

(四)方法相对单调

尽管瑜伽运动需要学生自己展开练习,慢慢摸索,但这并不意味着教师就要完全当“撒手掌柜”。很多教师在课堂上忽略了理论传输的有效性,只是简单介绍一下动作要领和原理,用一刀切的眼光去看待学生,没有注意学生的精神世界,这种单向输出是无法让学生打心眼里接受瑜伽的,他们只会把这门课程当作修学分的工具。另外,很多教师都过于强调自己的亲身示范,把自己当作展示的模板,让学生效仿。这种做法本质上也没有认识到学生的主观能动性,单纯的演示只能让学生有一定的印象,却不能让他们有深刻的理解。并且,亲身示范也会在一定程度上压缩师生之间的交流空间,学生只能被动地跟随教师的脚步。

(五) 思想准备有限

对于大部分高校来讲,瑜伽都算得上是一种新兴的运动项目,很多管理者认为,传统的篮球和排球是更能在短期内创造收益的,所以学校并不需要在瑜伽课程上花费过多的心思,这种思想上的忽视也阻碍了瑜伽的进一步延伸。还有,对于在职教师来讲,他们已经习惯通过教材去收集资料,然后进行备课。但瑜伽课程的教材本身就相对稀缺,这就让教师滋生出一些侥幸的想法,不少教师会认为,既然教材都不充实,那么课程本身的价值也必然不会十分突出。一旦这种消极的念头被学生感受到,那些有兴趣的个体会受到打击,兴趣缺缺的个体更是会松一口气,用更为散漫的态度去配合教师,这样一来,整个瑜伽教学体系就会变得松松垮垮^[1]。

三、高校瑜伽课程改革的路径和方法

(一) 提高基础设施的配备速度

环境是影响情绪和思维的前提性存在,只有环境优良,教师和学生才会有更多的安全感。在这里,高校必须要提高基础设施的配备速度,尽可能为师生开辟专门的瑜伽练习室,保证练习室是足够宽敞且明亮的,积极维护室内的空气质量,保证气温不会过高。如果新的空间开发的确存在困难,高校也可以对现有的教室进行改造,在教室内安装大的落地镜,方便师生时刻检查练习进度,同时还要配备专业的空调和瑜伽垫、瑜伽球,在这里,教室的地板也要改成木质材料的,防止学生打滑受伤。除此之外,瑜伽室内也要配备现代化的多媒体教学设备,这样也可以方便教师随时搜索素材,或者是对课堂进行录制。当这些素材齐全以后,学生也会感受到扑面而来的积极氛围,他们会更努力地投入其中^[1]。

(二) 突出师资队伍的质量和水平

高校要夯实自身的人才储备,要针对瑜伽课程的建设组织高素质且高水准的教学队伍,为课堂注入更多的活力。在这里,教师要有足够的自觉意识和前瞻意识,要用先进的理论武装头脑,研究与瑜伽相关的理论,阅读文献或者书籍以充实大脑,并把这些理论转换为现实的生产力。还有,高校也要为教师打造更为宽广的学习平台,鼓励教师积极展开课题研究,或者是外出进修,吸收有用的经验和教训,用新的思想去包装课堂,展现出更加优质的教学形象。在条件允许的情况下,高校还要聘请专业的瑜伽教练来内部指导,召开讲座或者交流会,让教师能够取长补短,更正自己在动作示范中的误区。这些专业的瑜伽教练也要给大学生一定的帮助,传授大学生一些肌肉恢复和身体护理的小技巧,尽可能降低学生受伤的可能性。还有,高校要成立专门的瑜伽社团,吸引更多的学生加入,并为社团配备专业的教练或者指导教师^[2]。

(三) 做好文化的宣传和渗透

瑜伽虽然在世界上有足够高的知名度,但对于大学生来讲,他们对这一领域的了解只是停留在较为浅显的层面上,并没有真正去深入分析,所以在接触课程以后,更容易三分钟热度。对此,高校就要积极塑造文化氛围和环境,让学生可以沉浸在其中,接受潜移默化的熏陶。例如,高校可以直接利用校内的瑜伽社团,让那些专

业的瑜伽教师和学生一起参与多种类型的社团活动,提高大学生的理论认知层次。除此之外,还要定期组织与瑜伽有关的比赛,通过各种类型的竞赛活动激发出学生的斗志,扩大瑜伽文化的传播范围和影响力。还有,高校也可以邀请专业的瑜伽团队进行表演,组织学生集体进行观摩,这样一来,大学生就会真实的感受到瑜伽的形体美和艺术美,他们会提高自身的审美能力和鉴赏能力^[3]。

(四) 强化教材的编排与设计

教材是引导师生展开实践活动的首要工具,瑜伽课程的改革也离不开教材的辅助,只有保证了教材的系统性和科学性,才可以更好的架构整个课堂体系。在这里,教材的设计必须要遵循以人为本的原则,瑜伽作为一种体育项目,其教学也要切合人体的生理发展规律,否则就很容易让学生在练习的时候受到伤害。教材的编排要吸收更多的医疗小知识或者是饮食技巧,要传递正确的技术和动作规范。还有,内容的设计要符合大学生的心理和生理发展规律,要凸显出前后的有效衔接,并坚持安全第一的原则。这是因为,大学生的身体素质是存在明显差别的,所以他们在做一些高难度的技术动作时,也会展现出不同的样貌,教材要尽可能以一些初级的体位动作为主,不能超过学生的认知范围和学习极限^[4]。

(五) 实现方法和模式的创新

瑜伽运动本身就是循序渐进的,任何人都不能在短时间内取得明显的进步,课程的设计也是为了开发学生的身体潜能,所以教师也要保持发展的眼光,要积极对教学方法和模式作出创新,尊重学生之间的个体差异。如果大学生的基础较为薄弱,而且四肢相对僵硬,那么教师就应当扬长避短,应当先从他们的肢体协调性出发,为学生设计出针对性的训练方案。并且,教师在传授理论知识的时候,也要引入一些相对经典的案例,为学生展现出瑜伽的历史起源和发展脉络,由此来吸引他们的注意力和思维。在展开动作训练的时候,教师不能只是让学生打磨技能,同时还要关注他们的身心健康,要事先识别可能出现的运动损伤,做好应急预案。教师要及时提醒学生注意安全,让学生可以约束自身的思想,提高动作的标准性和规范性。此外,心理上的辅导和疏通也同样不能忽视,瑜伽的练习绝不能一蹴而就,教师应当避免学生出现一劳永逸或者是急于求成的心理。总的来说,在面对这一门新兴课程的时候,教师要有足够的心理准备,要做好思想上的转型和升级。

四、结语

总的来说,瑜伽课程的改革是任重且道远的,在实践的过程中会受到各种主客观条件的限制,所以教师也绝不能半途而废,要保持足够的耐心和热情,不能因为学生经验不足就放弃。本文通过基础设施的完善、师资队伍优化培训、文化的渗透与传播、教材资源的延伸、方法与模式的创新这几个角度,论述了瑜伽课程改革的方法,充分结合了瑜伽运动的基本特性,尊重了学生的话语权和主动权,具有理论上的合理性与实践上的可行性。

参考文献:

- [1]张雪.试论高校瑜伽教学课程存在的问题及优化策略[J].电大理工,2021(3):73-75.
- [2]范悦,范美艳.体育院校瑜伽教学课程存在的问题及优化策略的探讨[J].当代体育科技,2020,10(3):102-103.
- [3]苗子蕊.高校瑜伽课程教学存在的问题与改革对策研究[J].青少年体育.2021,(07):103-104.
- [4]杨爱.高校健身瑜伽课程教学方法及过程的研究[J].当代教育实践与教学研究.2017,(03):46.

作者简介:古雅辰;性别:女;出生年月:1991年3月;籍贯:湖北武汉;职称:实验师;研究方向:体育运动训练学,体育教育学