

高校健身瑜伽课俱乐部制教学实践研究

徐 丹

(哈尔滨剑桥学院 黑龙江哈尔滨 150069)

【摘 要】瑜伽源于古印度,之后传入我国变成了一项修养身心的运动。在现代大学教育体系日趋完善的背景下,瑜伽运动的重要性愈发凸显出来,成为提升大学生全面素质的关键载体与平台。长期以来,国家相关部门高度重视瑜伽运动在大学课程体系中的创新,实施了一系列重大方针政策,为高质、高效地开展瑜伽运动提供了基本遵循与方向引导,在大学课程建设及大学生全面素质提升等领域取得了令人瞩目的现实成就,成立瑜伽课俱乐部,使瑜伽运动的应用价值得以进一步凸显,一定程度上实现了瑜伽运动与大学生全面素质提升的有机融合。尽管如此,大学瑜伽课俱乐部依旧存在一些短板与不足,高校必须给予高度重视。上述背景下,本文在高校瑜伽俱乐部现状中探索高校瑜伽运动俱乐部中的教学实践研究,具有极为深刻的现实意义。

【关键词】高校瑜伽;俱乐部制;教学实践

体育俱乐部是课堂教学的延伸,课外体育活动的平台是助推高校实现立德树人任务的主要载体,也是学生实现自我管理、自我教育、自我完善的重要媒介。健身瑜伽是瑜伽中国化的产物,其在中国的良性发展体现了中国文化的包容性。健身瑜伽以其时尚、休闲、健康的特点,吸引了高校大学生的热情参与。因此,高校开展瑜伽课俱乐部制的教学模式,不仅把不同专业志同道合的瑜伽人聚集了起来,以共同的兴趣爱好为主的瑜伽群体,还传播了瑜伽健身的理念,按照其章程开展活动,形成了具有互益性、发展性的健身瑜伽俱乐部。

1 高校开展瑜伽俱乐部的重要性

1.1 对大学生身体素质的影响

大学生的身体正处于发育的末期,在相对繁重的学业任务面前,使身体长时间处于僵化的坐姿状态,不仅身体骨骼及骨关节承担着较重压力,而且形体塑造得不到良好调节。瑜伽运动可是僵化的脊椎状态得以拉伸,其中所包含的鱼式、弓式、桥式等反弓形动作,对于缓解身体肌体疲劳具有重要作用,引导脊椎保持在正常的弯曲状态,避免因久坐或久站而形成的过度弯曲。同时,瑜伽运动中的拜日式等拉伸性动作可帮助大学生摒弃不良站姿与坐姿,促进骨骼发育,有助于塑造良好的形体状态。在瑜伽运动的扭曲与挤压中,背部脊椎附近的肌肉群得以活跃,可对脊椎构成良好保障,确保脊柱的良好状态。

瑜伽运动属于有氧运动的范畴,在肢体保持相对稳定的前提下,全身内脏器官的状态得到显著改善。在呼吸系统方面,瑜伽运动需要缓慢而充分的腹式呼吸,以加大肺部对氧气的需求量,肺泡的活力得以全面激发,提升肺部呼吸效率,从而加快血液循环,提升内脏器官的实际工作成效。在血液循环系统方面,由于瑜伽运动同时属于静力性运动,尽管各类动作技巧相对简单,但若要做到动作标准、技巧规范,则同样需要消耗特定能量,这便会加速血液循环,心脏及血液循环系统的机能得到强化锻炼,提高肠胃部的供血量,加快肠胃蠕动,促进全身器官功能得以

改善。

随着有关于瑜伽运动方面基础理论研究的日趋成熟,瑜伽运动在动作搭配、锻炼强度等方面更加完善化、科学化,在刚开始锻炼时,往往仅需采用相对简单的技巧动作即可,而随着对初级动作技巧的不断熟练,可继续进行更高层次的动作锻炼,这种锻炼方式符合大学生身体柔韧机能的发展特点,可显著提升身体柔韧性。同时在瑜伽运动技巧转换过程中,身体需要保持平衡与协调,同样对于提升大学生身体的灵活性与协调性具有积极作用。纵观当前大学体育运动实践,其他运动项目均难以具备瑜伽运动的显著优势。

1.2 对大学生心理素质的影响

在现代高等教育体系下,大学生既需要面对来自于不同院系与不同专业的学习压力,完成特定课程学习任务,又需要面对来自于未来就业求职方面的压力,积极参加就业市场竞争,无疑会形成较重的心理压力。瑜伽运动更多情况下处于安静而舒适的环境中,使身体得以放松的同时,心理压力得以显著缓解,带领人们进入一个更加幽静状态之中,让心理与精神方面的所有烦恼与不快被完全忘却,尽情地享受瑜伽运动带来的轻松感与愉悦感,实现人与自然的和谐统一,从而减轻心理压力,放松精神状态,对于更加积极主动地投入课程学习具有重要促进作用。且瑜伽运动中包含一些深度弯曲,可加快血液回流,促进中枢神经循环,改善身体上部血液循环状态,将繁杂的社会情绪抛之脑后,以更加冷静、更加清醒的心态面对快节奏的校园学习与社会工作,起到净化心灵的作用。瑜伽运动可让平常紧张的肌肉群放松下来,真正感受到海阔天空般的广阔与无穷,带领身体与心灵进入空旷、清闲、愉悦的自然状态之中。

冥想是瑜伽运动中的关键状态与模式之一,可集中大学生注意力,使身心在完全放松的状态下进行修炼,进而调节改善人体神经系统机能,对于心理健康的形成具有推动作用。冥想可让大学生大脑安静下来,清醒而又专注地聚焦于某一特定事物,在锻炼精神注意力的同时,使大学

生的胸怀与心境更加宽广,提升自我心理价值状态,强化洞察世事的能力。研究表明,冥想可显著克服人们心理紧张,缓解心理焦躁,培养形成稳定良好的心态和心绪。此外,在冥想状态下大学生情感平衡的状态得以形成,以更加积极向上的心态面对未来竞争与人生挑战,取得更多收获感与喜悦感,在人生旅途中绽放自我,因此,瑜伽俱乐部的开展在某种程度上是必要的。

2 提升高校健身瑜伽课俱乐部教学实践的措施

2.1 加强校企合作,提高健身瑜伽俱乐部的全方位管理

高校是健身瑜伽推广的主阵地,高校为社会孕育大量优秀的健身瑜伽教练员、裁判员和管理人员。高校需要社会的资金支持和实践指导,而企业需要高校的人力资源储备和继续教育。通过人才联合培养、定向培养,能有效满足企业的人才需求,降低企业在人才招聘、选拔、培训等环节的人力资源成本,同时,企业将节省的经费以人才培养经费的形式与高校合作办学,为高校提供健身瑜伽俱乐部指导教师与健身瑜伽奖学金,鼓励广大俱乐部成员在健身瑜伽项目上有所成就,从而提升人才培养质量。高校瑜伽课程体系混乱缺乏规划,许多高校的瑜伽课程体系不是完整规划的,课程安排具有随机性,上课方式和内容比传统大众项目简单,从而限制了瑜伽课程在高校的开展与推广。但是通过校企合作的方式,可以明确地了解到市场上的趋势,高校在其中制定符合自身需要的课程管理体系,真正形成校企共管、责任共担、成果共享的高效合作机制。

2.2 调动教师的积极性,完善相应保障机制

高校瑜伽教学师资条件欠缺,许多高校瑜伽教师很少是“科班”出生,一般是短期培训转向执教,势必会造成高校瑜伽教师的非专业性指导。但瑜伽教师是健身瑜伽俱乐部的领路人,影响着整个俱乐部发展的方向和教学水平。完善指导教师队伍,建立“1+1+1”导师制,即聘请1名校内健身瑜伽教师进行俱乐部日常运营指导,聘请1名校外健身瑜伽馆主,或健身瑜伽俱乐部负责人或健身瑜伽协会副会长及以上级别人员,担任俱乐部的实践指导教师,再聘请1名思政教师强化俱乐部育人功能。充分发挥专业教师的指导作用,带动俱乐部成员专业技能核心素养提升。充分发挥教师的思想引领作用,提高俱乐部成员的政治素养、文化素养。

强化瑜伽俱乐部指导教师的指导力度,提高指导教师对瑜伽俱乐部功能的全面认识,培养瑜伽教师对俱乐部的归属感、责任感。除此之外,学校团委(学生俱乐部联合会)要制定相应激励措施,完善考核方式,提高瑜伽教师

参与指导的主动性和积极性。专业挂靠单位要承认瑜伽教师的工作量,评选优秀指导教师,在绩效考核中以物质和精神奖励的形式体现,并与职称评定、年度考核等相挂钩,以激发教师的工作热情。

2.3 服务社会,强化俱乐部育人本质

提升高校健身瑜伽俱乐部服务社会的强度与力度,强化俱乐部成员的志愿服务意识,丰富社会服务的内容与形式,在管理中提升育人质量,在服务中凝练育人本质。

相对其他运动项目而言,健身瑜伽注重体位训练、气息调控和心理调节,其入门简单、练习轻松,未病养生、防病于先的功效与健身气功有异曲同工之妙,更容易被广大民众所接受,逐渐成为全民健身的重要手段之一。在俱乐部发展过程中,积极鼓励成员利用节假日、寒暑假到健身瑜伽俱乐部、健身会所等单位实习,强化学生核心素养;与社区、中小学签订合作协议,在社区成立健身瑜伽站点,带动社区居民养成良好健康生活方式;在中小学成立健身瑜伽俱乐部,课余时间义务培训,形成区域范围内的中小学健身瑜伽赛事,带动中小学健身瑜伽的深入开展;结合大型赛事活动开幕式展演,提升俱乐部成员的团队协作能力和艺术表演能力,在内部可以举办一年一度的瑜伽大赛,让瑜伽俱乐部成员同场竞技;同时,发挥俱乐部自身造血功能,主动与旅游单位对接,探索“健身瑜伽项目体验+旅游研学”的合作形式,扩大学校健身瑜伽俱乐部的社会影响力。

3 结语

综上所述,瑜伽运动在现代大学生全面素质养成中具有关键地位。受瑜伽运动模式、推广理念、效果评价等方面要素的影响,当前健身瑜伽俱乐部依旧存在诸多短板与不足,阻碍着大学生全面素质的提升。因此,高校应该从大学生全面素质教育的客观实际需求出发,充分遵循瑜伽运动推广的基本规律。例如,瑜伽课程受文化结构造成的运动项目中对性别的刻板印象影响,长期以来男女数量分配不均。让人们产生瑜伽只适合女性练习的错误观念,导致瑜伽课堂上女生数量偏多,男生身影较少。高校应该创新方式方法,强化推广力度,加强校企合作,提高健身瑜伽俱乐部的全方位管理;调动教师的积极性,完善相应保障机制;服务社会,强化俱乐部育人本质;为促进大学生全面素质提升奠定基础,为保障现代高等教育始终迈向更高层次保驾护航。

作者简介: 徐丹(1984.4—),女,黑龙江哈尔滨人,副教授,研究方向:体育教学。

【参考文献】

- [1] 陈妮,徐浩,陈荣.我国瑜伽推广新形势下高校瑜伽课程的实施困境及建议[C].//第三届“全民健身 科学运动”学术交流大会论文集,2021:146-147.
- [2] 赵云鹏,马霖建.高校公共体育瑜伽课程俱乐部制改革路径研究[J].文体用品与科技,2020(24):155-156.
- [3] 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.
- [4] 江荣.基于高校俱乐部教学模式的课程设计研究——以瑜伽课程为例[J].中国教育技术装备,2019(2):72-73+76.