

# 瑜伽教育有助于培养高校学生健康生活方式

钱仙茹 杨晶

(武汉商学院 湖北武汉 430050)

**【摘要】**随着素质教育的发展,高校对学生的培养策略也在逐渐的发生着变化。在当下的高校教育教学中,不仅要培养学生的学识能力,还需要培养学生健康生活的习惯和方式,提升学生的身体素养和品德修养。瑜伽作为一种体育运动,不仅能够帮助学生强身健体,还可以帮助学生达到塑造体形的效果和作用,对于培养高校学生健康生活来说具有非常重要的作用和意义。因此,对瑜伽教育引入高校学生生活当中的作用与方法进行研究和探讨则是本文的一项重要内容。

**【关键词】**瑜伽教育; 高校学生; 健康生活方式

## Yoga education helps to cultivate a healthy lifestyle for college students

**【Abstract】** With the development of quality education, the training strategy of students in colleges and universities is also gradually changing. In the current college education and teaching, it is not only necessary to cultivate students' knowledge and ability, but also necessary to cultivate students' habits and ways of healthy life, and to improve students' physical quality and moral cultivation. As a kind of sports, yoga can not only help students to strengthen their physical health, but also help students to achieve the effect and role of shaping their body shape, which has a very important role and significance in cultivating a healthy life in colleges and universities.

**【Key words】** yoga education; college students; a healthy lifestyle

**DOI:** 10.12361/2705-0416-04-06-87305

近年来,随着教育教学和经济水平的不断发展,高校学生的生活方式也发生了很大的改变。在当下的高校教育教学中可以发现很多学生在饮食、卫生、生活和其他行为上都存在着不健康的生活行为和表现,对于学生的成长和发展是非常不利的。因此,为了有效地改善这种状况,教师在进行教学的过程中通过对教学科目的分析和调研发现瑜伽教育对于培养学生的行为认知习惯和道德意识能力具有非常重要的作用。因此,高校教师通过对瑜伽教育所带来的价值和作用以及对大学生生活方式现状的分析,提出促进学生培养高校学生健康生活方式的有效方法,提升学生的健康意识修养能力。

### 1 瑜伽教育的价值和作用

#### 1.1 提升学生的身体素质

瑜伽不仅仅是一种体育运动,还是专业技能。对于学生来说,由于缺乏合理的生活和科学学习习惯,学生对于体育锻炼的认知意识和修养能力也越来越差,在日常生活中很多学生都不愿意动,导致其身体素质偏弱。然而,随着瑜伽教育课程内容的引入,越来越多的教师发现其不仅可以缓解学生不愿意动的心理,还可以让整个课堂教学内容更加丰富,学生通过做一些瑜伽动作来进行肌肉的拉伸和静力训练,从而促进自身身体机能的快速提升和发展。

#### 1.2 培养学生的心理素质和道德修养

瑜伽运动当中还蕴含着非常丰富的文化内涵。在瑜伽运动当中,每个姿势和动作都具有一定的挑战性,尤其是一些拉伸类的动作。而学生在进行练习的过程中都需要一次又一次的重复训练来进行掌握,在这个过程中学生的体能意识不仅能快速的提升,还有助于帮助他们养成比较顽强的精神文化修养,提升他们的整体气质。并且在进行瑜伽训练的过程中,很多学生也会通过用心对自然发展规律进行感受,帮助自己养成较强的自信心,从而促进自身道德修养认知的提升。

### 2 瑜伽教育对培养高校学生健康生活方式的作用

2.1 通过理论与实践的结合,提升学生科学饮食,均衡营养认知

在当下的很多高校当中,学生的生活方式都存在一定的问题。进入高校后,很多学生在日常生活中都不愿意去进行运动,常常会暴饮暴食,对于饮食搭配的均衡性并不是很了解。并且由于很多学生都具有一定的审美意识,因此其在暴饮暴食之后常常会希望通过控制饮食来达到减肥,保持身材的目的,但是这种方式却是非常不恰当的。当前随着教育教学的发展,瑜伽教育逐渐被引入了其中,在瑜伽教育内容当中最重要的内容就是帮助学生调整饮食结构,帮助其进行身体塑形,对于想要变美的学生来说具有一定的吸引力。因此,在开展高校开展瑜伽教育教学时要注重将理论与实践进行有效的结合,并结合学生的身体情况和认知为其进行合理的饮食规划和调整,提升学生对均衡营养的认知需求。通过这样的方式,不仅可以刷新学生对瑜伽教育内容的了解,还可以培养学生健康生活的意识。

#### 2.2 培养学生卫生整洁、保持干净的行为习惯

健康生活离不开整洁、干净的环境和行为习惯。在瑜伽教育教学中,教师首先要引导学生在进行瑜伽训练的过程中要保持环境的干净和卫生,在做动作时要干净利落,这样才能让整个课堂节奏更加高效。并且在这个过程中,教师还要倡导学生在日常生活中进行瑜伽训练时要将自身收拾整齐,保持瑜伽垫的干净和卫生。学生通过对瑜伽教育课堂上的条例的了解和遵循可以快速的对自身的行为习惯进行一定的约束,从而有效促进学生整体意识修养的提升,帮助学生养成整洁、保持干净的卫生行为习惯。

#### 2.3 引导学生锻炼身体,提升学生的人际交往能力

在瑜伽教学中,教师不仅仅只是让学生对其中的几个动作进行掌握,更多的是倾向于让学生了解瑜伽知识,并能够在日常生活中通过瑜伽锻炼来提升自身的身体素养。而学生在进行瑜伽锻炼的过程中则可以快速的针对某一个动作与其他学生进行交流和探讨,从而促进学生人际交往能力的提升。并且在这个过程中,教师在进行教学时也会常用一些鼓励和赞赏的方法进行瑜伽教育,快速的提升学生的自信心,让学生对自身知识的学习和掌握能力,以及人际交流和交往能力产生新的认知,从而促进学生健康生活意识的稳步提升。

## 2.4 帮助学生养成良好的生活习惯, 规律学生生活

良好的生活习惯是促进健康生活意识和能力的重要内容。在以往的教育教学中, 很多教师并不是很注重对学生生活方式和内容的规范, 导致学生的学习认知意识能力普遍不强, 学生的思维意识水平受到一定的局限。并且在这个过程中, 很多教师都会意识到在对其行为进行规范的过程中, 学生对于健康生活的认知还存在一定的偏差, 因此其生活乐趣普遍不高。因此, 为了有效的改善这种情况, 教师在进行瑜伽教学的过程中可以通过与学生日常生活情况的结合来引导其进行学习, 在帮助学生养成良好的健康生活习惯的同时, 帮助其规律自身的生活方式。

## 3 在瑜伽教育中培养高校学生健康生活方式的策略

### 3.1 将瑜伽列入体育课的备选课程当中

在高校教育教学中, 很多学校并没有将瑜伽课列入到体育科目当中, 学生在进行体育课的选择时没有可以参考的科目, 导致学生的体育课程学习效率普遍不高。对于高校学生来说, 在体育课的学习过程中, 更多的是对理论知识的讲解, 并通过示范来进行不断的训练和操作。这样的方式常常会让学生的体育认知意识和修养过于局限, 学生的学习兴趣普遍不高。因此, 为了有效的改善这种情况, 提升学生的健康生活意识, 高校开始将瑜伽课列入到体育课程的备选课当中来, 希望通过开展瑜伽课可以让学生对体育教学的认知进行更进一步的理解, 并提升学生的锻炼思维和意识, 让学生认为体育内容的学习并不是很难, 只要掌握一定的技巧, 就可以取得相应的成绩, 从而快速的提升学生学习瑜伽知识的自信心, 提升学生的心理素质能力。

### 3.2 开展瑜伽教育相关知识的专题讲座

对于学生来说, 开展瑜伽教育相关知识的专题讲座不仅可以对瑜伽教学内容进行充分的认知和了解, 还可以提升教师教学的专业度, 促进整个课堂教学质量的有效提升。在当下的很多高校教育教学中, 由于没有设置过瑜伽课, 瑜伽课师资力量是比较缺乏的。并且很多教师在进行瑜伽课内容的教学时, 并没有将其与健康生活进行有效的结合, 导致学生对其内容的认知与理解存在一定的局限性。然而, 随着教育水平和经济水平的不断提高, 教师会发现通过开展瑜伽知识专题讲座来引导学生参与其中, 不仅可以让学生对瑜伽内容的认知能够更加便捷, 还可以让学生对瑜伽教学当中所蕴含的人文精神进行充分的理解和认知, 加强对相关知识的认知, 提升学生健康生活的思维与思想意识。因此, 教师在举办瑜伽知识的相关讲座时可以从健康生活的角度和学生的学习目的出发来进行教学设计的规划和指导, 通过将其与日常饮食文化和健康生活内涵进行有效的融合来引导学生的学习兴趣。在这个过程中学生还可以通过对一些瑜伽教学与学生学习情况的调查数据来对瑜伽教学为我们生活所带来的作用和价值进行认真的学习, 从心理上对其瑜伽教学内容产生巨大的好奇心, 提升学生的学习效率。

### 3.3 建设瑜伽专用教学场地

场地的建设是提升学生学习瑜伽知识, 促进其养成健康生活习惯的重要因素。在当下的教育教学中可以发现, 很多教师并没有建设相应的瑜伽专用教学场地, 学生在进行瑜伽知识的学习时由于受

到场地的限制的影响, 导致学生在生活中并没有进行瑜伽训练教学。随着教育教学的不断发展, 教师更加注重对学生健康生活方式进行有效的培养, 从而促进学生瑜伽训练教学意识和行为的提升。因此, 为了有效的改善这种状况, 教师在进行教学的过程中可以通过建设专用的瑜伽场地和设施来引导学生进行体育锻炼, 以此来提升学生的生活意识修养和习惯, 让学生能够在课下借助瑜伽场地来对课堂教学知识内容进行巩固。例如, 在进行瑜伽教学时常常会有一些旋转和单双杠之类的项目内容, 其主要是为了引导学生进行体重的控制和保持身体的平稳性。因此在进行这一内容的教学时, 瑜伽场所的建设就显得非常重要, 教师通过对学校空闲教室的装修来进行瑜伽教学场地的建设。

### 3.4 加强高校瑜伽教学的师资队伍建设

师资队伍的建设对于提升高校教学质量和教学专业度具有非常重要的作用。对于瑜伽教育来说, 很多高校对于该课程的设置并不是很注重, 因此在进行授课教师的选择上更多的会倾向于对瑜伽教学内容存在一定的认知的教师, 但是这些教师通常情况下都是根据一些视频或者教材课本来进行自主练习和学习, 因此其的教学专业度和水平是非常差的。因此, 为了有多的改善这种情况, 高校在进行瑜伽教育内容设置的过程中, 学校首先对要做的就是聘请专业的瑜伽教师进行教学, 并能够根据教材和场地的不同而制定出相应的瑜伽教学方案, 让学生的瑜伽内容学习能力更加专业化, 促进学生对瑜伽教学内容认知层次能够得到更进一步的提升

### 3.5 加强在高校当中对瑜伽教育优势的推广和宣传

在高校当中融入瑜伽教学时, 教师还需要对瑜伽教育的优势进行全面的推广和宣传, 让更多的学生对瑜伽教育的认知进行了解, 并对瑜伽教育帮助学生塑形、锻炼身体、提升品质素养和学习效率进行充分的认知和调研, 从而对瑜伽教育内容产生较强的学习兴趣。并通过进一步的咨询将其与我们的日常生活与健康生活进行有效的关联, 从而促进学生对其知识的全面了解和认知, 促使其养成健康的生活方式。

## 4 结语

综上所述, 在当下的高校教育教学中开展瑜伽教育时, 学校首先需要将其列入科目选择当中, 并开展相应的专题讲座活动, 提升学生对瑜伽教育的认知意识。并且学校还需要建设开展瑜伽教育的场地, 为学生提供相应的学习工具, 提升学生学习瑜伽知识的兴趣。在整个过程中, 瑜伽教师也需要进行专业化的学习, 提升自身的教学专业度, 并结合学生的学习情况提出相应的意见和建议, 从而帮助学生提升自身的瑜伽动作的标准性, 引导学生进行体育锻炼, 在提升其身体素养的同时培养他们的健康生活方式和意识。

**作者简介:** 钱仙茹 (2000.1—), 女, 湖北襄阳, 湖北枣阳人, 本科, 学生, 休闲体育; 杨晶 (1981.10—), 女, 硕士, 讲师, 研究方向: 体育教育。

**基金项目:** 大学生创新创业课题“基于互联网+“蝶舞”脊柱康复平台”(202111654139)。

## 【参考文献】

- [1] 季文, 薛金霞. 当代瑜伽文化价值多元化论述[J]. 当代体育科技, 2021, 11 (15): 198-201.
- [2] 施倍华. 瑜伽教育的健身育人价值研究[J]. 体育世界 (学术版), 2019, 788 (2): 157-158.