

瑜伽在高校体育多元化中的教学

◆徐 宣

(湖北工业大学体育学院)

1. 研究目的

瑜伽文化在几千年的发展传承中,发生了较大的变化。尤其在近现代传播过程中,瑜伽文化被褪去宗教的神秘面纱,在全球推广的进程中逐步实现“国际化”与“本土化”发展的统一^[1]。瑜伽运动的健身与教育价值使得瑜伽成为高校喜闻乐见的新兴项目。高校瑜伽文化的现代演绎成为当前“阳光体育运动”创新发展的有力抓手。本文以瑜伽文化为研究对象,以瑜伽的教育价值与瑜伽文化的培育为切入点,重点探讨高校瑜伽文化的现代演绎及其培育创新的基本路径与对策。

1.1 新时期高校体育文化多元化推进的重要支撑

高校体育文化多元化作为一种特定的文化范畴,强调不同民族传统体育的共存与繁荣。它作为社会文化的一种具体形态,是同社会的发展紧密联系的,受到社会政治、经济和科学文化特别是高等教育改革发展的深刻影响,在不同的社会发展时期显现出不同的特点。瑜伽作为印度民族文化历史积淀而成的文化精华,在历史的长河中,经过不同文化的冲击与洗礼后,在世界体育文化中形成了独具一帜的文化象征。在当代社会,瑜伽文化的演绎已经突破传统的演变模式,逐步实现传统文化与现代文化相互融合、中西方文化相互贯通、物质文化和精神文化等相互促进的多层面、全方位的发展格局,必将有力推进高校体育文化的多元化发展。

1.2 当代大学生身心和谐发展的助推器

学校体育倡导的体育终身化、自主化和个性化,势必要求我们打破了原有学校体育在时间和空间上的限制,扩大体育活动的范围,关注学生的个体需求和发展。瑜伽通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。通过激发人体潜在能量促进身体健康,有益于肌肉和骨骼锻炼,强化神经系统、内分泌腺体等功能。其倡导自然平衡的健康练习方式,更注重身、心、灵同步保健。对于当代大学生来说,瑜伽文化的认知与有效传播将促进学生体质健康与心理调适及和谐与统一发展,并保持积极、健康、向上的状态,而这些将是应对高节奏、激烈市场竞争的重要基础。

2、研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究以瑜伽文化为研究对象,以瑜伽的教育价值与瑜伽文化的培育为切入点,重点探讨高校瑜伽文化的现代演绎及其培育创新的基本路径与对策。

2.2. 研究方法

2.2.1 文献资料法

根据本研究的目的和内容的需要,通过图书馆和国际互联网,查阅了国内外有关瑜伽历史沿革和发展状况,查找关于瑜伽文化与高校瑜伽文化传播、演化、与创新发展等方面的文献,为本文的研究提供翔实的依据。主要查阅网站为万方数据库、中国期刊网、优秀硕博论文库等。

2.2.2 逻辑分析法

以瑜伽文化的教育价值为本论文的逻辑起点,通过整理、归纳、推理和论证,完成本文从感性认识逐步到理性认识的研究过程。

2.2.3 问卷调查法

针对普通高校学生对瑜伽项目的认知度与瑜伽文化的传播方式等进行问卷调查,以了解学生对于瑜伽教学、瑜伽文化的实际需求。

3、结果与分析

3.1 高校瑜伽教育价值分析

高校瑜伽教育价值就是指以瑜伽教学为手段进行教育活动的有用性,是学生有意识的掌握、利用、接受及享有瑜伽教育时,对瑜伽教育活动有用性的看法和评价。

(一) 智育价值

智育即教育者有目的、有计划、有组织地向学生传授系统的文化科学知识和技能的教育活动。高校瑜伽教育会加深学生对瑜伽的认识,推动瑜伽研究的发展,使学生学习到有更多关瑜伽的科学的系统的知识。现今,高校瑜伽教育并没有像其他常见体育项目或文化知识一样普及,很多学生对瑜伽还只是一知半懂,尤

其是瑜伽的发展历史与内涵知之甚少。

(二) 体育价值

体育,即以身体活动为手段的教育。高校瑜伽教育的体育价值十分明显。瑜伽与体操和舞蹈以及一般的有氧练习不同,它主要通过呼吸、姿势、意识的相互配合,达到很好的锻炼效果。而且能够帮助大学生塑造完美的体形,瑜伽以其特有的魅力吸引了很多学生,使他们养成终身体育锻炼的习惯^[2]。

3.2 高校瑜伽文化培养与创新发展的路径分析

(一) 瑜伽文化知识讲座

讲座,通常我们将其定义为由主讲人向学员传授某方面的知识技巧或改善某种能力、心态的一种公开半公开的学习形式,讲座通常分为定期讲座和不定期讲座。在高校举办瑜伽文化知识讲座,可以在高校培养传播瑜伽文化。高校学生思想活跃,好奇心强,对新兴事物比较容易接受,而讲座这种形式,提供了一个平台,可以让以前没有接触过瑜伽的同学有一个认识瑜伽的机会,让爱好瑜伽的同学有机会与瑜伽大师面对面接触。通过讲师介绍与分享可以让学生知晓更多瑜伽相关的知识,而通过学员提问与讲师回答的方式,更能解答学生心中的疑惑。通过举办讲座的形式,可以让学生更加了解瑜伽的历史发展、文化内涵等,对瑜伽的功用有一个科学的认识。

(二) 瑜伽教学俱乐部

传统的教学模式,按教学大纲规定的教学内容,强制学生接受,教学过程呆板,封闭,强调老师的主体地位,不利于调动学生学习的积极性,也不利于激发学生的潜能。而高校教学俱乐部的教学模式,是在学校条件允许的情况下,以学生的需求为主,开设多样体育项目课程,学生可以根据自己的爱好及需求,自由选择体育项目,上课时间和授课老师等。这种教学模式,强调学生的主体地位,能提高学习的积极性,提高学生的体育意识。

(四) 瑜伽文化节

4、结论与建议

4.1 完善高校瑜伽课程建设

瑜伽教学课程是高校瑜伽文化的重要组成部分,是组织学生学习瑜伽理论知识、练习方法和培养学生瑜伽意识、促进身心健康发展的的重要途径。瑜伽课程要充分考虑课程设置的合理性、科学性和学生的可接受性等,充分展现教学形式的多样化与个性化。师生之间、学生之间相互的学习交流,形成轻松愉快的学习氛围。充分借助音像资料、网络等多媒体教学方式组织教学。高校课根据具体情况,充分利用体育场馆和师资力量,开展多种形式的瑜伽交流活动,最大限度的满足学生对瑜伽的兴趣和需求,对提高瑜伽文化的影响力有很大的作用。

4.2 重视大学生瑜伽社团建设

大学生瑜伽社团是一个相对开放的学生组织,在学校的领导和管理下,爱好瑜伽的师生自由进行学习和交流活动。学生在瑜伽社团中学习,可以达到提高技术水平、锻炼身体、舒缓压力的目的。在瑜伽社团内部可以分成初级组和高级组。初级组主要是对瑜伽感兴趣,但以前没有接触过练习过的学生,可以通过社团学习到一些基本知识。高级组主要是对瑜伽有一定了解,练习过瑜伽,已经有了一定的基础的同学。大学生瑜伽社团,相比瑜伽教学课程,可以容纳更多的学生练习瑜伽,有利于瑜伽文化在高校形成好的氛围。

现阶段,部分学校已经成立了瑜伽社团,但多数存在宣传不到位,活动组织少,成员流失情况严重的问题。瑜伽社团是为学生在课余闲暇提供一个交流的平台,如果让学生感觉的压力就违背了社团成立的初衷。在瑜伽社团发展的过程中,应拓展形式多样的活动,不断吸纳新成员,与瑜伽课程形成良好的互动,促进高校瑜伽文化的传播。

参考文献:

- [1] 柏忠言,张惠兰.瑜伽气功与冥想[M].北京:人民体育出版社,1998:3-23.
- [2] 范京广.时尚健身瑜伽[M].北京:北京体育大学出版社,2003:12-19.
- [3] 刘莹.高校开设瑜伽课的的实践性研究[J].首都体育学院学报,2008,5(3):82-85.