

# 青少年瑜伽在初中体育教学中的推广与应用

王静

聊城市实验中学 山东 聊城 252000

**[摘要]**随着时代的进步,学校教育课程类型也更加充实和丰富。国家注重体育课程的发展,强调学生德智体美劳全面发展。在部分地区,瑜伽课程已渗透进学生的体育课程中。在实行的过程中,教育者看到了瑜伽课程对学生的塑造作用,并积极对其进行推广与应用。瑜伽走进体育课,目的在于激发学生对体育运动的兴趣,使其积极进行体育锻炼,同时也丰富了体育课程的内容,改变了传统的单调形式,促进教育事业的发展。

**[关键词]**青少年瑜伽;初中体育;体育教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1547

瑜伽一直以来被视为健身塑型的一项良好的运动。它强调动静结合,并且突破了年龄的限制,所以拥有比较广泛的受众。从瑜伽被誉为“生命的科学”中便可以看出来,它长时间以来深受人们的喜爱。瑜伽可以成为一种体操,它涉及运行、养生等多方面的知识,称得上包罗万象。许多人已把瑜伽当作了自己生活的一部分。瑜伽走进校园,融入体育,对于学生来说也是一个发展自己、充实生活的契机。

## 一、瑜伽在初中体育教学中的作用

传统的体育课多是跑步跳绳,时间一长,学生难免产生抵触心理,体育课也不再受到欢迎,所以体育课势必要进行改革。瑜伽是一种非常注重形体锻炼的运动,要求运动者注意力和运动过程的契合。瑜伽不仅可以提升学生的抗压能力,提高他们的耐力,塑造形体形态,还能够促进其注意力的集中,对于今后的学习有利无害。学生通过长时间的瑜伽学习,能够更好地平衡心理、管控情绪、欣赏自我,最终成就自我。中学时期是人类一生发展中的关键期,因为他们往往会产生逆反心理,个人成长极其容易受到波折,所以教育者要格外关注这时期学生的发展。瑜伽强调人的生命的流动性和通透性,这不仅可以舒缓身体的紧张疲劳,还能够释放学生心灵的压力,使生命像水一样流通、灌溉全身,从而有利于学生的健康发展,促进身心成长。

瑜伽作为一项体育运动,对学生的体质塑造具有积极意义。初中学生的学习压力较大,他们长时间在教室听课,对于身体各项技能来说是一项巨大的挑战,骨骼也会比同年龄段的其他人更加坚硬。长久以来,十七八岁的少男少女就已经患上了各种骨骼疾病。比如:驼背、肩周炎等。瑜伽中有许多动作都是以肩膀和腰部的运动展开的。通过这些运动,可以充分并且没有负担地伸展自己的腰腿,对于纠正不正确的身体姿势以及久坐成病的现象有重要意义。比如:“虎式动作”、“猫伸展式动作”、“仰卧抱腿滚动式”、“椅上骑马式”等动作,对于缓解肌肉酸痛、拉伸腰腿,改善肌肉状态以及促进生长等方面意义重大。

瑜伽中的冥想锻炼可以说是青少年的福音。初中生正处于长身体的阶段,而现今许多学生都有严重的睡眠不足以及心理压力过大等症。冥想是一种精神和思想的完全放空,对于学习劳累的学生来说是一种有效的调整。学生由于过度的压力,情绪难免波动较大,对于刚接触到的一些人际关系或学习状况爱钻牛角尖。冥想是正大光明给了学生放松休息的时间,他们可以利用这段时间梳理一下近期的学习情况,查漏补缺,培养自己的耐心,舒缓焦虑的情绪,放松神经。瑜伽中的冥想运动需要学生坚持平均一分钟呼吸3次或者5次,尽量集中注意力,不断打磨自己的意志品质。

## 二、瑜伽运动在初中生体育课堂上的推广和应用

在一定时期里,体育也被纳入了中学考试考察范围内,为此,各地中学都加大了体育运动的强度。但高强度的运动对于初中生来说也是一个巨大的挑战。在体育课上,部分学生身体素质较差,难免会出现不适应体育锻炼的现象,轻则呕吐眩晕,重则有扭伤拉伤。所以,如果学生突然由室内久坐转变为室外运动,那将会是更加危险的,这时体育运动前的热身运动就显得格外重要。瑜伽如果作为热身运动加入体育课程中,将为学生的安全带来一重保障。体育教师应积极接受瑜伽的加入,并在体育课程中合理安排。这样既增强了学生的体质,又可以使他们在轻松的环境下运动,何乐而不为呢?

瑜伽为学生提供小幅度的运动,可以较为充分地伸展他们身体的各个部位,不会使学生感到疲惫,又可以达到热身的效果。一方面刺激学生的神经系统,使他们兴奋,另一方面又可以减少不必要的耗能运动,保存体力应对接下来的安排,减少学生对体育课的抵触心理。瑜伽中的呼气吸气练习可以锻炼学生的肺活量,促进他们的新陈代谢,有利于集中注意力,整理身心状态。练习吸气呼气对田径运动也有益处,可以帮助学生更好地掌握呼吸频率,提高身体器官的强度。

在传统的体育课程中,教师通常在领导学生进行正常的

体育锻炼后,会留下将近半节课的时间给学生自由活动。这原本是希望学生可以利用这段时间发展自己的体育爱好,但大部分学生却是在嬉笑聊天中度过。这不仅不利于剧烈运动后的身体放松,而且还会导致肌肉酸痛。由于没有得到充分的伸展,紧张的肌肉稍有不慎还容易拉伤。瑜伽运动恰好可以缓解这一状况。身体的肌肉通过瑜伽锻炼可以充分伸展,大大缓解了剧烈运动后身体的不适和僵硬。除此之外,瑜伽运动填补了体育运动的空白,对于之前一直缺少的侧腰肌肉拉伸练习是一大补充。伴随着优美的瑜伽音乐,身体缓缓伸展,既增加了学生的体育兴趣,又提高了他们的审美素养。

现如今的教育已不再是千篇一律,更加注重因材施教。有部分学生身体素质不佳,在进行体育课时,只能站着或坐着,无法加入到同学的行列中去,难免孤独。瑜伽便很好地解决了这一问题。瑜伽运动的加入使所有学生都可以找到适合他们的体育运动项目,并可以灵活地与其他同学进行组合。不仅可以促进学生的全面发展,还可以帮助他们建立起协同合作的理念,加深了体育教育的内涵。

### 三、瑜伽在体育课堂中应用和推广时应注意的问题

瑜伽不是普通的体操运动,它是一门技术活,是有自身的运动要求的。对于不同年龄段的同学也有不同的练习范围。初中体育课堂要想融入瑜伽运动,并取得良好的效果,这些问题是必须要考虑的。不同年龄段的学生心理发展、身体发展状况都是不同的,所以瑜伽锻炼也一定要注意选择合适的强度。安全问题至关重要。

瑜伽运动中有许多需要身体进行弯曲的运动,有时身体幅度要求较大,这就需要特别注意学生的安全问题。例如:瑜伽运动中会有倒立运动或者下腰、背桥等。这种动作一旦出现状况极易导致学生窒息,所以教师在引导进行瑜伽运动时要尽量避免这些动作,除非是有舞蹈功底督促学生,否则不要轻易安排。在帮助学生练习瑜伽时,教师也需要有一定的瑜伽知识,最好是经历过相应的培训,否则就不能很好地把握尺度,容易导致学生受到伤害。这种情况下,学校可以进行适度的校企合作。学校在校外可以聘请专业的瑜伽教师来为学校体育教师进行相应的培训,并为学生讲解进行瑜伽运动时需要注意的安全问题,从而做好安全防护措施。

教师在掌握一定的知识技能后就可以为学生安排适当的瑜伽课程了。瑜伽中有一些适合学生进行拉伸筋骨并且较为简单的动作。这些运动不仅可以实现有效的体育锻炼,还可以提高学生身体的柔韧度,促进身体的生长。例如:“山式”、“下犬式”、“板式”、“眼镜蛇式”、“猫牛式”、“手杖式”等等。这些招式学生更易学习,更容易接

受,而且新奇的名字也更能激发学习兴趣,吸引注意力。

瑜伽是动静结合的运动。其教学除了要适应学生的身体和心理特点,还要按照瑜伽的发展特性进行教学。瑜伽中的一些基本动作大多是使学生处于静态中,而初中生有时比较活泼好动,让他们长时间单纯地练习一个动作,难免会感到枯燥乏味,有违引进瑜伽运动的初衷。所以这就要求体育教师要从众多的瑜伽运动中选择合适的教给学生,同时不能失去体育锻炼的趣味性。教师要争取做到,使学生在较短的运动时间中放下学习的重担,通过冥想进入到一个全新的世界中,从而得到无限的放松,提高以后的学习效率。同时,它也可以激发学生的想象力,调整自身的心理状态,体验体育运动的魅力,进而帮助他们爱上运动、爱上瑜伽。最终,通过学习和完成简单的瑜伽练习,可以给学生带来一定的成就感,不断突破自己,成就未来。

### 四、结语

瑜伽是有益于个人身体健康的运动行为,注重的是个人的主动接受。学校能为学生提供的就是组织安排,以积极的引导,将同学引进一个新的领域,进而实现一定的发展性的目的。对于提高学生的个人素质来说,瑜伽是一项很好的运动项目。要学习瑜伽,学校就要准备相应的场地和设施,形成一个完整的体系,方便学生进行锻炼。此时,有关部门可以给予相应的支持,帮助学校进行发展。一项改革实践的必然不能只靠一方,一定是群策群力的结果。学校可以向社会各界寻求支持,为教育事业的发展贡献一份力量。瑜伽走进体育课堂,最后的落脚点除了学生,最重要的就是教师。俗话说:师傅领进门,修炼在个人。教师对学生的引导也是至关重要的。教师要按照学校科学的课程规划,进行瑜伽运动的教学设计,适当地安排授课和引导,培养兴趣爱好,促进学生的全面发展。

### 参考文献

- [1] 邢红娟. 健身气功与瑜伽的对比及两者在学校体育教学中推广的意义和策略.
- [2] 王冬月. 引导式教学模式在瑜伽课中的运用研究[J]. 青少年体育, 2014(12): 3.
- [3] 王锐. 浅谈瑜伽课程在中专体育教学中的发展应用[J]. 文体用品与科技, 2018(23): 2.
- [4] 郑嵘婷. 体育课改引入健身瑜伽的课程建设与设计研究[J]. 青少年体育, 2017(5): 2.
- [5] 沙桐, 庞丁. 青少年健康与美育专题研究: 青少年瑜伽与美育[J]. 中国青年政治学院学报, 2014.