

体育与美育跨学科融合发展

——以高校瑜伽课程为例

杨彤彤

云南民族大学

摘要:近几年来瑜伽在我国的发展速度是毋庸置疑的,国内很多高校都开设了瑜伽相关课程,也越来越受到大学生们的青睐,大学生正值青春,普遍存在着追求美的心理,大多数学生选择练习瑜伽也是出于瑜伽能够提升气质、塑造形体的特点。瑜伽作为多种美的集合体,在教育中具有多方面的育人价值,通过瑜伽来开展美育教育是一种非常有效的手段。但是,笔者查阅相关的文献资料时发现,高校开设瑜伽课程的目的大多在于加强学生的身体锻炼和提高学生的身体素质,但是将瑜伽作为一种实施美育教育的手段,利用度不高,有关瑜伽的美育价值方面的研究不多且不够深入。基于此,本文通过对瑜伽的美育价值及国内高校瑜伽课程中美育的实施现状进行分析,提出跨学科融合发展的对策。

关键词:高校瑜伽课程;美育;跨学科融合

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2022.05.136

引言

近些年来,国家教育部门给予了素质教育中美育教育极高的重视。美育在我国全面发展教育方针中经历了从缺失到提倡再到落实的过程。2020年9月22日,习近平总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上,再次强调要加强和改进学校美育,直至《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》的提出,更是把学校美育工作摆在更加突出位置。

一、瑜伽是开展美育的有效途径

美育是审美教育、情操教育、心灵教育,更是丰富创造力、培养创新力的教育,在“立德树人”方面发挥着独一无二的作用。大学生正值对美充满强烈渴望的年纪,练习瑜伽可以很好的满足他们对这一方面的需求,瑜伽具备新时代活动形式的特点及多方面的美,能很好的开展以美育为主题的跨学科教育教学活动。

(一) 瑜伽符合审美教育的内在需求

审美教育不仅是让学生关注艺术作品传达的意义,更重要的是要让学生调动感官,去直接感受这些美,增强审美主体的艺术体验,能够产生美的体验和共鸣。去认识美、欣赏美、然后去展示美,同时在未来又能够创造美。而在瑜伽的习练过程中,学生通过不断地练习,掌握基本的体式,然后在大脑中形成一个认知,引导自己如何去完美地展示,做到对美的亲身体验。这很好的符合了审美教育的需求。

(二) 瑜伽适宜情操教育的陶冶升华

情操教育是对学生人生观、世界观和个性培养的教育,包括理智、道德、艺术审美三个方面。首先,瑜伽

的习练有利于培养学生的理智情操,在练习的过程中需要意识与身体协调一致,先锻炼意识,再引导身体,让意识链接身体,有利于理智思维方式的培养;其次,培养学生的道德情操。瑜伽的习练非一日之功,需要经过长时间的积累和坚持,这又能很好地锻炼学生们坚强的意志品质,同时,瑜伽作为一种舶来品与我国健身气功有异曲同工之妙,通过认识瑜伽,对比我国健身气功,去感知我们中国传统文化背后所蕴含的独特魅力,增强民族自信,并在练习的过程中发现自己的不足并不断完善,达到内在及外在形象的良好塑造,获得成就感,树立自信,培养道德情操,树立正确的价值观;最后,陶冶情操,共情能力是基础,学生较高的艺术审美也离不开良好的共情能力,瑜伽的习练就一遍又一遍不断感知自己的意识感知自己的身体,在潜移默化中让自己的性情和艺术审美得以升华。

(三) 瑜伽顺应心灵教育的培养过程

席勒认为,一个人从自然人走向理性人,若要达到理性状态,首先要让人恢复健康,具有美的心灵^[2]。美育在潜移默化中对人的感性层面、情感层面,以及无意识层面产生调节作用,而瑜伽本是一项具有人文性质的运动,它关注“身、心、灵”三个层面的完美联结,通过体位法、呼吸法的练习,将身心之美赋予体内,让练习者在不知不觉中培养一颗美的心灵。瑜伽本身的人文性质能很好地顺应心灵教育的培养过程。

(四) 瑜伽提供创新创造力的发展条件

想象是创造的源泉,瑜伽体位法大多来源于自然,取自大自然,都是模仿大自然的动物与植物,在练习的

过程中学生们可以发挥想象力去思考每一个体式所对应的参照物,丰富想象力。并且,大多数研究表明,瑜伽能够有效调节人的神经系统和内分泌系统,稳定自主神经。它不仅是身体的练习,更是对意识的练习,他能协调人的感官,使人处于一种高度集中且放松的状态,而在这种状态下,有利于创造性活动的进行,为学生的创造力和创新力提供良好的发展条件。

二、高校瑜伽教学中美育教育存在的问题及现状

(一) 瑜伽教师专业度低

随着瑜伽在中国的不断发展,其各方面的价值是有目共睹的,并且,国内各大高校也逐渐开设起瑜伽选修课程,但是,大多数高校瑜伽教师并没有受过专业的培训与学习,只是由仅参加社会上开设的瑜伽师资培训班取得了相应证书的健美操等其他相似专业的教师转行而来,或仅仅只是爱好瑜伽,参照网络教学视频自学的教师,无论是教学内容还是教学理念都缺乏一定的专业性。

(二) 瑜伽教师缺乏对审美教育的重视

由于高校瑜伽教师的专业能力及传统教育方式的原因,使得在教学过程中教师对美育教育的实践不明显。瑜伽的健身、健心价值是一个不争的事实,但是由于瑜伽的教学处于初级阶段,又受传统教育的影响,所以高校瑜伽的教学活动对学生实施审美教育是大多数教师忽视的环节^[3]。同时,瑜伽教师既要保证学生的学习进度的同时还得兼顾审美教育的实施,这就具有一定的难度。

(三) 瑜伽课教学内容与教学方式单一

国内高校瑜伽课程主要以发展学生的身体素质为主,大多高校瑜伽教师过于注重身体层面的练习,忽视瑜伽对学生心灵层面的调节,对瑜伽基础理论的讲解不多,因此,大多数学生将瑜伽仅仅视为单一的身体层面的练习,而忽视了瑜伽背后底蕴深厚的文化,这最主要的原因是瑜伽教师本身不具备完善的瑜伽知识储备;此外,在教学方式方面,多以传统的教学方式为主,“老师主动灌输,学生被动接受”,这种教学方式极大的磨灭了学生自主学习的兴趣,不利于学生发挥自主学习潜能,从而影响学生的想象力与创造力和创新力。

(四) 基础设施不健全,对瑜伽课程的重视不足

综合目前的研究结果表明,大多数开设瑜伽课程的高校配备的教学器材不够完善,无充足的资金进行瑜伽场馆的建设和器材的购置。就瑜伽教室而言,瑜伽教室的配备不被优先考虑,认为有教室即可,不太关注环境是否有利于课程的开展,甚至有部分高校的瑜伽课程

与健美操等课程共用一间教室;部分高校提供少量瑜伽垫,瑜伽垫多为学生自带,类似于普拉提床这样的大型器械,艾杨格专业辅具,除了开设有瑜伽专业的高校以外,都不被提供。

三、高校瑜伽课程与美育跨学科融合发展

(一) 树立跨学科融合理念

美育教育并不是单纯的审美教育,也并非只由艺术老师来承担,其他专业的老师也应承担起实施美育教育的重任,因为不同的学科蕴含着不同的美。古老的瑜伽作为集哲学、艺术为一体的项目,是多种美的集合体,拥有形式美、健康美、艺术美等形式,可以作为一种很好的美育教育载体,拥有不可或缺的作用。树立学科融合理念是新时代学校美育工作中提出的实施方案,要求充分挖掘和运用各学科蕴含的中华美育精神和民族审美特质。实现瑜伽与美育的跨学科融合发展要求深入挖掘瑜伽中与中华审美特质不谋而合的地方,构建以传统的儒释道美学审美范式为基础,美育教育与身心教育共生的学科融合理念,提高学生审美素养,培养正确的三观,浸润学生心灵,陶冶情操,丰富创新创造力,为高质量的具有中国特色的现代化学校美育体系建设提供思路。

(二) 发挥学生主体性,构建审美教育课堂

一项运动运动技能形成的过程包括四个阶段:泛化阶段、分化阶段、强化阶段以及自动化阶段。在瑜伽体式的习练过程首先通过视觉听觉等系统对体式获得一定的感性认识,接着,在短期的练习过程中,动作熟练程度提高,再到经过一个相对比较长的阶段内重复练习相同的动作,动作协调性得到进一步提高,最后,达到非常巩固的程度,形成稳定的条件反射,这一过程与审美教育的教学目标一致,因此,提高学生审美素养,教师可以在这四个阶段中分别引导学生去认识美、欣赏美、展示美最后创造美,发挥学生主体性,感受瑜伽蕴含的运动之美、思想之美、艺术之美、境界之美,并最终形成正确的审美观。

(三) 课程强调人生价值观的培养

《意见》中明确指出,高等教育阶段需强化学生文化主体意识,培养具有崇高审美追求、高尚人格修养的高素质人才。大学时期作为我们人生的一个重要转型时期,对于完满人格的形成具有很大的影响。处于正在形成人生观、价值观时期的青年大学生们,其美育教育要注重审美趣味,审美格调、审美理想的教育,要引导青少年去寻找人生的意义,去追求更高、更深、更远的东西,需要学生更多的接受人类文化遗产的教育,因为他

们积累了人类几千年文化的精华，它们是培育美好、善良、高尚灵魂的最好素材。瑜伽拥有五千年经久不衰的历史，它是印度人民文化的精髓，蕴含着一个民族特有的精神价值和思维方式，有许多与中国传统美学思想一致的地方，如瑜伽中主张的“梵我合一”与中国传统生命哲学中主张的“天人合一”观念、中国古代哲学观点“中庸之道”及中国传统养生思想中“阴阳平衡”与哈他瑜伽中平衡观点等，都有相似的精神品质，在高校瑜伽课程中教师不仅需要带领学生们学习瑜伽的体位法，更要去了解瑜伽背后源远流长的文化，引导学生通过领略瑜伽蕴含着的与我们中国传统文化有异曲同工之妙的文化，去感受中国浓厚的文化，培养民族自信心、文化信心，强化学生的文化主体意识，树立正确的人生观、价值观、以及民族观、国家观和文化观。

（四）丰富心灵教育内容，培育和善心灵

心灵的教育，是生成智慧、充盈情感、磨炼意志、健全人格的教育。^[4]它是头脑教育的重要补充，我国传统教育过多的将关注放在学生的智力教育方面，而对大学生心灵方面的发展给予的关注度较少，对于重建学生物质生活和精神生活的平衡，心灵教育具有重要的意义。心灵教育促进人的心灵和谐，使人与自然、人与人、人与社会和谐相处，瑜伽的修习给予我们最基本的身心的协调与均衡，它能够使我们在稳定的呼吸控制中获得内心的平静学会内省自观、在意志力促使我们尽量向上伸展身体以抵御地心引力中学会奋发向上、在控制体式稳定平衡中享受精神的安宁、在保持瑜伽体式伸展数分钟中获得的顽强意志与坚持。因此，在高校瑜伽课程中加入心灵教育，可以让学生的身、心、灵三个层面得到全面发展。在通过瑜伽课程的教学，融入社会核心价值观的引导，树立全面发展理念，教会学生协调和化解矛盾的技巧，让大学生树立正确的价值观、拥有尊重自然、敬畏自然、尊重生命、保护生命的理念，实现人与人、人与自然、人与社会和谐相处。

（五）重点培养学生创新创造力

创新是民族进步的灵魂，要建设创新型国家，需大力培养创新型人才。在瑜伽教学中融入美育教育，重点培养学生创新创造力。作为美育载体的瑜伽，一方面，它本身是创造性的产物，瑜伽体位法大多取自大自然，是模仿动植物而创立出来的一系列有益身心的实践方法，是人民创造的结果；另一方面，结合多种冥想元素的整体身心调节训练（IBMT），对情绪和注意力具有广泛的积极影响，甚至改变扣带回和脑岛等区域的活动，

而这些认知能力和神经活动与创造力关系紧密^[5]。因此，在跨学科融合中，重点培育创新能力，改变传统的老师主动灌输学生被动学习的教学模式，采用新兴的教学模式，发挥学生自主学习能力，在学习的过程中，逐渐提高学生创新创造力，增强文化创新意识。

（六）改善办学条件，加大师资建设

想要改变高校瑜伽教学的现状实现美育跨学科融合发展，改善办学条件是毋庸置疑的，加大教学场馆的建设力度，配备必要的功能教室和齐全的设施设备，为教学提供一个良好的环境是首要的。其次，好的教学同样离不开好的教师，我们不得不承认教师在教育中扮演着的重要角色，教师作为传播知识的中介，其自身对所教的内容一定是要有非常充分的理解和认识，瑜伽作为一项新兴的运动，大家对瑜伽的认识还存在一定的片面性，瑜伽教师对瑜伽这项古老运动的认知理解会影响到学生的认知理解。教师是学生学习的主要引导者，只有教师自己先正确的认识瑜伽，感受瑜伽所蕴含的美才能更好地引导学生去认识、去体会、去欣赏瑜伽的美。这也需要增加入职后的培训机会，不断地更新并深化瑜伽理论以及瑜伽教学的知识的储备，提高教学师资水平。加大对这门课程的支持力度，完善瑜伽教学的基础设施，为瑜伽教学提高充分的保障，为通过瑜伽开展审美教育创造一个良好的条件，从而提升教学质量，形成一个良性循环。

结语

瑜伽作为一项具有人文性质的运动，不仅是一门哲学、一项体育运动，更是一门集多种美于一体的艺术，通过瑜伽课程开展美育教育具有非可代之的作用，其价值如鸟翔天空，鱼游海中，皆不留痕迹，它在潜移默化中影响着我们。强化学校美育育人功能，挖掘跨学科深度融合，构建德智体美全面发展的教育体系。

参考文献

- [1] 李奕霏. 瑜伽审美价值研究[J]. 吉林省教育学院学报, 2013, 29(01): 144-145.
- [2] 席勒. 审美教育书简[M]. 冯至, 主译. 人民文学出版社, 2022.
- [3] 杜焱鑫. 高校如何借助瑜伽教学活动加强审美教育[J]. 报刊荟萃, 2017(08): 211.
- [4] 杨再勇. 心灵的教育: 培养“完整的人”的内在向度[D]. 苏州大学, 2015.
- [5] 丁晓茜. 短期身心调节训练提高创造力的认知神经机制[D]. 大连理工大学, 2015.