

# 艺术类院校瑜伽与普拉提课程整合教学模式探究

余甜 何媛

(云南艺术学院 云南 昆明 650000)

**[摘要]**经济水平的不断提升以及社会的逐渐进步,在丰富大众日常生活的同时,促使其逐渐意识到了身体健康状况的重要性,并对此方面的内容予以了高度的关注,对相应的健康活动提出了更高的标准与要求。在开展瑜伽与普拉提课程的过程中,促使高校掌握了此方面艺术类课程的开设特点,并充分的了解在课程推广与普及过程中的实际情况,从而为课程内容的整合与教学模式的探究奠定了良好的基础。为了提高艺术类院校瑜伽与普拉提课程等课程的教学水平,则需要打造完善的教学设施,从而在此基础上提升教师的综合素质水平,推动瑜伽与普拉提课程的深入发展,为此类教学活动的开展提供保障。

**[关键词]**艺术类院校; 瑜伽与普拉提课程; 整合教学模式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.080

对于艺术类院校来说,为了获得持续化的发展,并提升自身教育教学水平,则需要结合目前的发展特征进行分析,从而提高不同课程的专业程度。瑜伽与普拉提都属于健身类型的课程,由于受到了课程改革以及资源整合等方面的影响,通过将瑜伽与普拉提等课程的有效整合,在发挥两种课程类型优势的基础上,深入分析了瑜伽与普拉提课程整合教学模式的实施情况,并充分的展现出了此类教学模式的实用价值,从而推动了此类教学课程的开展,为艺术类院校教学活动优势的展现奠定了良好的基础。

## 1. 实现对瑜伽与普拉提课程整合的重要作用

瑜伽等活动来源于印度,并且将身体与心理的融合发展作为此项运动的重点。普拉提属于以静力性为主的健身活动,并在早期阶段于肌肉训练以及机体功能锻炼等方面的活动环节较为常用。为了实现对瑜伽与普拉提课程的有效融合,则需要明确两者之间的趋同性质,并保障整合教学模式的可性性,为瑜伽与普拉提课程的开展奠定良好的基础。由于瑜伽与普拉提等两方面的课程不仅仅是针对身体和心理等方面的训练,并且两者都属于静态化以及修复式的训练内容,在心理和身体融入性发展的基础上,展现出了相应的精神内涵,促使参与主体能够积极的投入到整体的训练过程中。对于训练主体来说,由于两者所面向的群体较为广泛,有助于提升主体的身体形态、心理素质以及身体机能水平,当瑜伽与普拉提课程实现了融合之后,还需要采取适宜的训练强度,并在提升参与主体身体素质的基础上,使其能够保持良好的柔韧性和弹性。除此之外,瑜伽与普拉提课程在训练的过程中对环境的要求也具有一定的趋同性,并且都需要参与主体能够沉浸在轻松、舒缓的音乐背景当中。由于瑜伽与普拉提课程对于装备的要求并不高,所以也同步降低了对空间的需求。为此,瑜伽与普拉提课程的融合已经成了现阶段健身活动的主要发展趋势,所以应积极的实现对瑜伽与普拉提课程整合教学模式的创新。

## 2. 瑜伽与普拉提课程的异同

### 2.1 瑜伽与普拉提课程的相同之处

首先,瑜伽与普拉提等课程都属于静态化的活动形式,并且是以修复式的训练方式为主,在实际的练习过程中还需要采用多样化的体式形式,采取意识冥想以及呼吸训练的方法,从而达到修养身心的目的。瑜伽与普拉提课程都具备相应的精神内涵,并且具有思想意识流动等方面的特点,在动作的练习过程中,需要保障参与主体能够全身心的投入,并确保身体与心理之间能够达到高度统一的状态。同时,在开展瑜伽与普拉提课程时都需要实现对情境、冥想、体育锻炼以及生命哲学之间的有机结合,并提升课程的实施水平。其次,在选择课程服装的同时,需要以宽松舒适的服饰为主,

并在实际的练习过程中,减少对道具的使用。最后,在开展瑜伽与普拉提课程的同时,还需要打破场地等方面的限制,并实现随时随地的练习。最后,在选择音乐的过程中,还需要保障乐曲具备轻松、舒缓等方面的特点,并发挥出音乐在课程练习过程中的重要作用,从而打造静谧、愉悦的活动氛围。

### 2.2 瑜伽与普拉提课程的差异性

首先,瑜伽与普拉提课程在训练方式的设置过程中,由于受到了起源的影响,所以训练方式有所不同。瑜伽活动的实际内容避免了重复性,并且具有较为明显的变化情况;而普拉提活动形式在动作的设置过程中具有简易性的特点,为参与主体的入门阶段提供了便利性保障。其次,瑜伽与普拉提课程在呼吸方式的选用方面有所不同。瑜伽活动的呼吸主要是依靠机体的胸腔和腹部区域,并在两者相互结合的基础上实现对呼吸的有效调节;而普拉提运动主要是依靠鼻腔和口腔,并将这两方面的器官作为呼吸阶段的主要方式。在使用鼻腔吸气时,胸腔骨的下方部位还会呈现出横向扩张的状态;当使用口腔呼气时,还会导致胸腔骨下陷,所以需要实现对呼吸深度的有效把控,协助参与主体在运动阶段确保腹部能够持续属于收缩内曲的状态。最后,瑜伽与普拉提课程在练习过程中的训练目的有所不同,且姿态、呼吸以及冥想都属于瑜伽活动练习阶段的关键组成部分,从而达到了自然与心智相互联系的状态;在普拉提练习活动的实施过程中,由于此项活动是由热身、练习以及放松等方面的内容组合而成,并且对肌肉的形态以及关节等身体部位都起到了强化的作用,通过改变人体的肌肉功能,从而达到改善脊柱腰椎功能的目的。需要注意的是,在实际的练习过程中,不仅需要保障呼吸速度的适宜性,且动作的速度需要基本保持一致,避免闭气情况的出现,还需要实现对呼气的严格把控,并在静止的过程中缓解肌肉过度用力的情况出现,从而对身体带来较大的压力。

## 3. 有效提升瑜伽与普拉提课程整合教学水平

### 3.1 掌握运动核心, 整合训练要点

为了促进瑜伽与普拉提等运动的有效整合,则需要通过对两方面训练核心以及运动要领的综合。在开展瑜伽训练的过程中,应加强对心理的训练,确保机体能够强化对“气”的把控;在训练普拉提运动的过程中,还需要将实际的训练核心保持在力量等方面的活动过程中。在呼吸的控制过程中,还需要充分的发挥出瑜伽活动在课程整合教学模式当中的优势,从而促进普拉提活动在呼吸训练过程当中的实施效果,并及时的弥补训练内容当中的不足,从而全方位的促进瑜伽与普拉提课程内容的有效整合,从而达到提升综合训练能力的目的。另外,在实施瑜伽与普拉提课程教学活动时,

应实现对训练内容与思想理念的相互统一，并在加强身心融合力度的基础上，以瑜伽与普拉提课程要点整合为基本点，实现对机体意识、呼吸以及力量等方面的统一，从而将其作为课程的开展核心。例如：在力量训练的过程中，可以将瑜伽训练活动当中的自由舒展内容作为动作实施的基础，并实现对力量训练的有效整合，加强柔性 with 刚性的相互结合。

### 3.2 加强相同应用，整合教学内容

瑜伽与普拉提等课程虽然隶属于不同的健身体系，但在实际的训练过程以及教学内容设计等方面具有较大的相似之处，为了有效促进瑜伽与普拉提课程的整合力度，则需要从这两方面的教学内容入手，在实施课程教学活动的过程中，应实现对瑜伽与普拉提课程常规性动作以及基本功能的整合，并在实施普拉提教学活动的同时，积极的使用瑜伽健身活动中所包含的练习方法，在促进机体专注能力提升的基础上，使其能够持续处于放松的状态，同时加强对呼吸的控制效果。此外，还需要在实际的教学过程中，实现对瑜伽与普拉提课程动作以及运动特点的整合，并逐渐形成良好的轴心力量，将站式以及坐式等动作进行综合使用，全面化的提升瑜伽与普拉提课程在整合阶段的运用效果。

## 4. 在艺术类院校当中打造瑜伽与普拉提课程整合教学模式的有效措施

### 4.1 实现对课程训练方式的整合

为了实现对瑜伽与普拉提课程要点的整合，则需要注重瑜伽健身活动当中对气息的调理，并将此方面的内容与普拉提健身活动当中的力量训练阶段进行有机结合，从而实现对训练形式的和谐统一。采用意念集中的方法，确保机体体位中间的核心部位能够达到主动发力的标准，并在保持呼吸顺畅性的基础上，实现肌肉在收紧以及放松等方面的练习。另外，在开展瑜伽与普拉提课程整合教学活动的过程中，需要通过拉伸、前屈以及后仰等不同动作的相互结合，从而实现对力量训练的有效配合，并在实际的练习过程中，确保参与主体能够逐渐体会到身体在发力阶段的实际感受。

### 4.2 实现对课程结构的整合

#### 4.2.1 培养练习主体的课程参与意识

在开展瑜伽与普拉提课程整合教学活动的过程中，需要保障参与主体能够达到预期的活动开展目标，并提高参与主体的积极性，通过加大对此类课程整合教学模式以及教育理念的宣传力度，确保参与主体能够充分的掌握瑜伽与普拉提整合课程教学活动的特点，以及在课程整合过程当中所发挥出来的优势。另外，还需要针对参与主体的实际情况，制定与之相对应的活动方案，确保参与主体能够在实际的练习过程当中保持平和、宁静的心态，并在轻松、愉快的学习氛围当中，改善自身的日常生活方式，在最大程度上获得相应的幸福感与认同感。除此之外，教师还需要切实的发挥出自身的引导作用，并在提升学生学习兴趣的基础上，建立相应的课程体系，确保学生能够积极、主动的参与到瑜伽与普拉提课程教学活动中。

#### 4.2.2 对课程练习方法的不断改进

在开展瑜伽教学活动的过程中，主要是以静态、停留的方法为主，并实施相应的徒手练习活动；而开展普拉提体育训练时，则需要借助专业的工具和器械进行练习，在实施课程整合教学模式的过程中，同样也需要接触到相应的工具开展不同类型的练习活动，不仅能够实现对课程练习方法的适当调整，同时也加强了对参与主体的保护力度。另外，还需要避免环境等方面的影响因素，注重对场地环境条件的选

择，在练习以及互动的过程中，还需要保持联练习场地的安静程度，确保瑜伽与普拉提课程整合教学活动能够在自然环境下开展，并通过对瑜伽以及普拉提基本动作的有效练习，保障此类静态化以及修复性的训练项目能够在相对安静环境下开展。除此之外，还需要加强对人体正确摆放姿势重要性的认识，并结合机体的生理结构特点以及骨骼肌肉功能，保障体外动作的精准性以及准确性，确保其能够达到身心放空的教学目标。由于开展瑜伽与普拉提课程整合教学活动有助于矫正机体的实际情况，并恢复身体的整体效果，所以在练习阶段还需要借助相应的工具完成对不同体位的练习，在保障练习安全性的同时，改善入门学习者的身体僵硬情况。

### 4.2.3 提升课程的实际训练效果

瑜伽与普拉提活动属于两种独立性的课程体系，随着瑜伽健身活动以及普拉提体育训练的不断发展，逐渐呈现出了相似性以及趋同性的特点，通过将两方面运动的共性特征进行有机结合，并在相互补充、相互借鉴的基础上，打造新型的课程结构体系。此外，在开展瑜伽与普拉提课程整合教学活动之前，还需要对参与主体进行全方位的沟通。由于不同主体的课程参与目的有所不同，所以需要结合实际情况实现对课程内容以及教学体系的合理化安排。同时，在动作练习结束之后，还需要避免出现肌肉紧张等方面的问题，确保各个体位之间都能够得到缓解，在瑜伽与普拉提课程整合教学活动结束之后达到身心合一的效果。除此之外，在实际的练习过程中，还需要及时的针对参与主体的不合理动作进行及时的整改，确保其能够在加强意念控制力度的基础上，实现力量控制与呼吸系统的相互配合。

## 结语

瑜伽以及普拉提等健身活动都属于新型的体育运动类型，在高校的教育活动开展过程当中，为体育教育教学工作带来了源源不断的革新动力，并丰富了学生的日常学习内容。在教育体制改革的过程当中，高校需要针对学生的实际情况以及运动现状进行全方位的考虑，并提出有针对性的革新方案，促进学生的全方面发展。高校属于体育教育活动的重要载体，在艺术类院校开展瑜伽与普拉提课程整合教学实践活动的过程中，需要针对教学活动以及实践环节的相关情况进行分析，并明确两方面活动的异同，通过开展整合教学活动，使学生能够明确的掌握不同运动类型的特点，在相互比较的过程当中强化自身的学习效果，逐步改善学生的身心状况，彰显出增强体质、激发学习兴趣的作用。与此同时，在打造瑜伽和普拉提整合教学课程模式的过程中，还需要结合此类课程在现阶段的发展趋势，推动瑜伽与普拉提课程整合教学模式逐渐走向革新发展方向，为学生提供更加优质的服务。

## 参考文献

- [1] 陈尧. 普通高校瑜伽课程线上线下混合教学模式的构建[J]. 长春师范大学学报, 2020, (10): 132-134.
- [2] 周宏蕊, 霍楷. 艺术类院校与综合性大学素质教育的交叉与融合模式研究[J]. 戏剧之家, 2020, (12): 140-141.
- [3] 祝瑜. 基于专业互补的设计类课程融合式教学模式研究与探索[J]. 佳木斯教育学院学报, 2020, (05): 244-247.
- [4] 范悦, 范美艳. 体育院校瑜伽教学课程存在的问题及优化策略的探讨[J]. 当代体育科技, 2020, (03): 102-103.