

合肥市高校瑜伽课程开展现状的调查与分析*

刘丽, 刘娟, 王瑞芳
(宿州学院 体育学院, 安徽 宿州 234000)

【摘要】瑜伽作为一种时尚的健身项目,以其独特魅力在社会上迅速发展并掀起了一股学习热潮,同时它也悄然地走进了大学校园,被广大师生接受和喜爱。本文对合肥市高校瑜伽课程开展现状进行调查分析,从中找出影响高校瑜伽课程开展的相关因素,以期对瑜伽课程在高校的进一步普及和推广提供参考。

【关键词】合肥市;高校;瑜伽课程;开展现状

【中图分类号】G831.3 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1673-1891(2015)02-0111-04

DOI:10.16104/j.cnki.xccxb.2015.02.035

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以合肥市高校瑜伽课程的开展现状为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据研究目的和内容,查阅收集相关文献资料,为本研究提供理论依据和参考。

1.2.2 问卷调查法

根据课题研究的需要,设计调查问卷。从安徽大学、安徽农业大学、合肥学院和合肥三联学院中随机抽取的400名学生(每所学校各100名,男女生各50名)和20名体育教师(每所学校各5名)作为调查对象,共发放学生问卷400份,回收问卷为390份,回收率为97.5%,其中有效问卷378份,有效率为96.92%;体育教师问卷20份,回收问卷20份,回收率100%,其中有效问卷19份,有效率95%。

1.2.3 访谈法

就合肥市高校瑜伽开展现状对瑜伽教师及相关领导进行访谈,同时与国内资深的高校瑜伽师资培训导师进行交流,收获研究信息和合理建议。

1.2.4 数理统计法

将调查得到的数据,运用数理统计进行处理分析,得出研究结论。

2 研究结果与分析

2.1 合肥市高校学生参与瑜伽课程的基本情况

2.1.1 学生对瑜伽课程的兴趣和认知

表1 学生对瑜伽课程的兴趣调查表(n=378)

调查项目	非常喜欢	喜欢	一般	不喜欢
人数	86	128	104	63
百分比	22.6%	33.7%	27.5%	16.1%

从表1中可以看出,被调查的学生中对瑜伽课

程表示“非常喜欢”和“喜欢”的分别占到被调查人数的22.6%和33.7%,有27.5%的学生对瑜伽课程的兴趣表示“一般”,另有16.1%表示“不喜欢”,总体表明,合肥市大学生参与瑜伽课程的热情还是比较高的。

表2 学生对瑜伽课程的认知调查表(n=378)

调查项目	非常了解	比较了解	不太了解	不了解
人数	64	135	113	66
百分比	16.9%	35.7%	29.9%	17.5%

从表2中发现,被调查的学生中对瑜伽课程“非常了解”和“比较了解”的,分别占被调查人数的16.9%和35.7%，“不太了解”和“不了解”的分别占29.9%和17.5%,也就是说将近半数的学生对瑜伽课程缺乏了解,说明学生对瑜伽课程的认知有待进一步提高。

2.1.2 学生瑜伽课程学习的动机

表3 学生瑜伽课程学习的动机调查表(n=378)

学习动机	人次	比率	排位
个人兴趣	326	86.2%	1
塑造形体	305	80.7%	2
丰富生活	283	74.9%	3
调节心情、缓解压力	246	65.1%	4
追求时尚	134	35.4%	5
室内课,不晒	125	33.1%	6
结交朋友	110	29.1%	7
从众心理	103	27.2%	8

从表3可以看出,学生瑜伽课程学习的动机呈现多元化,排在靠前的依次是“个人兴趣”、“塑造形体”、“丰富生活”和“调节心情、缓解压力”。但是,也有不少的学生是因为“室内课,不晒”、“从众心理”而选择瑜伽课程的,显然,他们学习瑜伽课程的动机不够纯正。

收稿日期:2014-10-15

*基金项目:宿州学院校级教研项目(项目编号:szxyjyxm201328)。

作者简介:刘丽(1983-),女,湖南湘潭人,讲师,硕士,体育教学与训练。

2.1.3 学生瑜伽课程学习后的反馈

瑜伽练习目的在于调节身心平衡,改善整个机体的健康状况和平衡系统。表 4 为被调查学生瑜伽课程学习后的反馈情况。

表 4 学生瑜伽课程学习后的反馈调查表(n=378)

学习反馈	人次	比率	排位
舒缓身心,缓解压力	314	83.1%	1
发展柔韧	289	76.5%	2
保健养身	206	54.5%	3
纤体减肥	198	52.4%	4
改善平衡	153	40.5%	5
改善睡眠	92	24.3%	6
改变饮食习惯	47	12.4%	7
效果不明显	43	11.4%	8
没感觉	35	9.3	9

瑜伽给人体带来的效益是多方面的,通过以上的调查可知,大多数学生通过瑜伽课程的学习后都能感受到身心上的良好改善,但也有部分学生表示“效果不明显”、“没感觉”,而且所占的比例超过了 20.0%,这样表示合肥市高校瑜伽课程整体的教学效果并不是十分理想。

2.2 合肥市高校瑜伽课程的教学内容和考核方法

2.2.1 瑜伽课程的教学内容

瑜伽课程教学内容是由三个部分构成:理论教学、实践教学和学习评价。据调查,目前合肥市高校瑜伽课程的教学内容主要集中在实践教学(通常包含瑜伽呼吸、瑜伽体位、瑜伽冥想)上,忽视了理论教学和学习评价,并且,实践教学的内容也不全面,注重的是呼吸和体位,对冥想等内容很少涉及。具体如表 5 所示。

表 5 瑜伽课程的教学内容调查表(n=19)

教学内容	人次	比率
瑜伽基础理论	10	52.6%
瑜伽呼吸	16	84.2%
瑜伽体位	19	100%
瑜伽冥想	4	21.1%
瑜伽学习评价	1	5.3%

表 5 调查显示,瑜伽基础理论虽然半数以上的老师都有教授,但实际情况是理论部分的内容主要渗透在日常的实践中,没有安排专门的瑜伽理论课让学生较为系统全面地认知瑜伽。实践需要理论作指导,这很容易使学生的瑜伽学习陷入半知半解的状态。

瑜伽实践教学部分,瑜伽体位都有教授,瑜伽呼吸绝大部分都有讲解,而冥想部分接触得就很少。这主要与当前合肥市高校瑜伽师资的现状有

密切关联,不少教师并没有经过专业的瑜伽培训学习就上岗了,他们对自己掌握不透的内容只能避而不教,而对于瑜伽学习评价部分就更无从下手了。

2.2.2 瑜伽课程的考核方法

据访谈可知,合肥市高校瑜伽课程的考核评价基本由三部分组成,平时成绩考核、一般身体素质考核和专项内容考核,因为瑜伽课程均是在公体开设,所以一般身体素质的考核是必不可少的。

而专项内容的考核各校有所不同,有的学校只考体位,体位主要是大众等级锻炼标准套路的个人展示,而有的则是套路展示和分组创编相结合。显然,后者的考核方法更科学、更全面,单一套路展示的考核方法较为单一,容易忽视学生的差异性,也难以发挥学生的主动性和创造性。当然,这也只是一种参考,更合理的瑜伽课程考核方法还有待进一步摸索和完善。

2.3 合肥市高校瑜伽课程的师资情况(软件设施)和硬件设施

2.3.1 合肥市高校瑜伽课程的师资情况

2.3.1.1 瑜伽教师在从事瑜伽教学前的专项情况

表 6 瑜伽教师从事瑜伽教学前的专项调查表(n=19)

教师瑜伽教学前的专项	健美操	体操	体育舞蹈	其他专项
人数	8	5	4	2
百分比	42.1%	26.3%	21.1%	10.5%

通过访谈得知,被调查的合肥市高校的 19 名瑜伽教师,他们在从事瑜伽教学前没有一个是以前以瑜伽特长被招聘入校的,现担任瑜伽教学的教师均是从其他专项转项而来,他们从事瑜伽教学前的专项情况如表 6 所示:健美操专项 8 人,占被调查人数的 42.1%,体操专项 5 人,占 26.3%,体育舞蹈专项 4 人,占 21.1%,其他专项 2 人,占 10.5%。

2.3.1.2 瑜伽教师的瑜伽课程培训学习情况

没有瑜伽专业技术特长却承担着高校瑜伽课程的教学工作,使不少教师的教学进行得有些吃力,抓紧进修学习显得尤为必要。通过表 7 对瑜伽教师有无进行系统的瑜伽培训学习的调查可以看出,只有近 1/3 的教师经过了专业的瑜伽课程培训,大部分的现有瑜伽教师并没有参加进修学习。这就意味着当前不少瑜伽教师的教学只是“依葫芦画瓢”或者凭借自身的理解进行,专业性缺乏,难以真正实现瑜伽课程的教学目标。

表 7 瑜伽教师有无经过系统的瑜伽培训学习调查表(n=19)

有无经过系统的瑜伽培训学习	有	无
人数	7	12
百分比	36.8%	63.2%

进一步访谈得知,瑜伽课程在合肥市高校开设的时间并不长,这与国内其他很多开设了瑜伽课程的高校的情况相似。由于是新兴的课程,大部分高校的瑜伽课程正处于建设之初,来不及引进专业的瑜伽师资,高校瑜伽课程的师资整体薄弱。

2.3.1.3 学生对瑜伽师资的满意情况

表8 学生对瑜伽师资的满意程度调查表(n=378)

类别	非常满意	比较满意	一般	不满意
人数	113	176	53	36
百分比	29.9%	46.6%	14.0%	9.5%

由表8可以看出,学生们对瑜伽师资表示“非常满意”和“比较满意”的各占总比例的29.9%和46.6%,说明学生对瑜伽师资的总体比较认可;但认为“一般”和“不满意”的也占到不小的比例,对这部分学生进一步访谈可知,他们对学校瑜伽师资有更多的期待,比如他们希望瑜伽教师专业性水平更高、瑜伽理论更丰富、教学内容和形式更多样化、能营造更浓厚的习练氛围等等。

2.3.2 合肥市高校瑜伽课程的硬件设施情况

瑜伽课程对场地设施有一定的要求,需要有相对整洁、安静的教学场地,同时应配备有瑜伽练习所需的相关辅助器材,因而需要有专门的练习室。据实地考察可知,所调查的合肥市高校基本都给瑜伽课程配有专用的室内练习场地,但这些场地均是在原来理论课教室或其他办公场地的基础上加以改造的,条件相对简陋,辅助器材更是匮乏,室内布置也难以烘托出瑜伽习练的气氛,只能勉强满足教学的需要。

表9 学生对学校瑜伽场地设施的满意程度调查表(n=378)

类别	非常满意	比较满意	一般	不满意
人数	72	178	83	45
百分比	19.0%	47.1%	22.0%	11.9%

通过表9学生对瑜伽场地设施的满意程度调查可知,有近1/3的学生对场地设施不大满意,不少学生期待学校能对瑜伽场地设施加以改善,希望可以在教学场地宽敞、明亮,器材完善并且布置舒适的场地内进行瑜伽学习。由此看来,学校应加大对瑜伽

场地设施的投入,给学生创造优良的教学环境。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 合肥市高校学生参与瑜伽课程的热情较高,但对瑜伽课程的认知有待进一步提高;学生瑜伽课程学习的动机呈现多元化,但有部分学生选择瑜伽课程的动机不够纯正。

3.1.2 合肥市高校瑜伽课程的教学内容主要集中在实践教学上,忽视了理论教学和学习评价,并且,实践教学的内容也有失全面,注重的是呼吸和体位,对冥想等内容很少涉及;考核方法主要分为单一体位、体位和创编相结合两种形式,前者考核方法过于单一,难以发挥学生的主动性和创造性。

3.1.3 合肥市高校瑜伽课程专业师资缺乏,授课教师均是从其他专项转项而来,且大部分的现有教师并没有经过专门的瑜伽培训学习。

3.1.4 合肥市高校瑜伽课程的硬件设施不完善,只能勉强满足教学的需要,不少学生期待学校能改善瑜伽教学环境。

3.2 建议

3.2.1 加强对瑜伽的宣传力度,提高学生对课程的认知。通过各种有效途径向学生介绍瑜伽项目的锻炼价值和重要意义,让更多的学生了解、喜爱并参与到瑜伽项目中来。

3.2.2 改进瑜伽课程教学,完善课程建设。使教学内容更全面,教学方法更多样,考核办法更科学,让学生习练瑜伽不单单停留在体位层次,而要让瑜伽真正成为他们调节身心的一种健康的生活方式。

3.2.3 加强瑜伽师资队伍的建设,提高师资的专业水平。一方面,学校在人才引进时可以考虑引入有瑜伽特长的人才;另一方面,加大对现有师资的培训力度,鼓励外出进修学习。同时,建议高等体育院系对体育专业学生开设瑜伽选修、普修甚至是专修课程,逐渐成为瑜伽专业人才的输出基地,以满足学校和社会的迫切需求。

3.2.4 加大对瑜伽场地设施的资金投入,改善瑜伽课程的教学环境。

注释及参考文献:

- [1]符雪蛟.普通高校大学体育瑜伽课程设置的研究与实践[J].四川体育科学,2010,3(1):137-139.
- [2]马彦.江苏省普通高校瑜伽课程开设现状及发展对策研究[J].吉林体育学院学报,2009,25(6):109-110.
- [3]倪腊贵,夏中吾,吕秀娟.论瑜伽运动规律及其在高校体教学中的推广[J].贵州体育科技,2005,12(4):135-137.
- [4]李红,龙良红.高校瑜伽课程教学现状与对策研究[J].民营科技,2011,12:99.

Current Situation of Yoga Course in Colleges and Universities of Hefei City

LIU Li, LIU Juan, WANG Rui-fang

(College of Physical Education, Suzhou University, Suzhou, Anhui 234000)

Abstract: Yoga, as a kind of fashionable fitness project, developed rapidly with its unique charm in the society and set off an upsurge of learning. At the same time, it also quietly entered the university campus, accepted and loved by the majority of teachers and students. This paper did investigation and analysis of present Yoga course in colleges and universities of Hefei city, and found out the related factors influencing the development of Yoga course in colleges and universities, in order to provide reference for further popularization and promotion of the Yoga course in colleges and universities.

Key words: Hefei city; colleges and universities; Yoga course; present development situation

(上接第 110 页)

development is influenced by the Chinese traditional ideology and culture, is the wisdom crystallization of China traditional painters in the influence of ancient philosophy and culture. The western painter understanding of the lines is rational, they think that the line is a continuation of the movement. The development of line is along with the development of Chinese and western culture, line art is the accumulation of national culture in Chinese and Western painting, is the wisdom crystallization of ancient and modern painters with practice and innovation. In outstanding works, we can appreciate the unique charm of lines and emotional appeal and impact.

Key words: Chinese painting; painting; line; aesthetic