

大众健身视域下社区大学开设健身瑜伽课程的可行性研究

袁甜甜

(洛阳广播电视大学,河南 洛阳 471000)

摘要:瑜伽作为一种健身运动,能强身健体,放松身心,缓解压力,满足现代生活的需要,有效消除内心压抑,使人精神稳定,提高身体的平衡力和柔韧度;改善内分泌和神经系统,提高睡眠质量,帮助人体形成身心健康的和谐状态。现如今,瑜伽已经被人们逐渐认可和接受,因此,瑜伽行业的专业人才的需求也越来越大,所以在社区大学开设健身瑜伽课程就很有必要。基于此,本文将结合文献资料法、问卷调查法、数理统计方法以及逻辑分析法对社区大学开设瑜伽选项课的可行性进行了综合调查与分析。

关键词:大众健身;社区大学;瑜伽课程;可行性研究

【DOI】10.12231/j.issn.1000-8772.2021.12.244

1 前言

随着经济的快速发展和人民物质生活水平的提高,人们对健身的需求也在不断提高。瑜伽作为一种新型的参与式体育健身运动,受到人们的喜爱和广泛参与,瑜伽参与的亮点也随之出现,进而引发了大批的学者对其进行研究。通过研究结果表明,练习瑜伽可以帮助人们沉静心灵,舒缓压力;减肥塑形,轻盈身体;促进血液循环,提升生命力;提高专注度与注意力;增强人体免疫力;活络筋骨,灵活身体;调节内分泌,保持身体健康等多种优点。这些方方面面的好处吸引了大众追求健康的心理,纷纷跟着练习。社区大学作为一所学生年龄范围广,涉及行业面积大的开放性公众学校,在增进人们健康及健康指导方面更应当积极参与,紧跟时代社会的发展,为人们正确练习瑜伽做出可行性的指导^[1]。

2 国内外研究现状分析

2.1 瑜伽的起源与发展

瑜伽起源于印度,从其被发明出来至今已经有 5000 多年的历史,依据考古挖掘证明,公元前 3000 年左右的印度河流域文明中就有瑜伽的实践存在^[2]。根据一众学者研究表明,瑜伽之所以发源于印度,可能是因为在印度那种高温炎热的气候下,人们在森林里借助练习瑜伽可以达到静心、冥想、修心养性的效果,这无疑对抵御酷暑湿热而言,是非常有益的。

现在随着瑜伽的发展,它俨然已经成为世界各地广泛应用的身心锻炼修习方法,瑜伽的练习也已经不再仅仅局限于印度,欧洲、美洲、亚太,甚至是非洲等地区的人们都开始了广泛的练习,因为它本身所具有的缓解心理压力和保持身体健康的特点,而受到人们的高度关注^[3]。与此同时,瑜伽也逐渐演变出了各种各式的瑜伽分支方法,比如热瑜伽、哈他瑜伽、高温瑜伽、养生瑜伽等等,以及一些瑜伽管理科学。

2.2 瑜伽的特点及其健身功能

瑜伽强调运动与呼吸的协调性,其所有姿势、冥想都要与呼吸配合完成,强调通过呼吸去感受身体的变化,并且瑜伽的动作基本上都是比较柔和平缓的,没有像其他运动那么激烈的项目,可以锻炼身体的平衡性和柔韧性,使得整个修习过程充满恬淡安然。除此之外,因为瑜伽动作缓慢轻柔,安全性相对较高,所以任何年龄阶段的人都可以练习,适宜人群广泛。但是瑜伽非常注重动作的规范、标准,只有正确的练习瑜伽,才能仔细体会身体的感受。

瑜伽虽说能够给修习者的身体带来各种各样的益处,不过其终究不是包治百病的灵丹妙药,但是只要坚持练习,瑜伽绝对能帮助修习者的身体状态向着健康的方向发展。大多数的瑜伽修习者并不是因为追求潮流才练习瑜伽,而是因为瑜伽不仅可以给人体带来美容美体、减脂塑形、减压放松、治疗失眠等方面的好处,同时瑜伽还能够让自己的身体吐故纳新、固本强身、舒筋活络,在浑然不知的情况下,保护优雅紧致的身形和轻盈灵动的姿态^[4]。瑜伽所有的姿势和呼吸,都是通过刺激穴位、腺体和经络,来改善血液循环,调节身体,调整心态,调节气血,体改身体的自然愈合力,增加衰老的身体细胞血液传输的动力,并且可以按

摩身体各个器官,增强器官的自我们恢复能力。

2.3 我国社区大学开展瑜伽课的现状分析

南北朝初期瑜伽就已经从印度传至我国,目前我国已经遍地都是瑜伽修习的爱好者,也根据瑜伽的修习姿势及调理方面的差异而分出了各种不同的体系与流派。由于瑜伽的体系和理论不断发展,瑜伽被广泛应用于健身、心理治疗、美容瘦身、康复保健等多个领域。在健身方面瑜伽更是有着“健身白领”的称号^[5]。对于专业涉及与学生工作行业涉及都十分广泛的社区大学而言,增设健身瑜伽的课程能够满足不同层次、水平、兴趣学生的要求。但由于社区大学里瑜伽课程的基础设备差以及专业老师不足成了影响瑜伽在社区大学开展的主要原因,所以,这些方方面面的因素阻碍着健身瑜伽这门课在我国社区大学的正式开发。

2.4 社区大学开设瑜伽课的必要性分析

因为瑜伽可以缓解人体的精神压力,所以瑜伽的修习已经遍布我国各个领域的行业从业者中,越来越多的人喜欢通过以修习瑜伽的方式来调节工作所带来的压力。因此,也有不少瑜伽修习的观望者希望通过正规的渠道来加入瑜伽修习的阵营,想通过修习瑜伽调整自身的心理与身体状态的同时,考取相关的瑜伽教练资格证,为今后的工作方向储备另一条出路。因此,从社区大学的性质层面来看,因为社区大学的学生年龄分布十分广泛,下至 20 岁上至 60 岁的学生都有,再加之他们所工作的行业范围也尤为广泛,所以社区大学开设的课程可谓是多种多样,从而就更应当紧随当下的社会发展趋势与学生渴求学习的方向来开设瑜伽这门课程。并且瑜伽练习时间自由,所需器械、场所要求也不高,只要取得了政府相关部门的支持,在社区大学开设健身瑜伽这门课程并不困难,所以,在社区大学开设瑜伽课程的研究是可行的。

3 结束语

综上所述,为适应现代社会发展的需要,开设瑜伽课程非常必要,而且对于大部分社区大学的设施和师资力量而言,基本上足够具备开设瑜伽课程的条件,所以,其可行性可以考虑。

参考文献

- [1]张涛.有氧运动对硕士研究生心理健康干预效应探究——基于心理健康双因素模型视角[D].重庆:西南大学,2018.
- [2]陆奕霏.石家庄市普通高校瑜伽选项课课程方案设计研究[D].河北:河北师范大学,2018.
- [3]贾遇珍.甘肃省普通高校瑜伽课程开展现状与发展前景研究[D].哈尔滨体育学院,2018.
- [4]陈硕.河北省医学类高职院校护理专业开展瑜伽课程必要性与可行性研究[D].河北:河北师范大学,2016.
- [5]青小力.高校瑜伽课程教学理论与教学方法——评《高校瑜伽课程研究与教学新探》[J].教育发展研究,2019(6).