

论制约高校女大学生练习瑜伽的主要因素

——以黄山学院开设女大学生瑜伽选修课为例

邢娜

(黄山学院 体育系,安徽 黄山 245041)

摘要:通过文献资料法、问卷调查法等,以黄山学院开设女大学生瑜伽选修课程为例,解析吸引高校女大学生练习瑜伽的主要原因,阐明影响高校女大学生练习瑜伽的主客观因素,在此基础上,提出了促进高校女大学生练习瑜伽的相关对策,期望能为即将开设瑜伽课程的高校提供参考依据。

关键词:高校;女大学生;瑜伽;制约因素

中图分类号:G807.04

文献标识码:A

文章编号:1672-447X(2008)05-0125-03

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

以黄山学院2007年选修瑜伽课程的女生150人为研究对象,发放问卷150份,回收问卷144份,有效回收率为96%。

1.2 研究方法

采用问卷调查法、文献资料法、数理统计法和口头访问法对学生选修瑜伽课程的现状进行调查与分析。

2 吸引女大学生练习瑜伽的主要原因

2.1 瑜伽对女大学生的健身作用

瑜伽体位法、呼吸训练及意识冥想三位一体,不仅对人的神经系统、内分泌系统、心肺系统、免疫系统等产生积极的作用,而且能够促进精神的安宁和心境上的放松。

“瑜伽体位法”(ASANA),通过站、坐、跪、卧、倒立等姿势,弯曲伸展,扭转身体各部分,对脊柱、肌

肉、内脏器官起到自我按摩及牵引的作用,可调节神经及内分泌系统,达到保健、消脂、塑身、美容、治疗等功效。^[1]瑜伽的每一个动作都是强调呼吸方法的有氧运动,长时间练习可以增强心肺功能,促进氧气的吸收,使有氧耐力提高。瑜伽练习还能增长肌肉耐力,可以让做完器械后的肌肉放松下来,帮助舒展肌肉线条,提高肌肉的控制力,促进血液循环。^[2]瑜伽还可以帮助人的体形变得更为匀称、线条优美。例如前伸展式,其功效有助于消除疲劳,伸展强壮胸部和腹部肌肉,使肩关节更加灵活,强壮手腕、脚踝,促进血液循环,对神经系统、血液系统有益。

2.2 瑜伽对女大学生的健心作用

中国的“瑜伽之母”蕙兰说过,瑜伽并不只是一套练习,而是一种生活方式。瑜伽的修持方法分为八个阶段:道德规范、自身的内外净化、体位法、呼吸法、控制精神感觉、集中意识、冥想状态、忘我状态。

社会工作竞争日益加剧,严峻的就业择业,成为大学生毕业前面临的重要问题。在校女大学生的年龄段大约在17-20岁,是由少年期向青年期转变的过渡阶段。这时期的女生的心理特点之一是高焦虑倾向性。

收稿日期:2008-09-11

基金项目:黄山学院科研基金资助(2007xskq028)

作者简介:邢娜(1981-),山东临沂人,黄山学院体育系助教,硕士,研究方向为体育管理学。

在健身瑜伽课上,学生在安静的环境中,聆听着柔和的音乐和教师轻柔的语音来进行瑜伽姿势和瑜伽冥想练习,慢慢集中注意力,调整呼吸,使呼吸变得均匀缓慢,排除杂念,敞开心扉,释放生活学习中的压力,从而养成一种积极乐观、良好健康的生活态度,最终达到身体和精神两方面都健康,这对于女大学生来说是尤为重要的。^[3]Berger和Owen在研究大学体育课程时,发现哈达瑜伽对降低焦虑与压力的效果最显著,而且在情绪增进上也有正面效果。通过瑜伽的修炼可以改善心理素质。瑜伽是一种明显存在生理、心理交互影响的运动,主要通过内分泌机能、肌肉机能、呼吸机能和社会关系功能等机制对心理产生影响。^[4]赵栩博等指出瑜伽练习对大学生的心理素质能够产生积极的影响,通过体位法、呼吸练习和冥想能够有效地缓解和释放精神上的压力和紧张,稳定自主神经,达到心理安定。^[5]

3 限制女大学生练习瑜伽的主观因素

3.1 认识上的误区

3.1.1 练习瑜伽需要比较高的柔韧素质

受公众传媒的影响,对瑜伽形成了先入为主的概念。在2007年黄山学院参加瑜伽选修课程的150名女生中,通过问卷调查得出,87%的女生在选修瑜伽前,已经从各种媒体渠道,包括电视、网络、报纸、杂志、健身房等对瑜伽有所了解,进而形成了一个错误的印象——瑜伽是一种对身体柔韧素质要求极高的运动项目,所以部分瑜伽选修课程的女生柔韧性比较好,而忽视了瑜伽需要的其他身体素质。而部分女生认为,自己的柔韧度不够,就放弃了兴趣,转而选修需要柔韧素质不高的其他课程。

事实上,瑜伽男女老幼均可练习,对身体的柔韧素质要求不高,在练习时,尽自己的能力即可,瑜伽运动的重点不在于结果,而在于过程,用心体会每个动作带给身体的感觉,量力而行,适可而止,找到自己“痛快”的地方。

3.1.2 练习瑜伽等于塑造优美形体,等于减肥

女大学生在心理上处于比较关注自我的形象,对新事物好奇,而瑜伽源自古老而神秘的印度,具有上千年的历史,特别是媒体上练习瑜伽的人身体都相当纤细,所以都认为瑜伽可以塑造优美形体,可以减肥。

在对黄山学院150名女生选修瑜伽的问卷调查中,27.4%的女生认为瑜伽可以塑造形体,23.6%的女

生则为减肥而来,18.3%的女生将瑜伽课程作为锻炼身体,增强体质的手段。

3.2 练习上的误区

3.2.1 学生认为瑜伽等同于一般的体育活动,忽略了许多瑜伽独有的注意事项

如在进食前后两个小时不要进行瑜伽活动,沐浴前后30分钟内不要进行练习,穿着要轻松舒适、活动自如、随身饰物脱除,练习需要安静、清新、空旷的场所等。而在对2007年黄山学院150名女生进行瑜伽练习的调查中,有8%的女生没有按照要求着装,而是穿着便裤、牛仔裤上课,另有3%的女生没有将随身饰物脱除,还有10%的女生在课堂上讲“悄悄话”,没有安静的进行瑜伽训练,影响练习瑜伽的效果。

3.2.2 练习瑜伽时,部分女生不会“呼吸”

在练习过程中,出现了两种现象,一是仍然保持自然呼吸,二是部分女生容易“憋气”。瑜伽的呼吸不同于自然呼吸,也不同于太极的呼气吸气。瑜伽练习时,吐气时腹部要施压向内收,感觉要用腹部去贴背部,吸气时,气入丹田,腹部慢慢膨胀,感觉像是在充气,肋骨缓缓向上提升,肺部也扩张,感觉到不能再吸为止。吐气,肋骨向下降,先排尽肺部空气,再收缩腹部。

3.2.3 练习瑜伽,急于求成,造成肌肉拉伤

瑜伽练习的主要原则是循序渐进,持之以恒,在瑜伽练习之初,许多学生急于求成,希望达到和教练一样的柔韧度和优雅形体。所以每个动作都尽量模仿,强迫自己做目前达不到的动作,结果造成肌腱韧带损伤、大腿韧带拉伤、背肌拉伤、软骨撕裂、关节炎、神经痛等,一般来说,瑜伽常见的损伤不易察觉且恢复时间较长,一般需要4-8周时间的恢复,影响了瑜伽的正常练习速度。^[6]

以黄山学院瑜伽课程练习者为例,有13%的学生曾经因为用力过猛或者勉强自己达到教师的标准致使肌肉拉伤。其实,瑜伽并非“竞技运动”,练习瑜伽的主要目的在于进入一个心理安宁平和的状态,要求练习者在练习时尽力而为,感受身心舒展的愉悦,而非像其他运动项目一样,动作规范标准,有严格的评分制度。

4 限制女大学生练习瑜伽的客观因素

4.1 高校开设瑜伽课程的师资力量不够

瑜伽是非常适合女性练习的运动,由于它的优

美、安全、静力性的特点,吸引着越来越多的学生。但是,高校师资力量在庞大的选修瑜伽课程的学生人数面前,显得非常不足。当前高校教师的专项主要集中于篮球、田径、排球等传统体育项目,瑜伽、攀岩、普拉提等新兴项目的教练人数较少,造成这一领域的师资匮乏。所以学校在招聘新兴项目教师的同时,也可以对现有的教师进行瑜伽培训,培养教师一专多能的技术。

4.2 高校缺乏练习瑜伽的场所

瑜伽练习,相对来说,没有很大的场所限制。场所只要通风、安静、空气清新、空间开阔就可以,无论是室内还是室外。但是按照黄山学院的场地设置情况,目前有三大限制,一是在室外,夏天紫外线较强,烈日炎炎,冬天,温度较低,无法进行室外的瑜伽练习。二是仅有的两块室内场地占地面积较小,容纳人数不超过20人,而且没有专门的器材,空气流通性不好。

4.3 高校缺乏练习瑜伽所需器材

目前为止,开设瑜伽选修课的高校,大部分没有统一的瑜伽教材。任课教师的教学资料多半是从网络上下载、购买瑜伽CD和其他途径获得,目前的瑜伽选修课只是教授技术,没有理论课程。

同样,高校缺乏专门的瑜伽训练器材,譬如瑜伽垫、瑜伽砖、瑜伽带、瑜伽健身球等。在练习瑜伽过程中,需要辅助身体素质练习的多种瑜伽器材,练习瑜伽也需要专门的瑜伽音乐,而播放音乐的音响器材全部是普通的录音机和音响,没有高档的音响设备,目前为止,市面上很少有磁带的瑜伽音乐,99%的CD是瑜伽音乐,使用很不方便。

5 关于高校开设瑜伽课程的建议

1. 开辟安静、优美、空气清新的室内外瑜伽场所。在室外,最好选择靠近树林、河流、山边的宁静、安全的场所,在室内需要畅通、安静、空气清新的场所。

2. 鼓励高校教师进行瑜伽教练培训、进修。

3. 购买或添置瑜伽训练器材。

4. 瑜伽教学,需要统一的瑜伽教材。目前为止,瑜伽教师所使用的瑜伽教材,种类繁多,内容不一,没有严格的瑜伽练习标准。希望能在普及瑜伽教育的基础上,选择适合学生的瑜伽教材,充实学生的瑜伽理论,做到理论与实践相结合。

参考文献:

- [1] 杨辉玲. 浅谈练习瑜伽使用价值[J]. 科技信息, 2008, (4): 151.
- [2] 朱泳. 瑜伽练习对女大学生健康的影响[J]. 牡丹江大学学报, 2008, (3): 130-133.
- [3] 翁润洁, 张绍俊. 在普通高校中开展健身瑜伽课程的必要性研究[J]. 体育教学与研究, 2008, (11): 160-161.
- [4] 赵翔博, 刘荣. 瑜伽对大学生的身心作用[J]. 佛山科学技术学报, 2006, 24(3): 11-13.
- [5] 汪敏, 钱强, 盛宁宁. 瑜伽形体训练对女大学生身心健康影响的研究[J]. 广州体育学院学报, 2005, 25(2): 8-10.
- [6] 阳明君, 李业幸. 瑜伽教学中的运动损伤与预防[J]. 桂林航天工业高等专科学校学报, 2008, 50(2): 108-110.

责任编辑: 胡德明

Constraints to Female College Undergraduates' Yoga Practice

— A Case Study of Huangshan University

Xing Na

(Department of Physical Education, Huangshan University, Huangshan245041, China)

Abstract: By applying literature study and questionnaire survey to the case study of Huangshan University in offering the optional course of yoga to female undergraduates, the paper analyzes their primary motivation of yoga practice and its objective and subjective constraints and put forwards the corresponding countermeasures to promote yoga's popularity on the campus in hope of providing some reference for those colleges which is to offer yoga course.

Key words: colleges and universities; female college undergraduates; yoga; constraints; Huangshan University