



我国部分高校瑜伽课程体系建设现状调查研究

刘兰娟¹, 刘成^{2*}, 蔡皓¹

摘要:目的:进一步促进瑜伽深度融入我国学校体育。方法:采取实地调研和问卷调查,并综合运用文献资料、专家访谈、数理统计等研究方法,对我国高校瑜伽课程体系建设状况展开调查研究。结果:高校瑜伽课程已演化为一种以大学生为教学对象,以校园为传播范围,以瑜伽体位为主要练习手段的体育教育过程。随着我国“瑜伽热”辐射范围持续延伸,瑜伽的教育价值受到高校广大师生一致认可。在高校,以体育课堂教学、课外运动竞赛、体育社团和体育专业培养为主要形式的多为一体的瑜伽人才培养模式正处于发展的初级阶段。结论:高校瑜伽课程体系建设较弱、尚未形成完善的校园瑜伽运动组织管理体系、瑜伽专业教师队伍建设薄弱等3个方面是当前国内高校瑜伽发展存在的主要问题。产生上述问题的原因主要在于:瑜伽在我国本土化发展的整体理论构建欠缺,政府层面对瑜伽进行宏观管理与指导的力度不足,高校瑜伽师资队伍专业化程度不高。

关键词:高校;瑜伽课程;本土化;教育价值

中图分类号:G807.01 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2018)04-0046-08
DOI:10.12064/ssr.20180408

Investigation of the Construction of Yoga Curriculum System in Some of the Universities in China

LIU Lanjuan¹, LIU Cheng^{2*}, CAI Hao¹

(1.Shanghai Normal University, Shanghai 200234,China; 2.Department of P.E, Dong Hua University, Shanghai, 201620,China.)

Abstract: Objective: To further promote the integration of yoga with the school sports in China. Method: Adopting the methods of field investigation and questionnaire as well as literature study, expert interview and statistics, the author studied the status of yoga curriculum construction in some of the universities in China. Result: Yoga curriculum in the universities has been evolved into a process of physical education, which takes the students as the teaching object, the campus as the spreading scope and the yoga postures as the main practice means. Following the continuous wide spread influence of Hot Yoga in China, the education value of yoga has been recognized by the university teachers and students. In China's universities, the yoga talent cultivation model with the types of PE classroom teaching, extracurricular sports competition and talent cultivation by the sports clubs and sports majors is at the initial stage of development. Conclusion: The construction of the university yoga curriculum system is still weak. A perfect campus yoga organization and management system has not been formed yet. And we do not have enough professional yoga teachers. Those are the main existing problems in the yoga development of the domestic universities. The cause for the above problems lies in the deficient general theoretical construction of the localization development of Yoga in China, the insufficient macro management and instruction of the government for yoga and the lower level of the professionalization of the university yoga teachers.

Key Words: university; yoga curriculum; localization; educational value

收稿日期:2018-05-11

基金项目:2017年度教育部人文社会科学研究青年基金项目(17YJC890018);2018年东华大学人文社科基地培育项目(18D111104)。

第一作者简介:刘兰娟,女,湖南郴州人,博士,讲师。主要研究方向:体育教育训练学。E-mail:liulanjuan0620@126.com

* 通讯作者:刘成,男,湖南衡阳人,教授,博士,硕士生导师。主要研究方向:体育教育及体育信息的理论与实践。

E-mail:2007-liucheng@163.com。

作者单位:1.上海师范大学体育学院,上海 200234;2.东华大学体育部,上海 201620。



20世纪80年代初,受我国“气功热”的影响,中国一些学者、教练和习练者把在国外看到的瑜伽视为“印度气功”引入国内。借助1985年中央电视台连续播放《跟蕙兰练瑜伽》系列节目的推介,现代瑜伽作为一种健身方式不断被国人熟知,国内瑜伽健身市场逐渐兴起^[1]。21世纪初,瑜伽受到国内教育界关注,一些学者研究表明:瑜伽动作简单易学,有利于满足学生多层次体育学习需求,能丰富学校体育教学内容,高校开设瑜伽课程完全可行^[2]。2004年,南方医科大学将瑜伽纳入高校体育课堂运动项目,成为较早设置瑜伽课程的国内高校。此后全国各地高校相继在体育基础课或专项体育俱乐部教学中开设瑜伽课。瑜伽以体育教育的形式由市场全面进入学校,至今已成为我国学校体育课程的一个门类^[3-4]。基于瑜伽组织化程度、普及规模和开发程度,与中小学比较,高校是我国校园瑜伽的主阵地。因此,本研究试图通过对我国部分高校瑜伽的课程体系建设状况展开调查研究,以期为进一步促进瑜伽深度融入我国学校体育,推动其在国内校园的本土化发展提供参考借鉴。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

以国内高校瑜伽课程体系建设为主要研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

广泛收集整理国内外相关文献资料,以把握国内外瑜伽研究现状,找寻新的知识发现。

1.2.2 专家访谈法

通过对上海、浙江、江苏和湖南等省市部分高校的体育教师和专家学者进行访谈,深入了解瑜伽在我国高校的发展状况。

1.2.3 实地调研和问卷调查法

依照问卷设计基本原则,初步拟定“对我国高校瑜伽教学、组织与管理情况的调查(教师)”(问卷一)、“对我国高校瑜伽开展状况的认知(学生)”(问卷二),通过一定范围的预备性调查,对初拟问卷进行修改完善,最终确定正式问卷。对上海、浙江、江苏、湖南等4个省市开设了瑜伽体育俱乐部教学的东华大学、上海杉达学院、浙江工业大学、浙江理工大学、金陵科技学院、南京体育学院、湘潭大学、湘南学院等8所高校进行实地调研和问卷调查。对上述高校瑜伽授课教师发放问卷一30份,回收23份(其

中:女教师17份、男教师6份),去除无效问卷0份,回收率为76.7%,有效率100%;对以上高校参加瑜伽体育课程学习的大学生发放问卷二720份,回收694份,剔除无效问卷27份,实际获得有效问卷667份(其中:女大学生578份、男大学生89份),回收率为96.4%,有效率96.1%。采用重测法检验两份问卷的信度,得到相关系数 $r_1=0.810$, $r_2=0.813$ 。由11位具有副教授职称以上专家对问卷的内容效度进行评判,即:“内容效度比” $CVR=(ne-N/2)/(N/2)$ 。得到问卷一和问卷二的 $CVR=0.818$ 。检验结果显示,两份调查问卷均有较高的信度和内容效度。

1.2.4 数理统计法

运用SPSS13.0统计软件,对问卷调查获得的数据进行录入和统计分析处理。

2 结果与分析

2.1 对瑜伽的教育价值的认知

沙吉难陀(印度)阐述修炼瑜伽的最终目标是:身体健康强壮,思路清晰敏锐,意志坚韧,心中充满爱与同情,生活中充满奉献,进而达到自我实现。这些都是当代青少年学生应该具备的品质。吉林体育学院毛娟提出“瑜伽教育”的概念,认为瑜伽教育是健身与育人相结合的养生教育,属于瑜伽与教育相结合的产物,以瑜伽为手段有利于增进身体健康、心理健康和个体社会健康^[4]。

表1显示:高校瑜伽授课教师非常认同有计划、有步骤地对大学生进行瑜伽理论与体式传授,有助于实现体质、体式、道德、人格教育塑造的体育教学目标。国内这些设置瑜伽体育课程的高校中,大部分学校在开课之后选修瑜伽课程的大学生人数有明显增加。瑜伽授课教师认为,与其他运动项目相比,我国校园瑜伽在道德规范、生态意识、自我认知和审美礼仪等方面的教育价值具有项目本身独特的属性。

2.1.1 道德规范

印度的古典著作《瑜伽经》将瑜伽修习过程分为8个连续阶段(即瑜伽的八支),其中前两个阶段主要是对思想、语言、行为的规范与控制。第一阶段禁制(Yama),主要指人对外在的控制,在处理外在事物时遵循规律,借外在来约束、净化心灵,属于生命修为的基石;第二阶段劝制(Niyama),主要指人对自身内心的控制,通过对心性的自我规范,进行自我约束和心灵净化,以达到锻炼身心的目的^[5]。上述两个阶段是人们练习瑜伽的基本准则,因为道德不好、



表 1 高校瑜伽授课教师对学校瑜伽课程教学目标的认知统计 (N=23)

Table I Statistics of the Cognition of the Teaching Target of Yoga Curriculum of the University Yoga Teachers (N=23)

教师问卷题号和内容	频数	百分比/%	排序
12、您所在学校瑜伽课的教学目标是			
(1) 传授瑜伽知识、技能	22	95.7	1
(2) 提高学生身体机能、改善身体素质	20	87.0	2
(3) 塑造优美的身体姿态和正确的审美观	18	78.2	3
(4) 培养体育学习兴趣	15	65.2	4
(5) 培养学生的运动实践能力	14	60.9	5
(6) 发展学生个性、完善学生人格	13	56.5	6
(7) 强身健体, 增进健康	12	52.2	7
(8) 帮助学生排除负面情绪, 以达到一种身心平衡的状态	12	52.2	7
(9) 缓解学习压力	11	47.8	9
(10) 其他	1	4.3	10

心意不正, 就很难使内心平静继而达到练习瑜伽的最终目的。

通过调研可知: 高校瑜伽课程道德规范教育的主要遵循原则与涵盖内容如表 2 所示。习练瑜伽必

须首先修行道德规范。如果大学生能做到以上所述“善”的境界练习瑜伽, 变得更包容和接纳他人, 将有利于社会公德心的形成, 还能促进人与人、人与自然、人与社会的和谐^[6]。

表 2 高校瑜伽课程道德规范教育的主要遵循原则与内容

Table II Main Principles and Contents followed by the Ethic Education of the University Yoga Curriculum

遵循原则	高校瑜伽课程道德规范教育的主要内容
友善	不伤害他人和自己, 不用消极的态度去看待他人或自己, 确保我们所做的和我们如何做都是为了和谐, 而不是伤害。不强迫自己的身体, 不强迫自己去做力所不及的事情。在身体、精神、语言上都要遵循非暴力原则, 感受瑜伽真正的能量。爱好和平, 在日常思想、交流和行动上履行友善。
诚实	不对自己的身体和内心说谎。不仅身体诚实, 还要心灵诚实。
知足	知足常乐。不贪婪的人不会感到恐惧, 内心充满力量。不知足的可怕之处不仅在于摧毁有形的东西, 更在于能搅乱内心世界。
洁身自好	忠于情感, 洁身方能自好。
乐观	内心平和, 无论是顺境还是逆境, 都保持乐观的生活态度。用自己的付出换来的结果充实自己, 脚踏实地地努力创新, 不去想天上的馅饼。
心无杂念	在思想、言行与行动上纯净。通过对个人卫生、饮食的控制, 在练习中心澄明、心无杂念。
正视人生	把生活中的苦难看作成长的机会。真正的快乐源自于对痛苦的领悟, 只有正确地面对苦难, 理智地剖析它, 学会以苦为乐, 才能迎来乐中乐。

2.1.2 生态意识

和谐是瑜伽追求的终极目标和价值取向^[7-8]。高校体育教师普遍十分赞同浙江大学王志成教授提出的“生态瑜伽”理念, 他们会在课堂上强调练习瑜伽应该考虑时间、环境、季节等因素, 让学生逐渐认识到如果想达到最佳身体锻炼效果, 必须顺应季节气候的变化, 根据自己的体质类型选择不同的习练内容。

2.1.3 自我认知

瑜伽没有外在的统一标准, 每个人都有属于自己的目标, 习练者在练习中更加注重以自身作为比较对象, 并不过于看重与其他人相互比较^[9]。高校瑜伽课程教学既不强调“苦练”, 也不追求身体练习立竿见影的外在效果, 而是更看重学生参加身体锻炼

带来的内在愉悦体验。调研可知: 国内高校瑜伽课程技术考试评判标准, 除了包括动作的完整性和准确性之外, 学生的学习态度也是体育教师非常看重的一个方面。

2.1.4 审美礼仪

瑜伽既包括体位变更的动态身体活动, 也包含静坐、冥想等静态体姿, 并且瑜伽还很看重日常行为礼仪教育。瑜伽的美通过人体的各种形式展现出动静相宜、对称均衡, 恰似“静若清池, 动如涟漪”。体位练习中的展臂、提臀、转体等动作舒展大方, 伴随着音乐和肢体语言融为一体, 给人以美的感官和视觉冲击。瑜伽中的“拜日式”由一系列体式组成, 在动作的编排上, 后弯体式之后安排前倾动作, 表现出人



体的对称均衡美,像八体投地蓄势待发的蛇,然后气灌全身,脊柱一节一节伸展到蛇击式,动作舒展自如,体现出动态活力美。伴随瑜伽动作中的静坐、冥想,在音乐的引导下,练习者的肢体伸展至一定程度,感受心灵的气爽神怡。正如罗丹所言:运动中的人体肌肉会真实地表达出内心的变化^[10]。

表3显示:大学生选修瑜伽课程的主要目的,除了增进身体健康之外,减肥塑形、培养气质和礼仪排名第2和第3位,说明他们对瑜伽的审美礼仪教育作用已有一定认识。练习瑜伽的第一个基本礼仪是尊重,包括对他人和自己的尊重^[11-12]。虽然瑜伽课大部分时间以姿势或肢体活动为中心,但练习过程中教师会强调尽量做到专注、认真。例如:上课时应该关闭手机,不迟到;瑜伽课堂上提倡脱鞋进教室后光脚练习,有利于保持练习环境的清洁卫生;如果学生无法完成教师教的高难体式,则可选择老师给出的变体练习,以免对其他同学的学习产生误导,等等。

2.2 瑜伽的课程资源现状

2.2.1 瑜伽师资队伍

2010年之前,一些高校瑜伽课程的授课教师基本上均为女性^[13]。近年来该现象有所改善。

表4显示:8所高校的瑜伽教师以40岁以下中青年教师为主,学历层次较高。受高校对体育教师“一专多能”的运动技能要求,82.6%的瑜伽教师还兼任了健美操、啦啦操、街舞、排舞、武术和游泳等其

表4 8所高校瑜伽课程师资队伍基本情况统计(N=23)

Table IV Basic Information of the Yoga Teachers in 8 Universities (N=23)

结构 数量/人	年龄结构		文化程度结构			职称结构				瑜伽教学年限结构		
	≤40岁	>40岁	本科	硕士	博士	助教	讲师	副教授	教授	1~2年	3~6年	7年及以上
男教师	4	2	1	3	2	1	3	2	0	0	4	2
女教师	12	5	6	9	2	1	10	5	1	2	9	6
男女合计	16	7	7	12	4	2	13	7	1	2	13	8
男女合计所占%	69.6%	30.4%	30.4%	52.2%	17.4%	8.7%	56.5%	30.4%	4.3%	8.7%	56.5%	34.8%

2.2.2 瑜伽课程教学条件

国内高校主要是以体育俱乐部或选项课形式开设瑜伽,各高校瑜伽课程拥有的教学大纲、教学计划、教学进度和教案等系列教学文件比较完备,使用的教材包括学校指定的体育课教材、瑜伽专业教科书或自编教材,尚未有全国统编的高校瑜伽课程通用教材。由于目前高校瑜伽课程尚没有提炼出人们公认的、值得推而广之的教学经验^[14],还无法彰显高校瑜伽教学的本质特征,因而即使早在2009年国内就出现了公开发行的高校瑜伽自编教材,但这些教材被各高校使用的热度明显弱于人民体育出版社

表3 大学生选修高校瑜伽课程的主要目的统计(N=667)

Table III Statistics of the Purpose of the University Students Taking Yoga as an Elective Course (N=667)

学生问卷题号和内容	频数	百分比/%	排序
9、您选择上瑜伽课的目的			
(1) 增进身体健康	452	67.8	1
(2) 减肥塑形	372	55.8	2
(3) 培养气质和礼仪	362	54.3	3
(4) 减缓精神压力	292	43.8	4
(5) 获得学分	252	37.8	5
(6) 提高艺术修养	235	35.2	6
(7) 个人兴趣爱好	162	24.3	7
(8) 增加人际交往	52	7.8	8
(9) 追求时尚运动	29	4.4	9
(10) 其他	28	4.2	10
(11) 拓宽就业途径	18	2.7	11

他体育课程,其中很多运动项目与瑜伽类同,都归属于体育艺术类项目。令人欣喜的是,男性教师开始加入高校瑜伽师资队伍,占比已达26.1%,主要在江苏和浙江省。并且这些男性教师从事瑜伽教学的年限均在3年以上,高校男、女瑜伽授课教师之比为1:2.8。随着男教师加入瑜伽师资队伍,校园瑜伽势必吸引更多男大学生的积极参与。统计可知,有13.3%的男生在大学就读期间选修了学校设置的瑜伽课程,选择参加瑜伽课程学习的男、女生之比为1:6.5。

2007年发行的《瑜伽——气功与冥想》(张蕙兰、柏忠言编著)和化学工业出版社2011年发行的《生活瑜伽》(林敏著)两本书。

2.3 学生参与瑜伽学习的兴趣和满意度

随着高校瑜伽教育价值和课程资源的深入开发,越来越多的大学生对瑜伽有了进一步的认识。在调查的8所高校中,除了体育课堂和课外瑜伽社团以外,电视、网络、书刊、亲朋好友推介、校外健身俱乐部等都是大学生了解瑜伽的主要途径;72.1%的学生在完成了一个学期瑜伽课程的学习之后,仍能



完整演练自己在课堂上学到的动作;36.4%的学生练习瑜伽的频次在2~4次/周;只有2.1%的学生在学习瑜伽之后对其喜欢程度有所减弱。

表5显示:除了增强柔韧性和缓解精神压力之外,高校瑜伽课程给学生带来的积极影响还涉及到改善体型、保持良好精神状态、获得从容平和的心态等方面。

表5 高校瑜伽体育课程对大学生的积极影响(N=667)

Table V Positive Influence of Yoga Curriculum on the University Students (N=667)

学生问卷题号和内容	频数	百分比/%	排序
10、瑜伽课程对学生的积极影响			
(1) 增强柔韧性	454	68.1	1
(2) 缓解精神压力	367	55.0	2
(3) 改善体型	219	32.8	3
(4) 保持良好的精神状态	186	27.8	4
(5) 获得从容平和的心态	170	25.5	5
(6) 提升了个人气质	118	17.7	6
(7) 增强了体育学习兴趣	117	17.5	7
(8) 减轻体重	113	16.9	8
(9) 增加了自信心	97	14.5	9
(10) 提高了肌肉力量和耐力	73	10.9	10
(11) 改善了心脑血管功能	61	9.1	11
(12) 更加热爱生活	52	7.8	12
(13) 没有什么其他变化	34	5.1	13
(14) 社交能力增强	22	3.3	14
(15) 其他	8	1.2	15

表6显示:从学生评教、评学角度看,他们对当前高校瑜伽教师的整体满意度较高,均值都在4分以上(满分为5分)。然而,尽管很多同学都表示出对瑜伽的浓厚学习兴趣,但他们在选择瑜伽课程之前对其了

解程度并不太高,均值仅为2.71分。大学生们认为目前高校瑜伽在课程设置层次(3.85分)、教学设施条件(3.83分)、教师授课内容形式(3.91分)、校园瑜伽的普及(3.92分)等方面都还有完善与提升的空间。

表6 高校大学生对本校瑜伽课程的满意度调查(N=667)

Table VI Satisfaction Degrees of the Students toward the Yoga Curriculum of Their Own University (N=667)

学生问卷题号与内容	5分		4分		3分		2分		1分		得分 均值
	频数	%	频数	%	频数	%	频数	%	频数	%	
23、你认为瑜伽教师教学中讲解的清晰度	226	33.9	344	51.6	80	12.0	10	1.50	7	1.05	4.17
24、你对瑜伽教师教学方法和手段满意度	213	31.9	345	51.7	99	14.8	5	0.75	5	0.75	4.13
8、上瑜伽课前,你对瑜伽的喜爱程度	135	20.2	359	53.8	159	23.8	11	1.65	3	0.45	3.92
22、你对瑜伽教师教学内容的感兴趣程度	129	19.3	373	55.9	146	21.9	14	2.10	5	0.75	3.91
15、高校是否应该开设初、中、高级不同层次的瑜伽课程	133	19.9	364	54.8	124	18.6	31	4.65	15	2.25	3.85
31、贵校现有瑜伽教学场地条件是否充足	176	26.4	255	38.2	192	28.8	37	5.55	7	1.05	3.83
7、选修瑜伽课以前你对瑜伽了解程度	10	1.50	78	11.7	317	47.5	237	40.9	25	3.75	2.71

本研究继而将上述男、女大学生对本校瑜伽课程的满意度进行异同比较,表7显示:经T值检验,男、女大学生在“上瑜伽课前,您对瑜伽的喜爱程度”“高校是否应该开设初、中、高级不同层次的瑜伽课程”“选修瑜伽课以前您对瑜伽了解程度”3个问题上的差异分别达0.001、0.045、0.025的显著水平。当前女大学生对瑜伽的熟悉了解程度远高于男生。也正是由于“想参与瑜伽练习却担忧基

础太弱”的心理,造成了男生对瑜伽课程进一步细致分层次教学的学习渴望没有女生强烈,致使男女生两类人群对高校开设初、中、高级不同层次瑜伽课程的需求表现出了显著性差异。另外,在对23、24和22等3个选项的满意度认知上,男生得分均值甚至还要高于女大学生,这从一个侧面反映出高校瑜伽在男生中的推广普及大有潜力可挖。



表7 男、女大学生对瑜伽课程满意度的性别差异比较

Table VII Comparison between the Sexual Difference of the Satisfaction Degrees of the Male and Female Students toward Yoga Curriculum

学生问卷题号与内容	女大学生均值	男大学生均值	T 值	P
23、您认为瑜伽教师教学中讲解的清晰程度	4.1505	4.2022	0.455	0.650
24、您对瑜伽教师教学方法和手段满意程度	4.1107	4.2809	1.718	0.089
8、上瑜伽课前,您对瑜伽的喜爱程度	3.9619	3.6292	-3.436	0.001***
22、您对瑜伽教师教学内容的感兴趣程度	3.8997	3.9775	0.917	0.360
15、高校是否应该开设初、中、高级不同层次的瑜伽课程	3.8270	3.5730	-2.032	0.045*
31、贵校现有瑜伽教学场地是否充足	3.8581	3.7528	-0.970	0.334
7、选修瑜伽课以前您对瑜伽了解程度	2.7457	2.5281	-2.269	0.025*

注: * 表示 $P < 0.05$, *** 表示 $P < 0.001$ 。

2.4 瑜伽的教学模式构建

实践课程教学内容涵盖形体瑜伽、呼吸和冥想瑜伽、哈他瑜伽、流瑜伽、球瑜伽等多种形式,并由单纯的瑜伽实践教学逐渐发展为当前的瑜伽实践与理论教学相结合。91.3%的教师的教学内容包含了瑜伽理论知识传授,具体包括瑜伽发展概述、瑜伽动作的创编、运动损伤的防范等。技术动作教学以瑜伽体位兼顾呼吸法、冥想、放松术、休息术和身体素质等整套练习模式为主,主要运用讲解示范、完整与分解、重复与循环、讨论与比赛等教学方法,仅有5.1%的学生表示教师在授课时只进行肢体动作教学。但当前高校瑜伽课程涉及的瑜伽科学健身机理、瑜伽动作创编等教学内容仍不太多。访谈还发现:高校瑜伽教师认为语言提示、动作规范、学生自我纠错能力、学习态度和服装是瑜伽教学中的重要因素,音乐属于次要因素。实地调研也可知,学生普遍反映教师课堂上选用的几乎都是相同的几首音乐曲目。而实际上,很多专业瑜伽导师认为:“如果瑜伽是良药,那么瑜伽音乐就是这味良药的药引子。”

3 高校瑜伽运动发展存在的问题及成因

3.1 存在的问题

本研究在对我国高校瑜伽课程体系建设状况展开实态分析的基础上,通过统计针对教师和大学生们的2份问卷调查结果,进一步探析高校瑜伽发展存在的主要问题。

表8显示,高校教师和大学生们对“(6)瑜伽课程结构内容体系建设比较薄弱”“(8)尚未形成完善的校园瑜伽组织管理体系”两个选项的评分均值都超过4.0分(比较严重)以上,说明他们普遍认为这是现阶段国内高校瑜伽发展存在的两大主要问题。此外,高校教师对“(2)瑜伽专业教师队伍建设薄

弱”的评分均值为4.13分(比较严重以上),认为该选项也是其中的一个主要问题,但大学生群体对该选项的评分均值仅为3.01分。对高校教师和大学生这两类群体在该选项上的看法进行异同比较,经T值检验,彼此间的差异具有统计学意义($P < 0.001$)。高校教师和大学生分别归属于两个不同层次、拥有不同社会阅历的人群。两类人群比较,由于高校教师工作经历、承担瑜伽教学的亲身体验和实践运用等比大学生群体更加丰富,他们对瑜伽在国内高校发展状况认知上的看法势必更接近于现实本质。因此,表8中虽然高校教师与大学生两类人群并未对“(2)瑜伽专业教师队伍建设薄弱”这一问题的严重性程度形成共识,然而依据上述对调查数据的纵、横向综合分析比较,本研究认为目前国内高校瑜伽发展存在的主要问题具体包括:瑜伽课程体系建设比较薄弱、尚未形成完善的校园瑜伽组织管理体系、瑜伽专业教师队伍建设薄弱这三大方面。

3.2 问题的成因

3.2.1 瑜伽在我国本土化发展的整体理论构建不完善

从学科关注度来看,相比于哲学和宗教佛学界,尽管体育界的研究人员已成为当前我国瑜伽科研领域的主力军^[15],但体育学很多研究大都仍停留在介绍和探讨瑜伽的健身作用和教育意义阶段,很多人偏重于进行理论解释理论这种抽象范畴的相关研究,部分研究甚至忽视理论的存在语境,将印度瑜伽理论全盘照搬,很少考虑这些理论自身的局限性以及适用范围,对印度瑜伽理论的现实运用脱离我国体育文化的具体实际,探索瑜伽应怎样融入我国传统体育文化特质、更好地本土化发展的综合研究还不多见,这与目前国内火爆的校园瑜伽练习热潮极不相称。由于缺乏通过多学科理论探讨解决瑜伽在当代中国校园的传播方式、发展方向,在学校体育和



表 8 教师与大学生对高校瑜伽存在问题的看法之异同比较

Table VIII Comparison between the Opinions of the University Teachers and Students toward the Existing Problems of Yoga

高校瑜伽发展过程中存在的主要问题	教师均值	大学生均值	T 值	P
(1) 瑜伽练习场地器材设施不完善	3.6522	3.5562	0.375	0.708
(2) 瑜伽专业教师队伍建设薄弱	4.1304	3.0135	4.197	0.001***
(3) 练习瑜伽的人数有待增加	3.7391	3.3013	1.959	0.061
(4) 各种校内外瑜伽交流、比赛等不多	3.4783	3.2759	0.723	0.470
(5) 对瑜伽的宣传推广的重视程度有待提高	3.6957	3.4438	1.070	0.295
(6) 瑜伽课程结构内容体系建设比较薄弱	4.0870	4.0540	0.344	0.733
(7) 对瑜伽文化内涵的挖掘不足	3.3478	3.0660	0.976	0.339
(8) 尚未形成完善的校园瑜伽组织管理体系	4.1739	4.0075	0.750	0.453
(9) 瑜伽的科学健身价值尚未得到普遍认可	3.3913	3.6882	-1.294	0.196
(10) 学校瑜伽与市场健身瑜伽衔接程度较弱	3.6087	3.2669	1.460	0.145

注:***表示 $P < 0.001$ 有显著性差异。

大众健身中的应用,瑜伽的行业组织与行业管理,瑜伽的产业化等实践中存在问题的相关研究,因而瑜伽在我国本土化发展的整体理论构建不完善,势必制约着我国校园瑜伽组织管理和课程体系建设。

3.2.2 政府层面对瑜伽运动进行宏观管理与指导的力度不足

20世纪80年代初传入我国的现代瑜伽从教学内容、传承方式乃至教学手段上,均是参照西方健身理论去解读瑜伽的健身价值,是以体位法为主要内容的一种健身形式,已逐渐被国内普通大众所熟悉。但由于瑜伽的文化内涵多元性特征^[16-17],其在当代中国传播发展的三十多年中曾经一直处于无政府管理的自由发展状态。2016年1月,国家体育总局社会体育指导中心组织成立全国瑜伽运动推广委员会,这是当前我国官方认可的第一个全国性瑜伽推广组织,体现出国家体育总局开始尝试将瑜伽纳入运动健身项目进行管理。然而,全国瑜伽运动推广委员会目前还处于建设发展初期,瑜伽至今尚未被国家体育总局列入我国正式开展的体育项目名录,在竞赛项目设置、评分规则等方面均有待进一步规范,与国际接轨的统一行业标准尚需制定,体育系统对瑜伽运动本土化发展推进速度还须加快。政府层面的官方组织管理机构对瑜伽进行宏观管理与指导的力度不足,势必制约着校园瑜伽的可持续发展。

3.2.3 高校瑜伽师资队伍专业化程度不太高

由于瑜伽进入高校体育课程时间还不太长,一些国内体育院校目前只设置了本科学历层次的瑜伽专业(专项)。由于全国各高校对每年的新进教师学历要求越来越高(很多高校已限定对新进教师的学

历要求为博士),致使那些拥有瑜伽专业高等教育培养背景的本科毕业生大都只能走入商业化市场,在健身俱乐部或瑜伽馆担任瑜伽教练工作。因此,高校瑜伽教师很少有人是瑜伽专业出身,大多由健美操、啦啦操、体育舞蹈、太极拳、田径等运动项目教师依靠短期参与瑜伽师资(教练员)培训后转项任教。甚至部分高校体育教师从来没有参加过正规的瑜伽师资(教练员)培训,而仅仅只是通过瑜伽教学视频自学后就承担了瑜伽授课任务。为弥补瑜伽课程师资不足,一些高校从健身市场聘请瑜伽馆专业教练员来校担任外聘教师的现象比比皆是。高校瑜伽师资队伍专业化程度不太高,致使教师的瑜伽课堂教学水平参差不齐,专业执教素质有待加强。

4 结论与建议

4.1 结论

(1)随着国内“瑜伽热”辐射范围持续延伸,高校瑜伽课程体系在教育价值、课程资源、教学模式等方面都得到了初步挖掘、构建与开发,部分男性大学生已有兴趣加入瑜伽课程学习行列。以体育课堂教学、课外运动竞赛、体育社团和体育专业培养为主要形式的多位一体瑜伽人才培养模式正处于发展的初级阶段。

(2)瑜伽课程结构内容体系建设较薄弱、尚未形成完善的校园瑜伽组织管理体系、瑜伽专业教师队伍建设薄弱等3个方面,是当前国内高校瑜伽发展存在的主要问题。瑜伽在我国本土化发展的整体理论构建欠缺、政府层面对瑜伽运动进行宏观管理与指导的力度不足、高校瑜伽师资队伍专业化程度不太高是产生上述问题的主要成因。



4.2 建议

(1)构建与完善瑜伽运动的官方组织管理体系。高校应该加强与体育系统的交流与合作,在国家体育总局已经成立全国瑜伽运动推广委员会的新形势下,由教育部和国家体育总局等多部门联合组建一个具有官方资质认可、覆盖校园瑜伽和健身瑜伽市场的权威行业组织,科学建立校园瑜伽中长期发展目标规划。

(2)加大高校瑜伽课程结构与内容体系构建力度。充分运用体育课程自我评价的积极导向及促进作用,实践与理论教学相融合,构建多层次、多类别、形式各异的瑜伽课程评估体系,倡导大学生从自身实际出发,选择参与不同类型的瑜伽课程学习,突出个人自主练习的选择性和集体参与的主动性。

(3)激发大学生对瑜伽的学习欲望,培育大学生的瑜伽人文素养。以大学生运动健身需要为核心,以课程广域建设、特色发展为策略,紧密结合大学生强身健体、个性化发展的实际需求,遵循课程内容体系设置的科学性、趣味性、严谨性等原则,运动技能学习以实践探究为重点,着力培养学生瑜伽基本技能的同时,构建包括课程教学目标定位、内容组合、适用范围、局限性、教学环节、延伸课程指导等在内的多元瑜伽课程内容结构体系,重视实践技能的延伸,进一步培养大学生把瑜伽视为一种生活方式、生活理念的意识。

(4)扩充高校瑜伽专业教师(教练员)师资队伍,大力提升瑜伽专业化人才培养质量。鼓励与支持更多的国内体育专业院校在体育教育学、休闲体育学、体育管理学、运动康复学等二级学科增设瑜伽专业或研究方向,健全完善瑜伽人才培养评价标准,依托经过认证的高校或国内资深培训机构积极开展各种瑜伽师资培训。扩大科研合作网络规模,切实提高瑜伽校园化发展科研深度,从基础性和应用性两个视域构建理论分析框架,拓宽研究视野,积极开展多学科交叉综合研究,为高校和政府主管部门制定政策提供更多的依据。

参考文献:

- [1] 刘兰娟,刘成,蔡皓.瑜伽在当代中国的传播特征研究[J].体育文化导刊,2017,(11):54-58.
- [2] 黄敏,王恩东.健美操锻炼结合瑜伽练习的初步尝试[J].湖南商学院学报,2002,9(6):77-78.
- [3] 刘兰娟.全民健身视域下的瑜伽发展研究[D].上海:上海体育学院博士学位论文,2016.
- [4] 毛娟.论瑜伽教育的健身育人价值[J].体育学刊,2005,12(6):84-86.
- [5] 斯瓦米·帕拉瓦南达(印度),克里斯多夫·伊舍伍德[英].现在开始讲解瑜伽—瑜伽经权威阐释[M].王志成,杨柳,译.四川:四川人民出版社,2006:135.
- [6] 毛娟.全析瑜伽演变历程—创建瑜伽教育的思想基础[J].北京体育大学学报,2008,31(3):387-389.
- [7] 吴灿新.论“天人合一”的生态和谐观[J].广州行政学院学报,2016,3:1-5.
- [8] 王志成.走向全球时代的瑜伽[EB/OL] [2011-08-06]. <http://www.yinduabc.com/yoga/2527.htm>.
- [9] 陈景圆.沙吉难陀大师讲述的巴坦加里的瑜伽经[M].上海:商务出版社,2013:3.
- [10] 罗丹.罗丹艺术论[M].北京:人民美术出版社,1978:90.
- [11] 白微,纪英雷,李岩.论瑜伽的健身作用[J].沈阳体育学院学报,2007,(4):72-74.
- [12] 杜高山.休闲时代下的体育审美初探[J].体育学刊,2015,22(2):23-27.
- [13] 郁晶晶.高校瑜伽教学若干问题探析[J].上海体育学院学报,2011,(3):85-87.
- [14] 张艳芳.从瑜伽的流行看一种新兴运动式样的形成条件[J].体育与科学,2009,(3):57-58+41.
- [15] 刘兰娟,司虎克,刘成.国际瑜伽研究演进脉络与前沿动态的体育竞争情报分析[J].中国体育科技,2015,(2):105-113.
- [16] 江山.当下我国流行健身项目的体育文化透视—以瑜伽为例[J].南京体育学院学报(社会科学版),2015,29(6):64-68.
- [17] 陈丽霞.瑜伽的中国化进程研究[J].体育科学,2009,29(7):84-91+97.

(责任编辑:陈建萍)