

“以美育德”

——探析小学体育瑜伽教学中美育的渗透

“Moral Education”

—Analysis of the Penetration of Aesthetic Education in Physical Education Yoga Teaching in Primary Schools

韩福珍

Fuzhen Han

昆山市信义小学 中国·江苏昆山 215300

Kunshan Xinyi Primary School, Kunshan, Jiangsu, 215300, China

摘要: 美育是德育教育的一部分,对于体育学科而言,美育教育也是体育教学中颇为重要的组成部分,把瑜伽运动引入到小学体育课堂中,充分利用瑜伽运动的项目特点和功能来有效改善学生的身体形态、身体机能、素质和心理状态,促进学生建立正确的审美观,提高美学鉴赏能力,从而更好地认识美、感受美并能够创造美。

Abstract: Aesthetic education is part of moral education, for physical education, aesthetic education is also an important part of physical education teaching, the yoga movement into primary school sports class, make full use of yoga project characteristics and function to effectively improve students' physical form, physical function, quality and psychological state, promote students to establish a correct aesthetic, improve aesthetic appreciation, so as to better understand beauty, feel beauty and can create beauty.

关键词: 小学体育; 体育教学; 美育; 瑜伽教学

Keywords: primary school sports; sportunterricht; art education; Yoga teaching

DOI: 10.12346/sde.v4i4.5942

1 引言

在小学体育教学活动开展中,教师要充分把握其所蕴含的美育因素,采取多样化的方式使学生在体育知识、技能掌握的过程中受到美的熏陶,在实现美育的过程中,促进学生审美素养的发展。小学中高年级体育课堂中瑜伽项目的教学可以更有效地塑造人体形态,长期练习者也可以通过瑜伽活动学会关注、调节自己的内心世界,平复自我、认识自我、提升自我。

2 小学瑜伽教学的特点

瑜伽动作简捷有效,易于教学,学生只需在教师的引导下进行相应的学习,可以很快掌握,学习难度较低,而且更容易提高学习兴趣。体育课堂中引入瑜伽教学,教师要充分考虑到小学生这一群体的年龄和身心发展特点,寻找适合小学生练习的瑜伽体式。

2.1 要强调顺畅呼吸,避免危险体式动作

在体式练习过程中,应强调顺畅的呼吸。应尽量避免头

部朝下的动作,例如:练习倒立和背桥或肩倒立体式等动作。类似的这种体式练习尽量保持较短的时间或者尽量不安排。

2.2 选择以拉伸舒展类的简易的体式练习

小学阶段的学生处于身体生长快速发育时期,在教学过程中应多选择以拉伸舒展类的简易的体式,比如“摩天式”“风吹树式”“树式”“幻椅式”“简易脊柱式”“扭转式”“直角式”“后仰式”“站立分腿伸展式”“站立分腿头触膝式”等这些拉伸舒展类的体式练习,不仅简单易学,而且能有效拉伸小学生的关节、韧带、筋骨,提高小学生的柔韧素质,保持良好的身体形态,促进学生的生长发育,并且使身体得到充分放松,促进自身达到有效锻炼的目的。

2.3 练习中保持静与力,动与静的结合

体育教学除了遵循学生的生理特点,更多的是应该根据瑜伽的特殊性质,大多是要求练习者处于安静状态,教师要始终选择根据小学生的生理特点需求,除了有效地选择适合小学生练习的体位练习方式,且不失练习的趣味性,要持续不断能让学生在短暂的课堂教学中,相对安静状态下充分放

【作者简介】韩福珍(1992-),女,中国江苏昆山人,硕士,中小学二级教师,从事体育教育训练学研究。

松,无限冥想,不断发挥想象力,让其能在安静状态暂时忘记生活的烦恼,放下学习的思想包袱,让其不断调整和适应安静状态下的平复身心,愉悦身心的能力,体会到瑜伽教学的魅力,能不断挑战自己,有效完成简单的体位练习。

3 美育渗透在瑜伽教学中的价值和意义

3.1 美育在瑜伽教学中有助于陶冶情操

正确认识自身美是瑜伽教学追求的首要目标,也是顺利完成瑜伽教学的根本。美育通过“寓教于乐”,使人的心灵得到净化。欣赏和体验体育实践中的美,需要感觉、知觉、联想、想象,也需要一定的理解。体育美育能启迪学生由抽象思维指向直觉思维,由认识真理走向发明创造,体育美育中感性和理性的相融性,正是抽象的理性返回到感性世界的中介,即由智力认识走向智力创造的中介,将智力结构的逻辑思维模式导向自由直观,从而完善和充实智力结构,使人由素材达到形式,由感觉达到规律,由有限存在达到无限存在。

3.2 美育渗透利于培养学生审美观念和创造美的能力

小学生正处于青春发育期的高峰时期,此阶段的女生会更加注重自身身体的变化、外貌的变化、体型的变化等。通过在瑜伽教学中进行美育渗透,能引导学生正确的认识自身的变化,培养正确的审美意识和观念,并通过体育实践能使建立正确的健美标准和概念从而改善精神面貌,使他们在思想、情感、情操方面得到陶冶,达到外在美和心灵美的统一。

3.3 美育渗透能有效塑造学生美的形体

许多调查表明,片面追求文化课轻视体育课,已对学生的身体发展造成了严重的后果,所以学校瑜伽课程应在指导思想参照美学研究的成果,制订出一系列具体的指标和措施,这就是说,要通过系统、科学的学校教育,使学生的器脏神经系统、身高、体重等发育良好,具备适应外界环境的生命活力,同时又在动作、形体和姿态上具体育美的风度,从而显示出活泼、大方、矫健的青春朝气,体现出整个民族的身体素质和健康形象。

小学生骨骼韧性有余而硬度相对较低,如果在站立、行走、坐卧等行为中不注意正确的姿势,久而久之骨骼容易发生弯曲和变形,如脊柱后凸(驼背)或侧凸(脊柱偏歪)等,甚至会导致颈椎病、骨质增生等疾病。瑜伽动作中的“半月式”“笨拙式”等主要是围绕脊柱向上的动作,在不同体位姿势组合的训练中,可以矫正由于非正常的身体姿势或不良的坐姿造成的脊柱变形,同时能够纠正小学生不正确的姿势,避免躯干在生成过程中的不良影响,对形成挺拔的体型有明显的效果。另外,“三角式”“站立分腿伸展式”“站式分腿头触膝式”“仰卧起坐动态伸背式”“弓式”“全蝗虫式”等各种拉伸类体位能够刺激腰部、大腿、腹部等不同部位的肌肉、肌腱、韧带,可以改善不良姿态,拉伸肌肉系统,有效促进青少年身高的增长,使人体线条优美。

4 在瑜伽教学中开展美育渗透的思路构想

4.1 建立正确的审美观,提高美学鉴赏能力

建立正确的审美观是进行美育渗透的第一步,也是做好美育渗透的关键环节。体育审美教育对促进人的发展的作用,突出地表现在对受教育者审美能力的培养和提高上,现实生活中,人们对美的享受和感悟除了受制于审美对象和客体的存在状况外,更重要的是取决于人所具有的审美能力的高低,自然受到人的社会条件、经济地位、文化素质诸因素的制约,但在很大程度上是后天受教育的结果,而审美教育对于人的审美能力的造就和培养,则是最基本的一种教育形式。要求教师在瑜伽教学和形体练习过程中有意识、有目的地培养学生的技能美,不仅能使美育作为文化的科学价值和审美价值。通过瑜伽教学得到一定程度的普及和发扬,而且能使学校体育的教学内容在总体的效果上达到美的境界。

4.2 在教学环节中具体实施美育渗透

4.2.1 在教学中明确美育的目的和任务

美育的最终目的是养成人格美即养成丰富的具有完美个性的人,美育的中心任务是使受教育者掌握美的规律养成感觉美、鉴赏美、创造美的能力。在瑜伽课堂上,教师不应满足于技术动作的传授,更应注意培养学生兴趣,自我锻炼能力以及社会交往能力比如教师在教学的过程中,对于每一个动作的教学都要让学生发挥自身的想象力,感受瑜伽运动带来的独特魅力,在这种学习与体验的过程中培养学生的综合素质,让学生感受不同运动所带来的不同作用,提高学生的实践能力与审美能力。

4.2.2 掌握美学基本知识

小学体育教学中所涵盖的美育知识最根本是为了让学生树立正确的审美观念和方法,对教师而言,也要具备一定的美学素养。因此,在日常体育教学中:对学生,适当在体育理论课中增加美学基本知识讲座;对教师,可以作为知识结构更新的内容之一,使教师高素质的培训活动丰富化、多样化。

5 结语

在体育教学活动中渗透美育,以体育丰富美育的内容,使美育促进体育发展,让学生美在其中,乐在其中,这对于促进学生身心协调和谐的发展是十分有利的。因此,在小学瑜伽教学中进行美学渗透势在必行,美育渗透在瑜伽教学中起着引领教学思路,贯穿教学始终的作用。通过瑜伽教学促进学生建立正确的审美观,提高美学鉴赏能力,其中,培养正确的审美观点是核心,在美的意境中开展审美活动,培养学生的审美情感,从而提高学生的审美创造力。

参考文献

- [1] 曾宪刚.体育美学[M].北京:人民体育出版社,2000.
- [2] 蔡仪.美学原理[M].长沙:湖南人民出版社,1985.
- [3] 扬安仑.美学研究与应用[M].长沙:湖南人民出版社,1987.
- [4] 张玉录.将瑜伽健身融入中学体育教学的探讨[J].中国校外教育:上旬,2012(1):1.