

浅谈如何提高大学生的身体协调性能

李金术

(云南城市建设职业学院)

摘要:随着社会的发展,时代对我们的要求也越来越高,人也越来越注重自身的身体素质,大学生作为一个青年群体,却大部分处于亚健康状态,除了熬夜、沉迷于手机、电脑这些因素之外,还缺乏锻炼。如何提高大学生身体协调能力,提高学生的身体素质,笔者通过阅读相关文献,研究相关数据,长期的教学实践观察,得出了以下结论,供大家参考。

关键词:大学生;肢体协调能力;策略

引言:大多数学生在步入大学之后,活动量逐渐减小,身体素质也逐渐下降,在中国人的认知范围内,认为上了大学之后就比较自由,脱离了家长与老师的层层监管。在体育运动上,除了体育课之外也没有其他必需的活动,比如早操,大部分高校都是没有早操的,有一部分大学为了提高学生的身体素质,锻炼学生各个方面的技能,就有了跑步打卡这一行为,但是,有很多同学为逃避跑步,将手机交给其他学生,让其他同学代跑,甚至在学生之间形成了生意模式,代跑一次十几块钱。这些行为都是不可取的,身体素质对于我们每个人来讲还都是非常重要的,需要进行长期地坚持锻炼,来提高各个方面的技能,从而提高身体的协调能力。

一、肢体协调能力的重要性

肢体协调能力对人来讲是非常重要的,它是一种综合能力,包括但不限于平衡力、控制力、躯体活动的灵敏度、速度等等。而生活中常见的肢体不协调也比较多,比如在大学军训的时候,有很多学生会出现同手同脚,或者是在体育课堂中,学习五步拳、太极拳等过程中,动作不到位,姿势奇怪。大部分肢体不协调的学生,在学习一些常规动作时,会比别人慢,而且姿势不优美,在学习其他操作性的事情上,也是协调能力差,就是现在所说的眼睛会了,手不会,或者是脑子会了,身体却不会。这些都是肢体不协调的具体表现,对人的生活有着一定的影响,协调能力能够控制神经系统对躯体发出的各个动作指令出相应的回应,对躯体达到一个总调控的作用,对人毕生的发展都有着重要意义。比如在生活当中,肢体协调能力好的人,学驾照就相对简单一些,在开车中更加的沉稳冷静,能够处理开车当中的应急事件,诸如此类的生活事例数不胜数,在此不一一列举,我们要能认识到身体协调能力对生活的影响和我们的的重要性,我们要重视身体协调性的训练。

二、影响肢体协调能力的因素

(一)、懒散、运动量少

大多数普通高校大学生的生活比较惬意,除了上课之外,其他时间都由学生自己安排,有大量的空余时间,但是,大学生很少利用这些时间进行运动,而更多的是参加一些社团活动,或者是睡觉休息。而且,手游和网游的不断更新,使得游戏占据了学生的大部分空余时间,导致学生很少进行体育锻炼。长期不锻炼的情况下,人的肢体协调能力会受到限制,甚至协调能力还会退缩,面对大学生懒散、运动量少而导致的肢体协调能力不足。学校可以多组织一些体育竞赛和体育活动,比如篮球比赛等,吸引学生的注意力,提高学生的运动量,培养学生的肢体协调能力。篮球是一个综合性运动,对于男女生的吸引力都很大,而且动作都非常的炫酷,深受广大学生的喜爱,学校可以发挥篮球这一吸引力,组织篮球培训和篮球比赛,通过篮球来训练学生的肢体协调能力。

(二)、脑部发育不均衡

有一部分学生,尤其是军训时常见的同手同脚,思维反应差的

同学,这部分学生可能是因为左右脑以及小脑发育不均衡,所导致的明显的肢体不协调,我们的身体是由大脑控制的,大脑左半球控制身体右半边,右半球则控制左半边,大脑的不均衡发展,影响着身体协调能力的发展。对于这部分学生,首先就是不要嘲笑他,同手同脚并不是他的错,针对这类学生要进行专门训练,从基础简单的动作练习,提高他们的协调能力,或者也可以进行篮球训练,比如一些传球、运球、投篮等专项动作的训练,在这类学生不特殊化的同时,又训练了他们的肢体协调能力,整体上提高了学生的身体素质。

(三)、运动技能的储备

一个人,如果拥有巨大的运动技能储备量,同时拥有较高的运动水平,那么他就有一定的运动技能构架,能够通过运动技能的迁移快速地学会其他运动,与此同时,他的肢体协调能力也在随之上升。可以将这种训练理念,应用到对肢体协调能力的练习上,让学生通过大量前期的运动练习,来学会一门基础的运动,比如篮球,学生可以通过其他一些田径运动的简单锻炼,然后学习篮球基础动作,同时可以学习一些其他球类,经过大量的训练,最终进入篮球系统学习,这样我们会发现这个人的篮球技术系统学习非常的快,能够快速掌握动作要领,不仅能够提高自身身体协调能力,还能提高与他人之间的配合能力。

(四)、受其他运动水平的影响

身体协调能力是一项综合能力,人的核心能力、平衡能力、反应速度等等不同程度地影响着身体协调能力的发展。对此,要对其其他运动保持练习,以此来提高身体协调能力。人体协调能力的发展,因个人差异,有着不同的劣势与优势,在协调能力的训练上,要有一定的针对性,比如对于反应速度慢的学生,可以进行50m往返跑训练,这是疾跑急停的训练,训练学生的反应速度,提高学生的身体协调能力。

三、提高大学生的身体协调性能的策略

(一)、提高大学生自身的运动意识

大学生往往认为自己很年轻,不注重身体锻炼,生活相对来说比较懒散,学校要通过对相关知识的宣讲,提高学生对于体育锻炼以及身体协调能力的认识,提倡学生进行体育锻炼,鼓励学生在课余时间组织身体协调能力方面的训练。学校要大力支持体育运动类的社团,比如篮球社、排球社、足球社、田径运动社等社团,定期的组织一些比赛,鼓励学生参加,给予适当的奖励,以此来提高学生对于体育运动的兴趣,增加学生对体育运动的参与度,提高体育运动的趣味性。

学校要组织学生进行体育锻炼,有针对性地训练身体协调能力,比如早上安排晨跑,晨跑之前做一些拉伸运动,晨跑过后可以做一个健美操,或者选一个校园舞等对肢体协调能力有一定要求的活动,从而培养学生的肢体协调能力,而且还能够有效地改善大学

生生活懒散这种不良习惯,减少学生晚上熬夜,白天睡懒觉的现象。

(二)、系统化的对协调能力进行训练

对于少部分肢体协调能力一直都比较弱的学生,可以让专业的体育老师安排系统化的训练,从简单的肢体协调训练做起,结合一些其他运动,或者一些器材进行锻炼。可以先对平衡力进行训练,通过自行车,或者是平衡板、健身球等基础器材,对学生的平衡力进行训练。然后在对学生到核心力量进行训练,核心力量是身体中所承上启下的部分,核心力量的强弱也直接关系到身体协调能力的发展,所以,对学生的核心力量也要有一定的训练。不仅仅要针对性地训练,还有进行系统化的训练,需要老师对动作进行整合,形成一个完整的体系,比如刚开始从健美操做起,配合一些基础的田径运动,提高学生的协调能力和反应呢,循序渐进,在学生的健美操做到合格之后,可以安排一些整合性的综合训练,配备力量训练,逐步提高学生的协调能力。

(三)、运动技能学习多样化

在运动技能的学习上,也要多样化,多学习一些有助于身体协调能力发展的运动,比如球类运动,需要眼睛、肢体、反应、动作之间相互协调,还有条件允许的情况下,可以进行游泳训练,游泳也是一个综合性比较强,依靠肢体协调能力进行的一项运动。

运动技能学习的多样化,能够使學生有更多的运动基础,形成一些肌肉记忆,大量的运动技能的习得能够提高学生的反应能力,速度,体力和耐力,能够让学生快速地学习运动技术,能够帮助学生提高肢体协调能力。

(四)、基于篮球学习进行系统化训练

篮球是一项非常复杂的运动,深受广大男女大学生的喜爱,篮球运动也需要学生有较高的肢体协调能力。首先可以对学生的力量进行训练,学生在传球、投球、防守和进攻当中能够控制好力度,对篮球运动来说,前锋这个位置,是非常重要的,对抗性非常强的一个位置,可以安排力量比较强的学生在这一位置,同时也要对这个学生进行力量训练,保证在以后的篮球比赛中发挥他的优势。

(五)、基于大学体育课的教学训练学生的体质协调能力

大学生体育课丰富多彩,除了普通的体测之外,还有很多项运动需要学生学习并参加考核,比如在学习太极拳的时候,学生要从动作的精准度上进行把握,这对肢体协调能力也是一个非常大的考验,有许多同学在太极拳上,表现得肢体僵硬,动作跟不上,动作不到位,老师要对这些同学进行细节上的纠正,增加训练次数。在大学生篮球教育中,篮球教育的重点是三步上篮,对于篮球教学的难点在于很多女同学动作不连贯,难以掌握技术要领,即便是学会动作,也像是慢动作一样,不能将动作连接起来,在篮球教育上,老师要对女生进行分步训练,一步一步地开始,从拍球、运球教起,而男生学起篮球来相对比较简单的,可以安排男女生为一组,学生之间相互学习,让学生在学三步上篮的时候心态上更加轻松,从而提高学生学习的效率。对于排球、健美操等体育课的必选项目,在学习过程中,老师也要融入基础的体能训练,对于协调性相对比较差的学生要能够有针对性地进行训练。大学体育课虽然每周只有两节左右,但也是大学生唯一的集中锻炼时间,老师要抓住这个时间,进行合理利用,在教授学生运动技巧的时候,也要对大学生的各个方面进行训练或者指导,尤其是对于肢体不协调的同学要耐心教导。

(六)、利用学生的心理,对学生进行训练

现在时代的发展,让人不再将眼光集中在吃穿上,有很大一部分青年人对于身材的追求已经达到了偏执的状态,尤其是当代大学生,不分男女,都对健身有着一定的追求。可以利用大学生的这一心理需求对肢体协调能力进行训练,当代大学生对体态的较高,而现在的社会审美偏瘦,大部分女生都会想各种办法进行减肥,比如催吐、戒糖、断碳水等,这方法都比较极端,而且非常的不健康,不利于对学生的发展,学校可以根据这一心理特点,组织减肥训练,由学生自主报名参加,对于学生进行科学的、系统的训练,比如先进行平衡力的训练,垫脚、走直线、单脚站立等等,从这些强度比较低的运动入手,提高学生的自信心,循序渐进,加动作难度与动作强度,最终达到训练学生肢体协调能力,达到减肥塑身的目的。而男生都对肌肉和身体线条有着偏执的喜爱,可以针对男生这一心理特点,组织男生进行篮球训练,一来是因为男生有篮球基础,在训练上接受程度更高,二来因为大部分男生都喜欢篮球运动,对篮球训练有着较高的兴趣,学校可以安排专业的篮球教练,对学生进行训练,以此来达到运动与健身的效果,从而更加有效、更加综合地训练学生的肢体协调能力。

(七)、学校组织体育竞赛

有很多学生对体育竞赛还是非常感兴趣的,但往往都是因为缺少一个发挥实力的平台,而不对自己的训练作要求,学校可以积极组织运动会、篮球赛、排球赛、健美操、校园舞、跳绳等等各式各样的体育运动比赛,总有一种能受到学生的喜欢。而且学生会有好胜心,在比赛之前,都会进行自主训练,能够提高学生自主锻炼的意识。在体育运动中,可以穿插一些比较有趣味性的小游戏,比如两人三足、端乒乓球等,能够吸引学生的注意力,同时也能提高学生的参与度,对学生肢体协调能力的提高也非常的有利。学校组织体育竞赛,不仅能够丰富学生的课外活动时间,能够增强师生之间的交流,促进同学之间的关系,同时能够让学生主动锻炼,形成长期锻炼与运动的好习惯。

结语:大学生是社会发展的中流砥柱,良好的身体素质是大学生自身以及社会对大学生的要求。时代发展飞快,在大学生当中,也存在很大一部分学生体态偏胖,这不仅影响美观,还影响着学生的身体健康,而且,肢体协调性差的学生,多多少少都会在日常行为中表现得比较笨重,不利于学生的身心健康发展,作为高校要注重这一点,要加强对学生的体育训练,促进学生的全面发展。本文从肢体协调能力的重要性、对肢体协调能力的影响因素、提高大学生肢体协调能力的策略,展开了讨论,供大家参考。

参考文献:

- [1]丛培林.浅谈如何提高大学生的体育运动能力[J].经济研究导刊,2012:328-330.
- [2]钱生垣,武庆中.浅谈如何提高大学生的“终身体育锻炼意识”[J].时代文学(下半月),2008:203.
- [3]王洪亮,韩东.大学生体育锻炼与自我效能感的关系:身体协调性的中介作用[J].当代体育科技,2012:94-96.
- [4]冯强.核心力量训练对大学生身体协调性影响[J].体育时空,2017
- [5]陈维富,王立峰.功能性体能训练对大学生身体素质的影响研究[J].体育风尚,2020:7-7.
- [6]刘婷婷.大众健美操对体校学生协调性的培养[J].河南科技,2012:44.