

出现急速上升的情况。

#### 四、研究分析

##### 1. 赛前集训期 CK、BU、HB 变化特征分析

在整个赛前集训期间,受到运动强度影响最大的运动员机能特征为CK酶的含量。随着运动量的增加,血清中的CK酶变化显著。这是由于身体中大部分的肌肉参与对抗强度中,因此随着训练的时间推进,CK酶的含量,会出现明显的变化。通过集训期间CK酶的变化特征,可以反映出训练强度的变化。本研究中CK酶随着时间的推移不断的增加,可以确定集训安排的内容强度正在逐步增强,与训练计划的要求能够保持一致。

BU值的变化特征可以反映出运动员的运动量大小。每周周一,测量的BU值可以反映出训练前一周内容的安排合理性。第1周和第2周的BU值变化并不大,而到后两周开始,BU值的变化值明显增大,这说明第1周和第2周的运动量变化较小,从第3周和第4周开始,运动量在逐步的加大。运动后BU值增加超过3.0mmol/L时表明运动量增加过多;增加保持在3.0mmol/L时表明,增加量较为适宜,通过一天左右的休息可基本恢复;而BU值增加值在1.0mmol/L时,说明运动量太小。由于每周周一测试前,周日会安排运动员休息,因此,第3周及第4周增加的,低于3.0mmol/L的BU值测试结果,不能够直接判定运动员的运动量是否合适。但从第4周8.8mmol/L的BU值判断,4周的运动量已经达到了一定的疲劳积累,需要对第4周的运动量进行

调整。

通过4周的集训,可以发现,HB的直出现了小幅度的波动,先逐步的降低到第4周再次升高。这与运动员的身体机能有关,在前四周的训练中,运动员对训练的强度和训练量正在逐步的适应,最开始HB会出现下降的趋势,随着训练时间的拉长,运动员渐渐适应了运动强度与训练量,最后会在第4周回升HB,并超过第1周的HB值。HB测试结果及变化特性较为符合古典摔跤的对抗性特征。

##### 2. 赛前集训期 T、C变化特征分析

T主要是反应运动员体内合成代谢情况的机能指标。通过这一指标变化,能够反应运动员身体机能。C则是代表机体分解代谢旺盛,易产生疲劳。通过T值及C值的测试,可以发现第1周到第3周期间,运动员机体对训练计划的强度能够适应,合成代谢及分解代谢均处于平衡状态。由于第4周安排了专项技术及模拟实战训练,强度逐步升高,T值下降,C值上升,说明运动员出现了一定的疲劳,应对训练计划进行调整。

##### 参考文献

[1]王平.高水平古典式摔跤运动员赛前集训期机能变化特征研究[J].广州体育学院学报,2019,39(04):99-101.

[2]李超奇.河南省游泳运动员赛前集训期生理生化指标的监测分析[D].河南师范大学,2015.

## 新媒体条件下小学美术欣赏教学趋向的探究

扎西塔布

(西藏拉萨市堆龙德庆区德庆镇中心小学 西藏 拉萨 851400)

**[摘要]**随着新时代的迅猛发展,新媒体的出现更是为义务教育带来了不小的教育创新。对于西藏地区的小学美术欣赏教学而言,这种创新不仅仅是教学方式上的改变,同时也存在日常授课环境的变迁。下面结合实际教学对新媒体条件下小学美术欣赏教学趋向展开研究。

**[关键词]**新媒体;小学美术欣赏;探究

随着中国网络信息技术的发展与进步,新媒体环境孕育而生的各种教学工作,为整个教学领域的发展提供了引擎。而在西藏小学美术欣赏教学中,更是需要通过这种全新的教学方式与教学理念来进行变革,借助各种衍生技术来对美术课堂进行转化,为每一个西藏小学生都能够有用一定的美术欣赏水平而努力。

#### 一、新媒体下的小学美术欣赏教学创新意义

西藏小学美术欣赏教学已经在信息技术不断发展的今天,实现了教学发展的本质创新,特别是对于教学手段的应用中,更是实现了信息技术的工具应用。而新媒体下的教育信息技术应用必须要充分结合西藏小学美术欣赏教学需要,在根本上强调学生学习兴趣与欣赏兴趣的激发,在教学形式、教学手段的多元化发展趋势中将小学美术教育推进到一个长远发展的阶段中。

#### 二、新媒体环境下小学美术欣赏教学的发展特点

##### (一) 强调教学的全面性与先进性

在社会高速发展的今天,整个社会对于人才的定义出现了前所未有的高度认知,在这种大背景下西藏小学美术欣赏教学工作同样也要不断推陈出新,在关注教学的全面性与先进性的同时,在新媒体的作用下,不断展开美术欣赏教学的新篇章,充分利用动画、图片、视频等方式来为学生打造出空前的学习环境与欣赏环境,鼓励每一名小学生能够在主动、积极的参与中实现个人美术认知综合能力的提高,以此来实现一种素养的内化,为日后参与激烈的人才竞争而打下坚实基础。

##### (二) 重视学生与教师的互动

小学阶段的孩子们本身年龄较小、且自我认知水平以及自我认知能力并不成熟,因此在实际的美术欣赏教学中,必须要突出学生与教师的互动,通过不断提高学生的审美能力、学习能力、欣赏能力入手来加强师生互动。将传统的教学理念进行延伸和创新,在把握学生学习实际与发展需求的同时,引入新媒体的教学手段,在明确发展目标与发展定位的同时,不断加强对西藏学生的引导工作和欣赏水平提升工作,最终实现美术教育互动的有序推进。

##### (三) 强调教学手段的多元化

在新媒体环境下,必须要西藏小学美术欣赏教学中突出对网络工具以及网络技术的推广和应用,在帮助学生从传统的教学模式与教学欣赏环境中挣脱出来的同时,时刻对学生的美术学习情况以及美术欣赏情况进行掌握和了解,不断调整教学手段和欣赏引导方式,以一种更加全面的方式来推进美术欣赏教学实践,确保每一名小学生都能够对美术学习充满兴趣,在美术欣赏课堂上衍生出更加多元化的教学方式,通过3D虚拟美术馆、AR智能美术作品欣赏等方式来提升美术作品的奇幻效果,让每一名西藏小学生都能够感受到艺术的神奇与魅力。

#### 三、新媒体下的小学美术欣赏教学发展趋势

##### (一) 激发学生对美术的欣赏兴趣

新媒体环境下的小学美术欣赏教育,能够满足西藏小学生的好奇心,在充分结合学生学习兴趣与爱好的同时,将美术课堂与美术欣赏课程中的要点进行趣味展示,通过新媒体技术来进行相关教学内容的延伸,鼓励学生在加深相关内容的把握与理解的同时,最终实现整个教学质量与教学效果的提升。

例如在《描龙画凤》相关美术作品欣赏的过程中,教师就可以通过新媒体工具,来在屏幕上对虚拟的龙、凤甚至麒麟、恐龙等进行虚拟和还原,在引导学生理解龙、凤饰品设计与特点的同时,通过更加立体、生动的教学手段来进行相关的装饰画设计练习。而这种教学方式不仅能够有效提升学生的学习兴趣,同时也能够帮助他们对一些虚拟的场景和事物进行合理想象,为日后的教学和美术作品欣赏提供支撑与保障,同时也能够最大程度上激发学生的主观能动性 with 思考性。

##### (二) 利用新媒体丰富美术欣赏教学

在新课改下的小学美术欣赏教学中,教师必须要对美术教育工作进行促进和推动,通过新媒体的工具来结合实际教学内容进行合理应用。特别是在一些名画作品的欣赏教学中,教师更是可以引入PPT展示、拼图游戏等新媒体教学手段来帮助学生对这些难得一见的作品有近距离的接触,通过这种方式来对现有的教学课堂环境进行延伸和支持,以此来充分发挥其内在的教学价值和学生认知体验。例如在对国画作品进行欣赏的相关教学内容学习的过程中,由于国画对于西藏小学生而言略比漫画更加枯燥,在这种环境下教师就可以通过新媒体教学的方式来丰富欣赏教学,通过播放齐白石等国画大师的作品,来提供一个近距离接触、放大名师佳作的机会。相信在这种教学手段的引导下,每一名西藏小学生都能够从根本上突破传统教学中的“注意力不集中、精神涣散、溜号”等问题,一旦学生的注意力出现了走神的现象,教师就可以通过播放一段漫画的方式将学生的关注点进行转移。相信在这种教学手段的引导下,每一名西藏小学生的美术欣赏水平都会得到有效提升。

##### (三) 利用新媒体实现美术欣赏的拓展认知

在小学美术欣赏教学推进过程中,可以借助新媒体视野来对美术教学方向进行科学引导,通过各种辅助性的美术教学方式来最大程度上激发学生的学习兴趣和学习效果。例如在“计算机绘画教学”相关作品欣赏和学习的过程中,教师就可以通过各种素材、矢量图形等元素来进行展示,同时利用微课、微信群等方式,鼓励学生利用课余时间对赏析后,进行自我创作,在提升学生深入理解的同时还能够有效的拓展教学效果和巩固教学目标。在这种教学趋势的引导下,相信每一名西藏小学生都能够最大程度上近距离接触各类美术作品以及最新的美术创作形式,为他们日后的发展打下坚实基础提供助力。

##### 结论

综上所述,新课改下的西藏小学美术欣赏教学必须要借助新媒体教学工具,来实现各项科学信息技术发展的进步,通过对基础教育的关注来将新媒体与西藏小学美术欣赏进行融会贯通,以不断激发学生兴趣、欣赏性趣的同时,提升整体的教学质量的同时不断夯实教学质量、拓展教学目标,在关注学生个体差异与个性化发展的同时,实现既定的教学目标。

##### 参考文献

[1]毕之龙.新媒体环境下小学美术课程教育新趋向的探究[J].小学生(下旬刊),2018(7).

[2]高超.新媒体环境下小学美术课堂互动教学模式的探索[J].教育,2019(12):40-41.