

# 体育教学运动负荷的调整与控制探讨

明 英

(重庆市荣昌仁义中学 重庆 荣昌 402460)

**[摘 要]** 体育教学中的运动负荷指的是,学生在体育教学过程中做教学训练时身体能承受得住的生理上及身体上的负荷。体育的运动负荷是体育教学中极其重要的环节。而且体育教学的成功主要是看是否有按照学生的个体差异进行不分层次的安排,让学生不同个体差异做不同层次的系统性的运动负荷量。在体育教学中,要按照学生的个体承受差异来的安排学生的运动负荷,就是体育教学是否成功标准。在普遍的体育教学中,并没有特别针对学生的身体状况来进行系统性的训练,或者因为没有在训练程度上考虑学生身体的承受能力,时常有发生训练损伤的事故。那么要如何才能保证体育教学中运动负荷的合理安排,保障学生们安全,进而促进学生训练健康水平的提高是目前体育教育者的首要任务。作者从体育教学运动负荷量的内容、认识、原则以及方法等方面来谈一下对体育教学运动负荷的调整与控制问题的见解。

**[关键词]** 体育教学; 运动负荷; 调整

## 一、体育教学运动负荷

体育教学中的运动负荷,在进行体育教学过程中学生做教学训练时身体能承受得住的生理上及身体上的负荷。它直接反映了在体育进行训练过程的时候,学生身体及心理上的变化。而体育教学运动负荷是否合理,就是教师要考虑的一个重要的问题。安排体育教学的运动量,要结合人体的生理机能的变化和人体生理适应规律,逐步调整运动负荷量。实施体育教学运动负荷时,要做到合理的根据运动负荷的原则要求,以下的几点就是运动负荷实施时应该注意的地方。

(一) 结合体育教学的类型及要求来安排或者定制运动负荷

由于体育教学的主要目标不同,所以其安排运动负荷也不一样。体育教师在进行体育教学前,就应该仔细了解到该教学的运动负荷程度及大小,合理的安排体育课堂教学内容。结合不同各类的训练科目和不同要求来做不同的负荷量训练。并且合理规划运动负荷训练时间,把握好负荷量,使学生的身体得到充分的锻炼,增强学生的身体素质。

(二) 安排运动负荷要符合学生的身体发展及其自身的运动水平

体育运动负荷要合理的安排。要做到在不损伤学生身体的同时激发身体的潜能,促进学生的身体发展。就是说不光要结合学生的年龄、性别、身体发展状态、运动水平情况、体质强弱等多个方面来考虑运动负荷量。还应该考虑到其他相关的因素。如:其他体力活的负担量;还有外在情况的因素,如:气候变化、练习场地及卫生状况等等。

(三) 调节体育教学运动负荷

每个学生在训练过程中表现出来的心理、生理状况是不同的,这就需要体育教师在教学训练过程中对学生的训练状况进行关注,或者通过对学生外在表现,或者心率变动来及时判断该学生运动负荷量的强弱,做到及时沟通调整。因此,体育教师在进行体育教学运动训练的时候,要在教学前深入了解学生的个体情况,合理的安排运动负荷量,还要在教学过程中仔细观察和分析学生运动负荷的强弱变化,以便及时采取有效地措施来调整学生的运动负荷。

## 二、影响体育教学运动负荷的原因

(一) 运动强度

所谓的运动强度是指在一定时间内,必须完成训练力量的大小和机体的紧张程度,而训练时的速度和负重重量又决定了运动强度的大小。像短距离冲刺,速度在短时间进行快速跑步,这样跑下来会加快心率。而慢跑就不会让心率那么极速的跳动。就是说快跑的运动强度大,慢跑运动强度要小些。在体育活动中,跑、跳等都属于运动强度较大的运动,而走、爬等就属于运动强度相对较小的运动。

(二) 运动时间

体育运动时间是指一次体育训练(练习)的总共时间或者每个训练(练习)的间歇时间。是确保合理定量的运动强度和运动密度的同时,其所持续的时间。运动的时间直接关系到运动负荷的大小。学生长期时间的处于一个运动强度较大的训练(练习)中,这就属于运动负荷过大了。

(三) 训练密度及训练间歇时间

训练密度是指在一定时间内重复训练的次数,在体育运动负荷中反映时间和数量的关系。而训练密度是否在较大程度的影响着学生的运动负荷,这就与一般运动负荷成正比。训练间歇时间指上个训练与下个训练之间的休息时间。训练间歇的时间过长,就会引起运动负荷的变小。而间歇时间过短,又会影响到运动负荷的过大。

(四) 学生个体差异

学生的个体差异,就是每个学生年龄、性别及身体机能水平的个别差异。在体育教学训练时,相同的练习项目因为学生个体差异也会存在不同的结果。

## 三、体育教学运动负荷的调整与控制策略

(一) 合理安排体育教学的运动负荷

合理安排体育教学的运动负荷,这对于教师来说就是需要根据体育教材内容及训练所需要的强弱程度来结合学生年龄、性别及身体机能水平、体质强弱等各个方面,来做相应的教学训练及教学活动。可以做运动强度大小的分别交替训练,并适当的安排学生体育训练的密度。确定新教知识和技能是轻松容易并富有趣味性,借以提高学生的体育运动兴趣。

(二) 合理调整运动负荷、负荷节奏

按一般课程的运动负荷模式来进行运动负荷调整。而运动负荷的调整策略应做到运动负荷的高低相结合,运动负荷的动静互交替。这样才能做到兼顾了学生的课后体能恢复。

合理调整运动负荷节奏。教师做好合理的运动负荷曲线教学设计,就必须兼顾人体生理机能活动的变化及心理变化的特点,再加上教材的特点、学生的个体情况和体育器材气候等原因来制定。大多数的运动负荷都是从低到高,循序渐进。而影响生理负荷的因素复杂多样,在每一堂体育课程教学中都要结合具体的教学内容和学生的实际情况而合理制订运动负荷曲线。但是不管采用哪一种模式,运动负荷的调整策略都是高低相结合,动静互交替。

## 结束语

体育教学过程中运动负荷的调整与控制的探究探究是为了能更好的掌握运动负荷量的大小,而具体运动负荷的调整实施能有效的增强学生的身体素质,提高体育课堂训练的水平。合理的安排体育运动负荷是指在体育教学过程中,为有效的增强学生身体素质,而根据不同方面的情况来制订的体育训练负荷量。要认识到体育锻炼及运动负荷的重要性,才能进一步把体育课的训练要求具体实施下去,才能在确保学生健康的同时激发学生身体机能。

## 参考文献

- [1] 余军标, 吴木水. 向南. 人体训练负荷状态下的心功能和生化指标[J]. 现代康复, 2000. 6.
- [2] 杨小化. 武术运动员不同训练负荷时血液生化指标的变化分析[J]. 搏击(武术科学), 2009. 12.
- [3] 顾渊彦. 体育课运动负荷测定有待完善[J]. 体育教学. 2007. (2).