

# 小学体育课堂适宜运动负荷的实践探索

郑德云

(吉林省通化县朝鲜族学校 吉林 通化 134100)

**【摘要】**在小学阶段,体育课堂的主要功能是为了观察学生的身体状况,有目的性的教授学生会运动技巧,培养孩子们日常运动的习惯。因此,在教学过程中,教师要根据不同年级所具备的年龄段发展特性,结合教学目标,有针对性的开展体育负荷活动。对于小学体育课堂适宜运动负荷的实践探索,老师应从影响运动负荷的因素、小学数学课堂适宜运动负荷的合理性、学生对运动负荷的接受性等方面进行探讨。

**【关键词】**小学体育;课堂负荷;运动探索

## 引言

通过体育课堂的锻炼,孩子们可以提升身体素质,但是锻炼的同时要注意降低过度训练对学生身体的损伤。对于适宜运动负荷的探索,旨在寻找二者之间的平衡,在上课过程中达到锻炼身体、提升素质的效果上有效的降低训练对学生身体的负面影响,实现孩子们素质全面发展。

### 一、运动负荷概念与影响的因素

#### (一)什么是体育课堂中的运动负荷

在体育课堂中的运动负荷,不主要是指学生在接受训练时身体所需要承担的负荷,同时也包括心理负荷。老师在开展相关体育活动时,要注意观察学生身心负荷状态是否能够承受锻炼过程所需的运动量,保障体育运动推动小学生的健康发展。体育课上同学们适度的活动身体,将激发孩子们的探索欲和求知欲,可以有效提升小学生对体育课堂的兴趣,认识到适宜的运动负荷对身体的好处,通过科学的教学方式完成体育教学目标。

#### (二)影响运动负荷的因素

在体育课堂中,影响运动负荷的因素是多方面的,主要包括:课程安排的合理性、教师的认知能力、学生身体接收能力以及个别体质差异等。在课程安排的合理性上主要考虑两方面因素的影响,首先是运动强度上,教师在进行课程内容安排要考虑课堂中学生所消耗的能量是否能够对应身体素质水平;其次,在上课频率上,要注重调整两堂课之间的时间间隔,在保证有效训练次数的同时,让同学们的身体在进行下一堂课时能够恢复到最佳的运动状态。老师在进行课程设计和探索教学方法时,要充分考虑到负荷对课程的影响,练习的强度与训练的时长对课堂运动负荷起到的促进作用。要认识到个体学生的差异性,即学生在体育活动中身体接收能力是不同的,老师在教学实践中,应该充分认识到,对不同学生要采用不同的训练方式,对其优势进行发挥,对其劣势进行改善。课程设计与学生实际可接受训练程度相结合,尽可能保证体育课堂上所有学生都可以得到一定的体力锻炼,提升体育综合素质。

### 二、小学体育课堂适宜运动负荷的科学探索与课程设计

#### (一)结合小学生身体素质能力进行运动负荷课程设计

体育课堂以锻炼学生身体为前提,因此,在课程设计方面要以同学们自身身体素质能力为基础,进行合理的训练提升。在体育课上,老师可以通过提前了解学生身体状况、课程训练接受能力等方式,来具体落实课程设计内容的实践性。例如在课前准备活动中,教师可以测量学生脉搏、观察每一个学生的柔韧程度、慢跑过程中学生的运动状态等方式,综合性判断不同学生的运动负荷,对绝大多数学生可以接受的训练范围有一个整体的把握,针对个别体能较差的学生进行单独训练,逐渐帮助学生养成良好的运动习惯,提升身体素质。

#### (二)合理根据不同运动方式进行运动负荷安排

不同的体育运动方式,所带来的锻炼效果是不相同的。教师选择不同的运动方式,对学生身心将会产生不同程度的影响。如,对学生中长跑能力进行集中训练,将提升同学们的心肺功能;而锻炼学生短跑能力,可以大幅度增强学生爆发力,锻炼同

学们对事物的反应能力。同样在进行体操类运动训练时,更多地提升了学生的协调控制能力。由于不同训练方式对学生影响力的不同,教师在进行运动负荷时,应注重各种运动方式的转变,采取多样性、多变性的课程安排,科学性的促进小学生们在不同的运动领域提升能力,进而激发学生对体育课程的兴趣,增加课堂趣味性,实现课堂与兴趣相结合发展的教学模式。

#### (三)教师注重培养对运动负荷的控制能力

体育老师在课堂教学过程中起到了引导学生积极进行体育运动的作用,由于小学生正处于身体发育阶段,对外界认知不完全,因此体育教师也扮演着保护者的角色。作为学生的保护者,老师在进行授课内容设计时,不单单要考虑如何完成课程目标,更要考虑到课程安排是否符合小学生身心发展规律,对学生的发展能否起到积极引导作用。这也就要求,教师要加强对运动负荷的控制能力,准确把握合理运动与锻炼身体平衡点,结合运动场地、训练设施以及学生具体情况设计训练目标,在保证学生人身安全的情况下实现其身体素质的提升。

#### (四)考虑环境因素,建立科学运动负荷指标

由于体育课堂多为户外活动,这一特性使得在面对环境变化时,教师要综合考虑各方因素,及时调整课堂安排。考虑的因素不单单只是季节的变化,也要根据不同上课时间进行调整。例如在秋季,天气逐渐转凉,这时老师就要降低高运动频率的项目,适宜增加有氧化运动,在保证运动量的同时,又不会引起学生过度出汗而导致生病的现象;同时一天之中不同时段的训练强度也要有所调整,在上午十点至十一点时间段的体育课堂上,教师要减弱运动负荷量,防止在高温环境中学生因高强度运动发生昏厥等情况。

课程安排不能过于盲目,没有目标的课程,会导致学生学习重心的偏移,即使是体育教学也不例外。在体育课堂上,老师应不断提升教学质量水平,及时反思教学中存在的问题并寻求解决方案。不仅要注重课堂上体育运动负荷在训练效果,也要注重运动方式的扩展训练,在课堂外培养学生主动锻炼的体育意识,把握锻炼与休息的平衡,逐渐形成科学性、有效性的小学体育课堂适宜运动负荷教学模式。

### 结束语

小学体育课堂适宜运动负荷的探索仍在不断进行,通过上述讨论可以发现,在体育课堂的运动负荷教学模式实施过程中仍需要克服许多问题。教师如何把握运动负荷与锻炼能力等方面的平衡,提升学生身体素质与训练结合,实现教学的科学性、有效性,帮助学生形成体育锻炼的兴趣与习惯等问题,依然需要老师们不断地进行实践与探索。

### 参考文献

- [1]苏峻.基于心率数据的小学生体育锻炼中运动负荷的评价研究[D].北京工业大学,2016.
- [2]刘丽娟.体育课不同运动负荷对小学生体质健康影响的实验研究[D].华东师范大学,2015.
- [3]俞航天.小学体育课堂适宜运动负荷的实践探索[J].中国培训,2015(18):262.