

与、内容丰富的儿童青少年体育健身活动，活动内容均主要以跑步、自行车、皮划艇、游泳等群众普及程度较高的基础大项为主导，注重通过强基础、娱乐化、生活化的体育健身活动培养儿童青少年健康、积极、阳光的生活心态和健康素养。（4）英、美等西方国家政府、市场、社会组织等将儿童青少年体育健身活动的原始素材进行整理、提炼、加工，通过形式多样化、手段多元化、功能一体化的媒介，利用信息无处不在、无所不及、无人不用的媒体迭代特点，实现信息内容、技术应用、平台终端、管理手段共融互通，提升了活动的传播力、引导力、影响力和辐射力，搭建了家喻户晓、组织有序、成效显著的体育健身活动品牌。

研究结论：（1）国外儿童青少年体育健身活动开展经验：其一，标准设计：以体育锻炼标准为依据，制定儿童青少年的体育健身活动方案；其二，组织支撑：以合作治理为支撑，优化儿童青少年的体育健身活动环境；其三，活动体系：以基本动作技能为主导，培育儿童青少年体育健康素养；其四，宣传模式：以媒体融合为媒介，塑造儿童青少年体育健身活动品牌；以全域共育为路径，营造儿童青少年体育健身活动氛围。（2）对我国开展儿童青少年体育健身活动的启示：其一，突出标准：以身体活动指南为导向，制定可操作的活动要求；其二，夯实阵地：以政府驱动为内核，搭建网络化的活动组织；其三，强化体系：以全员覆盖为基点，开展系统化的活动内容；其四，资源整合：以共享共用为目标，开放多元化的活动场域。

关键词：英国、美国和爱尔兰；儿童青少年；体育健身活动

小篮球与快乐体操运动对 5-6 岁儿童基本动作技能影响的比较研究

刘婷，杨通烈，吕万刚
武汉体育学院，湖北 武汉 430079

摘要：

研究目的：中国共产党第二十次全国代表大会中指出：“促进群众体育全面发展，践行健康中国，加快建设体育强国”。在 21 世纪的今天，运动与健康已深入人

心，儿童的健康成长也成为每个家庭乃至国家的大事。提高儿童基本动作技能的发展是促进儿童体质健康的内在需求，儿童作为重要的后备力量，对建设健康中国起着举足轻重的作用。儿童期是促进体质健康发展的黄金期，也是基本动作技能发展的关键期。位移技能和操控技能发展的“分水岭”分别是5岁和6岁，体育锻炼对儿童基本动作技能发展有重要的促进作用。儿童有好动的特点，如果在儿童成长过程中提供必需的、充足的及全面的大肌肉群锻炼，结合儿童身体发展规律及满足儿童好动的天性，就能使身体更好地发育成长，为儿童的未来打下坚实的基础。我国对篮球与快乐体操的发展具有很高的重视。目前，我国逐渐开展儿童篮球、快乐体操等活动，篮球及快乐体操进校园也正呈现蓬勃发展的态势。因此，本研究以促进儿童基本动作技能发展为出发点，通过小篮球与快乐体操运动干预对5-6岁儿童基本动作技能发展情况进行监测与诊断，旨在明确小篮球与快乐体操运动对5-6岁儿童基本动作技能发展的具体影响，进而丰富5-6岁儿童基本动作技能发展的途径，促进5-6岁儿童基本动作技能发展提供实际的参考依据，同时为推动小篮球与快乐体操运动的发展及补齐我国体操后备人才提供参考。

研究方法：本文在儿童体质健康不断发展的背景下，通过运动干预的方式监测儿童基本动作技能的发展情况，采用文献资料法、专家访谈法、实验法、数理统计法等研究方法，从小篮球与快乐体操运动干预出发，探究小篮球与快乐体操运动对5-6岁儿童基本动作技能影响情况，旨在促进5-6岁儿童基本动作技能发展提供现实的参考依据。

研究结果：（1）在未经过小篮球及快乐体操运动干预前快乐体操组与小篮球组儿童在位移技能总分、操控技能总分及基本动作技能测试总分均无明显差异（ $P > 0.05$ ）且效应量均为较小值（Cohen's $d < 0.50$ ），即干预前快乐体操组与小篮球组儿童的基本动作技能发展水平相近。（2）经过12周快乐体操干预后，快乐体操组位移技能发展水平较小组存在显著性差异且效应量为较大值（Cohen's $d > 0.80$ ），而经过12周小篮球运动干预的小篮球组操控技能发展水平较快乐体操组存在显著性差异且效应量为较大值（Cohen's $d > 0.80$ ），快乐体操组与小篮球组的基本动作技能整体发展水平无显著性差异（ $P > 0.05$ ）且效应量为较小值（Cohen's $d < 0.20$ ），即经过12周快乐体操运动干预的快乐体操组其位移技能发展水平高于小篮球组，经过12周小篮球运动的小篮球组其操控技能高于快乐体操组，实验经过12周干

预后，小篮球组与快乐体操组基本动作技能发展水平整体相近。（3）经过 12 周小篮球运动干预后，小篮球组位移技能总分、操控技能总分及基本动作技能的整体发展较干预前存在极为显著的差异性（ $P < 0.01$ ）且效应量均为较大值（Cohen's $d > 0.80$ ）。从平均值来看，小篮球组经过 12 周小篮球运动干预后较干预前有显著性提升，说明小篮球组的干预内容能有效提升 5-6 岁儿童的基本动作技能，其中操控技能的提升效果比位移技能提升效果显著。（4）经过 12 周快乐体操运动干预后，快乐体操组位移技能总分、操控技能总分及基本动作技能整体发展较干预前存在极其显著性差异（ $P < 0.01$ ）且效应量均为较大值（Cohen's $d > 0.80$ ）。从平均值来看，位移技能测试总分及操控技能测试总分较干预前有极其显著的提升，即快乐体操运动对 5-6 岁儿童基本动作技能有促进效果且促进效果十分显著，其中快乐体操运动对位移技能的影响优于操控技能。

研究结论：（1）小篮球与快乐体操运动对 5-6 岁儿童基本动作技能均有促进效果，且促进效果十分显著。（2）经过 12 周小篮球运动干预的小篮球组较经过 12 周快乐体操运动干预的快乐体操组对 5-6 岁儿童操控技能提升效果更为显著，而经过 12 周快乐体操运动干预的快乐体操组较经过 12 周小篮球运动干预的小篮球组对 5-6 岁儿童位移技能提升效果更为显著。建议：（1）在未来的研究中测试量表可加入精细动作测试部分，增加精细动作测试量表的设计与信效度检验。（2）可以加长实验周期或是进行跟踪训练，探究小篮球与快乐体操运动对儿童基本动作技能影响的长期效果，同时可以尝试加大实验的样本量或增加受试年龄范围及样本量等举措。

关键词：小篮球；快乐体操；5-6 岁儿童；基本动作技能；TGMD-2