

快乐体操对5-6岁儿童大肌肉群动作发展影响的研究

An Experimental Study on the Effect of Happy Gymnastics on the Development of Large Muscle Groups Movements in Children Aged 5-6 Years

刘婷¹ 杨通烈² 吕万刚³

Liu Ting Yang Tonglie Lv Wangang

(武汉体育学院,湖北武汉 430079)

(Wuhan Sports University, Wuhan Hubei 430079)

摘要 运用文献资料法、专家访谈法、实验法、数理统计法,对5-6岁儿童大肌肉群动作发展情况进行12周动态追踪。研究显示:实验组比对照组儿童大肌肉群动作发展效果明显,其中位移技能提升效果大于物体控制技能,得出快乐体操有益于5-6岁儿童大肌肉群动作发展。

关键词 快乐体操 儿童 TGMD-2 动作发展

中图分类号:G804.63

文献标识码:A

Abstract In this paper, we mainly used literature method, expert interview method, experimental method, and mathematical and statistical method to dynamically track the development of large muscle group movements in children aged 5-6 years old for 12 weeks. The study showed that the experimental group was more effective than the control group in the development of large muscle group movements, in which the effect of displacement skills was greater than that of object control skills, and concluded that happy gymnastics was beneficial to the development of large muscle group movements in children aged 5-6 years.

Keywords happy gymnastics children TGMD-2 motor development

《“健康中国2030”规划纲要》中具体指出:要对特殊群体制定并实施体质健康干预计划,着重强调加强实施青少年体质健康计划。国家教委颁布《幼儿园教育纲要》中指出:“体育是促进儿童全面发展的重要手段。”儿童大肌肉群动作发展是教育者经常疏忽的领域。大肌肉群动作主要是指上肢、躯干、下肢等大肌肉发力的肌群,但凡走、跑、跳、投等活动都用到大肌群,因此发展儿童大肌肉群动作不仅能够促进其身体素质发展,同时对其动作技能的发展奠定重要基础。通过对5-6岁儿童实施快乐体操运动干预,旨在为5-6岁阶段的儿童体育锻炼培养提供新的运动方式和内容,为儿童大肌肉群动作发展提供科学的理论依据。

本文为探究快乐体操对儿童大肌肉群动作发展的影响

进行实验研究,运用A.Ulrich博士编制的(TGMD-2)测试量表,该量表由两部分组成,分别测验儿童位移技能和物体控制技能。该测验量表在多种文化环境下都证实具有良好的信度和效度,很多研究表明TGMD-2可以作为我国3-10岁儿童大肌肉群动作发展状况的测评工具。

儿童动作技能发展测试为TGMD-2量表即身体位移技能和物体控制技能2个测试。每个测试动作对应评分标准,符合1条动作标准得1分,不符合动作标的标记0分;每个动作测两次,两次得分之和为最后得分。位移技能中跑步、立定跳远、单脚跳、跨跳、前滑步、侧滑步,各项目满分分值分别为10、8、10、6、8、8,总计50分;物体控制技能中击固定球、原地接球、双手拍球、踢球、上手接球、低滚球,各项目的满分

作者简介:刘婷(1998-),女,在读硕士研究生,研究方向:体育教育训练学。

值分别是 10、8、6、8、8、8,总计 48 分,位移+物体控制技能总分为 98 分。该测试在标准常模的对照下得出儿童大肌肉动作技能的发展状况,最终对 TGMD-2 得分进行标准化,标准分越高,大肌肉群动作技能发展越好。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以快乐体操对 5-6 岁儿童大肌肉群动作发展的影响为研究对象,采用方便取样抽取武汉体育学院奥林幼儿园 35 名 5-6 岁儿童为实验对象,其中实验组 15 名(男 8 人,女 7 人),对照组 20 名(男 10 人,女 10 人)。实验组通过 12 周每周 1 次课,每次课 90min 的快乐体操运动干预,对照组进行常规体育活动(无其他专项运动训练),研究快乐体操对儿童大肌肉群动作发展的影响,探究儿童大肌肉群动作发展的效果。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在中国知网、中国博(硕)士全文数据库、Web of science

数据库等进行文献搜集、期刊检索,精读部分关于儿童大肌肉群动作发展及快乐体操的相关文献和资料,系统深入的了解本研究领域前沿研究。在武汉体育学院图书馆查询以及检索有关网站,阅读与本研究相关的期刊论文、硕、博士论文等,查阅有关大肌肉群动作、TGMD-2、动作发展和快乐体操等方面的书籍资料,为本研究提供了科学、合理的理论与现实参考。

1.2.2 专家访谈法

通过查阅相关资料,初步建立本研究的教学内容及测试指标,如表 1-1 所示,对体操专家 1 级及以上教练员及裁判员、体能教练员、高校教师及幼儿园体育教师等 10 名专家进行访谈调查。首先制定访谈提纲,通过面谈、电话访谈、微信等多种方式相结合的形式对专家进行访谈,依据文献查找的国内和国外有关儿童大肌肉群动作发展测试指标以及快乐体操运动方案,遵循适合、易操作、趣味性、可接受性、安全性等原则,对所整理的大肌肉群动作发展测试方法与测试指标以及快乐体操课程教学主要内容进行筛选和整理。

表 1 访谈专家一览表

专家类别	序号	姓氏	职称	访谈内容	访谈方式
高级教师	1	吕**	教授	儿童大肌肉群动作发展	面对面交流
	2	魏**	教授	儿童大肌肉群动作发展	面对面交流
	3	李**	教授	大肌肉群动作发展测试指标	面对面交流
	4	单**	教授	大肌肉群动作发展测试指标	微信、网络
快乐体操专家	5	陈**	讲师	快乐体操教学内容	面对面交流
	6	胡*	讲师	快乐体操教学内容	面对面交流
	7	谢*	国家运动健将	快乐体操教学内容	面对面交流
	8	孙*	国家级教练员	儿童教学方法	微信、网络
幼儿体育教师	9	楚**	幼儿体育教师	儿童教学方法	面对面交流
	10	杨**	幼儿体育教师	儿童教学方法	面对面交流

1.2.3 实验法

本研究以武汉体育学院奥林幼儿园 35 名 5-6 岁儿童为实验对象,其中实验组 15 名(男 8 人,女 7 人),对照组 20 名(男 10 人,女 10 人)。实验组进行 12 周快乐体操运动干预,按照实验方案设计的内容,每周 1 次,每次 90min,对照组进行常规体育活动(无其他专项运动训练),并在实验前及实验后对参与本次实验的受试者(实验组与对照组 35 名 5-6 岁儿童)进行身 TGMD-2 测试。

1.2.4 录像法

在测试过程中,不仅请专家老师现场打分点评,同时对所测试的全过程进行录像,确保测试结果数据的真实有效,同时对所测试的流程以视频的方式保存,以确保实验干预后再测试时环境场所人员的一致。

1.2.5 数理统计法

运用 SPSS25 软件对实验前、后所测试的数据资料进行统计分析,并对所测试的 35 名 5-6 岁儿童基础资料进行整理和分析,运用描述性统计分析年龄、身高、体重等人口学统

计特征。本研究预采用随机单盲下的统计方法来进行概率解释,对实验前、后 35 名 5-6 岁儿童大肌肉群动作发展各项测试指标采用独立样本 T 检验、配对样本 T 检验分析差异性,用平均值±标准差($M \pm SD$)表示, P 值“*”表示 $p < 0.05$;“**”表示 $p < 0.01$ 反应显著性水平,效应量的大小(差别的幅值)用 Cohen's d 数值来代表,其对小、中、大的区别临界点为 0.20、0.30、0.50,这个数值越大,差别就越大。使用独立样本 T 检验、单因素方差分析实验组与对照组年龄、性别与各项测试指标之间的差异性及其关系。

2 结果与分析

2.1 实验前各项指标组间结果分析

2.1.1 实验前实验组与对照组 5-6 岁儿童身体形态测试结果分析

实验所测试的 35 名 5-6 岁儿童,均通过家长同意以及自愿报名的形式挑选得出。为确保受试者基本情况无明显差异,在进行快乐体操运动干预前,对其身体形态进行测试,测试内容为身高(M)、体重(Kg)。运用 SPSS25 数据分析软

件对实验组与对照组 5-6 岁儿童的测试数据进行 T 检验,显著性水平取 0.05,并以此构造均值为 95% 的置信区间,若 P 值 < 0.05 或者 $P < 0.01$,则拒绝原假设,认为数据之间有差异。

P 值就是当原假设为真时所得到的样本统计量观测值或更极端结果出现的概率,P 值越小,表明结果越显著,拒绝原假设的理由就越充分,测试结果如表 2 所示:

表 2 实验前身体形态指标组间差异性分析 ($n = 35$)

指标	实验组 ($n = 15$)	对照组 ($n = 20$)	Cohen's d	T	P
年龄(周岁)	5.54±0.36	5.44±0.38	0.286	0.840	0.407
身高(M)	1.13±0.38	1.14±0.52	0.123	-0.361	0.72
体重(Kg)	21.41±2.73	20.47±2.66	0.348	1.023	0.314

注: * $P < 0.05$,存在显著性差异,** $P < 0.01$,存在极显著性差异

根据表 2,实验前对实验组与对照组的年龄、身高、体重进行数据收集,统计结果显示,实验组与对照组共 35 名受试者年龄、身高、体重的 P 值均大于 0.05,无显著性差异,说明在本实验开始前,实验组与对照组儿童的年龄及身体形态相近,没有明显差异,可以有效的进行下一步的实验。

2.1.2 实验前实验组与对照组 5-6 岁儿童大肌肉群动作发展能力测试结果分析

大肌肉群动作发展分为位移技能和物体控制技能发展,本次实验组与对照组在实验前与实验后,均采用同一测试标准对实验组与对照组进行测试,通过对比实验组与对照组实验前、后发展情况,探究快乐体操对 5-6 岁儿童大肌肉群动作发展的影响效果。

表 3 实验前实验组与对照组位移技能及物体控制技能组间差异性分析

测试项目	实验前实验组 ($n = 15$)	实验前对照组 ($n = 20$)	T	P
跑步	4.53±1.06	4.50±1.19	0.086	0.932
立定跳远	3.46±0.91	3.70±0.57	-0.927	0.361
单脚跳	4.66±0.89	4.15±0.87	1.708	0.099
跨跳	2.80±0.77	2.75±0.91	0.171	0.865
前滑步	3.46±0.83	3.70±0.80	-0.838	0.408
侧滑步	4.13±0.99	4.15±0.98	-0.049	0.961
位移技能总分	23.07±3.69	22.95±3.87	0.090	0.929
击固定球	4.66±0.81	4.35±0.19	1.101	0.279
原地拍球	3.40±0.91	3.35±0.18	0.171	0.865
双手接球	2.66±0.86	2.75±0.85	-0.292	0.772
踢球	3.66±0.89	3.85±0.81	-0.231	0.532
上手投球	3.40±0.82	3.50±0.94	-0.326	0.745
低滚球	3.66±0.97	3.65±1.08	0.047	0.963
物体控制技能总分	21.46±3.22	21.45±3.64	0.014	0.989
位移+物体控制总分	44.53±6.17	44.45±7.24	0.036	0.972

注: * $P < 0.05$,存在显著性差异,** $P < 0.01$,存在极显著性差异

从表 3 中可以看出,实验前实验组与对照组在位移技能及物体控制技能:跑步、立定跳远、单脚跳、跨跳、前滑步、侧滑步、击固定球、原地拍球、双手拍球、踢球、上手接球、低滚球的各项测试指标结果分析,均无统计学差异($P > 0.05$),说明实验组与对照组在实验前没有差异,保证了实验的科学性、合理性。

2.1.3 实验前实验组与对照组 5-6 岁儿童大肌肉群动作发展能力测试性别差异性分析

从表 4 可知,实验前实验组与对照组在位移技能及物体控制技能所测试的跑步、立定跳远、单脚跳、跨跳、前滑步、侧滑步、击固定球、原地拍球、双手拍球、踢球、上手接球、低滚球各项目中均无性别差异性($P > 0.05$),即实验前实验组与对

照组在性别上动作发展水平表现出一致。

2.2 实验后组间大肌肉群动作发展测试结果分析

2.2.1 实验后实验组与对照组 5-6 岁儿童大肌肉群动作发展测试结果分析

从表 5 中得出,实验后实验组与对照组测试结果显示,实验组较对照组相比在大肌肉群动作发展所测的各项指标中单脚跳、前滑步、侧滑步和双手接球有特别显著性提升($P < 0.01$),跑步、立定跳远、跨跳、击固定球、原地拍球、踢球、上手投球有显著性提升($P < 0.05$),位移技能总分及物体控制技能总分有特别显著性的提升($P < 0.01$)。整体数据显示,实验组在经过 12 周快乐体操运动干预后对大肌肉群动作发展有一定的效果,且效果十分显著。

表4 实验前实验组与对照组不同性别差异性分析

测试项目	实验前实验组($n=15$)		实验前对照组($n=20$)		T	P
	男(8)	女(7)	男(10)	女(10)		
跑步	4.75±1.28	4.28±0.75	4.00±0.96	4.60±1.42	0.220	0.827
立定跳远	3.50±0.92	3.42±0.97	3.70±0.48	3.70±0.67	0.091	0.928
单脚跳	4.62±0.91	4.71±0.95	4.30±0.67	4.00±1.05	0.839	0.407
跨跳	2.87±0.83	2.71±0.75	2.70±0.67	2.80±1.13	0.483	0.632
前滑步	3.75±0.70	3.14±0.89	3.60±0.69	3.80±0.91	0.045	0.964
侧滑步	4.37±0.74	3.85±1.21	4.20±0.78	4.10±1.19	0.494	0.624
击固定球	4.50±0.92	4.85±0.69	4.10±0.73	4.60±0.96	-1.510	0.141
原地拍球	3.25±1.03	3.57±0.78	3.20±0.78	3.50±0.84	-1.083	0.287
双手接球	2.37±0.51	3.00±1.00	2.70±0.67	2.80±1.03	-1.178	0.247
踢球	3.62±0.74	3.71±1.11	3.70±0.67	4.00±0.94	1.464	0.153
上手投球	3.37±1.06	3.42±0.53	3.90±0.87	3.10±0.87	-0.752	0.153
低滚球	3.62±0.74	3.71±1.25	3.90±1.10	3.40±1.07	0.710	0.483

注: * $P<0.05$ 存在显著性差异, ** $P<0.01$ 存在极显著性差异

表5 实验后实验组与对照组5-6岁儿童位移技能及物体控制技能测试结果分析

测试项目	实验后实验组	实验后对照组	T	P
跑步	6.13±0.99	5.30±0.92	2.562	0.015*
立定跳远	4.46±0.63	3.95±0.51	2.659	0.012*
单脚跳	6.66±1.04	3.90±0.71	9.281	0.000**
跨跳	3.93±0.79	2.90±1.11	3.038	0.005
前滑步	4.93±0.79	3.95±0.74	4.128	0.000**
侧滑步	5.80±1.08	4.25±0.91	4.483	0.000**
位移技能总分	31.33±3.76	24.15±3.16	6.633	0.000**
击固定球	5.53±0.99	4.75±0.91	2.396	0.023*
原地拍球	4.13±0.99	3.45±0.60	2.527	0.016*
双手接球	3.73±0.79	2.70±1.03	3.220	0.003**
踢球	4.80±1.56	4.00±0.79	1.975	0.057
上手投球	4.13±0.91	3.35±0.74	2.791	0.009*
低滚球	4.73±1.33	4.10±0.96	1.629	0.113
物体控制技能总分	27.06±5.11	22.30±2.75	3.508	0.001**
位移+物体控制总分	59.00±7.38	46.98±1.11	3.508	0.000**

注: * $P<0.05$ 存在显著性差异, ** $P<0.01$ 存在极显著性差异

2.2.2 实验后实验组5-6岁儿童大肌肉群动作发展能力测试性别差异性分析

从表6得知,实验后实验组大肌肉群动作发展所测试的各项指标中原地拍球、低滚球表现为有显著性差异($P<0.05$),其跑步、立定跳远、单脚跳、跨跳、前滑步、侧滑步、击固定球、双手拍球、踢球、上手接球均无性别差异($P>0.05$)。从数据得出,经过12周快乐体操运动干预后,儿童在原地拍球、低滚球等有性别差异性,说明在进行快乐体操运动干预过程中有关拍、丢、抛等动作内容需进行性别区分练习,以保

障男生、女生在这2项测试项目上均衡。

2.2.3 实验后对照组5-6岁儿童大肌肉群动作发展能力测试性别差异性分析

从表7得知,实验后对照组大肌肉群动作发展所测试的跑步、立定跳远、单脚跳、跨跳、前滑步、侧滑步、击固定球、原地拍球、双手拍球、踢球、上手接球、地滚球各项指标中均无性别差异($P>0.05$)。从整体数据可知,对照组经过12周正常体育锻炼后无明显的性别差异性。

表 6 实验后实验组 5-6 岁儿童大肌肉群动作发展能力测试性别差异性分析

测试项目	实验后实验组 (n=15)		T	P
	男(8)	女(7)		
跑步	6.25±1.03	6.00±1.00	0.474	0.643
立定跳远	4.62±0.74	4.28±0.48	1.026	0.323
单脚跳	6.75±1.03	6.57±1.13	0.319	0.755
跨跳	3.87±0.99	4.00±0.57	-0.292	0.775
前滑步	5.00±0.53	4.85±1.06	0.334	0.743
侧滑步	5.75±0.70	5.85±1.46	-0.185	0.856
位移技能总分	32.25±3.77	31.57±4.03	0.335	0.743
击固定球	5.75±1.16	5.28±0.75	0.900	0.385
原地拍球	4.62±0.91	3.57±0.78	2.370	0.034*
双手接球	3.87±0.64	3.57±0.97	0.772	0.483
踢球	5.12±1.47	4.42±1.71	0.850	0.411
上手投球	4.50±0.92	3.71±0.75	1.783	0.098
低滚球	5.50±0.92	3.85±1.21	2.913	0.014*
物体控制技能总分	29.37±4.34	24.42±4.89	2.076	0.058
位移+物体控制总分	61.62±7.17	56.00±6.90	2.076	0.146

注: * $P<0.05$ 存在显著性差异, ** $P<0.01$ 存在极显著性差异

表 7 实验后对照组 5-6 岁儿童大肌肉群动作发展能力测试性别差异性分析

测试项目	实验后对照组 (n=20)		T	P
	男(10)	女(10)		
跑步	5.10±0.87	5.50±0.97	-0.967	0.346
立定跳远	4.00±0.47	3.90±0.56	0.429	0.673
单脚跳	4.00±0.81	3.80±0.63	0.612	0.548
跨跳	3.20±1.03	2.60±1.17	1.214	0.241
前滑步	3.20±1.03	3.90±0.87	-0.293	0.773
侧滑步	4.20±0.91	4.30±0.94	-0.239	0.813
位移技能总分	24.30±2.94	24.00±3.52	-0.206	0.839
击固定球	4.70±0.82	4.80±1.03	-0.239	0.813
原地拍球	3.50±0.70	3.40±0.51	0.361	0.722
双手接球	3.50±0.70	2.80±0.91	-0.424	0.676
踢球	4.00±0.81	4.00±0.81	0.000	1.000
上手投球	3.50±0.52	3.20±0.91	0.896	0.382
低滚球	4.10±0.87	4.10±1.10	0.000	1.000
物体控制技能总分	22.40±2.01	22.30±3.46	0.079	0.938
位移+物体控制总分	46.60±3.40	46.30±6.39	0.131	0.897

注: * $P<0.05$ 存在显著性差异, ** $P<0.01$ 存在极显著性差异

2.3 对照组实验前、后大肌肉群动作发展能力结果分析

2.3.1 对照组实验前与实验后位移技能及物体控制技能测试结果分析

从表 8 得出,利用配对样本 T 检验研究对照组实验前、后大肌肉群动作发展情况,从数据分析得出:对照组在实验前和实验后测试的位移技能中跑步项目有显著性差异 ($P<0.05$),其立定跳远、单脚跳、跨跳、前滑步、侧滑步均无显著性差异 ($P>0.05$);物体控制技能中击固定球、原地拍球、双手拍球、上手投球、踢球、低滚球均无显著性差异 ($P>0.05$)。位移

技能总分有显著性提升 ($P<0.05$) 物体控制技能无明显差异 ($P>0.05$)。从数据分析得出,儿童经过 12 周常规体育活动(无其他专项运动训练),随着年龄的增长在位移技能上有一定提升,其中跑步提升较为显著,然而在物体控制技能上则无明显提升,说明常规体育活动在物体控制技能上对儿童无促进作用。

2.4 实验组实验前、后大肌肉群动作发展能力结果分析

2.4.1 实验组实验前与实验后位移技能及物体控制技能测试结果分析

表8 对照组实验前与实验后位移技能及物体控制技能测试结果分析

测试项目	对照组实验前	对照组实验后	T	P
跑步	4.50±1.19	5.30±0.92	-3.387	0.003**
立定跳远	3.70±0.57	3.95±0.51	-1.751	0.096
单脚跳	4.15±0.87	3.90±0.71	1.314	0.204
跨跳	2.75±0.91	2.90±1.11	-0.900	0.379
前滑步	3.70±0.80	3.85±0.74	-1.831	0.083
侧滑步	4.15±0.98	4.25±0.91	-0.567	0.577
位移技能总分	22.95±3.87	24.15±3.16	-2.125	0.047*
击固定球	4.35±0.87	4.75±0.91	-1.789	0.088
原地拍球	3.35±0.81	3.45±0.60	-0.490	0.629
双手接球	2.75±0.85	2.70±1.03	0.252	0.804
踢球	4.00±0.79	3.85±0.81	1.143	0.267
上手投球	3.50±0.94	3.35±0.74	0.900	0.379
低滚球	3.65±1.08	4.10±0.96	-1.831	0.083
物体控制技能总分	21.45±3.64	22.35±2.75	-1.706	0.104
位移+物体控制总分	44.45±7.24	46.45±4.98	-2.200	0.040**

注: * $P<0.05$ 存在显著性差异, ** $P<0.01$ 存在极显著性差异

表9 实验组实验前与实验后位移技能及物体控制技能测试结果分析

测试项目	实验组实验前	实验组实验后	T	P
跑步	4.55±1.06	6.13±0.99	-9.789	0.000**
立定跳远	3.46±0.91	4.46±0.63	-5.123	0.000**
单脚跳	4.66±0.63	6.66±1.04	-7.746	0.000**
跨跳	2.80±0.77	3.90±0.79	-4.795	0.000**
前滑步	3.46±0.83	4.93±0.79	-5.047	0.000**
侧滑步	4.13±0.99	5.80±1.08	-5.229	0.000**
位移技能总分	23.06±3.69	31.93±3.76	-9.584	0.000**
击固定球	4.66±0.81	5.53±0.99	-3.666	0.003**
原地拍球	3.40±0.91	4.13±0.99	-2.442	0.028*
双手接球	2.66±0.81	3.73±0.79	-5.172	0.000**
踢球	4.80±1.56	3.66±0.89	3.523	0.003**
上手投球	3.40±0.82	4.13±0.91	-2.582	0.022*
低滚球	3.66±0.97	4.73±1.33	-3.756	0.002**
物体控制技能总分	21.46±5.11	27.06±5.11	-5.243	0.000**
位移+物体控制总分	44.53±6.17	59.00±7.38	-10.332	0.000**

注: * $P<0.05$ 存在显著性差异, ** $P<0.01$ 存在极显著性差异

从表9得出,利用配对样本T检验研究实验组实验前、后大肌肉群动作发展情况,从整体的数据分析得出:实验前和实验后在位移技能跑步、立定跳远、单脚跳、跨跳、前滑步、侧滑步项目中均呈现出非常显著性差异($P<0.01$);在物体控制技能击固定球、双手拍球、踢球、地滚球项目中呈现非常显著性差异($P<0.01$),其中原地拍球、上手接球呈现显著性差异($P<0.05$)。位移技能总分及物体控制技能总分较实验前对比呈现特别显著的提升($P<0.01$)。实验组实验前、后的测试结果表明,进行快乐体操运动锻炼的5-6岁儿童在大肌肉群动作发展水平上提高明显,有利于儿童今后的身心健康及动作技能发展,对运动技能的迁移亦起到帮助之效。

3 讨论

儿童基本动作技能的发展具有一定的规律,如儿童动作

发展方向为从头至尾、从中心到四肢等。因此快乐体操运动设计需遵循儿童身心健康发展规律,以快乐学习为导向,促进身心健康发展为目标。关于我国儿童动作发展领域的研究学者研究发现,对5-6岁阶段的儿童实施快乐体操干预能够促进5-6岁儿童动作技能的发展,但一般5-6岁儿童的位移技能发展优于物体控制技能,5-6岁儿童在物体控制技能发展较弱,所以为避免5-6岁儿童技能发展不均衡,在促进儿童动作发展的过程中因材施教,注重位移技能与物体控制技能均衡发展。本研究结果显示:12周快乐体操运动干预后表现为实验组5-6岁儿童在位移技能较对照组出现非常显著性差异($P<0.01$),实验组5-6岁儿童在物体控制技能较对照组出现显著性差异($P<0.05$)。实验组5-6岁儿童在位移技能及物体控制技能总分较对照组均出现非常显著性差异($P<$

0.01),说明12周快乐体操运动干预相较于对照组(常规体育活动)相比,12周快乐体操对5-6岁儿童的大肌肉动作发展有更为显著的影响,能够促进儿童大肌肉群动作的发展,且位移技能的影响较物体操控技能影响更大,更能促进儿童位移技能的发展。

3.1 快乐体操对5-6岁儿童位移技能的影响分析

第1,实验组5-6岁儿童在位移技能中跑步项目上所展现出的特征是:双脚有短暂的腾空离地过程,脚落地时有明显的脚后跟或前脚掌着地地动作,没有全脚掌着地,这与快乐体操运动中的自由体操项目提踵练习和跳马项目中的助跑相适应,具有迁移性。

第2,实验组5-6岁儿童在位移技能中立定跳远项目上所展现出的特征是:双臂有力的向前上方摆动至头上方,双脚同时起跳,同时落地,这与快乐体操运动中的单杠、双杠向上跳起抓杠、蹦床项目中手臂带臂练习以及快乐体操各个项目中的落地等技术相适应,具有迁移性。

第3,实验组5-6岁儿童在位移技能中单脚跳项目上所展现出的特征是:腾空摆动腿弯区向前摆动产生力量,摆动腿在支撑腿后方,没有超越支撑腿,手臂弯区向前摆动产生力量,这与快乐体操运动中的平衡木提踵练习、平衡性练习、脚踝稳定性练习、蹦床项目中腾空、空间感练习以及跳马项目中助跑协调性练习相适应,具有迁移性。

第4,实验组5-6岁儿童在位移技能中跨跳项目上所展现出的特征是:向前上1步,相同脚同时做单脚跳,肘关节弯区,向相反腿摆动产生力量,这与快乐体操跳马项目中的踏板起跳技术、蹦床项目中稳定性及空间感练习以及自由体操项目中跨跳练习相适应,具有迁移性。

第5,实验组5-6岁儿童在位移技能中前滑步项目上所展现出的特征是:身体侧对前滑步方向,肩部与地面保持平行,一脚向侧迈出,另一脚随后向侧滑动,双脚有短暂腾空,这与快乐体操项目中的平衡木上肢稳定性练习、自由体操中基本并步、滑步练习及蹦床项目中腾空、空间感练习相适应,具有迁移性。

第6,实验组5-6岁儿童在位移技能中侧滑步项目上所展现出的特征是:身体侧向标志物,1只脚紧跟另1只脚滑动,这与快乐体操运动中自由体操项目的并步、滑步,转体练习相适应,具有迁移性。

3.2 快乐体操对5-6岁儿童物体控制技能的影响分析

第1,实验组5-6岁儿童在物体控制技能中击固定球项目上所展现出的特征是:两脚平行站立,非优势体侧面向击打方向,击球时肩部和腿部会跟着身体转动,重心移到前脚,这与快乐体操运动中自由体操项目形体练习及重心移动练习有适应性,具有迁移性。

第2,实验组5-6岁儿童在物体控制技能中原地拍球项目上所展现出的特征是:用1只手拍球,高度不超过腰间,用手指运球,这与快乐体操运动中单杠、双杠、吊环的抓杠练习

相适应,具有迁移性。

第3,实验组5-6岁儿童在物体控制技能中双手接球项目上所展现出的特征是:准备动作时双臂弯曲伸于体前,双臂主动向前伸出接住来球,这与快乐体操运动中单杠、双杠、吊环上法主动积极跳抓器械的动作相适应,具有迁移性。

第4,实验组5-6岁儿童在物体控制技能中踢球项目上所展现出的特征是:快速、连续助跑接近球,踢球前最后1步要大,这与快乐体操运动中跳马助跑及最后1步上板起跳的动作相适应,具有迁移性。

第5,实验组5-6岁儿童在物体控制技能中上手投球项目上所展现出的特征是:面向墙站立,手臂挥动时,先由下向后,做弧线运动,重心移至前脚和投掷之间,这与快乐体操运动中平衡木项目重心移动及自由体操项目操化动作相适应,具有迁移性。

第6,实验组5-6岁儿童在物体控制技能中低滚球项目上所展现出的特征是:投球的手后摆至体后,与投球手相对的脚步向前迈出1大步,这与快乐体操运动中单杠、双杠、吊环动作上法手臂摆动及跳马助跑最后1步上板动作相适应,具有迁移性。

4 结语

在快乐体操训练过程中,会经常性使用跑动、跳跃、爬行、抓握、平衡、起跳、腾空、落地、重心移动、转体等基础动作练习,能有效提升5-6岁儿童大肌肉群动作技能发展,有助于增强5-6岁儿童位移技能及物体控制技能水平,突出表现在位移技能各个项目中($P=0.000$),对于位移技能中的跑步、立定跳远、单脚跳、跨跳、前滑步、侧滑步项目上提升效果十分明显,对于物体控制技能中击固定球、双手拍球、踢球、低滚球项目上提升效果十分显著($P<0.01$)。在原地拍球及上手投球项目上有显著性提升($P<0.05$),但效果没有其他项目效果明显,说明快乐体操与拍、投等动作联系紧密性、关联性不强。此外,物体控制技能中原地拍球及低滚球有性别差异,在设计5-6岁儿童快乐体操运动内容时需区分性别,对于不同性别的儿童进行针对性训练,以期达到更好的效果。

参考文献

- [1]中国共产党第20次全国代表大会关于十九届中央委员会报告的决议[N].人民日报,2022-10-23(002)
- [2]陈永青.幼儿快乐体操教学体系构建研究[D].武汉体育学院,2019
- [3]李静,梁国力.大肌肉群发展测试(TGMD-2)研究[J].中国体育科技,2005(02):107-109+116
- [4]郭晨,罗冬梅,王荣辉,赵星.3-6岁学龄前儿童大肌肉群动作发展评价量表的研制[J].体育科学,2018,38(10):46-53
- [5]中国共产党中央委员会,中华人民共和国国务院.“健康中国2030”规划纲要[Z].2016,10

(下转第85页)

体育课程中。

综上所述,我国高校体育课程思政研究的发文量逐年增加,在已有研究成果的理论与实践基础上,学者们能更好地研究高校体育课程思政的双向关系。但在作者与作者、机构与机构之间的合作相对较少,尚未形成较为核心的合作团队。要想实现体育课程思政就必须借助于体育课程教学,研究者可以通过与专任教师进行合作研究,这不仅是高校体育课程思政得以实施的载体,同时也是思政教育得以育人的重要途径。要推进高校体育课程思政的实施进程,就要在体育课程专业技能教学中全方位挖掘思政元素,这是保障高校体育课程思政得以实现的载体。完善体育教学方法和教学手段。通过 CiteSpace 软件对我国高校体育课程思政的研究进展进行可视化分析的结果,本文认为今后高校体育课程思政的研究可以从加强体育教师思政能力建设、在体育教学中凸显体育课程的教育优势、完善体育课程中思政内容的教学设计和教学评价,通过与跨学科结合等方面进行。

参考文献

- [1]中共教育部党组关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知[EB/OL].(2017-12-04 [2021-08-10].http://www.Moe.Gov.cn/srcsite/A12/s7060/201712/t20171206_320698.html
- [2]习近平:在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的讲话[EB/OL].(2020-09-22 [2021-08-1].http://www.gov.cn/xinwen/2020-09/22/content_5546157.htm
- [3]教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知[EB/OL].(2020-05-28 [2021-04-18].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006/t20200603_462437.html
- [4]付光槐,梅苗苗.我国幼儿教师专业能力研究的现状和趋势——基于 CiteSpace 的知识图谱分析[J].教育与教学研究,2018,32(11):74-81+127
- [5]黄璐,孙平,蔡继云,马虎.高校体育课程思政建设与改革实践研究——质性研究的视角[J].河北体育学院学报,2021,35(03):70-75
- [6]李洁,边永红.新时代内蒙古高校“体育+思政”协同融合育人体系的构建[J].当代体育科技,2022,12(15):157-160
- [7]贺飞.探析大学体育教学与课程思政融合的实践及途径[J].当代体育科技,2020,10(23):117-120
- [8]刘纯献,刘盼盼.体育课程思政的内容、特点、难点与价值引领[J].体育学刊,2021,28(01):1-6
- [9]赵富学.高校体育课程思政资源共建共享的区域性协作机制研究[J].北京体育大学学报,2022,45(06):1-11
- [10]蔡珍珍,彭洲恩等.新时代高校体育课程思政体系的构建[J].体育教育学报,2022,38(03):1-7
- [11]徐焕洁,赵勇军.新时代我国高校体育教学改革任务及措施[J].体育文化导刊,2022(02):98-103
- [12]赵富学,李林等.高校体育课程思政建设提质增效的方法创新与路径推展研究[J].天津体育学院学报,2022,37(04):387-394
- [13]常益,张守伟.高校公共体育课程思政的价值意蕴、目标指向及实践路径[J].北京体育大学学报,2021,44(09):24-32
- [14]夏贵霞,舒宗礼.课程思政视角下高校体育课程育人质量提升体系的构建——以华中师范大学为例[J].体育学刊,2020,27(04):7-13
- [15]范峰,李守培.课程思政理念下高校体育专业教材设计研究[J].武汉体育学院学报,2022,56(06):86-92
- [16]教育部《高等学校课程思政建设指导纲要》,《人民日报》,2020年
- [6]中共中央国务院,关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[Z].2007.5
- [7]张明红.《幼儿园教育指导纲要(试行)》中幼儿园语言教育精神的解析[J].学前课程研究,2007(3)
- [8]郭晨,罗冬梅,王荣辉,赵星.3~6岁学龄前儿童大肌肉群动作发展评价量表的研制[J].体育科学,2018,38(10):46-53
- [9]周喆啸,孟欢欢,赵焕彬,白锐,雷园园.功能性训练促进5-6岁幼儿粗大动作发展的实证研究[J].成都体育学院学报,2016,42(05):16-22
- [10]刁玉翠.3~10岁儿童基本运动技能发展与教育促进研究[D].华东师范大学,2018

(上接第79页)