

ĐẶNG HỒNG PHƯƠNG

GIÁO TRÌNH

LÍ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP  
GIÁO DỤC THỂ CHẤT

**CHO TRẺ EM LỨA TUỔI MẦM NON**



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

PGS.TS. ĐẶNG HỒNG PHƯƠNG

GIÁO TRÌNH  
LÍ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT  
CHO TRẺ EM LỨA TUỔI MẦM NON

*(Dùng cho các trường sư phạm)*

(In lần thứ mười một)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

---

Mã số: 01.01.24/1001-ĐH 2014

# Mục lục

Lời nói đầu .....	7
<b>Chương 1. Lí luận giáo dục thể chất là một khoa học .....</b>	<b>9</b>
1.1. Một số khái niệm cơ bản trong Lí luận giáo dục thể chất..	9
1.2. Đối tượng nghiên cứu của Lí luận giáo dục thể chất .....	20
1.3. Mối quan hệ giữa Lí luận giáo dục thể chất với các khoa học khác.....	23
1.4. Nhiệm vụ và phương pháp nghiên cứu của lí luận giáo dục thể chất .....	26
1.5. Sự phát triển của Lí luận giáo dục thể chất .....	43
1.6. Sơ lược lịch sử giáo dục thể chất ở Việt Nam .....	57
1.7. Cơ sở khoa học của Lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em ...	67
<i>Câu hỏi và Bài tập</i> .....	71
<b>Chương 2. Nhiệm vụ và nguyên tắc giáo dục thể chất         cho trẻ em lứa tuổi mầm non .....</b>	<b>73</b>
2.1. Đặc điểm phát triển thể chất ở trẻ em lứa tuổi mầm non .....	73
2.2. Nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non .....	96
2.3. Các nguyên tắc giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non .....	107
<i>Câu hỏi và Bài tập</i> .....	141
<i>Thảo luận</i> .....	142
<i>Thực hành</i> .....	142

<b>Chương 3. Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non.....</b>	<b>143</b>
3.1. Một số vấn đề về bài tập thể chất.....	145
3.2. Bài tập thể dục.....	154
3.3. Trò chơi vận động.....	197
<i>Câu hỏi và Bài tập.....</i>	<i>211</i>
<b>Chương 4. Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non.....</b>	<b>213</b>
4.1. Quá trình hình thành kĩ năng, kĩ xảo vận động cho trẻ em lứa tuổi mầm non.....	213
4.2. Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non.....	226
4.3. Phương pháp dạy bài tập thể dục cho trẻ em lứa tuổi mầm non.....	264
<i>Câu hỏi và Bài tập.....</i>	<i>300</i>
<i>Thực hành.....</i>	<i>300</i>
<b>Chương 5. Hình thức tổ chức giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non.....</b>	<b>301</b>
5.1. Đặc điểm chung của các hình thức tổ chức giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non.....	301
5.2. Các hình thức tổ chức giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non.....	307
5.3. Yêu cầu đối với giáo viên khi chuẩn bị tổ chức các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ em.....	382
<i>Câu hỏi và Bài tập.....</i>	<i>383</i>
<i>Thực hành.....</i>	<i>384</i>

<b>Chương 6. Phương tiện giáo dục thể chất cho trẻ em</b>	
<b>lứa tuổi mầm non .....</b>	<b>385</b>
6.1. Đặc điểm chung của các phương tiện giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non .....	385
6.2. Các phương tiện giáo dục thể chất cho trẻ em .....	388
<i>Câu hỏi</i> .....	414
<i>Thực hành</i> .....	415
<b>Chương 7. Tổ chức công tác giáo dục thể chất cho trẻ</b>	
<b>ở trường mầm non .....</b>	<b>416</b>
7.1. Nhiệm vụ của các phòng, ban.....	416
7.2. Kế hoạch giáo dục thể chất.....	421
7.3. Thực hiện kế hoạch giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non .....	435
7.4. Đánh giá công tác giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non .....	449
<i>Câu hỏi</i> .....	463
<i>Thực hành</i> .....	463
<b>Tài liệu tham khảo.....</b>	<b>465</b>



## Lời nói đầu

Giáo dục thể chất là một trong các nhiệm vụ giáo dục toàn diện cho trẻ ở trường Mầm non. Sinh viên Khoa Giáo dục Mầm non của các trường Đại học Sư phạm cần phải nắm vững lí luận và có kĩ năng thực hành để thực hiện tốt công tác giáo dục thể chất cho trẻ ở trường Mầm non. Ngoài ra, sinh viên còn phải có khả năng nghiên cứu và tiếp cận những vấn đề đổi mới trong lĩnh vực giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Với những lí do trên, tác giả biên soạn giáo trình này nhằm phục vụ công tác đào tạo sinh viên Khoa Giáo dục Mầm non của các trường Đại học Sư phạm.

Giáo trình đề cập đến hai vấn đề, đó là *lí luận giáo dục thể chất và quá trình giáo dục thể chất cho trẻ ở trường Mầm non*. Cuốn giáo trình này còn là tài liệu tham khảo cho các hệ đào tạo giáo viên mầm non, cho các nhà nghiên cứu và các nhà giáo dục quan tâm đến công tác giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp của độc giả để cuốn giáo trình được hoàn thiện hơn.





## Chương 1

# LÍ LUẬN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LÀ MỘT KHOA HỌC

---

### 1.1. Một số khái niệm cơ bản trong Lí luận giáo dục thể chất

Trong khoa học, thuật ngữ "*khái niệm*" được hiểu như là sự phản ánh vào ý thức con người các dấu hiệu đặc trưng và các mối liên hệ thuộc bản chất của hiện tượng này hay hiện tượng khác, là tổng thể các tri thức có tính quy luật về các hiện tượng ấy.

Khái niệm được coi là có tính quy luật và hoàn chỉnh nếu như nó được định nghĩa chính xác, khái quát các chuẩn mực khác biệt của một khái niệm này với các khái niệm khác, phương thức phát hiện ra nó, cấu trúc và cách vận dụng nó.

Tất nhiên, trong quá trình phát triển của mỗi môn khoa học, sự xuất hiện của các nhân tố mới sẽ đưa đến sự biến đổi cái cũ và sự ra đời cái mới, các khái niệm mới hoàn chỉnh hơn.

Những khái niệm cơ bản trong lí luận giáo dục thể chất được hình thành trong những giai đoạn lịch sử nhất định. Mức độ, nội dung của nó đã và đang thay đổi ngày

càng sâu sắc, chính xác hơn theo trình độ hiểu biết của con người về giáo dục thể chất, theo sự phát triển của thực tiễn.

Việc hiểu biết chính xác những khái niệm cơ bản trong lí luận giáo dục thể chất tạo cơ sở để xác định và giải thích đúng những khái niệm khác liên quan đến đối tượng của lí luận giáo dục thể chất.

Ngoài ra, sự lĩnh hội những khái niệm này cần thiết để hiểu được những tài liệu chuyên môn, thực hiện những nhiệm vụ thành văn bản như báo cáo, lập kế hoạch tóm tắt,... Không hiểu được nội dung và phạm vi của các khái niệm cơ bản thì không thể xác định phương hướng chính xác của vô số hiện tượng và những vấn đề riêng biệt trong lí luận và thực tiễn giáo dục thể chất.

Những khái niệm cơ bản trong lí luận giáo dục thể chất bao gồm: phát triển thể chất, giáo dục thể chất, chuẩn bị thể chất, hoàn thiện thể chất, thể thao, văn hoá thể chất.

### **1.1.1. Phát triển thể chất**

Phát triển thể chất là quá trình hình thành, thay đổi về hình thái và chức năng sinh học của cơ thể con người dưới ảnh hưởng của điều kiện sống và môi trường giáo dục.

Tiền đề của sự phát triển thể chất của con người là sức sống tự nhiên và tổ chức cơ thể con người do bẩm

sinh tạo nên. Song xu hướng, tính chất, mức độ phát triển thể chất, khả năng do con người rèn luyện được lại phụ thuộc nhiều vào điều kiện sống và giáo dục. Điều kiện sinh hoạt xã hội của con người có ảnh hưởng nhiều đến sự phát triển thể chất mà trong đó lao động và giáo dục, nói riêng là giáo dục thể chất, có tác dụng hàng đầu.

Phát triển thể chất được hiểu theo hai nghĩa:

*Theo nghĩa rộng:* Phát triển thể chất là chất lượng phát triển của cơ thể, hay nói cách khác là mức độ phát triển của các tổ chất thể lực: phản xạ nhanh hay chậm của cơ thể, mức độ linh hoạt, thích nghi với điều kiện sống mới, sự mềm dẻo và sức mạnh của toàn thân.

*Theo nghĩa hẹp:* Phát triển thể chất là mức độ phát triển của cơ thể, được biểu hiện bằng các chỉ số: chiều cao, cân nặng, chu vi vòng ngực, vòng đầu, vòng tay,...

Sự phát triển thể chất phụ thuộc vào yếu tố bẩm sinh di truyền và những quy luật khách quan của tự nhiên: quy luật thống nhất giữa cơ thể và môi trường; quy luật tác động qua lại giữa sự thay đổi cấu trúc và chức năng của cơ thể; quy luật lượng đổi, chất đổi trong cơ thể;...

Sự tác động qua lại giữa các quy luật tự nhiên đó phụ thuộc vào các điều kiện xã hội và hoạt động của con người như: điều kiện phân phối và sử dụng sản phẩm vật chất – quan hệ sản xuất, giáo dục, lao động, sinh hoạt,... Do đó có thể nói, sự phát triển thể chất của con người là do xã hội điều khiển.

### 1.1.2. Giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất gọi tắt là thể dục, hiểu theo nghĩa rộng của thể dục.

Nếu phát triển thể chất tuân theo quy luật tự nhiên, chịu sự chi phối của xã hội, thì giáo dục thể chất chính là sự tác động vào quá trình phát triển tự nhiên đó.

Giáo dục thể chất là một bộ phận hợp thành của văn hoá thể chất, bao gồm ba lĩnh vực cơ bản của một quá trình sư phạm và một lĩnh vực đặc biệt:

- Chuẩn bị thể lực chung;
  - Chuẩn bị thể lực nghề nghiệp;
  - Huấn luyện thể thao, bao gồm: huấn luyện cơ sở và thể thao nâng cao.
- Điều trị phục hồi thể lực hay còn gọi là thể dục chữa bệnh.

*Điều trị phục hồi thể lực* là một lĩnh vực đặc biệt của giáo dục thể chất nhằm phục hồi các chức năng bị mất đi bằng các bài tập thể lực. Nghiên cứu và giảng dạy các tri thức thuộc lĩnh vực này là đối tượng của môn học *Thể dục chữa bệnh*.

Đặc điểm riêng của giáo dục thể chất – một hiện tượng xã hội, là một phương tiện phục vụ xã hội, chủ yếu nhằm nâng cao thể chất, tác động đến sự phát triển tinh thần của con người.

Người ta xem xét giáo dục thể chất từ hai góc độ: giáo dục học và thực tiễn.

Xét từ góc độ giáo dục học, giáo dục thể chất là một quá trình sư phạm nhằm truyền thụ và lĩnh hội những tri thức văn hoá thể chất của thế hệ trước cho thế hệ sau để giải quyết các nhiệm vụ giáo dục thể chất.

Quá trình sư phạm là một quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch, có phương pháp và phương tiện nhằm phát triển các năng lực của con người để đáp ứng các yêu cầu của một xã hội nhất định.

Người học vừa là chủ thể của quá trình nhận thức, vừa là đối tượng của giáo dục. Người dạy giữ vai trò lãnh đạo, tổ chức, điều khiển quá trình giáo dục.

Giáo dục thể chất có mối quan hệ khách quan với các nội dung giáo dục khác như giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, giáo dục thẩm mỹ và lao động.

Xét từ góc độ thực tiễn, giáo dục thể chất là một quá trình giáo dục mà đặc trưng của nó thể hiện ở việc giảng dạy các động tác, nhằm hoàn thiện về mặt hình thể và chức năng sinh học của cơ thể người; hình thành, rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực của cơ thể con người.

Quá trình giáo dục phải tuân theo các nguyên tắc giáo dục thể chất, thực hiện nội dung giáo dục thể chất, sử dụng các phương tiện giáo dục thể chất, tiến hành

bằng các phương pháp giáo dục thể chất dưới các hình thức giáo dục thể chất.

Dưới tác dụng của quá trình giáo dục thể chất, cơ thể con người phát triển cân đối, khoẻ mạnh, được rèn luyện, có khả năng chống lại những ảnh hưởng xấu của môi trường.

*Theo nghĩa hẹp*, giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là quá trình tổ chức hoạt động vận động cho trẻ.

*Theo nghĩa rộng*, giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là quá trình tác động nhiều mặt vào cơ thể trẻ, tổ chức cho trẻ vận động và sinh hoạt hợp lí nhằm làm cho cơ thể trẻ phát triển đều đặn, sức khoẻ được tăng cường, tạo cơ sở cho sự phát triển toàn diện.

Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là tổ hợp các cách thức tổ chức quá trình giáo dục thể chất của giáo viên, trong đó giáo viên giữ vai trò chủ đạo, trẻ em giữ vai trò chủ động, tích cực nhằm tiếp thu những tri thức, hình thành năng lực vận động, thói quen sinh hoạt hợp lí để phát triển thể chất và tâm lí cho các em.

### **1.1.3. Chuẩn bị thể chất**

Về bản chất, giáo dục thể chất và chuẩn bị thể chất có ý nghĩa như nhau, nhưng chuẩn bị thể chất được dùng khi nhấn mạnh khuynh hướng ứng dụng của giáo dục thể chất có liên quan đến hoạt động lao động sản xuất

hay một hoạt động nào đó đòi hỏi phải có mức độ chuẩn bị thể chất.

Chuẩn bị thể chất là mức độ phát triển kỹ năng, kỹ xảo vận động, tố chất thể lực phù hợp với yêu cầu và tiêu chuẩn tham gia vào hoạt động lao động và bảo vệ Tổ quốc.

Chuẩn bị thể chất chung là một quá trình giáo dục thể chất không chuyên môn hoá. Nội dung của quá trình này là nhằm tạo nên những tiền đề chung để đạt kết quả trong các loại hoạt động khác nhau của cuộc sống.

Chuẩn bị thể chất nghề nghiệp là một quá trình giáo dục thể chất được chuyên môn hoá, mang tính chuyên biệt đối với một hoạt động nào đó được lựa chọn làm đối tượng chuyên sâu.

Chuẩn bị thể chất cho các ngành nghề mang tính chất đặc trưng về nhiệm vụ, phương tiện, phương pháp tiến hành các bài tập thể chất, phụ thuộc vào đặc điểm của từng ngành.

Chuẩn bị thể chất cho trẻ mầm non là đảm bảo những yêu cầu về các chỉ số phát triển thể chất và các kỹ năng thực hiện bài tập thể chất phù hợp với từng lứa tuổi. Các chỉ số thực hiện các bài tập thể chất trong chương trình chăm sóc và giáo dục trẻ, như khoảng cách, số lần, thời gian, độ xa,...



#### 1.1.4. Hoàn thiện thể chất

Nếu như chuẩn bị thể chất là giai đoạn đầu, thì hoàn thiện thể chất là giai đoạn cuối của quá trình phát triển thể chất ở một độ tuổi nhất định.

Hoàn thiện thể chất là phát triển thể chất tới trình độ cao nhằm đáp ứng một cách hợp lí các nhu cầu của hoạt động lao động và kéo dài tuổi thọ của con người.

Khái niệm hoàn thiện thể chất thay đổi dưới ảnh hưởng của nhu cầu phát triển xã hội – sự phát triển khoa học kĩ thuật, nhu cầu sản xuất – trình độ, mức độ sản xuất và cả sự hứng thú của bản thân con người.

Để hiểu được khái niệm này cần xác định ba điểm:

- Mỗi thời đại lịch sử đều có quan niệm riêng về sự phát triển thể chất.
- Sự hình thành và hoàn thiện thể chất trong các lứa tuổi và giới tính khác nhau của con người mang những đặc điểm riêng.
- Hoàn thiện thể chất thực chất là nói về sức khoẻ của con người.

Đối với trẻ mầm non, mức độ hoàn thiện thể chất được biểu hiện bằng khả năng thích nghi của cơ thể với môi trường, bằng khả năng hoạt động của những vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy,...

Hiện nay, nhiệm vụ quan trọng đặt ra cho lí luận giáo dục thể chất là nghiên cứu và đề ra những tiêu chuẩn sư phạm có căn cứ khoa học về sự hoàn thiện của con người theo mọi phương diện, trong đó có hoàn thiện thể chất. Các yêu cầu tiêu chuẩn đó phải phù hợp với các yêu cầu của xã hội hiện nay cũng như trong tương lai.

### **1.1.5. Thể thao**

Xét về mặt lịch sử, khái niệm thể thao ra đời muộn hơn khái niệm giáo dục thể chất – thể dục. Trong thời kì cổ sơ, thể dục được coi là một biện pháp rất hiệu quả để rèn luyện thân thể, phát triển toàn diện con người nói chung và cho quân đội nói riêng. Nhưng qua thực tế, người ta thấy cần phải kiểm tra, đánh giá kết quả của việc rèn luyện thể lực, các phẩm chất ý chí, dũng cảm, mưu trí,... Vì thế, các hình thức "độ sức", "đua tài", "thi đấu" ra đời – đó là thể thao.

Thể thao là một bộ phận của văn hoá thể chất, là một hoạt động chuyên biệt hướng tới sự thành đạt trong một dạng, loại bài tập thể chất nào đó ở mức độ cao, được thể hiện trong quá trình thi đấu và hoạt động vui chơi, giải trí.

Thể thao là một hoạt động phục vụ cho lợi ích xã hội, thực hiện chức năng giáo dục, huấn luyện và giao tiếp.

Chỉ số cơ bản của những thành tựu về thể thao là mức độ sức khoẻ, mức độ phát triển toàn diện các năng

lực thể chất, mức độ nghệ thuật thể thao và mức độ thâm nhập của những biện pháp giáo dục thể chất vào đời sống hàng ngày của con người.

Thể thao là bộ phận cấu thành của văn hoá thể chất, một mặt quan trọng của quá trình sự phạm, đồng thời là một bộ phận của giáo dục thể chất ở giai đoạn huấn luyện cơ sở.

Huấn luyện thể thao là một khuynh hướng đặc biệt của văn hoá thể chất nhằm đạt thành tích cao trong môn thể thao tự chọn. Tiêu chuẩn đánh giá trình độ huấn luyện thể thao của con người là thành tích thể thao, là tiêu chuẩn định hướng trong giáo dục thể chất: phát hiện năng khiếu, bồi dưỡng nhân tài thể thao.

#### **1.1.6. Văn hoá thể chất**

Khái niệm “văn hoá thể chất” liên quan đến khái niệm văn hoá, như là cái riêng đối với cái chung.

Văn hoá thể chất là một bộ phận của nền văn hoá chung của nhân loại, là tổng hợp các giá trị vật chất và tinh thần của xã hội, được sáng tạo nên và sử dụng hợp lý nhằm hoàn thiện thể chất cho con người.

Giá trị vật chất của văn hoá thể chất bao gồm các loại công trình thể dục thể thao: sân vận động, phòng tập thể dục thể thao, bể bơi, dụng cụ thể dục thể thao,...

Giá trị tinh thần của văn hoá thể chất bao gồm các thành tựu xã hội, chính trị, khoa học chuyên môn và

thực tiễn đảm bảo sự tiến bộ về tư tưởng, khoa học kĩ thuật và về tổ chức trong lĩnh vực này.

Trong thực tiễn, khái niệm “văn hoá thể chất” thường được gọi là thể dục thể thao. Khi dùng thuật ngữ “văn hoá thể chất”, chúng ta dễ dàng nhận ra rằng nó là một bộ phận của nền văn hoá chung của nhân loại và xác định giá trị văn hoá của hoạt động này.

Tất cả những giá trị vật chất và tinh thần của văn hoá thể chất không những giúp cho việc đánh giá kết quả hoạt động của xã hội trong lĩnh vực này, mà còn kích thích sự vận dụng chúng và sự bổ sung của thế hệ sau. Không phải tất cả những gì được sáng tạo nên bởi khoa học và thực tiễn đều được liệt vào kho tàng giá trị đó, mà chỉ những giá trị nào thực sự phục vụ cho sự tiến bộ của việc hoàn thiện thể chất.

Văn hoá thể chất là một hiện tượng xã hội đặc thù, tác động hợp lí tới quá trình phát triển thể chất của con người.

Thuật ngữ “thể dục thể thao” là một bộ phận hợp thành của văn hoá thể chất, phản ánh ý nghĩa thực tiễn của văn hoá thể chất.

Văn hoá thể chất là khái niệm rộng nhất trong những khái niệm cơ bản của lí luận giáo dục thể chất. Nó mở ra nội dung cho tất cả những khái niệm trên.

## 1.2. Đối tượng nghiên cứu của lí luận giáo dục thể chất

Lí luận giáo dục thể chất là một khoa học về rèn luyện cơ thể. Nó nghiên cứu những quy luật chung điều khiển quá trình hoàn thiện thể chất của con người.

Lí luận giáo dục thể chất bao gồm hệ thống kiến thức phản ánh trọng tâm của quá trình giáo dục thể chất. Ngoài ra, nó còn nghiên cứu mối quan hệ có tính quy luật của giáo dục thể chất với đức dục, trí dục, mỹ dục và lao động. Đó là sự gắn liền lí luận giáo dục thể chất với các khoa học sự phạm khác.

Lí luận giáo dục thể chất đã vận dụng những kinh nghiệm tiên tiến của quá khứ và những thành tựu mới nhất mà khoa học ngày nay đạt được ở tất cả các nước trên thế giới.

Từ việc nghiên cứu tổng hợp các căn cứ khoa học về thực tiễn, lí luận giáo dục thể chất đề ra các nhiệm vụ cần giải quyết trong quá trình giáo dục thể chất; xác định các quan điểm có tính chất nguyên tắc, dự đoán những phương pháp, phương tiện giải quyết có hiệu quả các nhiệm vụ ấy; đề xuất nội dung, hình thức hợp lí để thiết kế, tổ chức quá trình giáo dục thể chất phù hợp với các giai đoạn phát triển theo lứa tuổi và với các điều kiện sống của con người.

Phương pháp giáo dục thể chất nghiên cứu những quy luật riêng về hoạt động giáo dục thể chất và thực hiện các quy luật chung trong quá trình sự phạm theo

các khuynh hướng cụ thể – các phương pháp chuẩn bị thể lực chung và nghề nghiệp, phương pháp huấn luyện thể thao. Mỗi phương pháp ấy lại bao gồm các phương pháp cụ thể phù hợp với các loại hình hoạt động khác nhau của người tập, lứa tuổi, giới tính, nghề nghiệp, trình độ chuyên sâu. Chẳng hạn như phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em, lứa tuổi học sinh, phụ nữ,... Các phương pháp của từng môn thể thao như Điền kinh, Thể dục, Bơi lội,... đã trở thành môn khoa học chuyên ngành tương đối độc lập, đó là phương pháp bộ môn: phương pháp giảng dạy và huấn luyện chạy, bơi, bóng chuyền,...

Triết học duy vật biện chứng là cơ sở chung của phương pháp luận giáo dục thể chất, nó mở ra khả năng rộng lớn cho sự nhận thức chân lí khoa học về những quy luật giáo dục thể chất, hình thành sự phát triển nhân cách hài hoà.

Cơ sở phương pháp luận quan trọng của lí luận giáo dục thể chất là những luận điểm của triết học duy vật biện chứng về vai trò quyết định của đời sống xã hội và giáo dục trong sự hình thành nhân cách con người.

Lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em bắt nguồn từ những tư tưởng và cơ sở phương pháp luận chung của lí luận giáo dục thể chất, và là một trong những bộ phận của hệ thống đó.

Lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em có nội dung thống nhất với lí luận giáo dục thể chất nói chung,

đồng thời nghiên cứu những quy luật giáo dục thể chất cho trẻ em ở mọi lứa tuổi.

Lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em dựa trên những quy luật chung điều khiển sự phát triển của trẻ trong quá trình giáo dục và dạy học, nghiên cứu những đặc điểm lứa tuổi, khái quát hoá những thành tựu khoa học và kinh nghiệm thực tiễn, xác định nhiệm vụ giáo dục thể chất và những vấn đề có liên quan đến giáo dục thể chất cho trẻ em.

Xuất phát từ cơ sở phương pháp luận của lí luận và phương pháp giáo dục thể chất, *lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em là một khoa học, nghiên cứu những quy luật chung điều khiển quá trình hoàn thiện thể chất cho các em.*

Nhiệm vụ quan trọng xác định giá trị của việc hoàn thiện thể chất của trẻ giống như cơ sở của sự phát triển toàn diện là: rèn luyện sức khoẻ cho trẻ, giúp trẻ có tính độc lập, biết làm chủ vận động của mình và định hướng trong không gian, yêu thích tập thể dục, có khả năng học tập ở trường phổ thông, có khả năng hoạt động sáng tạo tích cực trong những năm tiếp theo.

Lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em nghiên cứu mục đích, nhiệm vụ, nội dung, nguyên tắc, phương pháp, hình thức, phương tiện giáo dục thể chất; kiểm tra, đánh giá hoạt động giáo dục thể chất ở trường mầm non; mối quan hệ của nó với các khoa học khác. Hay nói cách khác, lí

luận giáo dục thể chất cho trẻ em nghiên cứu quá trình giáo dục thể chất cho trẻ và mối quan hệ của nó với các khoa học khác.

Dựa trên những kinh nghiệm giáo dục và nền khoa học kỹ thuật tiên tiến, lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em không ngừng thay đổi để phù hợp với nền giáo dục hiện đại.

### **1.3. Mối quan hệ giữa Lí luận giáo dục thể chất với các khoa học khác**

Nguồn gốc phát triển của lí luận giáo dục thể chất là dựa vào thành tựu khoa học tự nhiên và xã hội, mà trực tiếp là khoa học giáo dục. Đó là những công trình nghiên cứu khoa học và những tiến bộ của thực tiễn trong nước và trên thế giới. Lí luận giáo dục thể chất sử dụng cả những kinh nghiệm tiên tiến của quá khứ và những thành tựu trong khoa học hiện đại trên thế giới.

Lí luận giáo dục thể chất là một khoa học có sức hấp dẫn được nhiều nhà khoa học tự nhiên cũng như khoa học xã hội quan tâm nghiên cứu.

#### ***Khoa học xã hội***

Các môn khoa học xã hội nghiên cứu những quy luật xã hội của sự phát triển giáo dục thể chất, lịch sử và tổ chức giáo dục thể chất bao gồm: Lịch sử thể dục thể thao (TDTT), Tâm lí học TDTT, Giáo dục học TDTT, Lí luận và phương pháp giáo dục các môn thể dục thể thao.



*Lịch sử thể dục thể thao* nghiên cứu sự phát sinh, quá trình phát triển thể dục thể thao của các lứa tuổi.

*Tâm lí học thể dục thể thao* nghiên cứu những đặc điểm tâm lí, những biến đổi về tâm lí con người do ảnh hưởng của hoạt động này.

*Giáo dục học thể dục thể thao* nghiên cứu quá trình giáo dục trong hoạt động thể dục thể thao và mối liên quan của hoạt động này với các mặt giáo dục toàn diện.

*Lí luận và phương pháp giáo dục các môn thể dục thể thao* nghiên cứu cơ sở lí luận, cơ sở thực tiễn và quá trình giáo dục các bộ môn đó đối với các lứa tuổi.

### ***Khoa học tự nhiên***

Các môn khoa học tự nhiên nghiên cứu các quá trình phát triển sinh học của con người, quy luật về sự thay đổi trong cơ thể do ảnh hưởng của luyện tập thể dục thể thao, quy luật về sự thay đổi cơ chế sinh lí theo giới tính và theo lứa tuổi dưới ảnh hưởng của lượng vận động, những biểu hiện của các quy luật vật lí, sinh vật trong các động tác kĩ thuật của bài tập thể chất tác động lên cơ thể con người,...

Những môn khoa học thuộc nhóm này bao gồm: Sinh lí học thể dục thể thao, Sinh cơ học, Sinh hoá học, Vệ sinh học, Y học thể dục thể thao, Thể dục chữa bệnh.

*Sinh lí học thể dục thể thao* nghiên cứu những quy luật hình thành kĩ năng, kĩ xảo vận động và quá trình

phát triển tổ chất thể lực của con người, cấu tạo của cơ thể, chức năng hoạt động của các cơ quan và hệ cơ quan, đặc điểm phát triển vận động của trẻ em theo lứa tuổi.

*Sinh cơ học thể dục thể thao* nghiên cứu kỹ thuật của bài tập thể chất, đánh giá chất lượng thực hiện chúng, đề ra phương pháp sửa chữa động tác sai và đạt được kết quả tốt nhất trong quá trình hình thành kỹ năng vận động, quan sát hoạt động của cơ bắp khi thực hiện bài tập thể chất như sự co, sức căng của cơ bắp.

*Sinh hóa học thể dục thể thao* nghiên cứu các quá trình hoá học diễn ra trong cơ thể khi thực hiện bài tập thể chất cho phép hoàn thiện phương pháp tiến hành chúng.

*Vệ sinh học thể dục thể thao* nghiên cứu những vấn đề có liên quan đến chế độ vận động hợp lý, các phương tiện thể dục thể thao.

*Y học thể dục thể thao* nghiên cứu những vấn đề đảm bảo về mặt sức khỏe cho mọi người trong quá trình luyện tập thể dục thể thao.

*Thể dục chữa bệnh* nghiên cứu và xây dựng hệ thống bài tập thể chất nhằm hoàn thiện những khuyết tật của con người về mặt thể chất.

Mỗi môn khoa học trên nghiên cứu những mặt cụ thể, các quy luật hay các điều kiện giáo dục thể chất có liên quan đến bản chất của giáo dục thể chất, cho phép lựa chọn các phương tiện, nội dung, phương pháp sư phạm

phù hợp trong quá trình giáo dục thể chất cho con người. Các sự kiện mà các môn khoa học cụ thể thu được có quan trọng và chi tiết đến đâu thì chúng vẫn không tạo được biểu tượng đầy đủ về giáo dục thể chất nói chung. Lí luận chung về giáo dục thể chất đảm bảo sự phản ánh hoàn chỉnh đó – là môn khoa học có tính phân tích, khái quát, tổng hợp thành tựu của các môn khoa học cụ thể có quan hệ trực tiếp hoặc gián tiếp với giáo dục thể chất. *Lí luận giáo dục thể chất là một khoa học tổng hợp giúp cho việc nhận thức quy luật chung của giáo dục thể chất – quá trình sư phạm nhằm hoàn thiện con người.*

#### **1.4. Nhiệm vụ và phương pháp nghiên cứu của Lí luận giáo dục thể chất**

##### **1.4.1. Nhiệm vụ nghiên cứu của Lí luận giáo dục thể chất**

Xuất phát từ mục tiêu giáo dục thể chất nhằm điều khiển sự phát triển toàn diện thể chất và tinh thần con người phù hợp với điều kiện kinh tế xã hội và dự báo phát triển trong tương lai, lí luận giáo dục thể chất nghiên cứu theo một số hướng sau:

– Nghiên cứu theo hướng điều tra cơ bản: tìm hiểu thực trạng thể chất của trẻ em mọi lứa tuổi, thực trạng giáo dục thể chất ở trường học, quy luật phát triển thể chất, tổng kết kinh nghiệm, nghiên cứu lí luận cơ bản nhằm xây dựng cơ sở lí luận bộ môn.

– Nghiên cứu ứng dụng các nội dung, phương pháp, hình thức, phương tiện, đánh giá trong lĩnh vực giáo dục

thể chất cho các lứa tuổi, thử nghiệm mô hình mới về giáo dục thể chất.

– Nghiên cứu theo hướng triển khai nhằm phát triển kết quả của nghiên cứu ứng dụng vào đại trà.

#### **1.4.2. Phương pháp nghiên cứu của Lí luận giáo dục thể chất**

Phương pháp nghiên cứu là các cách thức do người nghiên cứu sử dụng với mục đích thu nhận và xử lí thông tin về vấn đề nghiên cứu.

Vấn đề lựa chọn phương pháp nghiên cứu phụ thuộc vào cấp độ, loại hình đề tài, nhiệm vụ nghiên cứu.

Phạm trù những vấn đề nghiên cứu của lí luận giáo dục thể chất rất rộng, vì vậy trong quá trình nghiên cứu không chỉ áp dụng những phương pháp giáo dục, mà còn những phương pháp trong các lĩnh vực khoa học khác có liên quan như: Sinh lí học, Nhân chủng học, Sinh hoá học, Tâm lí học,...

Việc nghiên cứu khoa học trong giáo dục thể chất cũng như trong bất kì môn khoa học nào được chia làm hai loại:

– Nghiên cứu bằng tổng hợp, hệ thống lí luận từ các lĩnh vực khoa học tự nhiên và khoa học xã hội có liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến quá trình phát triển khoa học giáo dục thể chất.

– Nghiên cứu bằng thực nghiệm khoa học.

## **Một số phương pháp nghiên cứu cơ bản:**

### **1.4.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp lí luận**

Trong nghiên cứu khoa học nói chung, khoa học giáo dục thể chất nói riêng, nhà nghiên cứu cần phải đọc, nghiên cứu tài liệu, báo chí, văn kiện,... nhằm phân tích và tổng hợp các thông tin có liên quan đến đề tài để xây dựng cơ sở lí luận cho đề tài.

Ngay từ khâu chọn đề tài, xây dựng đề cương nghiên cứu, nhà nghiên cứu đã sử dụng phương pháp này.

Nhờ đọc sách, tài liệu tham khảo, nhà nghiên cứu có khả năng hệ thống những tri thức của nhân loại có liên quan đến đề tài nghiên cứu, như vậy mới đảm bảo cho những giải pháp, những phương hướng, những luận cứ của đề tài mà tác giả đang nghiên cứu thực sự có tính sáng tạo. Đây cũng là tính chất đặc trưng cơ bản của hoạt động nghiên cứu khoa học.

Qua đọc sách, có thể biết được những vấn đề nào chưa được giải quyết và có thể xây dựng thành đề tài nghiên cứu mới, được nghiên cứu dưới hình thức và cấp độ nào, phạm vi và giới hạn đến đâu, cần sử dụng những phương pháp nghiên cứu nào?.

Cách chọn sách và tài liệu tham khảo, tiến hành đọc, nghiên cứu và ghi chép tư liệu:

– Lập thư mục: Thống kê sách báo, những công trình có liên quan đến đề tài nghiên cứu, lựa chọn và đọc những tài liệu tốt nhất, lập kế hoạch đọc sách hợp lí.

+ Những văn kiện của Nhà nước, của ngành Giáo dục và thể dục thể thao về những vấn đề có liên quan đến đề tài nghiên cứu.

+ Những công trình nghiên cứu các vấn đề trực tiếp liên quan đến đề tài, những khoá luận, luận văn, luận án, những bài báo mới nhất trong các tạp chí chuyên ngành hoặc có liên quan.

+ Các tài liệu về tin học, điều khiển học, thống kê, xác suất.

– Đọc và ghi chép theo vấn đề được giải quyết:

+ Phân loại tài liệu: Những tài liệu nào cần đọc kỹ và những tài liệu nào cần đọc lướt để nắm bắt được các nội dung cơ bản có liên quan với nội dung nghiên cứu.

+ Cần đọc nguyên bản các tài liệu, tư liệu, các công trình khoa học để hiểu sâu sắc hơn.

+ Những vấn đề đã đọc cần giữ làm tài liệu bằng cách phô tô, ghi chép,...

– Phân tích, đánh giá tư liệu, số liệu.

– Hệ thống hoá, khái quát hoá thành lịch sử vấn đề nghiên cứu.

#### 1.4.2.2. Phương pháp quan sát sự phạm

Phương pháp quan sát sự phạm là phương pháp sử dụng có mục đích, có kế hoạch các giác quan, các phương

tiện kĩ thuật để ghi nhận, thu thập những biểu hiện của các hiện tượng, quá trình giáo dục. Phương pháp này dùng để thu thập số liệu, nghiên cứu thực tiễn và là bước đầu tiên cho các nghiên cứu khoa học.

Trong nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, đối tượng quan sát là những động tác, kĩ thuật bài tập, các hành động, cử chỉ, lời nói của trẻ em, giáo viên và phụ huynh về các điều kiện của hoạt động giáo dục thể chất như cơ sở vật chất của nhà trường, phương tiện dạy học, lớp học, sân chơi,... Dựa vào các tiêu chí khác nhau có các loại quan sát sau:

– Dựa vào vấn đề quan sát, có quan sát khía cạnh và quan sát toàn diện.

+ Quan sát khía cạnh là quan sát theo những mặt, những biểu hiện riêng của đối tượng nghiên cứu. Ví dụ như: quan sát thái độ của trẻ trong tập luyện, quan sát việc làm mẫu của giáo viên và sử dụng phương pháp của giáo viên.

+ Quan sát toàn diện là quan sát mọi mặt của đối tượng nghiên cứu: quan sát quá trình vận động, tập luyện của trẻ trong suốt giờ học thể dục, quá trình giảng dạy và học tập của giáo viên và trẻ trong quá trình lên lớp, các hoạt động ngoài tiết học thể dục.

– Dựa vào thời gian quan sát, có quan sát lâu dài và ngắn hạn.

+ Quan sát lâu dài là quan sát qua các giai đoạn diễn biến của đối tượng nghiên cứu trong một thời gian dài. Ví dụ như: theo dõi sự diễn biến về tâm lí, thái độ, hành vi của trẻ từ lớp mẫu giáo bé đến lớp mẫu giáo lớn khi thực hiện nội dung bài tập thể chất.

Ngoài ra còn có một số loại quan sát sau:

- Quan sát tự nhiên và có bố trí.
- Quan sát thăm dò và đi sâu.
- Quan sát phát hiện và kiểm nghiệm.

Các yêu cầu đối với quan sát sư phạm:

– Đảm bảo tính tự nhiên, không làm ảnh hưởng đến giáo viên và trẻ để phản ánh khách quan các hiện tượng giáo dục.

– Đảm bảo tính mục đích, quan sát rõ ràng: xác định rõ mục tiêu, nhiệm vụ quan sát, đưa ra các tiêu chí đo, xây dựng kế hoạch, chương trình quan sát.

– Cần có biên bản quan sát, ghi chép đầy đủ những vấn đề cần quan sát.

#### 1.4.2.3. Phương pháp điều tra giáo dục

Phương pháp này có nguồn gốc từ xã hội học, được vận dụng vào khoa học giáo dục và các khoa học khác, bao gồm các phương pháp sau:



## **\* Phương pháp điều tra bằng an kết – phiếu điều tra, thăm dò ý kiến**

Người nghiên cứu dùng một hệ thống câu hỏi để thu thập thông tin về đối tượng điều tra: những người có liên quan hoặc quan tâm đến giáo dục thể chất, các cán bộ quản lí, giáo viên, trẻ em về hoạt động giáo dục thể chất.

*Phương pháp điều tra bằng an kết được tiến hành theo các bước:*

– Lập phiếu điều tra. Việc xây dựng câu hỏi của phiếu điều tra yêu cầu như sau:

+ Câu hỏi phải có cách hiểu đơn trị: khi đọc lên chỉ có một cách hiểu.

+ Câu hỏi phải phù hợp với trình độ người được hỏi. Không được dùng những thuật ngữ quá khoa học, ít người biết đến.

+ Không dùng các câu hỏi không rõ về về cấp độ so sánh các vấn đề trong công tác tổ chức, quản lí giáo dục thể chất. Không nên dùng các từ "thường xuyên", "đôi khi", "thỉnh thoảng" để chỉ các tần số hoạt động. Nếu sử dụng các từ đó, thì phải nêu cụ thể số lần lặp lại của mỗi mức độ là bao nhiêu.

+ Không có nội dung đánh giá trực tiếp người bị hỏi.

+ Các phương án trả lời đúng phải được phân chia theo một cơ sở thống nhất và các phương án trả lời phải rõ ràng, không chồng chéo, tránh trùng lặp.

+ Các phương án trả lời nêu ra phải đầy đủ để người được hỏi trả lời.

+ Bố trí phiếu điều tra: Câu hỏi mang tính chất tiếp xúc, tâm lí nhằm nêu mục đích, ý nghĩa của vấn đề nghiên cứu, tạo nên tâm thế sẵn sàng trả lời. Sau đó là những câu hỏi về nội dung cần thu thập thông tin. Nên xen kẽ câu hỏi lặp, câu hỏi kiểm tra để loại phiếu không hợp lệ.

+ Có 3 loại câu hỏi: Câu hỏi đóng là câu hỏi có nhiều phương án trả lời, người bị hỏi lựa chọn phương án 1 hoặc 2 hoặc 3 mà họ cho là đúng, các câu trả lời có sẵn để lựa chọn. Câu hỏi mở là câu hỏi mà phương án trả lời do người được hỏi lựa chọn. Câu hỏi kết hợp vừa đóng, vừa mở. Đối với các câu hỏi mở cần phân tích kĩ nội dung các vấn đề được ghi trong phiếu hỏi, xác định độ lặp lại của các nội dung giống nhau,... từ đó tìm ra các quy luật, các hiện tượng thực tế để có phương án khắc phục hoặc bổ sung các vấn đề vào chương trình nghiên cứu, hoặc dự báo các vấn đề sẽ nảy sinh, cần có biện pháp khắc phục và điều chỉnh trong quá trình nghiên cứu.

– Điều tra: Chọn địa điểm, đối tượng và số lượng điều tra đảm bảo nguyên tắc đại diện mẫu trong thống kê.

– Xử lí kết quả điều tra: Kết quả điều tra phải được xử lí bằng phương pháp thống kê toán học.

Phương pháp này có các ưu, nhược điểm sau:

– Ưu điểm: Có khả năng thu được một khối lượng tài liệu lớn trong một thời gian ngắn mà không đòi hỏi một lực lượng nghiên cứu đông với các phương tiện phức tạp, độ tin cậy của các thông tin thu được lại khá cao.

– Nhược điểm: Người được điều tra có thể sẽ không nói thật, đôi khi còn không trung thực về ý nghĩ của mình.

Phương pháp này dùng với mục đích phát hiện, thăm dò, định hướng trong quá trình nghiên cứu.

### **\* Phương pháp điều tra bằng trò chuyện**

Phương pháp điều tra bằng trò chuyện là phương pháp thu thập các thông tin về các hiện tượng, quá trình giáo dục thể chất có liên quan đến vấn đề nghiên cứu bằng cách trao đổi, giao tiếp trực tiếp với người được nghiên cứu theo một chương trình đã quy định.

Đặc điểm của phương pháp này là nhờ sự tiếp xúc trực tiếp với người được nghiên cứu nên có thể thay đổi nội dung các câu hỏi cho phù hợp với các câu trả lời. Tuy nhiên, mục đích, nhiệm vụ nghiên cứu không được thay đổi trong quá trình trò chuyện.

Khi tiếp xúc với đối tượng nghiên cứu, việc duy trì không khí thoải mái, tự nhiên sẽ cho phép nghiên cứu có hiệu quả và độ tin cậy của thông tin được nâng lên. Cần có sự chuẩn bị câu hỏi trước để chủ động trao đổi, tạo ra

không khí nói chuyện cởi mở, thiện chí, chủ động quan sát người được hỏi để khai thác thông tin.

### **\* Phương pháp điều tra bằng ý kiến của các chuyên gia**

Khi sử dụng phương pháp này, người nghiên cứu tiến hành trao đổi, tọa đàm về các vấn đề liên quan đến kế hoạch tổ chức nghiên cứu đã đề ra và các ý kiến trả lời của các chuyên gia, các cộng tác viên, những người có liên quan tới nội dung điều tra. Phương pháp này không đòi hỏi phương tiện kỹ thuật phức tạp mà vẫn biết được quan điểm của các chuyên gia.

Điều tra bằng ý kiến của các chuyên gia được thực hiện theo hai cách: trực tiếp và gián tiếp, thực hiện tại chỗ hay qua con đường bưu chính, viễn thông.

### **\* Phương pháp điều tra bằng trắc nghiệm**

Trắc nghiệm (Test) trong nghiên cứu giáo dục là phương pháp đo lường khách quan những biểu hiện và mức độ phát triển nhân cách nói chung, trình độ nhận thức nói riêng của người học thông qua các mẫu câu hỏi, tranh vẽ,...

Trong nghiên cứu giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, người ta thường sử dụng các trắc nghiệm để điều tra mức độ phát triển thể chất của trẻ. Một số trắc nghiệm thường sử dụng như: tâm vận động Denver, tâm vận động Brunet Lezine, trắc nghiệm vận động Ôzerétxki,...

#### *1.4.2.4. Phương pháp tổng kết kinh nghiệm sư phạm*

Phương pháp này là phương pháp kết hợp lí luận với thực tiễn, từ phân tích thực tiễn rút ra kết luận.

Các bước tiến hành:

- Chọn điển hình để khai thác kinh nghiệm.
- Hệ thống hoá kinh nghiệm bằng cách dùng lí luận để phân tích.
- Kiểm nghiệm kinh nghiệm ấy trong thực tiễn.

#### *1.4.2.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm*

Phương pháp thực nghiệm sư phạm là phương pháp đặc thù của nghiên cứu khoa học giáo dục, là việc chủ động gây ra các hiện tượng nghiên cứu trong những điều kiện được khống chế nhằm xác định mối quan hệ nhân quả giữa từng nhân tố tác động.

Trong quá trình nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, phương pháp thực nghiệm sư phạm được sử dụng nhằm mục đích đưa các nhân tố mới cần nghiên cứu vào thực tiễn giáo dục. Thực nghiệm góp phần làm sáng tỏ những yếu tố tác động tới các nhân tố và đối tượng nghiên cứu khác nhau, giải quyết nhiệm vụ và mục đích của đề tài.

Thực nghiệm sư phạm đòi hỏi người nghiên cứu phải tạo ra những kinh nghiệm mới để khẳng định những mối liên hệ dự kiến sẽ có trong những điều kiện mới.

Các bước tiến hành thực nghiệm bao gồm:

– Xây dựng giả thuyết thực nghiệm.

– Dự kiến hệ thống chuẩn đánh giá, xác định phương tiện và cách thức đánh giá nhằm so sánh sự biến đổi kết quả trước và sau thực nghiệm sư phạm.

– Lựa chọn đối tượng thực nghiệm theo những yêu cầu nhất định để các kết luận rút ra sau thực nghiệm có thể vận dụng trong quá trình tổ chức giáo dục thể chất ở phạm vi rộng lớn, bảo đảm tính phù hợp và có thể có sai số nhỏ.

+ Đảm bảo tính đại diện và tiêu biểu.

+ Khống chế các tác động không thực nghiệm, nếu chọn nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trong một lớp học.

+ Khống chế ảnh hưởng thứ tự các tác động.

– Các biên bản thực nghiệm phải được ghi chép cẩn thận, đúng quy cách, tỉ mỉ, chính xác, có lượng thông tin phong phú và giá trị.

– Để đảm bảo tính phổ biến của kết quả thực nghiệm, phải chú ý chọn đối tượng đa dạng, tiêu biểu để nghiên cứu, cần tiến hành ở nhiều địa bàn, trên các đối tượng khác nhau, tiến hành thực nghiệm lặp lại nhiều lần cùng một đối tượng ở các thời điểm khác nhau. Chính điều này làm cho kết quả thực nghiệm sư phạm mang tính khách

quan nhất trong các kết quả nghiên cứu bằng các phương pháp khác.

Phương pháp thực nghiệm sư phạm có ưu thế lớn nhất trong việc đi sâu vào các quan hệ bản chất, xác định các quy luật và cơ chế, vạch rõ các thành phần và cấu trúc của hiện tượng giáo dục. Bảo đảm chắc chắn nhất của phương pháp này là có thể lặp lại thực nghiệm nhiều lần với những kết quả giống nhau, chứng tỏ mối quan hệ có tính quy luật.

Trong thực tiễn giáo dục thể chất cho thấy, các nhân tố mới trong thực nghiệm có thể là kĩ thuật động tác, các phương pháp và phương tiện tập luyện, các thành phần của lượng vận động, các nhân tố tâm lí,...

Đặc điểm cơ bản của thực nghiệm sư phạm là sự điều khiển và can thiệp có chủ định, có kế hoạch của con người vào đối tượng nghiên cứu, đó là sự cô lập, tách biệt nhân tố có lợi, hại để sáng tạo, phát hiện và điều chỉnh các mối liên hệ mới, hợp lí nhằm đạt tới hiệu quả cao trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

Các nhân tố mới được chia thành hai loại: nhân tố thực nghiệm là nhân tố tạo ra nguyên nhân và kết quả; nhân tố trùng hợp là nhân tố cùng lúc tác động với nhân tố thực nghiệm để tạo nên sự so sánh.

Nội dung thực nghiệm sư phạm được chia theo các vấn đề, mục tiêu và điều kiện nghiên cứu.

Thực nghiệm sư phạm gồm có: thực nghiệm chọn mẫu, thực nghiệm trong điều kiện tự nhiên và trong phòng thí nghiệm. Ngoài ra còn có thực nghiệm so sánh trình tự và song song.

Thực nghiệm so sánh trình tự là thực nghiệm đối chiếu, hay thực nghiệm so sánh hiệu quả quá trình giáo dục thể chất sau khi đưa nhân tố mới vào với kết quả trước đó trên cùng một nhóm người tập.

Thực nghiệm so sánh song song là thực nghiệm được tiến hành cùng một lúc trên hai hay nhiều nhóm. Một nhóm được áp dụng nhân tố thực nghiệm mới gọi là nhóm thực nghiệm, còn ở nhóm khác không có gì khác biệt so với lúc tập bình thường gọi là nhóm đối chứng. Các buổi tập thực hiện đồng thời cả hai nhóm song song.

Thực nghiệm sư phạm cần đảm bảo một số yêu cầu sau:

– Các nhóm thực nghiệm phải như nhau về lứa tuổi, trình độ thể lực, trình độ kĩ thuật, giới tính và một số trình độ khác.

– Thực nghiệm trên số lượng người đủ lớn, để số liệu nhận được có độ tin cậy cao. Khi tính toán, xử lí số liệu phải sử dụng phương pháp thống kê toán học.

– Trong thực nghiệm không nên nghiên cứu đồng thời một số vấn đề gây ảnh hưởng xấu lẫn nhau, hạn chế kết quả nghiên cứu.



– Để kết quả nghiên cứu khách quan, trước khi nghiên cứu nên kiểm tra, xác định trình độ ban đầu của các nhóm. Cuối thực nghiệm, đánh giá và ghi kết quả cuối cùng.

#### 1.4.2.6. Phương pháp thống kê toán học

Phương pháp thống kê toán học là một bộ phận của xác suất thống kê, có đối tượng nghiên cứu là việc thu thập, đúc kết các số liệu quan sát, thực nghiệm, phân tích và rút ra kết luận đáng tin cậy.

Phương pháp này giúp đánh giá chất lượng giáo dục, so sánh hiệu quả của các phương pháp giáo dục khác nhau, phân tích các mối quan hệ giữa các hiện tượng giáo dục, phân tích tác động của các nhân tố đối với các hiện tượng giáo dục, loại bỏ các yếu tố ngẫu nhiên, sáng tỏ quy luật của hiện tượng giáo dục.

Một số yêu cầu:

– Nhà nghiên cứu xuất phát từ mục đích xử lý và phân tích số liệu thu được, chỉnh lý số liệu, biểu thị nội dung cơ bản của nó bằng một số chỉ số, vạch rõ mối liên hệ giữa các chỉ số đó.

– Sử dụng các công thức tính toán khác nhau.

– Từ sự khái quát các trường hợp giống nhau rút ra những kết luận có ý nghĩa.

Sử dụng công thức thống kê toán học để xử lý kết quả cho phép xác định độ tin cậy của những kết luận

khoa học, có thể phổ biến chúng với những trường hợp tương tự.

Trong quá trình nghiên cứu giáo dục thể chất, ngoài việc áp dụng các phương pháp nghiên cứu trên, người ta còn áp dụng các phương pháp nghiên cứu mang tính đặc thù.

#### 1.4.2.7. Phương pháp nhân trắc học

Phương pháp nhân trắc học nghiên cứu về hình thái các chủng tộc của loài người.

Đối với trẻ em lứa tuổi mầm non, người ta thường tiến hành đo hai chỉ số sau:

– Chiều cao nằm và đứng.

+ Chiều cao nằm là chiều cao từ đỉnh đầu đến gót chân ở tư thế nằm ngửa.

+ Chiều cao đứng là chiều cao từ mặt đất đến đỉnh đầu. Người được đo ở tư thế đứng nghiêm, đầu mắt và ống tai ngoài tạo thành một đường thẳng nằm ngang, có ba điểm ở phía sau là gót, mông và bả vai chạm tường. Chiều cao thường có mối tương quan thuận với một số kích thước khác của cơ thể.

– Cân nặng cũng như chiều cao, là một số liệu thường được đo trong tất cả các công tác điều tra cơ bản cũng như thường ngày. Cân nặng gồm hai phần:

+ Phần cố định chiếm 1/3 tổng số cân nặng, bao gồm: xương, da, các tạng và thần kinh.

+ Phần thay đổi chiếm 2/3 tổng số cân nặng, trong đó bao gồm: 3/4 là trọng lượng của cơ thể, 1/4 là mỡ và nước.

Phương pháp này cho phép nghiên cứu sự phát triển thể hình của trẻ và mối liên quan của nó với các nhân tố tác động trong quá trình luyện tập các bài tập thể chất.

#### *1.4.2.8. Phương pháp sử dụng bài tập vận động để kiểm tra*

Đây là phương pháp nghiên cứu nhờ sử dụng một hệ thống bài tập được tiêu chuẩn hoá về nội dung, hình thức, dùng để kiểm nghiệm sự phù hợp hay không với chương trình giảng dạy, xác định tính thực tiễn và các giá trị khoa học của giáo dục thể chất, đánh giá khả năng khác nhau của những người tập, xác định hiện trạng và mức độ tố chất thể lực.

Các loại bài tập để kiểm tra:

- Các bài tập thử xác định mức độ thể lực chung.
- Các bài tập đánh giá mức độ phát triển thể lực.
- Các bài tập nghiên cứu mức độ kĩ thuật của bài tập.
- Các bài tập đánh giá độ thi đấu ở các lứa tuổi.
- Các bài tập đánh giá trạng thái tâm lí luyện tập, trạng thái sinh lí,...

Tùy từng mức độ và tình trạng thực tế của các vấn đề nghiên cứu, nhà nghiên cứu có thể sử dụng loại bài tập cho phù hợp.

Bài tập vận động để kiểm tra được sử dụng thành một phương pháp nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất là do đặc điểm tính tổng hợp hệ thống các thao tác kĩ thuật thể dục thể thao, hoạt động vận động và các yếu tố tác động khác.

#### 1.4.2.9. Phương pháp kiểm tra y học

Vấn đề đảm bảo sức khoẻ cho người luyện tập thể dục thể thao là rất quan trọng, do đó người ta thường kiểm tra một số chỉ số sinh lí của người tập như: xác định chức năng hô hấp bằng đo nhịp thở, đo điện tim, điện trở da, huyết áp, phản xạ và độ run tay,...

Những phương pháp nghiên cứu khoa học được áp dụng trong giáo dục thể chất mang tính chất độc lập tương đối. Thường là trong một công trình nghiên cứu tồn tại nhiều hướng nghiên cứu và sử dụng nhiều phương pháp nghiên cứu, trong đó, các phương pháp hỗ trợ nhau, tạo điều kiện phát triển lí luận giáo dục thể chất. Sự phát triển của khoa học kĩ thuật và các phương pháp nghiên cứu khoa học có ảnh hưởng to lớn đến sự phát triển của khoa học giáo dục thể chất.

### **1.5. Sự phát triển của lí luận giáo dục thể chất**

#### **1.5.1. Sự phát triển của giáo dục thể chất**

Cũng như giáo dục nói chung, giáo dục thể chất xuất hiện cùng với xã hội và phát triển tuân theo quy luật phát triển của xã hội loài người.

### *Nguyên nhân khách quan:*

Do điều kiện sinh hoạt vật chất của xã hội, đòi hỏi con người phải có những kĩ năng, kĩ xảo nghề nghiệp. Muốn vậy, con người phải có sức khoẻ. Ngoài sản xuất là yếu tố quyết định cuối cùng của phương hướng, tính chất, quy mô và sự phát triển của giáo dục thể chất, thì các yếu tố như khoa học, quân sự, văn hoá cũng có ảnh hưởng quan trọng đến sự phát triển của hoạt động này.

### *Nguyên nhân chủ quan:*

Khác với bản năng của động vật, hoạt động sống của con người là có ý thức, hành động của họ là cơ – trí. Vì vậy, họ đã sử dụng những biện pháp truyền thụ kinh nghiệm, hiểu biết về kĩ năng, kĩ xảo vận động cho thế hệ sau.

Giáo dục thể chất phản ánh những quy luật về sự phát triển thể chất, đặc biệt là những quy luật xã hội của giáo dục thể chất. Tính chất và phương thức vận dụng những quy luật xã hội của giáo dục thể chất đều do chế độ kinh tế và chính trị xã hội quyết định. Điều đó làm cho giáo dục thể chất mang tính chất xã hội. Trong xã hội có giai cấp thì nó phục vụ cho quyền lợi của giai cấp thống trị. Trong xã hội Xã hội chủ nghĩa nó là một bộ phận hữu cơ của giáo dục toàn diện. Giáo dục thể chất ra đời cùng với sự xuất hiện của xã hội loài người, tồn tại và phát triển với ý nghĩa là một trong những điều kiện tất

yếu của nền sản xuất xã hội và nhu cầu của cuộc sống bản thân con người.

### **Trong xã hội nguyên thủy**

Tất cả của cải làm ra đều là của chung, mọi người cùng lao động, cùng hưởng, không có giai cấp, không có bóc lột, nền giáo dục thể chất được thực hiện công bằng và thống nhất đối với mọi người. Những đặc điểm của nền sản xuất và quan hệ xã hội thời cổ sơ đã quyết định sự kết hợp chặt chẽ giữa giáo dục thể chất với quá trình lao động và các hình thức giáo dục khác.

Mục đích giáo dục thể chất là đào tạo người đi săn và nội dung là những trò chơi bắt chước cảnh săn bắn, những nghi thức sinh hoạt. Thể dục thể thao dành cho mọi người.

### **Trong xã hội nô lệ**

Do sức sản xuất phát triển, kinh nghiệm sản xuất ngày càng phong phú, của cải vật chất dư thừa, chế độ tư hữu về công cụ lao động và phương tiện sản xuất ra đời, chế độ cộng sản nguyên thủy tan rã, loài người bước vào chế độ có giai cấp. Giáo dục nói chung và giáo dục thể chất nói riêng trở thành công cụ đặc biệt của nhà nước trong cuộc đấu tranh để củng cố quyền lợi của giai cấp thống trị.

Các giá trị của con người thời nô lệ như: sự sùng bái đối với cơ thể phát triển cân đối, cường tráng, lòng dũng

cảm, sự chịu đựng khổ nhục về thân thể,... đã chiếm một vị trí chủ yếu trong hệ thống các giá trị.

Các sự kiện thể dục thể thao quan trọng của thời kì này như các cuộc thi Ôlimpic đã ảnh hưởng lớn đến mối quan hệ giữa các quốc gia.

Luyện tập thể dục thể thao phát triển mạnh trong đội ngũ những công dân tự do và chủ nô.

Mục đích giáo dục thể chất là phát triển thể lực và tinh thần của giai cấp chủ nô và chuẩn bị cho chúng tiến hành chiến tranh bảo vệ những vùng đất đã xâm chiếm. Nội dung giáo dục thể chất chủ yếu là các bài tập phục vụ cho việc tiến hành chiến tranh.

Như vậy, ngoài lao động, quân sự cũng có tác dụng thúc đẩy sự phát triển thể dục thể thao.

### **Trong xã hội phong kiến**

Khi xã hội phong kiến lên thay thế thì chế độ nô lệ bị xoá bỏ, nhưng chế độ người bóc lột người không bị tiêu diệt, mà ngược lại nó được củng cố, hình thức bóc lột cũng đa dạng hơn.

Mục đích giáo dục thể chất là đào tạo các võ sĩ, kỵ sĩ, hiệp sĩ ưu tiên cho quân đội để sử dụng vào việc mở rộng lãnh thổ, đàn áp phong trào nông dân.

Nội dung giáo dục bao gồm "thất nghệ": cưỡi ngựa, săn bắn, bơi lội, đấu kiếm, ném lao, đánh cờ, làm thơ, trong đó giáo dục thể chất chiếm vị trí quan trọng.

Mặc dù bị cấm hoặc không được chú ý khuyến khích, nhưng trong quần chúng nhân dân đã hình thành hệ thống giáo dục thể chất của mình, bao gồm các loại trò chơi, các điệu múa dân gian, các bài tập thể lực và chiến đấu, võ dân tộc.

### **Trong xã hội Tư bản chủ nghĩa**

Do điều kiện hoạt động xã hội thay đổi và phát triển, đặc biệt là nền sản xuất hiện đại, giai cấp thống trị không thể không chú ý đến sự phát triển thể lực và trí tuệ của quần chúng lao động. Ở các nước tư bản phát triển, thể dục thể thao đạt đến trình độ cao. Tuy nhiên, thể dục thể thao được sử dụng không ngoài mục đích chính trị và phục vụ cho việc củng cố địa vị của giai cấp tư sản.

Một số đặc điểm của giáo dục thể chất thời kì này:

– Chuẩn bị thể lực cho người lao động nhằm bóc lột sức lao động của họ ở mức cao nhất.

– Huấn luyện thể lực cho quân đội, cảnh sát để bảo vệ chế độ chính trị của giai cấp tư sản hoặc đi xâm lược nước khác.

– Lôi kéo hoặc đối lập giữa các nước có chế độ chính trị khác nhau, chia rẽ dân tộc, màu da.

– Thể dục thể thao trở thành một hoạt động kinh doanh, vận động viên và huấn luyện viên trở thành hàng hoá.



## **Trong xã hội Xã hội chủ nghĩa**

Thể dục thể thao sử dụng vào mục đích giáo dục con người phát triển toàn diện, phục vụ cho lao động sản xuất và quốc phòng, cải thiện đời sống tinh thần cho nhân dân.

Ngày nay, hầu hết các nước trên thế giới đều có chung mục đích giáo dục thể chất, đó là đem lại sức khỏe cho mọi người.

Tóm lại, giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng của giáo dục, nằm trong kho tàng văn hoá chung của nhân loại. Giáo dục thể chất là một hiện tượng của đời sống xã hội. Nó xuất hiện cùng với xã hội và phát triển tuân theo các quy luật phát triển của xã hội.

### **1.5.2. Sự phát triển của lí luận giáo dục thể chất**

Sự ra đời và phát triển của khoa học về lí luận giáo dục thể chất có thể giải thích như sau:

– Thực tiễn đời sống xã hội, nhu cầu của xã hội trong việc cần phải chuẩn bị tốt về mặt thể lực cho con người để sinh sống, lao động sản xuất, chiến đấu, làm nảy sinh khát vọng hiểu biết các quy luật, các phương pháp giáo dục thể chất, trên cơ sở đó xây dựng hệ thống bài tập điều khiển sự hoàn thiện thể chất cho con người.

– Thực tiễn giáo dục thể chất đã kiểm nghiệm các quan điểm lí luận giáo dục thể chất, xuất hiện những tư

tưởng khoa học, từ đó khái quát hoá thành lí luận và phương pháp giáo dục thể chất.

– Cơ sở tư tưởng của học thuyết giáo dục toàn diện bao gồm những quan điểm tiến bộ về nội dung và các con đường phát triển con người toàn diện đã được các nhà triết học, nhà giáo dục của các nước thuộc các thời đại khác nhau chứng minh. Những tư tưởng ấy đi vào lịch sử như là những học thuyết kinh điển và cách mạng, những quan điểm giáo dục cơ bản của các thời đại khác nhau.

– Học thuyết Mác - Lênin về giáo dục cộng sản chủ nghĩa không những đã chỉ rõ quyền được phát triển toàn diện của con người, mà còn khám phá ra nội dung và con đường thực hiện học thuyết ấy. Trên thế giới chưa có một phương pháp luận nào có thể vạch ra được con đường đúng đắn đi đến chân lí hơn phương pháp luận chủ nghĩa Mác - Lênin. Do đó, học thuyết về giáo dục cộng sản chủ nghĩa đã trở thành cơ sở vững chắc cho lí luận giáo dục thể chất.

Trong quá trình phát triển của mình, lí luận giáo dục thể chất trải qua một số giai đoạn sau đây:

Giai đoạn 1: Từ khi xuất hiện loài người đến năm 776 trước Công nguyên. Trong giai đoạn này, con người tiếp thu những tri thức có tính chất kinh nghiệm về ảnh hưởng của các động tác đến kết quả của thực tiễn lao động. Từ việc tích lũy tri thức mang tính chất kinh nghiệm ấy nâng lên thành ý thức về hiệu quả của việc

tập luyện và nhận thức được các phương tiện truyền đạt kinh nghiệm. Đó là một trong những tiền đề làm xuất hiện các bài tập thể chất và cùng với nó, giáo dục thể chất ra đời.

Giai đoạn 2: Từ năm 776 trước Công nguyên đến thế kỉ XV. Trong giai đoạn này, hình thành những phương pháp đầu tiên về giáo dục thể chất phổ biến trong các thời kì, các quốc gia nô lệ Hi Lạp. Các phương pháp này cũng được hình thành bằng con đường kinh nghiệm. Ở giai đoạn này, các nhà triết học, giáo dục học và thầy thuốc chưa hiểu được các quy luật hoạt động của cơ thể, chưa giải thích được cơ chế tác động của các bài tập thể chất, do đó người ta đánh giá hiệu quả các bài tập thể chất theo kết quả bên ngoài: nhanh hơn, mạnh hơn, hình thành được nhiều kĩ năng, kĩ xảo mới hơn.

Phương pháp giáo dục thể chất thời cổ Hi Lạp là nổi tiếng hơn cả. Phương pháp này liên kết các biện pháp rèn luyện và phát triển sức nhanh, mạnh, bền thành một hệ thống thống nhất. Đến giai đoạn trung cổ, số lượng các phương pháp được tăng lên, xuất hiện những giáo trình đầu tiên về thể dục, bơi lội, trò chơi, bắn cung,...

Giai đoạn 3: Từ thế kỉ XV đến cuối thế kỉ XIX, tích lũy khối lượng lớn những tri thức lí luận về giáo dục thể chất, phổ biến ở thời kì Phục hưng. Những tư tưởng sư phạm về thể dục được đặc biệt phát triển cho đến cuối thế kỉ XIX. Sự phát triển khoa học về con người, về giáo

dục và giáo dưỡng, chữa bệnh đã kích thích các nhà triết học, giáo dục học và thầy thuốc chú ý đến vấn đề giáo dục thể chất.

Các tác phẩm của Mác-Ăngghen đã xác định phương pháp luận cho việc tìm tòi, sáng tạo của các nhà khoa học tiến bộ. Ở giai đoạn này đã hình thành những cơ sở lí luận tạo tiền đề cho sự phát triển của khoa học giáo dục thể chất ở giai đoạn sau.

*Giai đoạn 4:* Từ cuối thế kỉ XIX đến đầu thế kỉ XX, khoa học về giáo dục thể chất được phát triển mạnh mẽ, hình thành môn Lí luận và Phương pháp giáo dục thể chất với tư cách là một khoa học độc lập. Nhà bác học Nga P.Ph. Lexgáp (1837 – 1909) đã đặt nền móng cho Lí luận giáo dục thể chất hiện đại với tư cách là một môn khoa học độc lập từ những tác phẩm của ông về lịch sử, giải phẫu, sinh vật, giáo dục học, lí luận và phương pháp giáo dục thể chất.

Các tác phẩm của V.I. Lênin (1870 – 1924) có ý nghĩa to lớn đối với việc phát triển tư tưởng khoa học, về vai trò của giáo dục thể chất trong đời sống xã hội.

*Giai đoạn 5:* Từ đầu thế kỉ XX đến cuối thế kỉ XX, thực hiện học thuyết Mác-Lênin về giáo dục cộng sản chủ nghĩa bắt đầu sau thắng lợi vĩ đại của Cách mạng tháng Mười Nga.

*Giai đoạn 6:* Từ cuối thế kỉ XX đến nay, triết học duy vật biện chứng là cơ sở chung của phương pháp luận giáo dục thể chất.

### 1.5.3. Sự phát triển của lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em

P.Ph. Lexgáp là nhà sáng lập lí luận giáo dục thể chất người Nga. Ông là nhà bác học, giáo dục vĩ đại, giáo sư y học và phẫu thuật, là một trong số những người tiên bộ ở thời đại của mình.

Những năm 60 của thế kỉ XIX, cùng với tư tưởng của ông còn có các nhà cách mạng dân chủ như N. G. Trensepki và N. A. Đobraliubốp. Dựa trên quan điểm khoa học biện chứng, Lexgáp đã xây dựng cơ sở lí luận giáo dục, trong đó lí luận giáo dục thể chất đóng vai trò chủ yếu. Ông đã nghiên cứu hệ thống các bài tập thể chất cho trẻ, ý nghĩa vệ sinh và sức khoẻ của bài tập thể chất.

P. Ph. Lexgáp cho rằng, cơ sở để lựa chọn bài tập thể chất là phải tính đến những đặc điểm giải phẫu sinh lí và tâm lí, mức độ khó dần và đa dạng của các bài tập thể chất. Ông nghiên cứu một cách hệ thống các bài tập thể chất nhằm phát triển toàn diện và đúng chức năng của cơ thể con người. Ông cho rằng, sự phát triển thể chất có mối quan hệ với sự phát triển trí tuệ, đạo đức thẩm mỹ và hoạt động lao động. Quá trình thực hiện bài tập thể chất ông coi như là một quá trình thống nhất giữa sự hoàn thiện tinh thần và thể chất.

Lexgáp coi giáo dục thái độ tự giác thực hiện công việc với sự tiêu hao ít sức lực và sự cố gắng vượt qua những trở ngại là nhiệm vụ cơ bản trong việc dạy các bài tập thể chất. Ông nhấn mạnh ý nghĩa của lời nói hướng

đến sự tự giác của trẻ, không được cho trẻ bắt chước một cách máy móc. Ông yêu cầu giáo viên phải chuẩn bị và tiến hành có hệ thống các tiết học. Trong quá trình dạy học, giáo viên cần tăng dần sức chịu đựng cơ thể, thay đổi bài tập thể chất và đa dạng hoá chúng.

Ông nghiên cứu lí luận và phương pháp tiến hành trò chơi vận động. Ông coi trò chơi vận động như là "bài tập" mà nhờ đó trẻ chuẩn bị cho cuộc sống sau này. Trong những trò chơi đó, trẻ lĩnh hội kĩ năng, thói quen, hình thành tính cách của mình. Quy tắc của trò chơi có ý nghĩa như quy luật, trẻ cần phải có ý thức tự giác và có trách nhiệm. Việc thực hiện những quy tắc này bắt buộc đối với tất cả các trẻ, vì thế chúng có ý nghĩa giáo dục lớn. Trò chơi làm phát triển những phẩm chất đạo đức, tính kỉ luật, trung thực, sự công bằng, giúp đỡ lẫn nhau. Ông coi trò chơi như phương tiện giáo dục nhân cách. Những lí luận của P. Ph. Lexgáp là nền tảng vững chắc cho sự phát triển khoa học Lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em.

V.V. Gorinhépxki (1857 – 1937) – giáo sư, bác sĩ nhi khoa, học trò của P. Ph. Lexgáp, là người đã làm rõ hơn học thuyết của Lexgáp về giáo dục thể chất. Hoạt động của ông diễn ra trong suốt những năm 80 – 90 của thế kỉ XIX và tiếp tục trong vòng 20 năm sau Cách mạng tháng Mười Nga. Ông nghiên cứu vấn đề vệ sinh của các bài tập thể chất, thể dục chữa bệnh. Ông là người sáng lập công tác kiểm tra y tế và giáo dục trong các tiết học thể

dục và rèn luyện thể thao. Ông xác định những đặc trưng của giáo dục thể chất trong các giai đoạn khác nhau của cuộc sống con người. Sơ đồ của ông về "Bài tập thể chất phù hợp với lứa tuổi" có ý nghĩa tuyên truyền rộng rãi và tác phẩm "*Văn hoá thể dục cho trẻ trước tuổi đến trường*" đã bổ sung về mặt lí luận giáo dục thể chất cho trẻ.

Như vậy, nếu P. Ph. Lexgáp là nhà sáng lập khoa học giáo dục thể chất ở nước Nga, đặt cơ sở khoa học giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ, thì người kế tục sự nghiệp của ông là V.V. Gorinhépxki đã phát triển khoa học đó dựa trên đặc điểm lứa tuổi đặc trưng của giáo dục thể chất với những nghiên cứu mới và những yêu cầu mới của xã hội chủ nghĩa.

E. A. Arkin – giáo sư, tiến sĩ, viện sĩ Viện Khoa học Giáo dục Nga đã kế tục sự nghiệp của P. Ph. Lexgáp và V. V. Gorinhépxki.

Từ ngày đầu của chính quyền Xô viết, Arkin là người chỉ đạo, tư vấn cho bộ phận hỏi đáp của dân ở Sở Giáo dục Mátxcơva, đưa bác sĩ xuống các trường mầm non, giữ mối quan hệ với giáo viên, cuốn hút họ đến với công việc nghiên cứu, cho họ làm quen với những vấn đề chính của học thuyết I. M. Xêtrênốp và I. P. Páplop về những quy luật của hệ thần kinh cấp cao, chế độ sinh hoạt và tổ chức cuộc sống cho trẻ, thiết lập mối quan hệ giữa gia đình và nhà trường.

N. K. Krúpckaia (1869 – 1939) là người có công lao lớn nhất trong quá trình phát triển lí luận về giáo dục toàn diện cho trẻ mầm non. Bà đã chỉ ra sự cần thiết phải nghiên cứu lí luận giáo dục mới, xây dựng trên cơ sở học thuyết Mác - Lênin, kết hợp với nhiệm vụ của nhà nước xã hội chủ nghĩa.

Bà cho rằng, giáo dục thể chất cho trẻ có ý nghĩa lớn, coi luyện tập thể dục thể thao là nhiệm vụ quan trọng để làm vững mạnh thế hệ mai sau.

Ghi nhận sự tác động có ích của bài tập thể chất lên cơ thể trẻ, bà đề cao vai trò của trò chơi. Trò chơi không chỉ củng cố sức khoẻ của cơ thể, mà nó còn được sử dụng với mục đích giáo dục, góp phần hình thành, củng cố kĩ năng bài tập thể chất, giáo dục cách biết điều khiển bản thân có tổ chức, có tính cách.

E.G. Levi – Gorinhépckaia – bác sĩ, nhà giáo dục, đã đóng góp nhiều công lao trong lĩnh vực lí luận và thực tiễn giáo dục thể chất cho trẻ mầm non. Tác phẩm "*Rèn luyện cơ thể trẻ*" và "*Sự phát triển vận động cơ bản của trẻ mầm non*" của bà và A. I. Bucópva đã giúp cho các nhà nghiên cứu có cơ sở xây dựng hệ thống bài tập thể chất phù hợp với trẻ mầm non.

A. I. Bucópva nghiên cứu vấn đề phát triển vận động của trẻ mầm non. Bà đã chứng minh và đưa ra quá trình dạy trẻ các vận động, ý nghĩa, nội dung, cách thức tổ chức và phương pháp tiến hành.



Những công trình nghiên cứu khoa học về phương pháp của N.A. Métlốp, M.M. Kôntorôvich, L.I. Mikhailốpva, A.I. Bưcốpva có ảnh hưởng đáng kể đến sự phát triển lí luận và thực tiễn của giáo dục thể chất mầm non. Cùng với những tác giả khác, họ đã nghiên cứu chương trình giáo dục thể chất cho trẻ, giáo trình giảng dạy cho trường Trung học Sư phạm và những trò chơi vận động cho các trường mầm non.

Một trong những công trình đầu tiên về hình thành kĩ năng vận động ở trẻ là công trình nghiên cứu của Đ.V. Khúckhlaieva. Bà xác định ý nghĩa và mối tương quan của phương pháp dạy học với việc hình thành kĩ năng vận động ở trẻ 3 – 7 tuổi.

Những năm gần đây, trong lĩnh vực giáo dục thể chất cho trẻ mầm non đã có số lượng đáng kể những công trình nghiên cứu khoa học về chế độ sinh hoạt, hình thành kĩ năng vận động cho trẻ mầm non, ý nghĩa giáo dục của trò chơi vận động, hình thành khả năng định hướng không gian, tố chất thể lực trong vận động của trẻ, vai trò giáo dục của thi đua, dạy trẻ bài tập vận động cơ bản và bài tập thể thao.

Năm 1972, A.V. Kênheman và Đ.V. Khúckhlaieva đã viết cuốn sách "*Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non*". Đây là sự đúc kết của hàng trăm công trình nghiên cứu trong lĩnh vực giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Ở phương Tây, các nhà giáo dục chủ yếu nghiên cứu khía cạnh ứng dụng của giáo dục thể chất. Các nghiên cứu mang tính chất tản mạn, đi sâu vào phương pháp rèn luyện từng bộ môn thể dục thể thao dành cho trẻ lớn tuổi, ít có những công trình về lí luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non. Tuy nhiên, họ đã có những thành công lớn trong việc soạn ra những trắc nghiệm nhằm đánh giá khả năng vận động của trẻ mầm non.

Ở Việt Nam có Trung tâm Nghiên cứu Giáo dục Mầm non thuộc Viện Khoa học giáo dục Việt Nam, đã nghiên cứu ứng dụng những thành tựu khoa học của các nhà khoa học Liên Xô, Mĩ, Pháp vào thực tiễn giáo dục thể chất cho trẻ mầm non của Việt Nam.

## **1.6. Sơ lược lịch sử giáo dục thể chất ở Việt Nam**

### **1.6.1. Sự phát triển của giáo dục thể chất ở Việt Nam**

Dân tộc Việt Nam từ xưa đã có truyền thống thượng võ, biết dùng thể dục thể thao để rèn luyện thân thể, nâng cao sức khoẻ, đặc biệt là rèn luyện thể lực cho quân đội để chống giặc ngoại xâm.

Theo sử sách đã ghi, từ mấy nghìn năm về trước, tổ tiên ta đã biết dùng khí công, xoa bóp, thái cực quyền để chữa bệnh; đã biết dùng cung tên, giáo mác để chống giặc ngoại xâm; có những trò chơi như vật, kéo co, bơi lội, đua thuyền và sử dụng chiến thuyền.

Cho đến nay, các hình thức thể dục thể thao dân tộc mà ta khai thác được cũng rất phong phú như: cung, nỏ, côn, quyền, đánh đu, đá cầu, đua thuyền, kéo co, ném còn của các dân tộc miền núi, hội võ vật đầu xuân ở nhiều tỉnh khắp đất nước vẫn tồn tại và phát triển. Tuy nhiên, lịch sử thể dục thể thao ở nước ta cho đến nay vẫn chưa được nghiên cứu một cách đầy đủ và toàn diện.

Sau ngày Cách mạng tháng Tám thành công, đặc biệt là sau ngày hoà bình lập lại năm 1954, giáo dục thể chất Việt Nam có điều kiện phát triển mạnh mẽ dưới sự lãnh đạo của Đảng. Hệ thống giáo dục thể chất Việt Nam là một thể thống nhất những cơ sở tư tưởng, phương pháp khoa học trong giáo dục thể chất, đồng thời đó cũng là sự thống nhất giữa những tổ chức và cơ quan có trách nhiệm thực hiện, kiểm tra giáo dục thể chất cho mọi công dân Việt Nam.

Về mặt tư tưởng, hệ thống giáo dục thể chất Việt Nam dựa vào hệ tư tưởng của chủ nghĩa cộng sản khoa học, vào quan điểm, đường lối của Đảng và tư tưởng Hồ Chí Minh. Điều đó có nghĩa là khi giải quyết tất cả các vấn đề có tính chất nguyên tắc của lí luận và thực tiễn của giáo dục thể chất, phải xuất phát trước hết từ các luận điểm nền tảng của chủ nghĩa Mác – Lênin về giáo dục con người phát triển toàn diện.

Tư tưởng của học thuyết Mác – Lênin về giáo dục thể chất được cụ thể hoá trong các chỉ thị, nghị quyết của

Đảng, Chính phủ và Hồ Chủ tịch. Hồ Chủ tịch là người khai sinh, sáng tạo ra nền giáo dục thể chất cách mạng Việt Nam.

Từ năm 1954, hệ thống giáo dục thể chất được đưa vào trường học của các cấp, các ngành dưới hình thức giờ học thể dục, thể dục sáng, phong trào thể dục thể thao ở miền Bắc. Ở miền Nam duy trì nền giáo dục thể chất chế độ tư bản chủ nghĩa, có trường Cao đẳng Thể dục thể thao ở Phan Thiết và Đà Lạt.

Từ năm 1956 – 1960, các lớp đào tạo, bồi dưỡng giáo viên thể dục có nhiệm vụ: cung cấp một số kiến thức sơ đẳng về giáo dục thể chất, kỹ thuật một số môn thể thao, phương pháp tổ chức giảng dạy cho người hướng dẫn tập thể dục, tổ chức hoạt động thi đấu ở quy mô nhỏ, vừa phải. Năm 1959, trường Trung cấp Thể dục thể thao Từ Sơn ra đời.

Từ năm 1960 – 1968, có chuyên gia Liên Xô giúp đỡ đào tạo giáo viên thể dục có trình độ sơ cấp, trung cấp. Đội ngũ giáo viên thể dục thời kỳ này đã làm nền tảng nâng cao chất lượng chung cho sự nghiệp giáo dục thể chất trong nhà trường những năm tiếp theo.

Từ năm 1968 – 1975, ngành Thể dục thể thao đã đào tạo một số lượng đáng kể giáo viên thể dục cho ngành Giáo dục. Năm 1970, Trường Trung cấp Thể dục thể thao Từ Sơn trở thành Trường Cao đẳng Thể dục thể thao Từ Sơn.

Từ năm 1975 đến nay, giáo dục thể chất Việt Nam thống nhất giữa hai miền Nam-Bắc. Năm 1990, Trường Đại học Thể dục thể thao Từ Sơn được thành lập. Các tỉnh đều có trường Trung cấp, Cao đẳng Thể dục thể thao.

Hệ thống giáo dục thể chất Việt Nam kết hợp hài hoà giữa các yếu tố dân tộc tiến bộ với tính hiện đại của thể dục thể thao thế giới, cũng như việc mở rộng giao lưu với thế giới.

Giáo dục thể chất nói chung và giáo dục thể chất Việt Nam nói riêng là một trong những hình thức biểu hiện của hệ tư tưởng xã hội, một mặt chịu ảnh hưởng của các hệ thống chủ yếu khác của xã hội như kinh tế, chính trị, văn hoá, khoa học,...; mặt khác trong quá trình phát triển của mình, giáo dục thể chất tác động trở lại về mặt tư tưởng đối với các hệ thống khác bằng cách lôi cuốn rộng rãi nhân dân lao động vào việc tập luyện, nâng cao sức khoẻ và phát triển thể lực.

Cơ sở lí luận và thực tiễn của nền Thể dục thể thao Việt Nam hiện đại là sự phối hợp giữa văn hoá thể chất phương Tây và phương Đông với dân tộc Việt Nam.

### ***1.6.2. Mục đích và nhiệm vụ của giáo dục thể chất Việt Nam***

Mục đích của giáo dục thể chất Việt Nam xuất phát từ yêu cầu có tính chất quy luật của công cuộc xây dựng chủ nghĩa xã hội và bảo vệ Tổ quốc.

Đất nước ta đang chuyển sang một giai đoạn mới, giai đoạn công nghiệp hoá – hiện đại hoá, làm cho dân giàu, nước mạnh, xây dựng một xã hội công bằng và văn minh.

Nghị quyết Hội nghị lần thứ IV Ban Chấp hành Trung ương Đảng khoá VII đã nêu: "Con người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức là động lực của sự nghiệp xây dựng xã hội mới, đồng thời là mục tiêu của chủ nghĩa xã hội".

Xuất phát từ mục tiêu trên, mục đích của giáo dục thể chất là:

– Đảm bảo sự phát triển toàn diện, cân đối cho con người, chuẩn bị sức khỏe cho họ trong sự nghiệp lao động sáng tạo, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

– Chuẩn bị sức khỏe cho mọi người để họ có thể tham gia vào các hoạt động xã hội.

– Tăng cường thể chất, nâng cao trình độ thể dục thể thao và làm phong phú thêm đời sống văn hoá tinh thần cho nhân dân.

Mục đích này mang tính khách quan vì nó phản ánh được yêu cầu có tính chất quy luật của xã hội là: con người cần phải được chuẩn bị đầy đủ về các mặt tinh thần và thể chất để có điều kiện tham gia vào các hoạt động của xã hội.

Các nhân tố chủ yếu để xác định mục đích của giáo dục thể chất hiện nay và trong tương lai là các điều kiện của nền sản xuất công nghiệp hoá – hiện đại hoá và các mối quan hệ xã hội khác. Đó là sự biến đổi về nội dung và tính chất của lao động.

Mục đích của giáo dục thể chất được thể hiện và cụ thể hoá trong các nhiệm vụ chung của nó:

– *Nhiệm vụ bảo vệ và tăng cường sức khoẻ*: Sức khoẻ là tài sản thiêng liêng, là vốn quý nhất của mỗi người và cộng đồng xã hội. Sức khoẻ của con người phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau: tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng, vệ sinh, môi trường và xã hội,... Yêu cầu chủ yếu của việc tập luyện thể dục thể thao về phương diện sức khoẻ là nhằm phát triển hài hoà các mặt về hình thái, chức năng của cơ thể, nâng cao khả năng thích ứng đối với ngoại cảnh và chống đỡ bệnh tật, đạt trình độ chuẩn bị thể lực tốt nhằm đảm bảo cho con người thể hiện ở mức cao nhất các năng lực của mình trong các lĩnh vực hoạt động khác nhau. Nâng cao tuổi thọ cho người dân Việt Nam.

– *Nhiệm vụ giáo dục*: Hình thành hệ thống các kĩ năng, kĩ xảo vận động, phát triển tố chất thể lực. Trang bị cho người học những tri thức cần thiết về lĩnh vực thể dục thể thao, có năng lực tổ chức hoạt động thể dục thể thao.

– *Nhiệm vụ giáo dục*: Góp phần giáo dục trí tuệ, đạo đức, thẩm mỹ, lao động trên nguyên tắc hướng tới sự hoàn thiện cao nhất của con người.

Đặc điểm cơ bản của hệ thống giáo dục thể chất Việt Nam là tính tư tưởng, tính quần chúng, tính nhân văn và tính khoa học.

Cơ cấu tổ chức của hệ thống giáo dục thể chất Việt Nam dựa trên cơ sở về tổ chức nhà nước, các tổ chức xã hội và tư nhân. Các tổ chức này có nhiệm vụ chỉ đạo, hướng dẫn mọi người thực hiện đường lối, quan điểm và nhiệm vụ của giáo dục thể chất. Bên cạnh đó còn có hệ thống các trường thể dục thể thao, câu lạc bộ thể dục thể thao nhà nước và tư nhân, các đội huấn luyện, đội ngũ cán bộ, giáo viên thể dục thể thao để trực tiếp đào tạo, hướng dẫn giảng dạy thể dục thể thao từ bậc Mầm non đến Cao đẳng, Trung học chuyên nghiệp, Đại học,... chỉ đạo phong trào thể dục thể thao quần chúng.

Hình thành những Liên đoàn, Hiệp hội Ủy ban Thể dục Thể thao như: Liên đoàn Bóng đá, Hiệp hội Võ vật, Điền kinh, Bóng chuyên,... nhằm thu hút đông đảo nhân dân lao động tập luyện, phát triển phong trào thể dục thể thao.

### **1.6.3. Các nguyên tắc cơ bản của giáo dục thể chất Việt Nam**

Trong lí luận và thực tiễn giáo dục thể chất bao gồm nhiều nhóm nguyên tắc khác nhau: nguyên tắc cơ bản



của giáo dục thể chất, nguyên tắc về phương pháp, nguyên tắc biểu hiện đặc điểm của các mặt giáo dục thể chất riêng biệt. Những nguyên tắc đó liên quan với nhau và kết hợp thành một hệ thống.

Các nguyên tắc cơ bản của giáo dục thể chất là những luận điểm cơ bản nhằm phản ánh các quy luật chủ yếu của giáo dục thể chất. Các nguyên tắc còn lại phản ánh các quy luật có tính riêng lẻ, đặc trưng riêng của phương pháp giảng dạy, huấn luyện, tổ chức và các hoạt động thể dục thể thao.

### ***\* Nguyên tắc phát triển toàn diện nhân cách***

Không thể tự nhiên mà có được những con người phát triển toàn diện về tinh thần và thể chất. Đó chỉ có thể là kết quả do ảnh hưởng của điều kiện xã hội nhất định, trong đó giáo dục nói chung và giáo dục thể chất nói riêng có vai trò đặc biệt quan trọng.

Dưới ánh sáng của nguyên lí triết học duy vật biện chứng và dựa vào những căn cứ khoa học tự nhiên về sự thống nhất giữa tinh thần và thể chất, trên cơ sở nguyên tắc nhất nguyên luận duy vật – tâm lí là tính chất của bộ não – thì những biểu hiện và sự phát triển về tinh thần của con người không tồn tại ngoài cơ cấu vật chất và chức năng cơ thể, không tồn tại tách rời khỏi sự phát triển về thể chất của con người. Khoa học tự nhiên và nói riêng là những tác phẩm của I. M. Xêtrênốp đã chứng minh điều đó.

Trước đó tồn tại thuyết Nhị nguyên luận của Đề Các (1596 – 1650). Ông coi vật chất và tinh thần tồn tại song song, không liên hệ với nhau. Sau đó xuất hiện thuyết Nhất nguyên luận của Xpinôda (1632 – 1677), người Hà Lan, học ở Amsterdam. Ông cho rằng thế giới tự nhiên gồm hai mặt: tự nhiên sáng tạo ra thế giới và Thượng đế sáng tạo ra thế giới tự nhiên. Có thế giới tự nhiên nhưng lại dưới vỏ Thượng đế, mọi vật đều có tư duy, do vậy thuyết này cũng không được chấp nhận.

Trong quá trình giáo dục thể chất, do có sự thống nhất về thể chất và tinh thần trong sự phát triển của con người nên con người có nhiều khả năng để thực hiện những nhiệm vụ giáo dục về trí tuệ, đạo đức, thẩm mỹ. Việc giải quyết những nhiệm vụ đó không chỉ mở rộng vai trò của giáo dục thể chất như một nhân tố để giáo dục con người toàn diện, mà còn trực tiếp quyết định kết quả của bản thân quá trình giáo dục thể chất.

Nguyên tắc phát triển toàn diện nhân cách phải đáp ứng những yêu cầu cơ bản sau đây:

– Khi giải quyết các nhiệm vụ đặc trưng của giáo dục thể chất, cần thường xuyên bảo đảm mối liên hệ chặt chẽ giữa các mặt giáo dục, nhằm góp phần đào tạo con người mới "phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức".

– Bảo đảm tính toàn diện của hoạt động thể dục thể thao và sự thống nhất giữa chuẩn bị thể lực chung với chuẩn bị thể lực chuyên môn.

***\* Nguyên tắc kết hợp giáo dục thể chất với thực tiễn lao động***

Nguyên tắc này phản ánh tính quy luật xã hội cơ bản và chức năng phục vụ chủ yếu của giáo dục thể chất là chuẩn bị cho các thành viên của xã hội tiến hành hoạt động có hiệu quả tốt nhất trong lĩnh vực lao động sản xuất.

Nguyên tắc này cần đáp ứng các yêu cầu sau:

– Bảo đảm hiệu quả ứng dụng tối đa của thể dục thể thao như: ưu tiên hình thành các kĩ năng, kĩ xảo vận động có ý nghĩa thực tiễn, chẳng hạn: đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, mang vác, vượt chướng ngại,... rèn luyện các tố chất thể lực phục vụ cho cuộc sống.

– Xây dựng các điều kiện thuận lợi để đảm bảo việc tiếp thu các hình thức hoạt động khác nhau nhằm nâng cao năng lực hoạt động thể lực chung, phát triển các tố chất thể lực toàn diện.

***\* Nguyên tắc nâng cao sức khoẻ trong quá trình giáo dục thể chất***

Các tổ chức thể dục thể thao, giáo viên thể dục, những huấn luyện viên chịu trách nhiệm trước Nhà nước về việc nâng cao sức khoẻ cho người tập thể dục thể thao.

Nguyên tắc này đòi hỏi các yêu cầu sau:

– Khi lựa chọn các phương tiện và phương pháp thể dục thể thao, phải xuất phát từ các giá trị nâng cao sức khoẻ của chúng như những tiêu chuẩn bắt buộc.

– Việc lập kế hoạch tập luyện và điều chỉnh lượng vận động sao cho phù hợp với các quy luật nâng cao sức khỏe.

– Căn cứ vào đặc điểm sinh học của các lứa tuổi, giới tính và trạng thái sức khỏe của người tập để tiến hành kiểm tra y học các tổ chức hoạt động thể dục thể thao.

– Bảo đảm tính liên tục và sự thống nhất của việc kiểm tra y học trong các trường học. Những tài liệu thu được qua kiểm tra là những tiêu chuẩn khách quan để xét đoán ảnh hưởng tốt hoặc xấu của các buổi tập luyện thể dục thể thao, nhằm thay đổi và hoàn thiện phương pháp giáo dục thể chất.

## **1.7. Cơ sở khoa học của Lí luận giáo dục thể chất cho trẻ em**

### **1.7.1. Cơ sở khoa học xã hội**

#### ***Cơ sở triết học***

Trong đời sống thực tế xã hội, không có giáo dục thể chất chung chung tồn tại ngoài điều kiện lịch sử cụ thể. Trong mỗi chế độ kinh tế xã hội nhất định đều có từng loại giáo dục thể chất cụ thể.

Các nhà lí luận giáo dục duy tâm cho rằng, giáo dục thể chất là bản tính hay nhu cầu bản năng của con người giống như các sinh vật khác, giáo dục thể chất mang tính chất bẩm sinh của con người cũng tương tự như "sự giáo dục" – bắt chước của loài vật như đi, chạy, nhảy,... Với

lập luận này, trên thực tế họ đã phủ nhận vai trò của lao động và tư duy – một hiện tượng mới về chất đã làm cho con người khác biệt với các loài vật. Theo họ, thực tiễn của hình thức giáo dục này nhằm thoả mãn những yêu cầu bản năng nào đó và hầu như không có liên quan đến yêu cầu xã hội. Do đó, họ đã phủ nhận mối quan hệ chặt chẽ giữa xã hội và giáo dục và cả nội dung của giáo dục.

Các nhà lí luận duy vật cho rằng, giáo dục thể chất là một hiện tượng xã hội, là phương tiện phục vụ xã hội, chủ yếu nhằm nâng cao thể chất, đồng thời tác động mạnh mẽ đến sự phát triển tinh thần của con người. Họ khẳng định rằng, chỉ khi nào con người tự giác tập luyện các bài tập thể chất, nhằm phát triển cơ thể của bản thân để chuẩn bị cho những hoạt động nhất định, thì lúc đó mới có giáo dục thể chất thực sự.

Các tư tưởng tiến bộ về giáo dục toàn diện con người cho rằng con người phải được phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, đã xuất hiện trong kho tàng văn hoá chung của xã hội loài người từ nhiều thế kỉ trước đây.

Từ nhà triết học cổ đại Hi Lạp Aristôt (384 – 322 trước Công nguyên), những người theo chủ nghĩa nhân đạo thời Phục hưng như: Môngtenhơ (1533 – 1592), những người theo chủ nghĩa xã hội không tưởng như: Saint-Simon (1760 – 1825), Rôbert Owen (1771 – 1858) đến những nhà bác học và giáo dục nổi tiếng của Nga như: M.V.Lômônôxốp (1711 – 1765), V.G.Belinxki (1811 – 1848),

K.Đ.Usinxki (1824 – 1870), N.G. Strechnusépxki (1828 – 1889), P.Ph. Lexgáp (1837 – 1909) và nhiều người khác nữa, đã phát triển, bảo vệ tư tưởng của học thuyết về sự phát triển hài hoà giữa năng lực thể chất và tinh thần của con người.

Tuy nhiên, do tính chất của quan hệ xã hội và lịch sử trong các chế độ ấy, thực tế đã không vượt ra khỏi giới hạn của những ước mơ tuy cao đẹp nhưng không có điều kiện khách quan để biến thành hiện thực.

Trên cơ sở nghiên cứu một cách sâu sắc các quy luật khách quan của sự phát triển xã hội, Các Mác và Ăngghen đã chứng minh sự phụ thuộc của giáo dục vào điều kiện vật chất, khám phá bản chất xã hội và giai cấp của giáo dục. Các Mác nhấn mạnh rằng: "Giáo dục trong tương lai sẽ kết hợp lao động sản xuất với trí dục và thể dục, đó không những là biện pháp để tăng thêm sức sản xuất của xã hội, mà còn là biện pháp duy nhất để đào tạo con người phát triển toàn diện"<sup>1</sup>.

Công lao lớn nhất của C. Mác là phát hiện ra sự tái sản xuất trong mỗi con người để xã hội phát triển. Ông coi giáo dục thể chất là một bộ phận hữu cơ của quá trình giáo dục, là điều kiện tất yếu đối với việc phát triển con người một cách toàn diện. Giáo dục thể chất là phương tiện quan trọng để phát triển thể lực con người và nó phải được bắt đầu từ lứa tuổi nhỏ. Giáo dục thể chất cho

---

<sup>1</sup> Các Mác, Ăngghen. *Tuyển tập*, tập 23, trang 495 – tiếng Nga.

trẻ mầm non là cơ sở phát triển toàn diện, rèn luyện cơ thể, hình thành những thói quen vận động cần thiết cho cuộc sống.

Như vậy, luận điểm về tính tất yếu của sự thống nhất giữa thể chất và tinh thần, luận điểm về sự phát triển toàn diện giữa các mặt giáo dục đức, trí, thể, mỹ và lao động trong học thuyết của Mác và sau này người kế tục là V. I. Lênin đã trang bị cho lí luận giáo dục thể chất phương pháp nhận thức và cho phép nghiên cứu sâu sắc những quy luật sư phạm trong quá trình giáo dục thể chất cho con người nói chung cũng như cho trẻ mầm non nói riêng.

### ***Cơ sở tâm lí học***

Căn cứ vào những kiến thức về tâm lí học trẻ em như: lí thuyết hoạt động, các đặc điểm tâm lí lứa tuổi, các trạng thái tâm lí và các thuộc tính tâm lí của trẻ em, các nhà giáo dục thiết kế hệ thống phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với trẻ em.

### ***Cơ sở giáo dục học***

Giáo dục học mầm non cung cấp những kiến thức về mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục trẻ em, những quan điểm cơ bản, các nguyên tắc xây dựng chương trình chăm sóc và giáo dục, các phương pháp, hình thức tổ chức chăm sóc giáo dục trẻ, trong đó giáo dục thể chất là một bộ phận của giáo dục phát triển toàn diện.

### 1.7.2. Cơ sở khoa học tự nhiên

Cơ sở khoa học tự nhiên của lí luận giáo dục thể chất là toàn bộ các môn khoa học mà nhiệm vụ của chúng là nghiên cứu những quá trình phát triển sinh học của con người. Những kiến thức về đặc điểm giải phẫu sinh lí, vệ sinh trẻ em giúp cho việc bảo vệ sức khỏe của trẻ, việc tổ chức sinh hoạt hợp lí và hoạt động vận động của các em. Những kiến thức khoa học này được xây dựng trên cơ sở học thuyết của các nhà sinh học vĩ đại như: I.M. Xêtrênốp (1829 – 1905), I.P. Paplốp (1849 – 1936) và những người kế tục.

Các học thuyết đó bao gồm: học thuyết về sự thống nhất giữa cơ thể và môi trường, học thuyết về mối liên hệ tạm thời của các phản xạ có điều kiện và sự hình thành định hình động lực, học thuyết về hoạt động thần kinh cao cấp.

## Câu hỏi và Bài tập

- 1) Phân tích mối quan hệ giữa các khái niệm cơ bản trong lí luận giáo dục thể chất.
- 2) Tại sao “Văn hoá thể chất” là khái niệm phản ánh nội dung các khái niệm cơ bản trong lí luận giáo dục thể chất?
3. Phân tích đối tượng nghiên cứu của lí luận giáo dục thể chất.



4. Phân tích mối quan hệ giữa lí luận giáo dục thể chất với các khoa học khác.
5. Phân tích nhiệm vụ nghiên cứu của lí luận giáo dục thể chất.
6. Phân tích các phương pháp nghiên cứu của lí luận giáo dục thể chất.
7. Phân tích sự phát triển của giáo dục thể chất nói chung và giáo dục thể chất Việt Nam nói riêng
8. Tại sao cơ sở triết học là tiền đề lí luận cơ bản của lí luận giáo dục thể chất?
9. Phân tích cơ sở khoa học của lí luận giáo dục thể chất.
10. Tại sao trong lĩnh vực nghiên cứu của lí luận giáo dục thể chất, ngoài việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu trong lĩnh vực giáo dục học, còn áp dụng các phương pháp nghiên cứu đặc thù?
11. Viết một bài thu hoạch về việc vận dụng các phương pháp nghiên cứu trong nghiên cứu một vấn đề nào đó thuộc lĩnh vực lí luận giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

## Chương 2

# NHIỆM VỤ VÀ NGUYÊN TẮC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ EM LỨA TUỔI MẦM NON

---

### 2.1. Đặc điểm phát triển thể chất ở trẻ em lứa tuổi mầm non

#### 2.1.1. Đặc điểm phát triển cơ thể của trẻ em lứa tuổi mầm non

Thể chất là chất lượng cơ thể con người có thể vận dụng vào thực hiện một việc nào đó trong học tập, lao động, thể thao,...

Phạm trù thể chất thông thường bao gồm bốn mặt sau:

– Tâm vóc cơ thể là trạng thái phát triển về hình thái, cấu trúc cơ thể bao gồm mức độ phát dục sinh trưởng, thể hình và tư thế thân người của con người. Sinh trưởng chủ yếu chỉ quá trình biến đổi của cơ thể từ nhỏ đến lớn, từ nhẹ đến nặng, từ thấp đến cao, nó phản ánh quá trình biến đổi dần của khối lượng cơ thể, kết quả của phát dục. Phát dục là chỉ quá trình biến đổi không ngừng của tế bào, các cơ quan, sự hoàn thiện dần hình thái và sự thành thực dần chức năng của cơ thể, phản ánh quá trình biến đổi phức tạp về chất lượng cơ thể con người. Sinh trưởng và phát dục của cơ thể con người có

mối quan hệ chặt chẽ, dựa vào nhau tồn tại, thúc đẩy nhau phát triển. Thể hình bình thường, tư thế đẹp của cơ thể cũng phản ánh một phần mức độ hoàn thiện các chức năng sinh lí của cơ thể.

– *Năng lực cơ thể* là biểu hiện khả năng tham gia vận động thể lực. Nó bao gồm hai mặt: tố chất thể lực và năng lực hoạt động cơ bản của cơ thể. Quá trình phát triển năng lực cơ thể là nhân tố quan trọng thúc đẩy hình thái, cấu trúc, sự nhịp nhàng giữa các chức năng sinh lí của cơ thể phát triển.

– *Năng lực thích ứng của cơ thể* là biểu hiện khả năng thích ứng của cơ thể đối với môi trường bên ngoài, trong đó có cả năng lực chống bệnh tật.

– *Trạng thái tâm lí* là biểu hiện tình cảm, ý chí, cá tính,... của con người. Trạng thái tâm lí tốt là một đảm bảo quan trọng để cơ thể khoẻ mạnh.

Nhân tố ảnh hưởng đến thể chất là di truyền, biến dị, bệnh tật, môi trường, điều kiện dinh dưỡng, rèn luyện thể lực và hoạt động thể thao,... trong đó hoạt động thể dục thể thao khoa học, thích hợp với trẻ thơ là nhân tố tích cực nhất, có hiệu quả nhất để tăng cường thể chất cho trẻ.

Phát triển thể chất là quá trình thay đổi hình thái và chức năng sinh học của cơ thể con người, là tổng hợp các đặc tính về hình thái của cơ thể, đặc trưng cho quá trình trưởng thành của cơ thể ở mỗi giai đoạn phát triển.

Mục tiêu chăm sóc, giáo dục mầm non là tạo điều kiện tốt nhất để trẻ phát triển thể chất, ngôn ngữ, nhận thức và tình cảm.

Nói đến sự phát triển thể chất ở trẻ em là đề cập đến sự lớn lên của trẻ về mặt hình thể bên ngoài, những thay đổi và hoàn thiện chức năng của các cơ quan tương ứng với từng độ tuổi.

Đánh giá sự phát triển thể chất của trẻ em dựa vào các chỉ số về hình thái và chức năng sinh học của cơ thể.

– Chỉ số hình thái bao gồm: chiều cao, cân nặng, vòng đầu, mọc răng,...

– Chức năng sinh học là biểu thị sự hoạt động của các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể ở trạng thái tĩnh hoặc dưới tác động của lượng vận động. Một số các chỉ số như: nhịp tim, nhịp hô hấp, huyết áp,...

Sự phát triển thể chất của trẻ em khác nhau ở các lứa tuổi khác nhau. Tuy nhiên, trong cùng một độ tuổi, sự phát triển thể chất diễn ra theo những quy luật nhất định.

Sự phát triển thể chất có liên quan chặt chẽ với các yếu tố di truyền và môi trường sống của trẻ em. Nó có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến các lĩnh vực phát triển vận động và tinh thần của trẻ.

Trong 6 năm đầu, trẻ em có đặc điểm phát triển mạnh mẽ tất cả các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể. Trẻ

em sinh ra được thừa hưởng những đặc điểm sinh vật. Những đặc điểm này là cơ sở cho sự phát triển thể chất và tâm lí ở giai đoạn sau. Những yếu tố quyết định từ những tháng đầu tiên trong cuộc đời đứa trẻ chính là môi trường xung quanh và sự giáo dục.

– *Tuổi nhà trẻ*: Trẻ em từ 0 đến 3 tuổi: Một trong những chỉ số quan trọng của sự phát triển thể chất là sự tăng cân bình thường. Ngoài ra, cần chú ý đến chỉ số chiều cao, kích thước vòng đầu, mọc răng,... Tình trạng các hệ cơ, hệ xương, hệ thần kinh, các cơ quan nội tạng cũng như sự phát triển tâm lí có ý nghĩa to lớn đối với sự phát triển cân đối của trẻ.

– *Tuổi mẫu giáo*: Trẻ em từ 3 đến 6 tuổi:

Đây là thời kì thuận lợi để trẻ tiếp thu và củng cố các kĩ năng cần thiết. Trẻ em lứa tuổi này lớn nhanh, cảm thấy như gầy hơn, mắt vẻ tròn trĩnh, mập mạp đã có ở tuổi nhà trẻ. Đặc trưng của trẻ em lứa tuổi này là cơ thể phát triển chưa ổn định và khả năng vận động còn hạn chế.

***Hệ thần kinh***: Từ lúc trẻ mới sinh, hệ thần kinh của trẻ chưa được chuẩn bị đầy đủ để thực hiện các chức năng của mình. Hệ thần kinh thực vật của trẻ phát triển hơn. Sự phát triển của hệ thần kinh ở trẻ mẫu giáo đã ở mức độ cao hơn so với trẻ em lứa tuổi nhà trẻ. Sự trưởng thành của các tế bào thần kinh của đại não kết thúc. Tuy nhiên, ở trẻ em, quá trình hưng phấn và ức chế chưa cân

bằng, sự hưng phấn mạnh hơn sự ức chế. Do đó, phải đối xử thận trọng với trẻ, tránh để trẻ phải thực hiện một khối lượng vận động quá sức hoặc kéo dài thời gian vận động sẽ làm trẻ mệt mỏi. Trẻ em từ 4 đến 6 tuổi, quá trình ức chế tích cực dần dần phát triển. Trẻ đã có khả năng phân tích, đánh giá, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và phân biệt được các hiện tượng xung quanh.

Hệ thần kinh có tác dụng chi phối và điều tiết đối với vận động cơ thể, vì vậy hoạt động vận động của trẻ có hai tác dụng: thúc đẩy sự phát triển công năng của tổ chức cơ bắp và thúc đẩy sự phát triển công năng của hệ thần kinh. Vận động cơ thể của trẻ có thể cải thiện tính không cân bằng của quá trình thần kinh ở chúng. Song cần chú ý tới sự luân phiên giữa động và tĩnh trong quá trình vận động của trẻ.

**Hệ vận động:** bao gồm hệ xương, hệ cơ và khớp.

Bất cứ hoạt động nào của cơ thể được hoàn thành đều thông qua hệ vận động.

*Hệ xương* của trẻ chưa hoàn thành cốt hoá, thành phần hoá học xương của trẻ có chứa nhiều nước và chất hữu cơ hơn chất vô cơ so với người lớn, nên có nhiều sụn xương, xương mềm, dễ bị cong, gãy.

Vận động cơ thể hợp lý có thể làm cho hình thái cấu trúc xương của trẻ em có chuyển biến tốt như: thành xương dày lên, đường kính to ra, tăng được công năng chống đỡ áp lực, chống cong vẹo, chống gãy xương,...

**Hệ cơ** của trẻ em phát triển yếu, tổ chức cơ bắp còn ít, các sợi cơ nhỏ, mảnh, thành phần nước trong cơ tương đối nhiều, nên sức mạnh cơ bắp còn yếu, cơ nhanh mệt mỏi. Do đó, trẻ ở lứa tuổi này không thích hợp với sự căng thẳng lâu của cơ bắp, cần xen kẽ giữa vận động và nghỉ ngơi thích hợp trong thời gian luyện tập.

Khi trẻ được thường xuyên tham gia vận động thể lực hợp lí sẽ tăng cường hiệu quả công năng các tổ chức cơ bắp, làm cho sức mạnh và sức bền của cơ bắp phát triển.

Trong sinh hoạt hàng ngày của trẻ ở trường cũng như ở gia đình, người lớn cần chú ý tới tư thế thân người của trẻ, không nên cho trẻ ngồi và đứng qua sớm sẽ ảnh hưởng không tốt đến độ cong sinh lí của cột sống, dễ bị gù hoặc vẹo cột sống,...

**Khớp** của trẻ có đặc điểm là ổ khớp còn nông, cơ bắp xung quanh khớp còn mềm yếu, dây chằng lỏng lẻo, tính vững chắc của khớp tương đối kém. Hoạt động vận động phù hợp với lứa tuổi của trẻ sẽ giúp khớp được rèn luyện, từ đó tăng dần tính vững chắc của khớp.

Để hệ vận động của trẻ thực hiện tốt chức năng vận động, cần phải thường xuyên cho trẻ luyện tập hợp lí, vừa sức và chú ý đến tư thế thân người đúng của trẻ trong đời sống hàng ngày.

### **Hệ tuần hoàn:**

Hệ tuần hoàn là một hệ thống đường ống khép kín do tim và mạch cấu tạo thành, còn gọi là hệ tim mạch. Vận

động của tim chủ yếu dựa vào sự co bóp của cơ tim. Sức co bóp cơ tim của trẻ còn yếu, mỗi lần co bóp chỉ chuyển đi được một lượng máu rất ít, nhưng mạch đập nhanh hơn ở người lớn. Trẻ càng nhỏ tuổi thì tần số mạch đập càng nhanh. Điều hoà thần kinh tim ở trẻ còn chưa hoàn thiện, nên nhịp co bóp dễ mất ổn định, cơ tim dễ hưng phấn và chóng mệt mỗi khi tham gia vận động kéo dài. Nhưng khi thay đổi hoạt động, tim của trẻ em nhanh hồi phục.

Các mạch máu của trẻ rộng hơn so với người lớn, do đó áp lực của máu yếu. Cần củng cố các cơ tim cũng như các thành mạch, làm cho nhịp điệu co bóp của tim tốt hơn và phát triển khả năng thích ứng với sự thay đổi lượng vận động đột ngột.

Để tăng cường công năng của tim, khi cho trẻ luyện tập, nên đa dạng hoá các dạng bài tập, nâng dần lượng vận động cũng như cường độ vận động, phối hợp động và tĩnh một cách nhịp nhàng.

### ***Hệ hô hấp:***

Hệ hô hấp được cấu thành bởi đường hô hấp gồm mũi, mồm, họng, khí quản, nhánh phế quản và phổi.

Đường hô hấp của trẻ em tương đối hẹp, niêm mạc đường hô hấp mềm mại, mao mạch phong phú, dễ phát sinh nhiễm cảm. Khí quản của trẻ em nhỏ, không khí đưa vào ít, trẻ thở nông nên khả năng trao đổi không khí



của phổi kém. Thở nông làm cho thông khí phổi chưa ổn định, tạo nên sự ứ đọng không khí ở phổi, do đó nên tiến hành thể dục ở ngoài trời, nơi không khí thoáng mát.

Khi vận động, cơ thể trẻ đòi hỏi lượng trao đổi khí tăng lên rõ rệt, điều này thúc đẩy các tế bào phổi tham gia vào vận động hô hấp tăng lên, nâng cao tính đàn hồi của thành phổi, cơ hô hấp mạnh dần lên, tăng lượng thông khí phổi và dung tích sống.

Bộ máy hô hấp của trẻ còn nhỏ, không chịu đựng được những vận động quá sức kéo dài liên tục, sẽ làm cho các cơ đang vận động bị thiếu ôxi cần thiết. Vì vậy, việc thở đúng và sâu của trẻ khi tập luyện là rất quan trọng.

### ***Hệ trao đổi chất:***

Cơ thể trẻ đang phát triển đòi hỏi bổ sung liên tục năng lượng tiêu hao và cung cấp các chất tạo hình để kiến tạo các cơ quan và mô. Quá trình hấp thụ các chất ở trẻ vượt cao hơn quá trình phân huỷ và đốt cháy. Tuổi càng nhỏ thì quá trình lớn lên và sự hình thành các tế bào và mô của trẻ diễn ra càng mạnh. Khác với người lớn, ở trẻ em năng lượng tiêu hao cho sự lớn lên và dự trữ chất nhiều hơn là cho hoạt động cơ bắp. Do vậy, khi trẻ hoạt động vận động quá mức, ngay cả khi dinh dưỡng đầy đủ, thường dẫn đến tiêu hao năng lượng dự trữ trong các cơ bắp và đọng lại những sản phẩm độc hại ở các cơ quan trong quá trình trao đổi chất. Điều này gây cảm giác mệt mỏi cho trẻ và ảnh hưởng không tốt đến công

năng hoạt động của cơ bắp và hệ thần kinh, làm giảm độ nhạy cảm giữa hệ thần kinh trung ương và những dây thần kinh điều khiển sự hoạt động cơ bắp. Sự mệt mỏi của các nhóm cơ riêng lẻ xuất hiện nếu kéo dài hoạt động liên tục của từng nhóm cơ. Do đó, cần thường xuyên thay đổi vận động của các nhóm cơ, chọn hình thức vận động phù hợp với trẻ.

Qua phân tích trên, ta thấy các hệ cơ quan của cơ thể mặc dù đảm nhận những nhiệm vụ khác nhau và có các chức năng khác nhau nhưng chúng có ảnh hưởng lẫn nhau, phối hợp chặt chẽ với nhau làm thành một thể thống nhất để tồn tại.

Cơ thể vận động dưới sự chi phối và điều tiết của hệ thần kinh, dựa vào sự hợp tác chung của cơ bắp, khớp, dây chằng để thực hiện. Song hoạt động của cơ bắp đòi hỏi được cung cấp năng lượng dựa vào sự hấp thụ đầy đủ các chất dinh dưỡng của hệ tiêu hoá.

Vận động cơ bắp không thể tách rời ôxi dựa vào hệ hô hấp. Nhưng sự vận chuyển chất dinh dưỡng, ôxi và các chất phế thải lại cần có sự làm việc của hệ tuần hoàn.

Vận động cơ thể đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng của toàn bộ cơ thể mới có thể thực hiện được, đồng thời có tác dụng rèn luyện và thúc đẩy cơ thể phát triển.

Việc thực hiện chế độ vận động hợp lí cho trẻ em sẽ giúp quá trình phát triển cơ thể của trẻ tốt hơn, ngược lại sẽ có hại cho sức khoẻ của trẻ.

### **2.1.2. Đặc điểm phát triển vận động ở trẻ em**

Dựa trên cơ sở sinh lí học, vận động là sự chuyển động của cơ thể con người, trong đó có sự tham gia của hệ cơ, hệ xương và sự điều khiển của hệ thần kinh.

Đặc điểm của thời kì từ lúc trẻ sinh ra đến 6 tuổi là sự hoạt động vận động tích cực của chúng.

Nếu trẻ không vận động, vung vẩy tay chân thì cơ, gân, khớp sẽ kém phát triển và khó phối hợp động tác. Hơn nữa, trẻ em ít hoạt động thì quá trình trao đổi chất chậm, dạ dày và ruột làm việc yếu hơn, tim và phổi kém phát triển.

Vận động là một trong những yếu tố cơ bản để trẻ nhỏ nhận thức thế giới xung quanh. Trẻ càng nắm được nhiều động tác và hành vi phong phú thì sự tiếp xúc với thế giới càng rộng hơn.

#### **2.1.2.1. Phát triển vận động của trẻ trong năm đầu**

Vỏ não điều chỉnh quá trình vận động, giữ vai trò cơ bản trong sự phát triển vận động của trẻ trong những tháng đầu tiên của cuộc sống.

Các chức năng của vỏ não không phải do di truyền mà chỉ dần dần phát triển và hoàn thiện các cơ quan cảm giác, các phản xạ đáp lại dưới ảnh hưởng của các kích thích bên ngoài và bên trong.

Trẻ sơ sinh chưa có vận động, chỉ có những phản xạ đơn giản thực hiện một số vận động có liên quan đến sự

nuôi dưỡng, thích ứng với môi trường xung quanh. Các vận động riêng lẻ của tay và chân xuất hiện hỗn loạn và ngắt quãng. Trẻ hầu như ngủ suốt ngày, nên ở thời kì này ta không tập cho trẻ.

### ***\* Giai đoạn từ 1,5 đến 3 tháng***

Từ 1,5 tháng, trẻ đã có thời gian thức sau khi ăn. Cho nên, ta có thể bắt đầu áp dụng một số bài tập vận động cho trẻ.

Trẻ ở giai đoạn này có xu thế muốn di chuyển trong không gian, ta thường thấy trẻ nắm tay, hai tay co về phía ngực, chân co về hướng bụng, trương lực của cơ gấp ở tay và chân chiếm ưu thế.

Điều kiện cơ bản để phát triển đầy đủ thể lực và thần kinh tâm lí ở giai đoạn này là tạo cho trẻ có trạng thái xúc cảm tốt. Có thể áp dụng các bài tập xoa vuốt nhẹ các ngón tay và chân để giảm trương lực cơ gấp, tăng khả năng duỗi của cơ.

Đến cuối tháng thứ hai hoặc sang tháng thứ ba tập dần cho trẻ biết tự nâng và giữ đầu cao. Chú ý, động tác đó chỉ được tập khi trẻ nằm sấp hoặc do người lớn bế trẻ ở tư thế đứng. Điều này có ý nghĩa lớn đối với sự phát triển của não. Sự vận động của đầu làm cho tuần hoàn tốt hơn, mở rộng sự hiểu biết của trẻ, não nhận được nhiều kích thích khác từ bên ngoài. Như vậy, sự vận động của trẻ tạo ra khả năng không chỉ tập luyện cơ bắp mà còn làm quen với hoàn cảnh môi trường xung quanh nó.

### ***\* Giai đoạn từ 3 đến 4 tháng***

Ở giai đoạn này đã có sự cân bằng trương lực cơ co và cơ duỗi của tay, trẻ có thể co, duỗi tay dễ dàng. Ta có thể áp dụng các bài tập thụ động cho tay như: cho trẻ duỗi các ngón tay, sờ vào tay của mình, với lấy đồ chơi và lắc hay giữ đồ chơi đó.

Trong tháng thứ ba, hệ cơ sau cổ của trẻ đã được củng cố, xuất hiện những phản xạ về tư thế như: ngóc đầu trong tư thế nằm sấp, đầu của trẻ có khả năng giữ thẳng bằng tốt. Khi nằm sấp, trẻ có thể tì vào hai tay. Trẻ có thể lăn mình từ tư thế nằm sấp sang nghiêng rồi ngửa. Cần tập cho trẻ các bài tập phản xạ về các tư thế lẫy sấp, duỗi của xương sống.

Chân của trẻ vẫn chưa có sự cân bằng trương lực giữa cơ co và duỗi. Do đó, cần tập các bài tập xoa vuốt nhẹ, bài tập phản xạ cho chân và bàn chân.

### ***\* Giai đoạn từ 4 đến 6 tháng***

Ở trẻ đã có sự cân bằng trương lực cơ co và duỗi của chân, xuất hiện động tác trườn. Các nhóm cơ tay, chân, ngực và bụng được củng cố.

Cơ tay của trẻ phát triển, vận động của tay phong phú hơn. Trẻ có thể dang tay với lấy, cầm, nắm đồ chơi ở phía trước mặt. Cần tiếp tục cho trẻ tập các bài tập thụ động của tay và chân.

Các cơ chân, ngực và bụng phát triển, do đó trẻ có thể nâng người lên ở tư thế nằm ngửa, nằm sấp với sự giúp đỡ của người lớn. Cần áp dụng các bài tập về thay đổi tư thế trong không gian.

Khoảng tháng thứ tư đến tháng thứ năm, ở trẻ đã hình thành đường dẫn truyền thính giác nên trẻ thích hóng chuyện. Khi cho trẻ tập, nên phối hợp đếm để tăng mức độ nhịp nhàng của động tác và rèn luyện phản xạ vận động đối với âm thanh.

Đến tháng thứ sáu, trẻ có thể lấy từ ngửa sang nghiêng rồi sấp và ngược lại sang cả hai phía một cách thành thạo. Trẻ có thể đứng hoặc ngồi nếu được đỡ lưng và bắt đầu tập bò.

### ***\* Giai đoạn từ 6 đến 9 tháng***

Trẻ ở giai đoạn này phát triển nhanh các vận động và các hoạt động tương đối nhịp nhàng.

Từ tháng thứ sáu, hoạt động của các cơ nhỏ ở bàn tay, ngón tay phối hợp tốt, có khả năng co lâu: trẻ có thể cầm, giữ đồ trong tay được lâu. Cho nên, có thể cho trẻ tập thể dục với các dụng cụ nhỏ như vòng, hoa,... Trẻ tự lật thành thạo từ bụng sang lưng, từ nằm sấp sang nằm ngửa.

Tháng thứ bảy: Trẻ biết nâng người bằng hai tay, hai chân và bò. Bò là giai đoạn quan trọng trong quá trình phát triển, là vận động chuyển từ tư thế nằm sang đứng, củng cố các cơ lưng, bả vai, tác động đến cột sống.

Tháng thứ tám: Trẻ biết tự ngồi và đứng vịn. Do cơ lưng và cơ bắp vai đã trở nên vững chắc hơn, các cơ thân giữ được thân trong tư thế đứng lâu hơn.

Trong giai đoạn này, cần dạy trẻ các bài tập củng cố cơ toàn thân, nhằm phát triển khả năng ngồi, bò, đứng và đi men cho trẻ.

Hệ thống tín hiệu thứ hai tiếp tục được hoàn thiện, trẻ hiểu được một số từ, bắt đầu nói bập bẹ, nhất là trong quá trình tiếp xúc với đồ chơi. Cho nên, trong quá trình tập luyện cho trẻ, nên nói chuyện với trẻ để điều khiển động tác.

#### ***\* Giai đoạn từ 9 đến 12 tháng***

Ở giai đoạn này, trẻ đã có thể thay đổi tư thế trong không gian một cách dễ dàng. Đang nằm chuyển sang ngồi hoặc ngược lại, đang đứng vịn tay chuyển sang buông tay để đi rồi chuyển sang ngồi xổm, đứng không cần vịn, đi theo vật chuyển động. Có thể cho trẻ tập có tư thế chuẩn bị là đứng, ngồi, các bài tập thay đổi tư thế.

Trong quá trình tập, nên cho trẻ tập với đồ chơi khác nhau, tập bắt chước các vận động của người hướng dẫn, kết hợp với việc sử dụng lời nói để hướng sự chú ý của trẻ đến việc thực hiện bài tập.

#### ***2.1.2.2. Phát triển vận động của trẻ 2 tuổi***

Sự phát triển vận động của trẻ 2 tuổi được diễn ra trên cơ sở của những vận động tự đi bộ. Một số trẻ có thể

biết đi từ cuối năm thứ nhất. Nhưng hầu hết phải sang đầu năm thứ hai trẻ mới bắt đầu tập đi.

Đặc điểm *những bước đi đầu tiên* của trẻ là khi đi, hai chân dang rộng, tay đưa sang hai bên, phía trước hoặc lên cao, thân luôn dao động sang hai phía, đầu cúi về phía trước, chưa phối hợp được chân và tay, bước chân ngắn, không đều, dễ ngã, bàn chân đặt chưa thẳng. Nên sử dụng hệ thống bài tập đi từ đơn giản đến phức tạp nhằm hoàn thiện bước đi cho trẻ. Cuối năm thứ hai, bước đi của trẻ đã giảm bớt sự dao động, độ dài của bước đi được tăng lên.

*Cảm giác thăng bằng* có tác dụng giữ cho cơ thể ở mọi vị trí trong không gian.

Cảm giác thăng bằng ở trẻ 2 tuổi bắt đầu phát triển nhờ có vận động đi, trẻ đã biết phối hợp giữa tay và chân khi đi chậm. Cần sử dụng các bài tập đi với các kiểu khác nhau như đi trên đường thẳng, đi trong đường hẹp,... để phát triển cảm giác thăng bằng cho trẻ.

*Vận động bò:* Trẻ bắt đầu trườn từ tháng thứ năm và sang tháng thứ bảy trẻ biết bò. Cuối năm thứ nhất sang năm thứ hai trẻ đã biết bò thành thạo. Lúc này trẻ sử dụng vận động bò như một phương tiện để di chuyển. Cần áp dụng các bài tập bò khác nhau để phát triển cơ chân, cơ tay và sự phối hợp giữa chúng.

*Vận động lăn và ném:* Trẻ bắt đầu tập ném và lăn bóng. Trẻ có thể lăn bóng bằng hai tay, ném bóng bằng



một tay về phía trước. Nên cho trẻ tập lăn và ném với các dụng cụ như bóng, túi cát.

Như vậy, đa số những vận động cơ bản của trẻ lên hai được hình thành, trừ vận động chạy và nhảy. Đến cuối năm thứ hai, trẻ có thể chơi trò chơi vận động. Vai trò chủ động vận động trong khi chơi của trẻ được hình thành và phát triển dần dần, giúp cho việc tiến tới hoàn thiện các động tác.

Quan sát trẻ ở lứa tuổi này cho thấy: Lúc đầu trẻ bắt chước hành động chơi của người lớn, nhất là trong trò chơi, sau đó, trẻ nhớ lại vận động để thực hiện nhiều hơn là do người lớn cùng tham gia vận động với trẻ. Dần dần, trẻ tự thực hiện động tác và người lớn dùng lời nói để chỉ dẫn thêm. Khả năng phối hợp vận động của trẻ 2 tuổi cũng trở nên rõ rệt hơn.

### *2.1.2.3. Phát triển vận động của trẻ 3 tuổi*

Vai trò điều chỉnh của trẻ ở lứa tuổi này tốt hơn, các phản xạ có điều kiện được hình thành nhanh chóng hơn, các quá trình kìm hãm được phát triển. Trẻ có cảm giác thường xuyên đòi hỏi thay đổi vận động, trẻ không giữ được mình trong tư thế yên tĩnh, cần phải luân phiên giữa vận động và nghỉ ngơi.

#### *Vận động đi, chạy và cảm giác thăng bằng*

Nếu được hướng dẫn có hệ thống, trẻ 3 tuổi biết đi vững, bắt đầu chạy. Các động tác thừa đã mất đi, bước

đầu trẻ biết phối hợp các phần riêng lẻ trong vận động đi. Khi đi, trẻ đã biết giữ đầu và ngực thẳng, biết phối hợp chân tay tuy chưa nhịp nhàng, thân vẫn còn dao động sang hai bên.

Trẻ đã biết chạy từ cuối năm thứ hai, nhưng phải sang năm thứ ba, vận động chạy mới được hình thành rõ nét. Khi chạy, trẻ thường đặt cả bàn chân xuống sàn, bước chân xiên, trẻ chưa đủ sức nâng cao đùi đứng hướng, chưa giữ được thẳng bằng. Nhịp điệu các bước chân chưa ổn định, hướng chạy chưa chính xác. Tư thế chạy của trẻ là co hai tay vào cạnh sườn hoặc duỗi thẳng tay hai bên. Cảm giác thẳng bằng của trẻ được củng cố. Trẻ đã có khả năng tự định hướng trong không gian và ước lượng khoảng cách. Tuy nhiên, khi đi thẳng bằng trên ghế, trẻ thiếu tự tin và thiếu bình tĩnh. Đầu thân còn đổ về phía trước, tay chúc so với vai, cảm giác thẳng bằng yếu, tốc độ đi còn chậm.

### *Vận động nhảy*

Vận động nhảy là vận động hoàn toàn mới đối với trẻ lên ba. Ban đầu, trẻ bật nhảy chụm chân tại chỗ, nhưng bàn chân chưa rời được lên khỏi mặt sàn cùng một lúc mà có xu hướng co từng chân một. Dần dần trẻ biết nhảy chụm chân tại chỗ, nhảy ra xa bằng hai chân. Tuy nhiên, trẻ chưa biết phối hợp tay chân để đưa cơ thể lên cao hoặc bay về phía trước, tay của trẻ thường đưa theo hướng ngược với hướng của cơ thể khi nhảy xa. Khi hạ

xuống mặt đất, trẻ thường hạ rất nặng nề, đặt cả bàn chân xuống đất, đầu gối thường giữ thẳng mà không gập lại để giảm độ xóc của cơ thể nên dễ ngã, khoảng cách bước nhảy ngắn.

### *Vận động bò*

Khi trẻ thực hiện vận động này đã biết phối hợp tay chân một cách tự nhiên. Trẻ có thể bò với các kiểu khác nhau, như bò trong đường hẹp, bò đích dắc,... Vận động này có tác dụng tạo điều kiện cho tính tự tin vào khả năng của trẻ. Tuy nhiên, khi có chướng ngại vật, trẻ còn chưa khéo léo, bò chậm chạp.

### *Vận động ném*

Trẻ chưa xác định được hướng ném và khoảng cách cần ném, nên khi ném về đích thường rơi cách đích hoặc lệch hướng nhiều. Trẻ thường ném lệch bóng về bên trái khi cầm bóng bên tay phải. Trẻ chưa phối hợp các cơ quan vận động với thị giác. Đây là một vận động khó đối với trẻ.

Khi ném xa, trẻ thường có xu hướng ném bóng theo chiều tay thả từ trên đầu xuống, chưa biết sử dụng sức mạnh thân trên đẩy bóng đi xa, hướng ném cũng thường bị lệch. Tung bóng bằng hai tay của trẻ cũng có những đặc điểm giống như vận động ném bóng.

Để phát triển những vận động khác nhau ở trẻ, phải sử dụng nhiều loại dụng cụ khác nhau nhằm gây hứng thú và lòng ham muốn vận động của trẻ.

#### 2.1.2.4. Phát triển vận động của trẻ 4 tuổi

Tốc độ phát triển thể lực của trẻ ở lứa tuổi này chậm hơn so với lứa tuổi trước, nhưng quá trình cốt hoá của xương lại diễn ra nhanh. Khả năng làm việc của hệ thần kinh còn yếu, nên nếu vận động nhiều, nặng thì trẻ nhanh mệt mỏi. Các phản xạ có điều kiện được hình thành nhanh, song củng cố còn chậm. Vì vậy, những thói quen vận động mới được hình thành không bền vững, dễ sai lệch.

##### *Vận động đi, chạy và cảm giác thăng bằng*

Đi bộ của trẻ 4 tuổi có đặc điểm là nhịp độ chưa ổn định, phối hợp tay chân chưa nhịp nhàng, thiếu tin tưởng khi xác định hướng đi, khả năng thay đổi hướng trong không gian còn chậm, bước đi vẫn còn dao động, có tư thế hơi gập bụng.

Mặc dù việc phát triển kĩ năng chạy cho trẻ bắt đầu từ năm 3 tuổi, nhưng trẻ thực hiện kĩ năng này rất nhanh chóng. So với vận động đi, trẻ chạy tốt hơn, nhất là sự phối hợp chân tay, trọng tâm của cơ thể ở gần phần trước bụng hơn ở người lớn. Khi chạy, trẻ giữ được thân thăng bằng, nhưng hướng chưa chính xác. Nhịp độ các bước chân chưa ổn định, chưa đủ sức nâng cao đùi đúng hướng.

Khi đi thăng bằng trên ghế, trẻ tự tin và bình tĩnh hơn. Trẻ giữ được thăng bằng thân người, nhưng đầu còn cúi và tay chưa thăng bằng.

### *Vận động nhảy*

Việc thực hiện vận động nhảy đối với trẻ còn khó khăn. Khả năng phối hợp vận động chưa tốt, tay chưa là yếu tố tích cực thúc đẩy sự tăng vận tốc khi nhảy. Khi hạ xuống mặt đất vẫn còn nặng nề, chân chưa co lại, song đã biết nhún chân lấy đà bật người lên cao. Đa số trẻ rời được hai chân khỏi mặt đất cùng một lúc. Đây là vận động khó, vì nó đòi hỏi sức mạnh cơ chân, sự phối hợp chân tay với toàn thân.

Trẻ có thể bật nhảy tại chỗ, bật nhảy liên tục về phía trước, bật nhảy qua dây, bật xa.

### *Vận động ném, chuyên, bắt*

Các bài tập này yêu cầu sự phối hợp vận động giữa sức mạnh và sự khéo léo, đòi hỏi khả năng giữ thăng bằng, ước lượng bằng mắt. Trẻ 4 tuổi đã biết ném xa bằng một tay, ném trúng đích nằm ngang, ném trúng đích thẳng đứng.

Khi ném xa, trẻ đã biết lấy đà bằng cách vung tay ra sau rồi ném, nhưng vẫn chưa biết sử dụng lực đẩy của nửa thân trên. Trẻ đã ném đúng hướng, song chưa xác định khoảng cách cần ném, nên vật ném thường rơi cách đích 25 – 45cm.

Trẻ 4 tuổi biết chuyên và bắt bóng theo vòng tròn, hàng ngang, hàng dọc, tung, bắt và đập bắt bóng. Hai loại bài tập này nhằm rèn luyện cho trẻ sự khéo léo, phản xạ nhanh và khả năng định hướng trong không gian.

## *Vận động bò, trườn, trèo*

Khi bò, trẻ đã biết phối hợp chính xác giữa tay và chân, cách đặt bước chân. Trẻ có khả năng bò, trườn nhanh với các kiểu bò bằng bàn tay và cẳng chân, bò bằng bàn tay và bàn chân, trườn sấp, bò chui qua cổng. Ngoài ra, trẻ còn biết trèo lên xuống thang, trèo lên xuống ghế, xác định được hướng vận động.

### *2.1.2.5. Phát triển vận động của trẻ 5 tuổi*

Trong nửa năm đầu của trẻ 5 tuổi so với trẻ 4 tuổi thì khoảng cách chất lượng thực hiện các bài tập vận động của trẻ có sự chênh lệch nhưng không đáng kể. Nhưng đến nửa năm cuối, ở trẻ 5 tuổi có nhiều dấu hiệu gần giống như trẻ 6 tuổi, hệ cơ và hệ thần kinh có những thay đổi lớn. Trẻ trở nên cứng cáp hơn, biết tự lực, rất hiếu động và không biết mệt mỏi, các vận động của trẻ dần dần đi đến hoàn thiện. Vì vậy, sự vận động của trẻ phải được người lớn theo dõi, kiểm tra.

Các quá trình tâm lí của trẻ ở lứa tuổi này hoàn thiện hơn. Khả năng chú ý của trẻ tăng, trẻ hiểu được nhiệm vụ của mình, có thể khái quát hoá một số hiện tượng và nhanh nhẹn nhận thấy những yêu cầu chính trong khi thực hiện vận động. Trẻ có thể thực hiện những động tác, vận động quen thuộc bằng nhiều cách, trong một thời gian dài hơn, với lượng vận động lớn hơn. Các vận động của trẻ bước đầu đã đạt mức độ chính xác, nhịp nhàng,

nhịp điệu ổn định, biết phối hợp vận động của mình với các bạn. Trẻ có khả năng quan sát hình ảnh động tác mẫu của giáo viên, ghi nhớ để thực hiện lại. Do đó, phải tăng dần yêu cầu đối với trẻ để giúp trẻ hoàn thiện vận động, sử dụng nhiều phương pháp dạy học khác nhau để giúp trẻ thực hiện động tác một cách có ý thức và đạt kết quả tốt hơn. Thường xuyên theo dõi, kiểm tra sự vận động của trẻ. Nếu để trẻ vận động lâu, trẻ sẽ mệt; nếu để trẻ thực hiện vận động sai nhiều lần sẽ khó sửa.

### *Vận động đi, chạy và phát triển cảm giác thăng bằng*

Vận động đi của trẻ ở lứa tuổi này đã ổn định, biết phối hợp tay chân nhịp nhàng.

Trẻ đã có phản xạ nhanh đối với hiệu lệnh xuất phát của vận động chạy. Bước chân chạy gần giống người lớn: chạy đúng hướng, nhịp điệu các bước chân ổn định, kết hợp tay chân tốt. Từ lứa tuổi này đã thấy rõ sự khác nhau giữa trẻ trai và trẻ gái trong thành tích chạy.

Trẻ thích đi thăng bằng trên ghế, đi nhanh, giữ được thăng bằng toàn thân, đầu còn cúi.

### *Vận động nhảy*

Trẻ 5 tuổi đã biết phối hợp vận động khi nhảy, tay đã góp phần vào việc thúc đẩy lực nhảy. Khi hạ xuống mặt đất nhẹ nhàng hơn và biết co đầu gối để giảm xóc, nhưng vẫn đặt cả bàn chân xuống sàn, chưa biết chuyển từ mũi bàn chân đến gót chân.

### *Vận động ném, chuyên, bắt*

Trẻ đã xác định được hướng ném đúng, biết dùng động tác "ngắm" để ném trúng đích, nhưng việc xác định khoảng cách vẫn còn yếu, nên bóng thường rơi xung quanh đích cách từ 15 – 20cm. Khi ném xa, trẻ đã biết phối hợp lực đẩy của thân và tay, hướng ném thẳng.

Các vận động chuyên, bắt tiếp tục được hoàn thiện.

### *Vận động bò, trườn, trèo*

Trẻ đã định được hướng vận động chính xác, phối hợp chân tay, thân mình linh hoạt, tránh chướng ngại vật khéo léo. Tốc độ trườn và trèo nhanh hơn.

#### *2.1.2.6. Phát triển vận động của trẻ 6 tuổi*

Tốc độ trưởng thành của trẻ tăng rất nhanh, tỉ lệ cơ thể đã cân đối, tạo ra tư thế vững chắc, cảm giác thăng bằng được hoàn thiện, sự phối hợp vận động tốt hơn. Hệ thần kinh của trẻ phát triển tốt, trẻ có khả năng chú ý cao trong quá trình tập luyện bài tập vận động. Các vận động cơ bản được thực hiện tương đối chính xác, mềm dẻo, thể hiện sự khéo léo trong vận động, lực cơ bắp được tăng lên.

*Vận động đi* ở trẻ có sự phối hợp nhịp nhàng giữa tay, chân và thân. Bàn chân rời khỏi mặt đất nhẹ nhàng, mềm mại khi chân chạm đất.

*Vận động nhảy* được hoàn thiện với một niềm tin lớn, nhảy nhẹ nhàng, biết chạm đất bằng hai đầu bàn chân.



*Vận động chạy, bò, ném* của trẻ được hoàn thiện rõ nhất, thể hiện sự chính xác của động tác, phát triển khả năng ước lượng bằng mắt, có sự khéo léo khi phối hợp vận động.

Dựa vào đặc điểm phát triển thể chất và vận động của trẻ ở từng độ tuổi mầm non, ta sẽ lựa chọn những nội dung và phương pháp hướng dẫn vận động phù hợp với trẻ để có thể đạt được hiệu quả cao nhất trong quá trình luyện tập.

## **2.2. Nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non**

Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là một trong những bộ phận của giáo dục toàn diện cho trẻ, nó tạo ra những điều kiện thuận lợi trong quá trình giáo dục trẻ.

Các cơ sở xác định nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mầm non:

- Mục đích giáo dục thể chất cho trẻ mầm non bao gồm:
  - + Góp phần củng cố, tăng cường sức khỏe, phát triển cân đối, hài hoà về hình thái và chức năng của cơ thể của trẻ.
  - + Rèn luyện tư thế vận động cơ bản; phát triển các tố chất nhanh, mạnh, khéo, bền; phát triển khả năng định hướng trong không gian.
  - + Góp phần rèn luyện và phát triển cảm giác nhịp điệu, khả năng cảm nhận cái đẹp qua vận động nhanh

nhẹn, nhịp nhàng, đúng tư thế, sự hứng thú đối với các loại vận động và đối với hoạt động tập thể. Rèn luyện tính trung thực, tính tổ chức, kỉ luật, tinh thần tập thể, lòng dũng cảm, tự tin cho trẻ và khả năng tự quản, tự lập cho trẻ.

– Đặc điểm phát triển của trẻ mầm non.

– Các giai đoạn phát triển thể chất của trẻ mầm non.

Từ các cơ sở trên, người ta đề ra ba nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

### **2.2.1. Nhiệm vụ bảo vệ sức khoẻ**

Trạng thái sức khoẻ tốt được xác định bởi sự hoạt động bình thường của tất cả các hệ cơ quan của cơ thể trẻ.

Ở lứa tuổi mầm non, cơ thể trẻ phát triển nhanh, nhưng sức đề kháng còn yếu, các cơ quan đang phát triển nhưng chưa hoàn thiện. Trẻ phải chịu nhiều hoàn cảnh của môi trường, dễ mắc nhiều bệnh khác nhau. Vì vậy, một trong những nhiệm vụ quan trọng của giáo dục thể chất là bảo vệ và tăng cường sức khoẻ cho trẻ nhằm đảm bảo sự phát triển thể lực toàn diện.

Nhiệm vụ bảo vệ sức khoẻ bao gồm: chăm sóc, nuôi dưỡng và rèn luyện một cách khoa học; chăm sóc trẻ khi ăn, ngủ, chơi và học; đảm bảo việc thực hiện chế độ sinh hoạt đúng giờ giấc cho trẻ; cho trẻ ăn đủ chất, đủ lượng; rèn luyện cơ thể trẻ bằng các hình thức tiết học thể dục, trò chơi vận động, dạo chơi,...

Nhiệm vụ rèn luyện cơ thể trẻ được triển khai cụ thể như sau:

*– Rèn luyện, nâng cao sức đề kháng của cơ thể trẻ trước tác động của những điều kiện môi trường xung quanh.*

Mặc dù sức chống đỡ ban đầu của cơ thể trẻ em còn yếu ớt, nhưng vẫn có thể rèn luyện được bằng cách sử dụng có hệ thống các biện pháp thích hợp, như sử dụng yếu tố thiên nhiên có lợi cho sức khoẻ. Chẳng hạn: tắm nắng, dạo chơi nơi không khí thoáng mát,...

Việc rèn luyện cơ thể đối với trẻ trong những năm đầu của cuộc sống có ý nghĩa đặc biệt. Bởi vì, khi rèn luyện thân thể thì sự tiêu hao nhiệt tăng lên nhiều, do đó phải chú ý đến mức độ luyện tập vừa sức để trẻ có thể duy trì nhiệt độ cố định của cơ thể.

Sự rèn luyện cơ thể có tác dụng tốt đối với chức năng của hệ thần kinh trung ương, xúc cảm của trẻ và sức khoẻ chung.

*– Củng cố cơ quan vận động, hình thành tư thế thân người hợp lí.*

Nhiệm vụ này rất quan trọng, bởi vì các quá trình cốt hoá của hệ xương trong thời gian này mới chỉ bắt đầu phát triển, hệ cơ còn tương đối yếu, hệ vận động dễ bị biến dạng.

Chế độ vận động tích cực có tác dụng rất lớn đối với sự phát triển hệ vận động của trẻ.

Rèn luyện cơ thể giúp cho việc cốt hoá xương, hình thành các máu của xương sống, phát triển vòm chân, củng cố khớp, dây chằng, tạo khả năng phát triển đúng tỉ lệ giữa các bộ phận của cơ thể.

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, cần phải ngăn ngừa sự biến dạng có thể xảy ra ở cột sống và các bộ phận khác của cơ quan vận động bằng cách đảm bảo hình thành tư thế đúng của thân người. Tư thế thân người là sự biểu thị mối quan hệ giữa các bộ phận của cơ thể trong không gian.

Khi giải quyết nhiệm vụ này, cần chú ý rằng ở trẻ mầm non cột sống chưa có những biến đổi bền vững, các đường cong sinh lí đặc trưng của cột sống để duy trì tư thế đứng thẳng chỉ duy trì trong lúc thức, còn khi thân người đặt nằm ngang lúc ngủ thì các đường cong đó mất đi. Điều quan trọng là sử dụng điều kiện thuận lợi đó để đề phòng và uốn nắn những sai lệch của tư thế bằng cách rèn luyện các bài tập vận động.

Ngay từ những buổi tập đầu tiên, cần tạo cho trẻ khái niệm về tư thế đúng khi đứng, đi, ngồi,... tập thói quen với việc giữ tư thế hợp lí trong mọi hình thức hoạt động. Giáo dục tư thế đúng có tác dụng tốt đối với sự hoạt động bình thường của tất cả các hệ cơ quan của cơ thể trẻ em.

Đặc điểm chung của sự phát triển thể chất ở trẻ em mầm non là sự tăng trọng lượng cơ thể nhanh hơn lực

của các nhóm cơ chi dưới, sự phát triển không đồng đều của lực co và lực duỗi, đòi hỏi phải thường xuyên chú ý củng cố hệ cơ một cách cân đối, tác động đồng thời đối với các nhóm cơ, "lôi kéo" sự phát triển của cơ chân. Khi trẻ chuyển từ bò sang đi, điều quan trọng là củng cố các nhóm cơ chủ yếu giữ tư thế thẳng đứng, các cơ bàn chân và cẳng chân để ngăn ngừa bàn chân bẹt.

*- Góp phần nâng cao chức năng của hệ thần kinh thực vật.*

Khi vận động của trẻ em bị hạn chế sẽ gây nên sự phát triển chậm chạp đáng kể của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp và các hệ cơ quan khác của cơ thể.

Hoạt động vận động thường xuyên sẽ kích thích mạnh mẽ sự trao đổi chất, thúc đẩy sự hoàn thiện về cấu trúc và các chức năng của cơ thể như tăng cường năng lực co bóp, lưu thông máu, điều hoà thần kinh tim được cải thiện, bộ máy hô hấp cũng được hoàn thiện.

Thực chất của nhiệm vụ trên là sử dụng các phương tiện của giáo dục thể chất một cách hợp lí nhằm làm cho quá trình hình thành các hình thái và chức năng của cơ thể trẻ đang lớn mang tính chất tối ưu, đảm bảo sự phát triển hài hoà nhất về thể chất, thúc đẩy chức năng hoạt động bình thường của cơ thể, tăng cường sức khoẻ cho trẻ.

### 2.2.2. *Nhiệm vụ giáo dục*

Hình thành và rèn luyện những kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển tố chất thể lực, thói quen vệ sinh cho trẻ, trang bị cho trẻ một số kiến thức sơ đẳng về giáo dục thể chất.

Nhờ có tính thích nghi của hệ thần kinh, những kỹ năng vận động được hình thành dễ dàng ở trẻ em. Trẻ sử dụng những kỹ năng đó trong cuộc sống hàng ngày để di động, dần dần trở thành thói quen vận động. Những thói quen vận động giúp trẻ tiết kiệm được sức khi chuyển động trong không gian, thúc đẩy sự phát triển của các cơ quan bên trong cơ thể, tăng cường khả năng nhận thức thế giới xung quanh. Trẻ biết bò thì tự bò tới các đồ vật mà nó thích và làm quen với chúng; đi xe đạp, trẻ dễ nhận thức được tính chất của gió; khi bơi, trẻ làm quen với tính chất của nước.

Tập luyện đúng đắn các động tác của bài tập vận động sẽ ảnh hưởng tích cực tới sự phát triển cơ bắp, dây chằng, khớp, hệ xương. Ví dụ, trẻ nắm vững vận động ném xa thì khi ném trẻ biết lạng tay và ném với một biên độ lớn của thân, chân, tay và điều đó làm phát triển các nhóm bắp thịt, dây chằng, khớp tương ứng.

Nếu trẻ thực hiện bài tập dễ dàng, không gắng sức nhiều thì sẽ tốn ít năng lượng thần kinh. Nhờ đó, tạo ra khả năng lặp lại các động tác với số lần nhiều hơn và ảnh

hưởng tốt tới hệ tim mạch, hô hấp cũng như việc phát triển các tổ chất thể lực của trẻ.

Việc sử dụng thành thạo những kĩ năng vận động cho phép trẻ suy nghĩ về nhiệm vụ xuất hiện trong những tình huống bất ngờ khi tham gia hoạt động vận động và trò chơi. Ví dụ, trẻ nắm vững kĩ năng vận động nhảy xa thì khi chơi trò chơi "Chó sói xấu tính" trẻ sẽ biết phải nhảy như thế nào để chó sói không bắt được. Những thói quen vận động được hình thành trước 7 tuổi là cơ sở cho việc hoàn thiện khi bước sang tuổi học sinh và cho phép tiếp tục đạt thành tích cao trong các môn thể thao.

Một đứa trẻ tròn 6 tuổi cần phải được hình thành những kĩ năng vận động của thể dục cơ bản một cách tương đối thành thạo, đó là bài tập đội hình, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản và làm quen với một số môn thể thao như đi xe đạp, bơi.

Cùng với việc hình thành kĩ năng vận động ở trẻ, cần phát triển các tổ chất thể lực: sự nhanh nhẹn, khéo léo, sự mạnh mẽ, bền bỉ,... từ những ngày đầu tiên của cuộc sống. Với mục đích phát triển sức mạnh, sự nhanh nhẹn, khéo léo thì phải tăng độ xa, độ cao của nhảy, tập ném xa.

Để phát triển sức bền, cho trẻ tập nhiều động tác, chạy với cự li dài nhưng không được gây ra sự mệt mỏi quá sức. Phát triển khả năng ước lượng cự li bằng mắt, dạy trẻ ném trúng đích, quan sát hướng đúng trong khi đi.

Những tố chất thể lực được phát triển ở trẻ sẽ giúp chúng giảm tiêu hao sức lực khi vận động và có thể luyện tập trong thời gian lâu hơn. Nếu không phát triển các tố chất thể lực thì trẻ sẽ không thể thực hiện được những bài tập đơn giản, không hoàn thiện những hình thức khác nhau của vận động.

Rèn luyện những thói quen vệ sinh cá nhân và vệ sinh công cộng ở trẻ có ý nghĩa quan trọng đối với sức khoẻ của trẻ. Các thói quen vệ sinh bao gồm: vệ sinh thân thể, quần áo, đồ dùng, đồ chơi, dụng cụ thể dục,... Ngoài ra, cần giáo dục cho trẻ thói quen tuân thủ chế độ sinh hoạt hàng ngày.

Tùy từng độ tuổi của trẻ, ta cần truyền đạt một số hiểu biết có liên quan đến giáo dục thể chất. Những kiến thức đó là: ý nghĩa của tập luyện, các bài tập và các phương tiện khác của giáo dục thể chất như các dụng cụ vệ sinh, môi trường thiên nhiên, có biểu tượng về tư thế đúng, kĩ thuật bài tập, luật của trò chơi vận động cũng như những tri thức đơn giản về vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường. Những kiến thức linh hội được giúp trẻ có ý thức tự giác trong luyện tập và biết sử dụng các phương tiện giáo dục thể chất ở trường, ở gia đình tốt hơn.

Thông qua các tiết học thể dục, cần dạy trẻ những kiến thức về tên gọi và cách sử dụng những dụng cụ thể dục đơn giản như bóng, vòng, gậy,...; các bộ phận của cơ thể như tay, chân, ngực, bụng, lưng,...; các hướng chuyển



động như trên, dưới, trước, sau, phải, trái,... Những kiến thức đó làm cho vận động của trẻ trở nên chính xác, có định hướng hơn.

### **2.2.3. Nhiệm vụ giáo dục**

Đối với trẻ mầm non, khả năng tự nhận thức của trẻ còn hạn chế, do đó cần hình thành ở trẻ những nhu cầu, thói quen thực hiện bài tập thể chất hàng ngày, giáo dục lòng yêu thích rèn luyện thể dục, sự hứng thú luyện tập các bài tập thể chất cũng như việc hình thành những thói quen vệ sinh trong chế độ sinh hoạt hàng ngày ở trường mầm non.

Trong quá trình giáo dục thể chất, có thể kết hợp giải quyết những nhiệm vụ giáo dục đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ và lao động.

#### *Giáo dục thể chất với giáo dục đạo đức*

Đối với trẻ mầm non, do ý thức về đạo đức còn hạn chế và khả năng tự ý thức còn yếu, nên trẻ rất khó đánh giá hành vi của bản thân và các bạn cùng tuổi. Điều đó đòi hỏi trách nhiệm của nhà giáo dục đối với việc hình thành có định hướng những hành vi đạo đức ở trẻ nhỏ.

Trong các giờ học thể dục, trò chơi vận động hoặc thể dục sáng, giáo viên nên nhận xét, đánh giá hành vi đạo đức của trẻ. Điều này tạo cho trẻ những hiểu biết nhất định về đạo đức. Mặt khác, trẻ thường phải vận động trong tập thể, phải tuân theo những quy tắc nhất định,

biết điều khiển hành vi của mình trong quá trình thực hiện bài tập, do đó có thể phát triển ở trẻ một số thói quen, phẩm chất đạo đức như có thiện ý, hứng thú đối với hoạt động tập thể, lòng mong muốn giúp đỡ lẫn nhau, tính thẳng thắn, khiêm tốn, tính trung thực, công bằng,... Ngoài ra, có thể giáo dục ở trẻ những phẩm chất ý chí như lòng dũng cảm, tính kiên trì, biết kiểm chế, tính kiên quyết, tính tổ chức kỉ luật,...

Cần lưu ý, giáo viên phải là tấm gương để trẻ noi theo, thể hiện ở cử chỉ, tác phong và lời nói hàng ngày.

### Giáo dục thể chất với giáo dục trí tuệ

Cơ thể con người là một khối thống nhất, trí lực và thể lực đều do hệ thống thần kinh trung ương điều khiển. Khoa học về sinh lí và tâm lí đã chỉ rõ, một cơ thể khoẻ mạnh là tiền đề vật chất giúp con người phát triển trí óc của mình.

Giáo dục thể chất một cách khoa học sẽ tạo ra những điều kiện thuận lợi cho sự hoạt động của hệ thần kinh, giúp cho các quá trình tâm lí như cảm giác, tri giác, trí nhớ, tư duy phát triển tốt. Đặc biệt là bước đầu hình thành ở trẻ một số thao tác tư duy như quan sát, phân tích, so sánh, tổng hợp, khái quát. Ngoài ra còn củng cố ở trẻ những kiến thức không chỉ liên quan đến giáo dục thể chất, mà còn là những kiến thức về sự vật, hiện tượng xung quanh như các loại động vật, côn trùng, những hiện tượng thiên nhiên và xã hội.

Trong quá trình tập luyện, giáo viên sử dụng hệ thống phương pháp dạy học khác nhau tác động đến quá trình nhận thức của trẻ, yêu cầu trẻ phải tư duy tích cực để ghi nhớ và nhớ lại cách thức thực hiện bài tập.

Đối với trẻ mầm non, điều quan trọng là phải giáo dục cho trẻ những cảm xúc tích cực, đảm bảo sự sáng khoái, trạng thái vui tươi, phát triển khả năng vượt qua những trạng thái tâm lí tiêu cực.

### Giáo dục thể chất với giáo dục thẩm mĩ

Giáo dục thể chất tạo điều kiện thuận lợi cho giáo dục thẩm mĩ. Trong quá trình thực hiện bài tập thể chất, các động tác được thực hiện một cách khéo léo, nhịp nhàng sẽ tác động đến nhận thức của trẻ về vẻ đẹp của thân thể con người khi vận động, và cái đẹp của động tác khi thực hiện các tư thế: đi, đứng, chạy,... Ngoài ra, màu sắc của dụng cụ thể dục cũng tác động đến việc hình thành ở trẻ óc thẩm mĩ.

Trong quá trình dạy bài tập cho trẻ, bao giờ giáo viên cũng phải làm mẫu. Các động tác mẫu phải đẹp và chính xác giúp trẻ nhận thức đúng đắn về cái đẹp. Chính các bài tập thể dục thể thao cũng chứa đựng nhiều yếu tố nghệ thuật như tập với dụng cụ, tập theo nhạc, thể dục đồng diễn,... Điều này không những hình thành ở trẻ những nhận thức về cái đẹp mà còn tạo khả năng cảm thụ âm nhạc, nhịp điệu,...

## Giáo dục thể chất với giáo dục lao động

Quá trình giáo dục thể chất cũng chính là quá trình giải quyết một số nhiệm vụ lao động.

Ở lứa tuổi mầm non, giáo dục lao động cho trẻ là giúp trẻ làm quen với lao động của người lớn, với những kỹ năng lao động đơn giản thể hiện qua lao động tự phục vụ, trực nhật, giáo dục trẻ hứng thú lao động, yêu lao động, có thái độ đúng đắn và tôn trọng lao động của người lớn.

Trong các giờ luyện tập thể dục, trẻ có thể tham gia chuẩn bị và thu dọn dụng cụ thể dục. Thông qua các trò chơi vận động có chủ đề, trẻ sẽ hiểu được tính chất của các nghề nghiệp và các thao tác lao động của người lớn.

Như vậy, quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non cần đảm bảo kết hợp chặt chẽ với tất cả các mặt giáo dục toàn diện.

### **2.3. Các nguyên tắc giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non**

Nguyên tắc giáo dục thể chất là những quy định có tính chất pháp quy trong quá trình giáo dục thể chất mà những người tham gia vào quá trình đó phải tuân theo.

Nguyên tắc giáo dục thể chất xuất phát từ các nguyên tắc dạy học, là *các luận điểm có tính quy luật của lí luận giáo dục thể chất*, có tác dụng chỉ đạo toàn bộ tiến

trình giảng dạy và học tập phù hợp với mục đích giáo dục thể chất nhằm thực hiện tốt nhất các nhiệm vụ giáo dục thể chất đã đề ra, điều khiển quá trình giáo dục thể chất cho phù hợp.

Các nguyên tắc giáo dục thể chất dựa trên nhiều cơ sở khác nhau, song phải hợp thành một hệ thống chặt chẽ, thống nhất với nhau và quy định lẫn nhau.

Vì cùng nằm trong hệ thống giáo dục, nên giáo dục thể chất cũng tuân theo những nguyên tắc cơ bản của giáo dục học. Ngoài ra, nó còn mang đặc điểm riêng của quá trình giảng dạy vận động. Hay nói cách khác, *các nguyên tắc giáo dục thể chất chính là sự vận dụng các nguyên tắc sư phạm vào thực tiễn giáo dục thể chất*, chúng phản ánh tính chất chuyên môn của lĩnh vực giáo dục thể chất và mang nội dung đặc trưng của nó. Các nguyên tắc sư phạm được xây dựng trên cơ sở học thuyết về "Hoạt động thần kinh cao cấp" của I. P. Páplop.

Các nguyên tắc giáo dục thể chất cho trẻ mầm non dựa trên các cơ sở sau đây:

– Mục đích của giáo dục học mầm non và giáo dục thể chất cho trẻ mầm non nói riêng.

– Dựa trên bản chất của quá trình dạy học là quá trình nhận thức nên quá trình đó tuân theo nhận thức chung của loài người: "Từ trực quan sinh động đến tư duy trừu tượng, từ tư duy trừu tượng đến thực tiễn".

– Dựa vào đặc điểm phát triển tâm sinh lí lứa tuổi trẻ em mầm non.

– Dựa trên những kinh nghiệm của các nhà giáo dục đã được đúc kết trong lịch sử giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Những nguyên tắc cơ bản trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non là: nguyên tắc hệ thống, nguyên tắc tự giác và tích cực, nguyên tắc trực quan, nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt, nguyên tắc phát triển, nguyên tắc đảm bảo an toàn.

### **2.3.1. Nguyên tắc hệ thống**

Nguyên tắc hệ thống là nguyên tắc đầu tiên được vận dụng trong việc thực hiện mục đích giáo dục và giảng dạy các bài tập thể chất.

Bản chất của nguyên tắc hệ thống được thể hiện như sau:

– Tính thường xuyên, lặp lại, biến đổi của các buổi tập với sự luân phiên hợp lí giữa vận động và nghỉ ngơi.

– Thứ tự hợp lí của từng buổi tập và mối liên quan giữa các mặt khác nhau của nội dung bên trong.

Các buổi tập thường xuyên mang lại hiệu quả lớn hơn so với các buổi tập thất thường hoặc gián đoạn.

*Tính thường xuyên* của quá trình giáo dục thể chất mang những đặc điểm cơ bản gì? Tính thường xuyên đó

liên quan đến sự luân phiên hợp lí giữa vận động và nghỉ ngơi ra sao?

Giáo dục thể chất là một quá trình liên tục bao gồm tất cả các thời kì thuộc mọi lứa tuổi của cuộc sống con người.

Trong cuốn *Triết học của động vật học*, G. Lamác đã chỉ rõ ý nghĩa của hoạt động như là một yếu tố không thể tách rời khỏi sự phát triển của cơ thể. Trong khi định nghĩa "Định luật tập luyện" của mình, ông viết: "Sự sử dụng thường xuyên và không giảm nhẹ một cơ quan nào đó, thì ít ra cũng củng cố cơ quan đó, phát triển nó, truyền và làm tăng sức mạnh cho nó tương ứng với chính thời gian sử dụng nó, trong lúc đó một cơ quan không được sử dụng thường xuyên sẽ bị yếu đi một cách rõ nét, dẫn đến chỗ thoái hoá và tiếp theo là thu hẹp các khả năng của nó" <sup>1</sup>.

Những biến đổi về chức năng và cấu trúc đã xảy ra trong cơ thể trong thời gian luyện tập tạo nên, kết quả đó có thể phát triển theo hướng ngược lại nếu ngừng tập luyện, dù chỉ trong một thời gian tương đối ngắn. Nguyên nhân là những mối liên hệ phản xạ có điều kiện vừa xuất hiện đã bắt đầu bị tắt, mức độ phát triển các khả năng chức năng vừa đạt được đã bắt đầu bị giảm và kể cả một số chỉ số về cơ cấu thể hình cũng bị giảm đi,

---

<sup>1</sup> G.Lamac. *Triết học của động vật học*. Nhà xuất bản Mátxcova - Lêningrát, 1935, tập 1, trang 186.

thể hiện ở tỉ trọng của tổ chức cơ tích cực bị giảm, một số yếu tố hợp thành cấu trúc của tổ chức cơ cũng biến đổi theo hướng ngoài ý muốn,...

Người ta cho rằng, một số biến đổi giảm sút trên đã biểu hiện vào ngày thứ 5, thứ 7 sau khi nghỉ tập. Vì vậy, cần để cho hiệu quả của mỗi buổi tập sau "chồng" lên trên "dấu vết" của các buổi tập trước, đồng thời củng cố và phát triển những biến đổi do các buổi tập trước tạo nên.

Sự luân phiên các buổi tập và nghỉ ngơi phụ thuộc vào các nhiệm vụ cụ thể, vào trình độ chuẩn bị của trẻ em, đặc điểm lứa tuổi, chế độ sinh hoạt và các điều kiện khác.

Trong thực tiễn giáo dục thể chất, để thực hiện yêu cầu đó, người ta thường xuyên tiến hành ít nhất 2 – 3 buổi tập trong một tuần, không kể thể dục sáng hàng ngày và các hình thức tập luyện khác.

Trong quá trình giáo dục thể chất, *yếu tố lặp lại* được biểu hiện rõ nét hơn so với các quá trình giáo dục khác. Lặp lại không chỉ đối với các bài tập riêng lẻ, mà cả thứ tự của các bài tập đó trong các buổi tập. Không những thế còn phải lặp đi lặp lại cả tuần tự của chính các buổi tập trong các chu kì tuần, tháng và các chu kì khác. Không lặp lại nhiều lần thì không thể hình thành và củng cố vững chắc các định hình động lực được tạo nên. Lặp lại cần thiết đối với việc tạo nên những biến đổi thích nghi lâu dài về mặt chức năng và cấu trúc, để trên



cơ sở đó phát triển các tố chất thể lực, củng cố và tạo tiền đề cho sự tiến bộ tiếp theo.

Mức độ lặp lại phụ thuộc vào ý nghĩa cụ thể của mỗi động tác được sử dụng, vào nội dung và xu hướng chung của các buổi tập ở một giai đoạn nào đó, vào đặc điểm của người tập và vào những điều kiện khác có ảnh hưởng đến tính chất của lượng vận động. Vì vậy, yếu tố lặp lại biểu hiện ở một trường hợp là nhiều hơn, một số trường hợp khác lại ít hơn, nhưng dù sao nó cũng luôn cần thiết đối với những buổi tập thường xuyên các bài tập thể chất.

Song, nếu chỉ dừng lại ở việc lặp lại thì sẽ dẫn đến sự gò bó, cứng nhắc đối với kỹ xảo đã thu được và sự phát triển các năng lực thể chất sẽ bị dừng lại. Vì vậy, tính lặp lại chỉ là một trong những nét cơ cấu hợp lý của quá trình giáo dục thể chất. Một điều cũng có ý nghĩa quan trọng như thế, đó là tính biến đổi.

*Tính biến đổi* là sự thay đổi hình thức các bài tập thể chất và các điều kiện thực hiện chúng. Là sự biến đổi hoặc biến dạng linh hoạt về lượng vận động và sự đa dạng của các phương pháp vận dụng chúng, sự thay đổi hình thức và nội dung các buổi tập.

Tồn tại một mâu thuẫn khách quan là nếu chỉ tập trung lặp lại mà không kết hợp với biến đổi, có nghĩa là làm cho các tố chất thể lực ngừng phát triển. Mâu thuẫn này giải quyết bằng cách phối hợp hợp lý việc lặp lại với biến đổi. Vừa luân phiên các bài tập ổn định với các bài

tập có biến đổi, vừa sử dụng lượng vận động lặp lại trên nền thay đổi chung khối lượng vận động và cường độ vận động của nó, vừa đổi mới các buổi tập song song với việc duy trì các yếu tố nhất định hợp thành cơ cấu và nội dung của chúng, sẽ tạo nên những điều kiện để tiến bộ không ngừng.

Vấn đề phối hợp hợp lí các mặt đối lập: Tính lặp lại và tính biến đổi là vấn đề mà các nhà chuyên môn giáo dục thể chất thường xuyên chú ý khi xây dựng hệ thống các buổi tập.

Khi tổ chức giáo dục thể chất phải dự tính trước những điều kiện và lựa chọn bài tập thể chất một cách có hệ thống và thứ tự nhất định. Đó chính là sự thực hiện có kế hoạch, theo một chương trình, yêu cầu chung và không ngừng trang bị cho trẻ hệ thống tri thức, kĩ năng, kĩ xảo vận động, phát triển các tố chất thể lực thể hiện thông qua kế hoạch hàng ngày, tuần, tháng, học kì,...

Đối với trẻ em lứa tuổi mầm non, tính biến đổi trong việc luyện tập là đưa những kích thích mới như thay đổi hình dạng của động tác, điều kiện thực hiện chúng, lượng vận động và phương pháp tập trong việc rèn luyện định hình động lực, nhưng không được thay đổi quá đột ngột, nếu không, có thể những kích thích mới sẽ dẫn đến sự phá vỡ định hình động lực.

*Sự luân phiên hợp lí giữa vận động và nghỉ ngơi* cũng rất quan trọng. Khi vận động, cơ thể tiêu hao năng

lượng, khả năng làm việc giảm, nên cần nghỉ ngơi nhằm hồi phục sức khoẻ. Vận động quá nhiều sẽ gây nên trạng thái bất ổn định, căng thẳng cho thần kinh. Cho nên, để đạt được hiệu quả cao cho quá trình giáo dục thể chất thì các quăng nghỉ ngơi thích hợp là điều kiện cần thiết.

*Thứ tự và mối liên hệ qua lại giữa các buổi tập:*

Nếu xét cả quá trình giáo dục thể chất hoàn chỉnh trong phạm vi nhiều năm, thì thứ tự chung của các nội dung tập luyện được xác định bởi các quy luật phát triển theo lứa tuổi và lôgic chuyển từ rèn luyện thể lực chung sang các buổi tập chuyên môn hoá sâu hơn, tiến hành thống nhất với việc rèn luyện chung tiếp sau đó.

Trong mỗi giai đoạn giáo dục thể chất cụ thể, thứ tự nội dung tập luyện phụ thuộc vào điều kiện cụ thể, nhưng quan trọng hơn cả là phụ thuộc vào những mối liên hệ tồn tại khách quan giữa các bài tập vận động đã đề ra để luyện tập với tính kế thừa và tác động lẫn nhau của chúng.

Nội dung giáo dục thể chất được xác định bởi những yêu cầu của cuộc sống, còn thực tiễn cuộc sống lại cần đến các tố chất phát triển toàn diện và những kĩ xảo rất khác nhau, trong đó cũng có những kĩ xảo và tố chất có thể gây tác động xấu lẫn nhau. Khi xây dựng hệ thống các buổi tập cần sử dụng tối đa việc "chuyển tốt" các kĩ xảo vận động và tố chất thể lực, tìm mọi cách loại trừ ảnh hưởng của "chuyển xấu". "Chuyển tốt" các kĩ xảo vận

động và tố chất thể lực là kĩ xảo vận động và tố chất thể lực của bài tập trước là tiền đề để hình thành kĩ năng vận động và tố chất thể lực cho bài tập sau. Còn “chuyển xấu” là ngược lại, nghĩa là kĩ xảo vận động và tố chất thể lực của bài tập trước cản trở việc hình thành kĩ năng vận động và tố chất thể lực của bài tập sau.

Khi lựa chọn con đường để tiến hành quá trình dạy học và giáo dục cần phải tuân theo các quy tắc: "Từ chưa biết đến biết", "từ đơn giản đến phức tạp", "từ dễ đến khó".

Như vậy, tính hệ thống được thể hiện ở sự thường xuyên, liên tục với sự luân phiên hợp lí giữa vận động và nghỉ ngơi; thứ tự hợp lí của từng buổi tập và mối liên quan giữa các mặt khác nhau của nội dung bài tập trong suốt cả thời kì trẻ ở lứa tuổi mầm non.

### **2.3.2. Nguyên tắc tự giác và tích cực**

Trong quá trình giáo dục thể chất, nguyên tắc này được tiến hành theo các hướng cơ bản sau:

– Hình thành ở trẻ thái độ có ý thức và sự hứng thú vận động trong từng buổi tập cụ thể.

– Động viên trẻ tham gia vào việc phân tích các bài tập thể chất và đánh giá việc luyện tập của các bạn.

– Giáo dục tính chủ động, tự lập, sáng tạo khi thực hiện bài tập thể chất.

Điểm xuất phát của *thái độ tự giác* đối với hoạt động là động cơ tham gia hoạt động đó. Các động cơ kích thích tập luyện thể dục thể thao rất đa dạng. Ở trẻ mầm non, động cơ kích thích tập luyện trước hết là do nhu cầu vận động của trẻ rất cao, sức hấp dẫn của khung cảnh vui chơi, dụng cụ thể dục, lời nói của giáo viên,... do đó chúng dễ tự giác tập luyện.

Từ đó, giáo viên cần có những phương pháp dạy học thích hợp để lôi cuốn, kích thích lòng ham muốn, hứng thú tập luyện, tự nguyện tham gia vào các hoạt động rèn luyện thể lực của trẻ. Tránh bắt trẻ tập miễn cưỡng, gò bó. Khi đưa ra những câu hỏi, lời giải thích về vận động,... giáo viên phải chú ý đến giọng nói, phương tiện sử dụng.

Mức độ nhận thức về mục đích và nhiệm vụ của bài tập phụ thuộc vào khả năng lứa tuổi và trình độ tập luyện của người tập. Ở giai đoạn đầu của giáo dục thể chất, hình thành ở trẻ các khái niệm sơ đẳng, giai đoạn tiếp theo, trẻ em nhận thức ngày càng sâu sắc hơn về bản chất cách thức thực hiện bài tập của mình và trở thành "trợ lí tí hon" cho giáo viên.

Giáo viên đóng vai trò chủ đạo trong việc đánh giá và uốn nắn hoạt động vận động của trẻ. Tuy nhiên, nếu trẻ được tham gia vào quá trình đánh giá việc luyện tập của các bạn sẽ giúp trẻ nhận thức đúng đắn về động tác, bản thân trẻ tập sẽ cố gắng và tập chính xác hơn. Dần dần,

giáo viên kích thích ở trẻ năng lực tự đánh giá và tự kiểm tra khi thực hiện động tác. Đó là một quá trình vô cùng khó khăn đối với trẻ, bởi vì nó là quá trình vận động bằng ý chí, thể hiện bằng sự tái hiện trong ý nghĩ các động tác mẫu so với thực tế thực hiện bài tập, giúp trẻ sử dụng sức hợp lí khi thực hiện nhiệm vụ vận động.

*Hoạt động vận động tích cực* là đối tượng nghiên cứu cơ bản, đồng thời là phương tiện cơ bản của sự phát triển các năng lực trong quá trình giáo dục thể chất.

Hoạt động độc lập tích cực ở trẻ phụ thuộc vào việc xuất hiện hứng thú với bài tập vận động đang tiến hành, vào ý thức – thái độ tự giác, vào việc hiểu mục đích và cách thức thực hiện vận động, giúp cho việc giải quyết nhiệm vụ vận động và đạt những kết quả mong muốn.

Điều cơ bản của nguyên tắc tích cực là: Trong các hình thức rèn luyện thể chất cho trẻ ở trường mầm non, phải dành số lượng thời gian đủ để trẻ thực hiện các bài tập vận động, tiếp thu kĩ thuật bài tập vận động trong các hoạt động vận động. Cách thức tổ chức của giáo viên trong các hoạt động vận động của trẻ là rất quan trọng, làm sao để tất cả trẻ đều thực hiện vận động một cách tích cực.

Nguyên tắc tự giác liên quan chặt chẽ đến nguyên tắc tích cực. Nếu trẻ tham gia tập thể dục thì từ đó mới thể hiện được tính tích cực trong tập luyện của các em. Nếu trẻ không tự giác luyện tập, tức là bắt trẻ, gò trẻ vào việc

thực hiện bài tập vận động nào đó thì không bao giờ trẻ thể hiện tích cực khi thực hiện bài tập.

Nguyên tắc tự giác và tích cực trong giáo dục thể chất cho trẻ là: động viên trẻ tự giác tập luyện bài tập vận động sẽ tạo điều kiện làm cho trẻ tích cực trong tập luyện.

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ, sự tích cực và tự giác của trẻ đối với hoạt động này rất quan trọng. Để đạt được điều đó, giáo viên cần làm cho trẻ nắm được các bước thực hiện bài tập, tại sao tập như thế này mà không tập thế kia,... Giáo viên giải thích cho trẻ ý nghĩa của việc tập luyện (tuỳ theo lứa tuổi), cách thực hiện bài tập và dạy trẻ biết quan sát khi các bạn tập. Muốn vậy, giáo viên nên giao nhiệm vụ cho trẻ để chúng có cơ hội thể hiện năng lực vận động của mình, biết vận dụng những kĩ năng, kĩ xảo vận động đã học vào các hoàn cảnh khác nhau.

### **2.3.3. Nguyên tắc trực quan**

Từ lâu, khái niệm "trực quan" trong lí luận và thực tiễn sư phạm đã vượt ra ngoài ý nghĩa chân phương của từ này. Tính trực quan trong giảng dạy và giáo dục biểu hiện ở việc sử dụng rộng rãi các giác quan, trước tiên là thị giác thu nhận hình ảnh, thính giác thu nhận lời nói, đồng thời dựa vào hoạt động của tất cả các giác quan khác để nhờ đó có thể tiếp xúc trực tiếp với hiện thực xung quanh.

Trong giáo dục học, nguyên tắc này chính là nguyên tắc đảm bảo sự thống nhất giữa cái cụ thể và cái trừu tượng. Nguyên tắc này đòi hỏi trong quá trình dạy học phải làm cho trẻ em tiếp xúc trực tiếp với những sự vật, hiện tượng hay những hình tượng của chúng. Từ đó đi đến chỗ nắm được những khái niệm, những quy luật, những lí thuyết khái quát. Đối với học sinh lớn tuổi, có thể cho chúng nắm vững những cái trừu tượng, khái quát rồi xem xét những sự vật, hiện tượng cụ thể nhằm đảm bảo mối quan hệ qua lại giữa tư duy cụ thể và tư duy trừu tượng.

Tính trực quan là những gì mà ta có thể cảm nhận, nhìn thấy và tư duy trừu tượng được.

Trong lịch sử giáo dục học và lịch sử nhà trường, từ lâu người ta đã quan tâm đến việc dạy học trực quan. I. A. Kômenxki (1592 – 1670) là người đầu tiên đưa ra yêu cầu phải đảm bảo tính trực quan trong dạy học. Ông phê phán lối dạy học giáo điều, kinh viện,... Ông cho rằng: "Kiến thức càng dựa vào cảm giác thì nó càng xác thực". Như vậy, ông cũng đã nhấn mạnh vai trò của cảm giác – cảm giác luận.

K. Đ. Usinxki (1824 – 1870) đã xây dựng việc dạy học trực quan trên cơ sở tâm lí học. Theo ông: "Đó là việc dạy học không dựa trên những biểu tượng và trừu tượng, mà dựa trên những hình ảnh cụ thể do trẻ em trực tiếp tri giác được,...". Tiến trình dạy học này đi từ cụ thể đến



trừu tượng, từ biểu tượng đến tư tưởng là tiến trình hợp tự nhiên và dựa vào những quy luật tâm lí xác định, không ai có thể phủ nhận sự cần thiết phải dạy học theo kiểu đó.

Ngày nay, dưới ánh sáng của nhận thức luận Mácxít, nhận thức được thực hiện theo hai con đường: từ cụ thể đến trừu tượng, từ trừu tượng đến cụ thể. Hai con đường đó có mối liên hệ nội tại với nhau. *Theo con đường thứ nhất*, cái cụ thể là điểm xuất phát của trực quan sinh động và của biểu tượng. *Theo con đường thứ hai*, những cái trừu tượng dẫn tới chỗ tái hiện cái cụ thể bằng tư duy.

Trong quá trình giáo dục thể chất, tính trực quan giữ một vai trò đặc biệt quan trọng, bởi vì hoạt động của người tập về cơ bản mang tính chất thực hành và một trong những nhiệm vụ chuyên môn của nó là phát triển toàn diện các cơ quan cảm giác.

Nguyên tắc trực quan biểu hiện những vấn đề sau:

– Tính trực quan là tiền đề cần thiết để tiếp thu động tác.

– Tính trực quan không những là tiền đề, mà còn là điều kiện không thể thiếu được của việc hoàn thiện hoạt động vận động.

– Mối quan hệ tương hỗ giữa tính trực quan trực tiếp và gián tiếp.

**\* *Tinh trực quan là tiền đề cần thiết để tiếp thu động tác:***

Ta biết rằng, bất kì một sự nhận thức nào cũng được bắt đầu từ mức độ cảm tính – "trực quan sinh động" – sự quan sát thực tế cuộc sống. Hình ảnh sinh động của động tác cần tập được hình thành với sự tham gia của các cơ quan tiếp nhận cảm giác như mắt, tai, cơ quan tiền đình, cơ quan cảm giác cơ. Điều quan trọng là sự hoạt động của các cơ quan cảm giác khác nhau vừa bổ sung cho nhau, vừa làm chính xác hoá bức tranh về động tác. Hình ảnh cảm giác càng phong phú thì các kĩ năng, kĩ xảo vận động được hình thành trên cơ sở các cảm giác đó càng nhanh, các tố chất thể lực càng có hiệu quả cao hơn.

Để có cảm giác thực sự về động tác thì phải thực hiện nó, nhưng không thể thực hiện đúng động tác nếu chưa có biểu tượng sơ bộ về động tác. Mâu thuẫn này có thể giải quyết bằng hai cách:

+ Đảm bảo giảng dạy theo trình tự hợp lí, nhờ đó mà kinh nghiệm vận động cũ sẽ có ảnh hưởng đến việc hình thành những kĩ năng mới.

+ Bằng con đường sử dụng tổng hợp các hình thức trực quan khác nhau, đặc biệt là việc làm mẫu động tác cần tập, dùng các giáo cụ trực quan khác nhau, dùng lời nói có hình ảnh, với tập luyện vận động bằng ý chí – tư duy và cả bằng các động tác bắt chước, dẫn dắt khác để

làm tái hiện các mặt riêng lẻ của động tác cần tập nhằm khắc sâu biểu tượng về vận động.

Như vậy, sự hình thành những vận động, việc nghiên cứu chúng được thể hiện trong mối quan hệ qua lại với tất cả các cơ, khúu giác, bộ máy tiền đình, tương ứng với chúng đều có các cơ, khớp và dây chằng. Mối quan hệ qua lại của các giác quan làm giàu thêm hình ảnh vận động, tri giác chi tiết của nó, đồng thời tác động đến việc hình thành kĩ năng, kĩ xảo vận động, biểu hiện những phẩm chất ý chí.

***\* Tính trực quan còn là điều kiện không thể thiếu của việc hoàn thiện vận động: quá trình hình thành, phát triển và hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo vận động.***

Không thể có được sự hoàn thiện kĩ năng vận động cũng như sự phát triển năng lực thể chất mà không thường xuyên dựa vào các cảm giác, tri giác, biểu tượng trực quan rành mạch.

Tùy theo mức độ nắm vững các hành vi vận động mà các cơ quan cảm giác khác nhau sẽ hoạt động với sự phối hợp ngày càng chặt chẽ hơn để tạo thành thể thống nhất, theo cách gọi của A. N. Krétxtpnhicóp là: một "cơ quan phân tích tổng hợp". Điều đó giúp cho việc cảm thụ tinh tế hơn, tổng hợp hơn tùy theo sự cần thiết để điều khiển hoàn thiện các động tác. Ví dụ: "cảm giác nước" khi bơi, "cảm giác xà ngang" khi nhảy cao,...

Trong quá trình nắm vững động tác, vai trò và tính chất tác động lẫn nhau của các cơ quan cảm thụ khác nhau luôn thay đổi. Cho nên, tỉ lệ sử dụng các hình thức trực quan khác nhau cần thay đổi cho phù hợp. Ban đầu, sự cảm thụ thị giác thường giữ vai trò quan trọng nhất. Cho nên ở thời kì đầu, một trong những phương tiện chiếm vị trí ưu tiên của dạy học trực quan thường là những phương tiện bảo đảm việc hình thành các hình ảnh thị giác. Sau đó, vai trò của cơ quan phân tích vận động và của phương pháp đảm bảo trực quan tương ứng sẽ tăng lên.

Nhưng trong bất kì giai đoạn dạy học nào cũng không thể quên một nguyên tắc: không hạn chế một hình thức trực quan nào mà sử dụng tổng hợp nhiều con đường thông báo trực quan và phải hoàn thiện các cơ quan cảm giác, bao gồm: thị giác – ánh sáng, thính giác – âm thanh.

***\* Mối quan hệ tương hỗ giữa tính trực quan trực tiếp và gián tiếp:***

Trong quá trình thực hiện nguyên tắc trực quan, sự tiếp xúc trực tiếp với hiện thực giữ vai trò hàng đầu, đồng thời không nên đánh giá thấp tính trực quan gián tiếp.

Tính trực quan trực tiếp trong quá trình giáo dục thể chất thể hiện bằng việc quan sát trực tiếp hình ảnh mẫu động tác và chuyển động của nó do giáo viên thực hiện. Trẻ em quan sát, dần dần hình thành cảm giác vận động

đúng, chính xác và làm theo sự hướng dẫn, thực hành do giáo viên yêu cầu.

Tính trực quan gián tiếp bao gồm:

+ Sử dụng các tranh vẽ, các biểu đồ, các hình ảnh mẫu, phim ảnh, các giáo cụ trực quan, các phương tiện kỹ thuật chuyên môn khác. Ví dụ: sử dụng máy truyền âm, máy định hướng,... làm tái hiện các mặt riêng lẻ của quá trình vận động và làm cho sự cảm thụ trực tiếp được dễ dàng.

+ Sử dụng lời nói có hình ảnh bằng cách trẻ em cảm giác, tiếp nhận nội dung, yêu cầu, hình thức thực hiện kỹ thuật thông qua lời giảng giải của giáo viên. Qua đó, trẻ sẽ hình thành các cảm giác đúng, hình dung được kỹ thuật động tác, tập luyện và hoàn thành bài tập.

Khi tiến hành giảng dạy động tác, giáo viên cần vận dụng và phối hợp cả hai loại trực quan. Thực hiện nguyên tắc trực quan phù hợp có tác dụng giúp cho trẻ tạo được nhận thức đúng về cấu trúc, hướng chuyển động, yêu cầu của từng bộ phận cơ thể, thấy được chỗ đúng, sai, có thể tự sửa chữa khi thực hành.

Trong giới hạn nhất định, tính trực quan gián tiếp có tác dụng không nhỏ, đôi khi còn nhiều hơn là sự cảm thụ trực tiếp. Ví dụ: việc giải thích thêm các chi tiết và các cơ chế động tác mà sự quan sát trực tiếp gặp khó khăn hoặc hoàn toàn không nhìn thấy.

Không phải ngẫu nhiên mà trong thực tiễn giáo dục thể chất hiện đại, người ta sử dụng ngày càng rộng rãi phim ảnh, băng hình và các phương tiện kĩ thuật khác để làm giáo cụ trực quan để có thể tạo nên biểu tượng đúng đắn về các động tác.

Các hình thức trực quan khác nhau không những có quan hệ mật thiết với nhau mà còn tác động qua lại nhau. Điều đó thể hiện sự thống nhất giữa các mức độ nhận thức cảm tính và lí tính. Theo quan điểm sinh lí học là bởi sự thống nhất hoạt động giữa hệ thống tín hiệu thứ nhất và thứ hai trong nhận thức của con người. Mỗi quan hệ giữa hình ảnh cảm giác và lời nói có hình ảnh có một ý nghĩa đặc biệt.

Lời nói, theo I. P. Páplóp – là tín hiệu của tất cả các tín hiệu, với ý nghĩa là trong thời gian sống, giáo dục và học tập, lời nói – theo cơ chế của các liên hệ phản xạ có điều kiện, có liên quan đến tất cả các tác nhân kích thích bên trong và bên ngoài. Dường như lời nói "thay thế" cho biểu hiện của chúng và có thể gây nên những cử động do các kích thích bằng cảm giác xác định. Vì vậy, lời nói đối với con người "cũng là một tác nhân kích thích có tính chất hiện thực như tất cả các tác nhân khác,... nhưng đồng thời là một kích thích chứa nhiều nội dung mà không một kích thích nào khác có thể có" <sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> I. P. Páplóp, *Tuyển tập*, tập IV, NXB Matxcova, 1947, trang 337.

Như vậy, lời nói có thể được coi như một trong những phương tiện quan trọng để bảo đảm tính trực quan. Song cần phải biết rằng, trong quá trình giáo dục thể chất, lời nói chỉ có ý nghĩa của một phương tiện như thế khi nó gắn liền cụ thể với kinh nghiệm vận động của trẻ. Còn nếu lời nói không có liên quan, cho dù rất ít với các biểu tượng vận động, thì lời nói đó sẽ "không có ý nghĩa", sẽ không gợi lên hình ảnh sống của động tác, và không thể giải thích được bất cứ loại hình tượng nào, cho dù chỉ là bên ngoài.

Mối quan hệ giữa tính trực quan trực tiếp với lời nói có hình ảnh có một ý nghĩa to lớn. Lời nói có hình ảnh được dựa trên kinh nghiệm cuộc sống của trẻ, có liên quan đến những biểu tượng vận động và tạo ra hình ảnh vận động cụ thể. Dần dần, vai trò của lời nói có giá trị như tính trực quan gián tiếp, lời nói có hình ảnh sẽ gây ra biểu tượng vận động cần thiết, thường sử dụng đối với trẻ mẫu giáo lớn khi miêu tả một vận động nào đó.

Tóm lại, vai trò của lời nói như một yếu tố trực quan gián tiếp sẽ tăng lên trong quá trình giáo dục thể chất, cùng với việc mở rộng kinh nghiệm vận động của trẻ em. Kinh nghiệm vận động càng phong phú thì khả năng tạo ra những biểu tượng vận động cần thiết nhờ lời nói có hình ảnh càng lớn. Đó là một trong những nguyên nhân tạo ra tỉ lệ không đều của các phương pháp sử dụng lời nói trong quá trình giáo dục thể chất đối với trẻ em các lứa tuổi khác nhau.

Tính trực quan là quan trọng không chỉ vì tự bản thân nó, mà còn như một điều kiện chung nhất để thực hiện các nguyên tắc dạy học và giáo dục. Nếu sử dụng rộng rãi các hình thức trực quan sẽ nâng cao hứng thú đối với tập luyện, làm cho nhận thức và sự thực hiện vận động được dễ dàng, tạo nên khả năng tiếp thu, củng cố các kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo khác đã học.

Ở lứa tuổi mầm non, tư duy của trẻ là hình ảnh cụ thể, ít kinh nghiệm vận động, do đó khi dạy trẻ bài tập vận động cần phải cuốn hút mọi khả năng có thể ở trẻ như: sự tập trung chú ý, quan sát và đảm bảo tính trực quan của các bài tập vận động bằng cách làm mẫu chính xác.

Khi cho trẻ học những bài tập vận động mới, nguyên tắc trực quan được thể hiện bằng con đường làm mẫu các động tác một cách toàn vẹn của giáo viên và trực quan bằng mắt trực tiếp của trẻ. Khi đó, ở trẻ sẽ hình thành biểu tượng cụ thể về vận động, có cảm giác vận động cơ đúng – do sự kích thích của các cơ quan cảm thụ vận động nằm ở các gân cốt, khớp xương tạo nên và sự mong muốn thực hiện bài tập.

Tính trực quan tác động nhiều đến quá trình nhận thức tất cả những gì mà trẻ nhìn thấy ở bên ngoài, cụ thể là hình ảnh của vận động, sẽ thiết lập biểu tượng về vận động trong vỏ não, sau đó sẽ kiểm tra biểu tượng vận động đã có ở trẻ bằng con đường thực hành. Ta thấy ở



đây diễn ra hai quá trình: nhận thức từ bên ngoài vào trong, sau đó nhận thức từ bên trong được chuyển ra ngoài bằng thực hành cụ thể.

Việc sử dụng nguyên tắc trực quan trong giáo dục thể chất được coi là sự tác động giữa các cơ quan bên ngoài và bên trong, cơ quan thị giác và cơ quan truyền kích thích vào vỏ não, thiết lập biểu tượng vận động ở đó, sau đó cơ quan vận động thực hiện bài tập đã cho. Ở đây có sự ảnh hưởng đến nhiều cơ quan như: hệ hô hấp, hệ bài tiết, quá trình trao đổi chất,... đó là mối liên hệ trực tiếp của trẻ đối với thế giới xung quanh nhờ sự hoạt động của các giác quan.

#### **2.3.4. Nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt**

Trong quá trình dạy học, nguyên tắc này đòi hỏi phải vận dụng nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức dạy học phù hợp với mức độ phát triển của từng đối tượng trẻ em, thậm chí của từng trẻ, đảm bảo cho mọi trẻ đều có thể phát triển ở mức tối ưu so với khả năng của mình.

Nguyên tắc này nhằm mục đích xác định đặc điểm sinh lí của trẻ, xác định sự tác động của hệ thống bài tập tới cơ thể, sự phản ứng của sức khoẻ trẻ em. Khi tổ chức dạy học, giáo viên cần nghiên cứu đặc điểm lứa tuổi, tâm sinh lí, giới tính, tình trạng sức khoẻ, kinh nghiệm vận động, khả năng tiếp thu của trẻ để từ đó xây dựng hệ

thống bài tập, nội dung, phương pháp dạy học, khối lượng vận động hợp lí, các yêu cầu cụ thể về cơ sở vật chất, thiết bị, sao cho phù hợp với khả năng tiếp thu của các em.

Nguyên tắc này được coi như là nguyên tắc xét đến đặc điểm cá nhân của trẻ và độ khó của nhiệm vụ tập luyện.

Hai vế của nguyên tắc này đều thể hiện sự cần thiết phải xây dựng việc dạy học và giáo dục phù hợp với khả năng, có tính đến đặc điểm lứa tuổi, giới tính, mức độ tập luyện bước đầu cũng như sự khác nhau của mỗi cá nhân về năng lực thể chất và tinh thần. Đặc biệt quan trọng là phải xác định mức độ yêu cầu của bài tập thể chất đối với trẻ ở mỗi lứa tuổi.

Nguyên tắc vừa sức dự tính trước những trở ngại mà trẻ có thể vượt qua được bằng sự huy động sức lực và khả năng của trẻ mà không ảnh hưởng đến sức khoẻ của chúng. Chú ý nhiệm vụ vận động phải phù hợp với giới hạn cao nhất của vùng phát triển thể lực gần nhất mà trẻ có thể hoàn thành được với sự nỗ lực cao về trí tuệ và thể lực.

Khả năng vận động của trẻ lớn dần theo từng độ tuổi, vì thế cần phải phức tạp hoá dần những yêu cầu để kích thích sự phát triển tiếp tục của trẻ. Khi chuyển từ bài tập dễ đến bài tập khó hơn cần tuân theo quy luật tăng dần. Các bài tập không nên khó và phức tạp quá, ngược

lại cũng không nên dễ dàng quá sẽ gây cho trẻ mất hứng thú luyện tập.

Muốn vậy, giáo viên phải nắm được khả năng tiếp thu mức độ vận động của trẻ ở các độ tuổi khác nhau để soạn những bài tập vận động cho phù hợp. Mặc dù yêu cầu chung về chương trình là do các nhà nghiên cứu soạn thảo, dựa trên đặc điểm tâm sinh lí, phát triển thể lực của trẻ, song là người trực tiếp dạy trẻ, giáo viên cũng phải nắm được những điều này.

Nguyên tắc này được biểu hiện như sau:

- Xác định mức độ vừa sức.
- Những điều kiện về mặt phương pháp đối với tính vừa sức.
- Cá biệt hoá theo xu hướng chung và theo các con đường riêng trong giáo dục thể chất.

**\* *Xác định mức độ vừa sức:***

Trước tiên ta cần xem xét các mối quan hệ phụ thuộc vào các nguyên nhân. Đó là sự phụ thuộc vào khả năng của trẻ, hay vào các khó khăn khách quan xuất hiện khi thực hiện bài tập, chẳng hạn như: độ phức tạp khi phối hợp vận động, cường độ, thời gian, không gian.

Như vậy, giáo viên cần nghiên cứu, tính toán trước các mối quan hệ qua lại giữa mức độ sức khoẻ của trẻ với các điều kiện biến đổi và khó khăn sẽ gặp phải để lựa

chọn nội dung, cách thức dạy học hợp lí để đảm bảo tính vừa sức. Để giải quyết mức độ vừa sức, cần phải hiểu đầy đủ cơ năng của cơ thể trong các thời kì phát triển khác nhau của các lứa tuổi cũng như giới hạn biến đổi của những khả năng ấy bắt nguồn từ đặc điểm giới tính, đặc điểm cá nhân và những điều kiện bên ngoài khác nhau; vạch ra những chỉ tiêu chính xác đối với cơ thể để thực hiện thông qua những phương tiện và phương pháp giáo dục thể chất khác nhau; biết sử dụng đúng đắn trong thực tế các phương tiện, phương pháp đó phù hợp với khả năng của từng trẻ.

Mức độ dễ tiếp thu – vừa sức được xác định bởi mối quan hệ giữa khả năng của cơ thể và mức độ khó khăn của bài tập. Xác định đúng mối quan hệ đó là vấn đề rất khó.

Việc tìm hiểu các số liệu cụ thể về khả năng của trẻ được xác định bằng các phương pháp sau: đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn, kiểm tra y học và kiểm tra sự phạm – quá trình giáo dục thể chất một cách có hệ thống. Giới hạn vừa sức trong quá trình giáo dục thể chất luôn luôn được thay đổi. Nó phát triển theo mức độ phát triển năng lực tinh thần và thể lực của trẻ, mặc dù có những giai đoạn tỏ ra vừa sức, nhưng về sau lại trở nên dễ dàng thực hiện. Cho nên, phải thay đổi các yêu cầu đối với khả năng vận động của trẻ, có như vậy mới kích thích sự phát triển khả năng vận động của trẻ một cách thường xuyên.

***\* Những điều kiện về mặt phương pháp của tính vừa sức:***

Một trong những điều kiện cơ bản của tính vừa sức là sự liên tục và phức tạp hoá dần dần các động tác. Sự liên tục được biểu thị bằng mối liên hệ giữa các hình thức khác nhau của vận động, sự tác động của chúng và sự đồng nhất về cấu trúc. Thực tế, điều đó chỉ thực hiện được khi biết phân bổ nội dung các buổi tập. Việc chuyển các buổi tập sau nặng hơn các buổi tập trước không phải là không quan trọng. Vì vậy, một trong những điều kiện về phương pháp có tính chất quyết định đối với tính vừa sức trong quá trình giáo dục thể chất chính là tính kế thừa của các bài tập thể chất. Nội dung của bài tập trước lại trở thành bậc thang dẫn dắt bằng con đường ngắn nhất tới việc tiếp thu nội dung của buổi tập tiếp theo.

Một vấn đề cũng quan trọng không kém đó là tính tuân tự trong việc chuyển từ những nhiệm vụ tương đối dễ sang những nhiệm vụ khó hơn.

Điều kiện nữa là việc sử dụng các phương tiện và các phương pháp chuyên môn nhằm hình thành tính sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ, vì các động tác mới cần phải được rèn luyện để trở thành định hình động lực. Tổ chức, hướng dẫn tập luyện cần thống nhất giữa nội dung, phương pháp và hình thức để trẻ có khả năng tiếp thu.

***\* Cá biệt hoá theo xu hướng chung và theo các con đường riêng trong quá trình giáo dục thể chất:***

Khả năng của cơ thể, sức khoẻ, sự phát triển thể lực của trẻ cùng lứa tuổi rất khác nhau. Do đó, có sự khác nhau của từng trẻ trong quá trình nắm bắt các bài tập vận động. Tất cả những điều đó đòi hỏi nhà giáo dục phải thực hiện nghiêm túc con đường giáo dục cá biệt đối với trẻ trong quá trình giáo dục thể chất.

Cá biệt hoá được coi là một cách xây dựng toàn bộ quá trình giáo dục thể chất và là cách sử dụng những phương tiện, phương pháp và hình thức riêng của buổi tập, nơi thực hiện việc đối xử cá biệt đối với người tập và tạo nên những điều kiện để phát triển cao nhất những năng lực của họ.

Chuẩn bị thể lực chuyên môn hoá là sự hoàn thiện của các môn thể thao. Trong đó, tất cả nội dung của việc luyện tập được xây dựng có tính đến khả năng, năng khiếu cá nhân.

Cá biệt hoá theo xu hướng chung trong quá trình giáo dục thể chất hay chuẩn bị thể lực chung cho trẻ em các độ tuổi mầm non là việc nắm vững những kĩ năng, kĩ xảo vận động quan trọng cần thiết cho cuộc sống và đạt được mức độ nhất định của sự phát triển các tổ chất thể lực. Giáo dục cá biệt là việc lựa chọn những liệu pháp rèn luyện để mỗi trẻ có được cách thực hiện vận động phù hợp theo yêu cầu của chương trình chung.

Cá biệt hoá theo các con đường riêng trong quá trình giáo dục thể chất thể hiện bằng hai cách: Một là, cần phải chú ý đến những trẻ có mức độ phát triển thể chất chưa phù hợp với lứa tuổi. Chẳng hạn như trẻ suy dinh dưỡng, béo phì, hoặc có những sai lệch về tư thế của cơ thể,... Hai là, chuẩn bị thể lực một cách chuyên môn hoá. Chuẩn bị thể lực một cách chuyên môn hoá cho những trẻ có năng khiếu về hoạt động thể dục thể thao, chủ yếu là trẻ mẫu giáo lớn.

Con đường giáo dục cá biệt rất cần thiết trong việc giải quyết tất cả các nhiệm vụ, mục đích, yêu cầu chung của chương trình giáo dục thể chất. Trong quá trình dạy học, giáo viên phải luôn luôn chú ý giúp đỡ, sửa sai cho những cháu tập không đúng, tổ chức luyện tập ngoài giờ, trong giờ tự hoạt động của trẻ, uốn nắn từng nhóm, hoặc từng cháu.

### **2.3.5. Nguyên tắc phát triển**

Nguyên tắc này thể hiện xu hướng chung của những yêu cầu đối với người tập trong quá trình giáo dục thể chất. Xu hướng đó thể hiện ở sự đề ra và thực hiện các nhiệm vụ mới ngày càng khó hơn, ở sự tăng từ từ khối lượng và cường độ của lượng vận động liên quan đến các nhiệm vụ đó.

Đảm bảo tính phát triển trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ chính là sự vận dụng tư tưởng dạy học của

L. X. Vugôtski. Thực chất của tư tưởng này là dạy học không phải nhằm vào mức độ đã đạt được, mà luôn vượt quá mức độ đó, luôn đòi hỏi trẻ nỗ lực khi thực hiện bài tập mới.

Cốt lõi của nguyên tắc này là trong quá trình dạy trẻ các bài tập vận động phải củng cố, rèn luyện, tăng dần những yêu cầu đối với trẻ, đưa ra những nhiệm vụ mới khó hơn, đòi hỏi khối lượng và chất lượng nhiều hơn, được thể hiện qua việc giáo viên thường xuyên tổ chức hướng dẫn trẻ từng bước nâng cao yêu cầu kỹ thuật, thể lực và kiến thức cùng với việc củng cố những kiến thức, kỹ năng động tác đã học.

Nguyên tắc phát triển được thể hiện như sau:

– Sự cần thiết phải thường xuyên đổi mới các nhiệm vụ với xu hướng chung là tăng lượng vận động.

– Những điều kiện để phức tạp hoá nhiệm vụ tập luyện và những hình thức nâng cao lượng vận động.

***\* Sự cần thiết phải thường xuyên đổi mới các nhiệm vụ với xu hướng chung là tăng lượng vận động:***

Giáo dục thể chất cũng như bất kỳ một quá trình giáo dục nào cũng đòi hỏi quá trình đó phải luôn luôn vận động, phát triển và không ngừng biến đổi, từ buổi tập này sang buổi tập khác, từ giai đoạn này sang giai đoạn khác. Nét tiêu biểu của quá trình rèn luyện các bài tập thể chất là mức độ phức tạp của động tác luôn nâng cao,



sức mạnh và khoảng thời gian tác động của chúng luôn tăng lên.

Trong quá trình trang bị cho trẻ những vận động, giáo viên phải luôn luôn củng cố, rèn luyện và nâng cao những kĩ năng vận động ở trẻ, tiến tới tự động hoá và giúp trẻ xử lí vận động ở mọi nơi, mọi lúc trong đời sống. Ví dụ, khi gặp rãnh nước, trẻ vận dụng kĩ năng thực hiện "bật xa", tất nhiên không cần đúng kĩ thuật, nhưng trẻ đã biết sử dụng sức mạnh của đôi chân vào điều kiện thực tế.

Đặc điểm của việc rèn luyện thể lực là thường xuyên luyện tập, nếu không kĩ thuật vận động sẽ bị phá vỡ, tổ chất vận động giảm sút, cho nên phải thông qua ôn luyện để củng cố và nâng cao kĩ thuật.

Để có được một phạm trù kĩ năng, kĩ xảo vận động lớn, trẻ cần phải dần dần nắm được những vận động phức tạp hơn. Có được một nguồn dự trữ kĩ năng, kĩ xảo vận động lớn sẽ cho phép trẻ dễ dàng tiếp thu vận động mới. Song phải phát triển ở trẻ khả năng biết phối hợp khi vận động.

Để đảm bảo sự tăng dần khả năng làm việc của cơ thể trẻ, cần phải tăng dần khối lượng vận động và sức chịu đựng của trẻ theo một hệ thống.

### ***Những điều kiện để thực hiện nguyên tắc phát triển:***

Vấn đề này được xem xét trong quá trình giáo dục thể chất ở các nguyên tắc hệ thống, vừa sức và giáo dục cá biệt.

Sự tăng dần các yêu cầu chỉ mang lại kết quả tốt khi các nhiệm vụ mới và các lượng vận động liên quan đến chúng là vừa sức đối với người tập, không làm tăng quá mức cơ năng của cơ thể, tương ứng với các đặc điểm lứa tuổi, giới tính và cá nhân. Tính tuân tự, thường xuyên của các buổi tập và sự luân phiên hợp lí giữa vận động với nghỉ ngơi cũng là những điều kiện cần phải có.

Việc chuyển sang các động tác, bài tập mới phức tạp và khó khăn hơn cần tiến hành tùy theo mức độ củng cố các kĩ xảo đã được hình thành và tùy theo mức độ thích nghi đối với lượng vận động. Nếu không đảm bảo điều kiện đó sẽ dẫn đến một số hậu quả có hại, các kĩ xảo chưa được củng cố đúng mức sẽ dễ dàng bị phá vỡ dưới tác động của các lượng vận động tăng cao cũng như dưới ảnh hưởng của các tác động xấu qua lại giữa các kĩ xảo vận động. Đây là điều thường xảy ra khi chuyển sang các hình thức động tác mới. Đồng thời, điều đó cũng sẽ làm cản trở sự hình thành kĩ năng, kĩ xảo vận động mới, vì các kĩ năng, kĩ xảo mới này đang ở giai đoạn hình thành nên chưa có cơ sở đủ vững chắc. Bên cạnh đó, còn có thể xuất hiện sự không tương ứng giữa diễn biến của lượng vận động và của những biến đổi về chức năng và hình thái.

Ôn luyện và nâng cao vận động phải được tiến hành thường xuyên dưới nhiều hình thức khác nhau như: trò chơi, tham quan, thi đua,... Nội dung ôn luyện phải mang tính hệ thống và liên quan chặt chẽ với nội dung bài mới.

Thời gian đầu cho trẻ tập tay không, sau có dụng cụ, tổ chức thi đua giữa các nhóm. Đưa thêm tình huống mới khi tập luyện các bài tập vận động sẽ làm xuất hiện ở trẻ phản xạ có định hướng, sự hứng thú, sự chú ý đến các bài tập đó, trẻ cảm thấy thoải mái khi luyện các bài tập đã biết.

Tuy nhiên, giáo viên phải chấp hành nghiêm túc tính tăng dần khi đưa thêm các tình huống mới để tránh những biến đổi đột ngột cho những định hình động lực đã có ở trẻ dưới tác động của những kích thích mới. I. P. Páplóp đã khẳng định rằng, trong giáo dục học, "tính dần dần – từ từ và luyện tập là quy tắc cơ bản của sinh lí".

Việc nâng cao những yêu cầu đạt được kết quả tốt khi những yêu cầu này phù hợp với sức lực của trẻ, không làm ảnh hưởng đến các chức năng làm việc của các cơ quan của cơ thể trẻ.

### ***Một số hình thức nâng cao dần các lượng vận động:***

*Hình thức tăng theo đường thẳng:* tăng lượng vận động một cách từ từ, không lặp lại vận động, tăng dần theo đường thẳng. Hình thức này không phù hợp với lứa

tuổi mầm non, vì vận động không có thời gian lặp lại để củng cố thì sẽ mất đi các vận động mới hình thành, thiếu tính bền vững.

*Hình thức tăng theo bậc thang:* tăng nhanh, tăng đột ngột lượng vận động rồi củng cố, nhưng không phù hợp với trẻ mầm non, vì tăng lượng vận động nhanh, trẻ khó tiếp thu.

*Hình thức tăng theo làn sóng:* vừa tăng lượng vận động, vừa củng cố những kỹ năng vận động đã học. Hình thức này phù hợp với trẻ vì lượng vận động tăng dần, có tính chất lặp lại và củng cố vận động.

### **2.3.6. Nguyên tắc bảo đảm an toàn trong tập luyện**

Giáo viên cần thường xuyên kiểm tra, tổ chức sắp xếp bài giảng hợp lý, sao cho phù hợp với nội dung và yêu cầu kỹ thuật, kiến thức đề ra, cách bố trí, sắp xếp sân bãi, dụng cụ, bảo hiểm.

Giáo viên cần chú ý:

– Đảm bảo thứ tự tiết học, hướng dẫn, giải thích, làm quen với các kỹ thuật động tác, từ đó tăng dần độ khó của bài tập, lượng vận động.

– Giúp trẻ tự tin, sẵn sàng vượt khó trong tập luyện.

– Tiến hành kiểm tra thiết bị, dụng cụ luyện tập; quần áo, dây dép của giáo viên và trẻ phải gọn gàng.

– Có kế hoạch kiểm tra sức khoẻ cho trẻ.

### **2.3.7. Mối quan hệ giữa các nguyên tắc giáo dục thể chất**

Nội dung của các nguyên tắc giáo dục thể chất liên quan chặt chẽ với nhau đến mức khó phân biệt. Bởi vì tất cả các nguyên tắc đó đều phản ánh các mặt riêng lẻ và các quy luật của cùng một quá trình, mà về bản chất là thống nhất và chỉ trình bày có tính chất quy ước thành các quy tắc riêng lẻ. Các nguyên tắc đó đều phản ánh các mặt của cùng một quá trình giáo dục thể chất, quá trình đó là thống nhất.

Nguyên tắc hệ thống xuyên suốt các nguyên tắc còn lại. Nguyên tắc tự giác và tích cực tạo thành tiền đề chung để thực hiện các nguyên tắc khác của giáo dục thể chất, bởi vì thái độ tự giác và tích cực của người tập đối với việc tập luyện quyết định tính hợp lí của nội dung tập luyện. Tính bền vững của các kiến thức, kĩ năng, kĩ xảo đã tiếp thu được, mối liên hệ giữa cái trước và cái tiếp theo quyết định mốc để tiếp tục tiến lên sau này,... Mặt khác, hoạt động tích cực của trẻ khi tập luyện được coi là tự giác thực sự và chỉ có thể đạt được mục đích đã định khi hoạt động đó được phối hợp thống nhất với các yêu cầu xuất phát từ nguyên tắc trực quan, nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt, nguyên tắc phát triển,... Nếu không chú ý đến nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt thì không lựa chọn được thứ tự hợp lí cho các buổi tập, do đó không thể tăng lượng vận động ở trẻ.

Như vậy, không một nguyên tắc nào có thể đảm bảo chức năng hoạt động giáo dục thể chất một cách đầy đủ nếu các nguyên tắc khác bị loại trừ. Chỉ trên cơ sở thống nhất các nguyên tắc mới có thể đạt được hiệu quả cao nhất của từng nguyên tắc.

## Câu hỏi và Bài tập

1. Phân tích đặc điểm phát triển cơ thể của trẻ mầm non.
2. Phân tích đặc điểm phát triển vận động của trẻ mầm non.
3. Phân tích các nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.
4. Phân tích mối liên quan của giáo dục thể chất với các mặt của giáo dục toàn diện cho trẻ mầm non.
5. Phân tích mối quan hệ giữa các nguyên tắc giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.
6. Phân tích các chương trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, trong đó tập trung vào các vấn đề như: tính hợp lí, tính hiện đại, tính phát triển qua các lứa tuổi của trẻ mầm non. Từ đó, so sánh và rút ra kết luận về mục tiêu, nội dung, phương pháp, hình thức, phương tiện giáo dục thể chất và đánh giá kết quả của nó.

7. Tại sao nói: “Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non có nhiệm vụ đặc trưng là hình thành những năng lực thể chất cho trẻ để chúng có thể tham gia vào hoạt động học tập ở trường tiểu học?”
8. Phân tích việc vận dụng các nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non.

## **Thảo luận**

Phân tích các nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mầm non trong các loại chương trình chăm sóc và giáo dục trẻ mầm non.

## **Thực hành**

Từng nhóm 4–5 sinh viên vào các lớp nhà trẻ và mẫu giáo, tiến hành quan sát vận động của trẻ trong các hoạt động và điều tra thực trạng mức độ phát triển thể chất của trẻ theo các chỉ số: cân nặng, chiều cao; thực hiện các hoạt động tự phục vụ và tham gia vào các hoạt động tập thể của trẻ ở trường mầm non.

Dựa trên kết quả quan sát và điều tra, đối chiếu với yêu cầu của giáo dục thể chất cho trẻ ở các độ tuổi mầm non, xếp loại và đánh giá kết quả giáo dục thể chất cho trẻ, tìm hiểu nguyên nhân của kết quả đó.

## Chương 3

# NỘI DUNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ EM LỨA TUỔI MẦM NON

---

Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là một bộ phận kinh nghiệm của xã hội loài người, là bộ phận được chọn lọc trong nền văn hoá thể chất của dân tộc và của loài người. Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ mầm non quy định hệ thống những tri thức, kĩ năng, kĩ xảo và thói quen mà trẻ em cần nắm vững để đảm bảo sự phát triển thể lực – một mặt quan trọng của giáo dục toàn diện, đồng thời góp phần bảo tồn và phát triển nền văn hoá của loài người.

Căn cứ vào mục tiêu giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, đặc điểm phát triển tâm sinh lí và vận động của trẻ, người ta đã nghiên cứu và lựa chọn những nội dung giáo dục thể chất cho trẻ mầm non về các mặt rèn luyện thể chất và chăm sóc sức khoẻ cho các em.

Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ mầm non bao gồm:

– Trang bị cho trẻ những kiến thức sơ đẳng về vệ sinh, dinh dưỡng, phòng bệnh và rèn luyện thể dục như:

+ Vệ sinh cơ thể, vệ sinh ăn uống, vệ sinh môi trường, vệ sinh phòng bệnh;



+ Những kiến thức về thể dục như: các bài tập đội hình đội ngũ, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản và trò chơi vận động.

+ Lợi ích của việc ăn uống, giữ gìn vệ sinh và luyện tập thể dục đối với sức khoẻ của các em.

– Giáo dục kĩ năng, kĩ xảo vận động và thói quen vệ sinh.

+ Hình thành ở trẻ kĩ năng, kĩ xảo vận động thô và vận động tinh.

+ Hình thành ở trẻ các kĩ năng, kĩ xảo và thói quen vệ sinh cơ thể, vệ sinh dinh dưỡng, vệ sinh môi trường và vệ sinh phòng bệnh.

– Giáo dục thái độ đúng đối với việc rèn luyện thể chất và bảo vệ sức khoẻ:

+ Kích thích ở trẻ sự hứng thú luyện tập thể dục, có thái độ tích cực đối với việc hình thành thói quen văn hoá – vệ sinh.

Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ mầm non được thực hiện thông qua việc tổ chức chế độ sinh hoạt hàng ngày và tổ chức hoạt động vận động cho trẻ ở trường mầm non. Ở chương này chỉ đề cập đến những kiến thức có liên quan đến việc tổ chức hoạt động vận động cho trẻ ở trường mầm non, thông qua đó để hình thành ở trẻ kĩ năng, kĩ xảo vận động và phát triển tố chất thể lực cho các em. Đó chính là hệ thống bài tập thể chất dành cho trẻ mầm non.

### **3.1. Một số vấn đề về bài tập thể chất**

#### **3.1.1. Nguồn gốc và bản chất của các bài tập thể chất**

Sự xuất hiện các bài tập thể chất có liên quan đến xã hội loài người từ thời cổ xưa. Những điều kiện của cuộc sống vật chất mà trước hết là hoạt động lao động, giữ vai trò quyết định trong quá trình xuất hiện các bài tập thể chất. Cùng với điều đó là ý thức và kinh nghiệm cuộc sống giúp con người nhận thức được mối quan hệ giữa việc chuẩn bị trước những thao tác cần thiết như trong săn bắn, chế tạo công cụ lao động,... và kết quả của nó. Nếu tập luyện sẽ chạy nhanh, ném trúng đích, bắt được mồi, quá trình tạo thành sản phẩm nhanh hơn,... Họ thấy cần truyền đạt những kinh nghiệm, kĩ năng lao động đã tích lũy cho thế hệ sau.

Trong quá trình luyện tập nhiều lần những thao tác trên, ở con người hình thành kĩ năng ném, bắn trúng đích, phát triển tầm nhìn của mắt, có sức mạnh và phát triển những tố chất thể lực.

Các bài tập thể chất xuất hiện khi con người ý thức được sự cần thiết phải có sức khoẻ để thực hiện các hành động lao động như săn bắn, chế tạo công cụ lao động,... Trong thời kì đầu, bài tập thể chất có quan hệ trực tiếp với lao động, quân sự, nghi lễ, tôn giáo..., chúng có nguồn gốc từ các thao tác, hành động trong các lĩnh vực này. Do đó, chúng có nhiều nét chung với lao động. Điều này thể hiện ở tính chất đồng nhất của các cơ chế sinh cơ học,

sinh lí học và sinh hoá học của cả hai loại vận động. Song đó không thể là cơ sở để cho rằng các bài tập thể chất giống như là các thao tác lao động.

Lao động là một quá trình tác động giữa con người với thiên nhiên. Khi làm thay đổi thiên nhiên, con người sử dụng các điều kiện của thiên nhiên phục vụ cho các yêu cầu của mình, và chính việc đó cũng làm thay đổi bản thân họ về nhận thức, nâng cao điều kiện sống,...

Sau này, do sự phát triển của xã hội, mối quan hệ đó mất dần tính phụ thuộc trực tiếp. Bài tập thể chất không còn là sự lặp lại hoặc mô phỏng giống như các thao tác lao động nữa, mà đã được trừu tượng hoá, khái quát hoá, phục vụ tích cực cho việc chuẩn bị thể lực cho con người tham gia lao động, chiến đấu và các hoạt động khác của xã hội, hoàn thiện thể chất cho con người.

Cùng với sự phát triển của xã hội và lí luận giáo dục thể chất, điểm giống nhau giữa hình thức của thao tác lao động và các động tác của bài tập thể chất mất đi, đặc biệt là mặt ý nghĩa. Nếu như các thao tác lao động nhằm mục đích đạt kết quả cụ thể như sản phẩm lao động dệt len, kéo sợi,... thì các động tác của bài tập thể chất nhằm mục đích thoả mãn nhu cầu vận động của con người, rèn luyện thể lực, có sức khoẻ để tham gia lao động. Do đó, con người tổ chức vui chơi, nghỉ ngơi tích cực, tham gia các hoạt động thể dục thể thao nhằm phát triển những năng lực thể chất và tinh thần của họ.

Nhờ có sự ~~phát triển của lí luận~~ và thực tiễn giáo dục thể chất, đã ra đời hệ thống các bài tập thể chất chuyên biệt cho từng nghề nghiệp, cho từng lứa tuổi từ mầm non đến người cao tuổi.

Có thể nói, bài tập thể chất các hành động vận động được lựa chọn làm một trong các nội dung để thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất.

Khi xem xét bản chất của các bài tập thể chất, cần xuất phát từ nhiều góc độ như tâm lí học, sinh học, giáo dục học.

*Dưới góc độ tâm lí học*, bài tập thể chất là các hành động có ý thức, khi chúng được thực hiện còn gọi là quá trình nhận thức, tình cảm và ý chí,...

*Dưới góc độ sinh học*, bài tập thể chất là hệ thống phản xạ có điều kiện, là sự tác động có định hướng vào cơ thể, sự chuyển cơ thể sang trạng thái hoạt động cao hơn so với ban đầu.

*Dưới góc độ giáo dục học*, bài tập thể chất vừa là nội dung, phương pháp và phương tiện thuộc hoạt động dạy học vận động.

Ngoài ra, các bài tập thể chất còn là phương tiện để thực nghiệm và nghiên cứu các hiện tượng tâm lí. Không có sự phân tích đúng đắn những cơ sở tâm lí học của các bài tập thể chất thì không thể đưa ra những phương pháp hợp lí trong dạy học vận động. Mặt khác, bài tập

thể chất còn là phương tiện để đánh giá năng lực thể chất của con người.

### **3.1.2. Nội dung và hình thức của bài tập thể chất**

Các bài tập thể chất được phân biệt bởi nội dung và hình thức của chúng.

*Nội dung của bài tập thể chất* bao gồm: tổ hợp các động tác – các phần của bài tập, các quá trình diễn ra trong cơ thể khi thực hiện bài tập như quá trình sinh cơ, sinh lí, tâm lí,... và kết quả tác động của quá trình đó đến người tập.

Khi xem xét nội dung của các bài tập thể chất từ góc độ giáo dục, cần phải xác định giá trị của chúng trong quá trình giải quyết nhiệm vụ giáo dục và giáo dục.

*Hình thức của các bài tập thể chất* bao gồm hình thức bên ngoài và cấu trúc bên trong của nó.

Hình thức bên ngoài của bài tập thể chất biểu hiện ở mối quan hệ qua lại giữa không gian, thời gian và sử dụng sức lực khi thực hiện bài tập. Cấu trúc bên trong của bài tập thể chất là sự phối hợp và tác động lẫn nhau giữa các quá trình diễn ra trong cơ thể khi thực hiện bài tập. Mối liên quan và sự phối hợp của các quá trình sinh lí, tâm lí,... trong từng trường hợp cụ thể là khác nhau. Ví dụ: khi chạy, tư thế sẽ khác khi nhảy, cho nên cấu trúc bên trong của các bài tập ấy sẽ khác nhau.

Nội dung và hình thức của bài tập thể chất có liên quan với nhau. Nội dung là mặt quyết định và cơ động hơn, nó đóng vai trò chủ đạo trong mối quan hệ với hình thức.

Ví dụ: Chạy với các tốc độ khác nhau là các thành phần của nội dung, sẽ xuất hiện các yếu tố khác nhau hợp thành kỹ thuật của chạy như độ dài bước chạy, vị trí thân người,... các thành phần của hình thức cũng sẽ khác nhau.

Tuy nhiên, hình thức cũng ảnh hưởng đến nội dung. Hình thức bài tập chưa hoàn thiện sẽ cản trở sự phát huy tối đa các khả năng chức năng của cơ thể. Ngược lại, hình thức bài tập hoàn thiện sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc sử dụng có hiệu quả các năng lực thể chất.

Ví dụ: Hai người có tốc độ chạy như nhau – đó là nội dung, nhưng người nào có kỹ thuật hoàn thiện hơn – đó là hình thức, thì sự tiêu hao năng lượng sẽ thấp hơn.

Hoặc ví dụ khác: Sự xuất hiện một tố chất thể lực cụ thể nào đó khi thực hiện bài tập thể chất – thành phần của nội dung, đều do ảnh hưởng của các kỹ năng, kỹ xảo vận động – thành phần của hình thức. Nếu thực hiện đúng cách vung tay khi ném xa sẽ tăng độ xa của vật ném và cái chính là tác động tích cực tới cơ bắp.

*Lưu ý:* Ý nghĩa độc lập tương đối của hình thức bài tập thể chất thể hiện ở chỗ, các bài tập có nội dung khác nhau có thể có hình thức bên ngoài gần giống nhau, như

chạy chậm và đi bộ. Đồng thời, các bài tập có hình thức khác nhau có thể có những nét nội dung giống nhau, như chạy và bơi cùng cường độ sinh lí.

Như vậy, duy trì mối tương quan hợp lí giữa nội dung và hình thức của bài tập thể chất là điều kiện cần thiết để sử dụng hợp lí các bài tập thể chất trong thực tiễn giáo dục thể chất.

### **3.1.3. Kỹ thuật của các bài tập thể chất**

Kỹ thuật các bài tập thể chất là những cách thức thực hiện ~~bài tập thể chất~~, nhờ chúng các ~~nhiệm vụ vận động~~ được giải quyết hợp lí và có hiệu quả nhất.

Khái niệm "kỹ thuật" bài tập thể chất không đồng nhất với hình thức bên ngoài của nó. Do tính chất của kỹ thuật là có tính hiệu quả cao khi thực hiện các động tác, nên nó bao gồm một số đặc tính liên quan đến việc sử dụng lực một cách hợp lí và có hiệu quả. Còn hình thức bên ngoài không phải bao giờ cũng phản ánh đúng cấu trúc hợp lí của động tác.

"Kỹ thuật" không phải được áp dụng cho mọi hình thức bài tập thể chất, mà chỉ là những hình thức có hiệu quả cao và tuân theo quy luật vận động. Nên kỹ thuật của bài tập thể chất còn bao gồm cả cấu trúc bên trong của nó.

Kỹ thuật các bài tập thể chất không ngừng thay đổi và hoàn thiện. Sự hoàn thiện kỹ thuật và thiết lập những

hình thức mới của các bài tập thể chất nhằm mục đích đạt kết quả cao, nâng cao sự chuẩn bị thể lực cho người tập, khám phá những quy luật sinh cơ học của vận động, ứng dụng những thiết bị thể dục thể thao hoàn thiện hơn.

Tiêu chuẩn đánh giá kết quả của kĩ thuật bài tập thể chất thể hiện ở sự tác động hợp lí nhất đến cơ thể con người, cụ thể là hình thức bên ngoài của bài tập, chỉ số về kết quả bài tập như thời gian chạy, khoảng cách ném,... hoặc mức độ thực hiện nhiệm vụ vận động, như ném trúng đích ở mức độ nào,...

Kĩ thuật bài tập thể chất bao gồm các thành phần: nguyên lí kĩ thuật, kĩ thuật cơ bản và các chi tiết kĩ thuật.

– *Nguyên lí kĩ thuật* là những thành tố chính của bài tập cần thiết để giải quyết nhiệm vụ vận động. Nếu thiếu một thành tố nào của nguyên lí kĩ thuật thì bài tập đó không thể thực hiện được hoặc là bài tập sai.

Ví dụ: Bài tập "Nhảy cao có đà" có các thành tố chính là chạy, "bay" qua dây, "hạ" xuống mặt đất.

– *Kĩ thuật cơ bản* là thành phần quan trọng và quyết định nhất của cơ chế kĩ thuật bài tập.

Ví dụ: Khi nhảy có đà, kĩ thuật cơ bản là kĩ thuật khi dậm nhảy kết hợp với chân đánh lăng cao và nhanh để "bay" qua dây.

Kĩ thuật cơ bản thường được thực hiện trong khoảng thời gian ngắn và đòi hỏi sự cố gắng lớn của cơ bắp.



- *Các chi tiết kĩ thuật* là những thành phần thứ yếu của kĩ thuật bài tập, chúng không ảnh hưởng đến cấu trúc cơ bản của bài tập. Chúng có thể thay đổi mà không ảnh hưởng đến kĩ thuật của bài tập.

Các chi tiết kĩ thuật của bài tập có thể khác nhau ở những trẻ khác nhau. Đa số các trường hợp, chúng phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân bao gồm chức năng, thể hình của trẻ, vào điều kiện khi thực hiện bài tập.

Ví dụ: Sau khi ném bóng, để giữ được thăng bằng, một số trẻ nhảy lò cò, số khác chân nọ để sát chân kia, số còn lại nhảy foóc đi. Cho nên, cần phải thận trọng khi yêu cầu trẻ sửa đổi các chi tiết kĩ thuật của bản thân chúng.

#### **3.1.4. Phân loại bài tập thể chất**

Dựa trên cơ sở những dấu hiệu đặc trưng của bài tập thể chất về cấu trúc, phương pháp tiến hành, sử dụng phương tiện và dấu hiệu đã được hình thành theo lịch sử của giáo dục thể chất trong lĩnh vực sử dụng, người ta chia các bài tập thể chất thành 4 nhóm: bài tập thể dục, bài tập thể thao, trò chơi vận động, bài tập sử dụng trong lĩnh vực du lịch – thể thao.

##### **- Các bài tập thể dục:**

Đặc điểm đặc trưng của các bài tập thể dục là sự tác động có chọn lọc lên các bộ phận cơ thể, lên các nhóm cơ bắp, khớp, dây chằng và các trạng thái của chúng như co, giãn, căng của cơ bắp, đồng thời chúng còn có tác động

đến sự hoạt động của các cơ quan cơ thể, tạo khả năng xác định trương lực, sự đa dạng của bài tập, có thể tập với dụng cụ, tập theo nhạc, hội thao thể dục.

Những đặc điểm trên của thể dục cho phép sử dụng chúng để luyện tập cho tất cả các lứa tuổi với sự chuẩn bị thể lực và tình trạng sức khoẻ khác nhau.

#### - Các bài tập thể thao:

Các bài tập thể thao có nguồn gốc từ các bài tập thể dục, thể hiện tính chuyên biệt cao.

Các bài tập thể thao là hệ thống các bài tập thể chất nhằm mục đích đạt thành tích cao khi tham gia vào các cuộc thi.

Thể thao đòi hỏi những yêu cầu cao về thể lực và sức mạnh tinh thần của người tập. Do đó, các bài tập thể thao chỉ được phép tiến hành với các độ tuổi nhất định và trong những điều kiện phù hợp với sự phát triển và chuẩn bị thể lực.

Với trẻ em cuối tuổi mầm non, người ta áp dụng những bài tập mang tính thể thao đơn giản như: đi xe đạp 4 bánh, 3 bánh, tập bơi,...

#### - Các trò chơi vận động:

Các trò chơi vận động được phân biệt với các bài tập thể chất khác bởi đặc điểm tổ chức hoạt động chung của những người chơi và người điều khiển.

Trong trò chơi vận động, hoạt động của trẻ được tổ chức trên cơ sở theo chủ đề có hình ảnh, nội dung hoặc nhiệm vụ vận động của trò chơi đã được dự tính trước nhằm đạt được mục đích trong tình huống chơi thay đổi đột ngột.

Hoạt động của trò chơi vận động mang đặc điểm tổng hợp và được xây dựng dựa trên sự kết hợp các thao tác vận động khác nhau như chạy, nhảy,...

Trong khi chơi, kĩ năng vận động của trẻ được củng cố, trẻ được phát triển tố chất vận động và rèn luyện các phẩm chất đạo đức, ý chí.

*- Các bài tập thể chất sử dụng trong du lịch - thể thao:*

Các bài tập sử dụng trong lĩnh vực này nhằm mục đích củng cố kĩ năng vận động và phát triển tố chất thể lực trong điều kiện tự nhiên.

Người ta tổ chức cho trẻ nhỏ những cuộc dạo chơi kết hợp sử dụng các bài tập thể chất.

## **3.2. Bài tập thể dục**

### **3.2.1. Khái niệm chung về bài tập thể dục**

Bài tập thể dục bao gồm một hệ thống động tác được chọn lọc, tác động lên toàn bộ cơ thể người, tăng cường các quá trình chức năng cơ bản, thuận lợi cho sự phát triển cân đối và nâng cao trường lực sống.

### 3.2.2. Ý nghĩa

Bài tập thể dục có tác dụng lớn đối với sự phát triển thể chất, đẩy mạnh các quá trình sinh lí trong cơ thể và củng cố sức khoẻ cho trẻ. Ngoài ra, nó còn giúp cho việc hình thành đúng những hoạt động vận động và phát triển các tố chất thể lực.

### 3.2.3. Phân loại

\* Dựa vào tính chất của bài tập, người ta chia bài tập thể dục làm hai loại: bài tập thụ động và bài tập chủ động.

– Bài tập thụ động được tiến hành do bàn tay của giáo viên hay người lớn, không đòi hỏi trẻ phải góp phần tích cực. Nếu phương pháp luyện tập đúng thì về sau những động tác này sẽ thành chủ động.

– Bài tập chủ động là những động tác trẻ có khả năng tự lập, không phụ thuộc vào giáo viên và người khác.

\* Dựa vào đặc điểm của động tác và nhiệm vụ vận động, có các loại bài tập thể dục sau:

– Thể dục phát triển chung bao gồm: thể dục cơ bản có các bài tập về đội hình, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản; thể dục vệ sinh có thể dục sáng, thể dục đi dạo.

– Thể dục thiên về thể thao bao gồm: thể dục nghệ thuật, thể dục nhào lộn, thể dục dụng cụ,...

– Thể dục ứng dụng bao gồm: thể dục nghề nghiệp, thể dục chữa bệnh, thể dục dưỡng sinh,...

Bài tập thể dục cho trẻ em lứa tuổi mầm non là bài tập thể dục cơ bản, bao gồm: bài tập đội hình đội ngũ, bài tập phát triển chung và bài tập vận động cơ bản.

### **\* Bài tập đội hình đội ngũ**

– *Khái niệm*: Đội hình đội ngũ là một loại bài tập thể dục sử dụng vận động đi với nhiều hình thức khác nhau.

Bài tập đội hình đội ngũ cho trẻ ở trường mầm non thực hiện nhiều trong thể dục sáng, tiết học thể dục, giáo dục âm nhạc và trong trò chơi vận động.

– *Ý nghĩa*: Khi tập các bài tập đội hình đội ngũ cho trẻ, giáo viên sử dụng hiệu lệnh hoặc mệnh lệnh, nên có thể giáo dục trẻ khả năng nhanh nhẹn và có phản ứng nhanh với các yêu cầu của giáo viên. Qua đó, trẻ hiểu được tác dụng của hiệu lệnh.

Luyện tập đội hình đội ngũ giúp cho việc phát triển ở trẻ sự chú ý, khả năng phối hợp hành động khi hoạt động tập thể, khả năng định hướng trong không gian, rèn luyện tư thế đúng như đi thẳng người, bước dứt khoát,... và bồi dưỡng tính tổ chức kỉ luật, tinh thần tập thể, tính tự giác cho trẻ.

Ngoài ra, các bài tập đội hình đội ngũ có liên quan với động tác đi và có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển vận động đi của trẻ.

Có thể thực hiện tập đội hình đội ngũ với các dụng cụ như: âm nhạc, bộ gõ, xác xô, trống lắc hoặc kèm theo lời hát.

– *Phân loại:* Người ta phân chia đội hình đội ngũ thành các loại vòng tròn, hàng dọc, hàng ngang,... chuyển đội hình từ 2, 3 hàng dọc hay hàng ngang; quay theo các hướng khác nhau: quay phải, quay trái, quay sau,...; dẫn hàng; dồn hàng; chuyển động trong không gian khi đi, chạy.

– *Nội dung tập luyện đội hình đội ngũ đối với trẻ em các lứa tuổi:*

Từ 18 tháng tuổi trở lên, khi trẻ biết đi vững, bắt đầu cho trẻ tập luyện đội hình đội ngũ.

+ *Đối với trẻ em từ 18 – 36 tháng tuổi, có:*

Đội hình tự do;

Đội hình vòng cung;

Đội hình vòng tròn;

Quay về phía có vật chuẩn;

Đứng thành hàng dọc;

Đứng thành hàng ngang.

+ *Đối với trẻ em từ 3 – 4 tuổi, có:*

Đội hình vòng tròn;

Xếp hàng dọc theo tổ;

Từ hàng dọc chuyển thành hàng ngang;

Từ hàng ngang chuyển thành hàng dọc;

Quay phải, quay trái, quay đằng sau.

+ *Đối với trẻ em từ 4 – 5 tuổi, có:*

Xếp thành 1 – 2 vòng tròn;

Xếp thành hàng dọc, hàng ngang;

Từ hàng dọc chuyển thành hàng ngang và ngược lại;

Từ 1 hàng dọc chuyển thành 2 hàng dọc và ngược lại.

+ *Đối với trẻ em từ 5 – 6 tuổi, có:*

Xếp hàng dọc, hàng ngang theo tổ;

Chuyển hàng:

1 hàng dọc thành 2 hàng dọc và ngược lại;

1 hàng ngang thành 2 hàng ngang và ngược lại;

1 vòng tròn thành 2 vòng tròn và ngược lại.

### **\* Bài tập phát triển chung**

– *Khái niệm:*

Bài tập phát triển chung là một hệ thống động tác được chọn lọc có tác dụng phát triển và củng cố những nhóm cơ bắp riêng biệt như cơ bả vai, cơ tay, cơ lưng, cơ ngực,... Nhiệm vụ của những động tác này là hình thành tư thế đứng, thân thể khoẻ mạnh, đồng thời củng cố và phát triển hệ cơ, xương, khớp, dây chằng.

Phát triển chung có nghĩa là phát triển toàn bộ các bộ phận của con người bằng những bài tập khác nhau của một hệ thống các động tác.

Bài tập phát triển chung được phân biệt với các loại động tác khác ở chỗ nó cho phép lựa chọn sự tác động lên nhóm cơ lớn và cơ nhỏ như cổ tay, ngón tay,..., phát triển chúng với liều lượng nhất định.

– *Ý nghĩa:*

Bài tập phát triển chung có tác dụng củng cố và tăng cường sức khoẻ cho trẻ, nâng cao trạng thái hoạt động của cơ thể, ảnh hưởng tích cực lên hệ thần kinh, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, giúp cho cơ thể phát triển cân đối, hài hoà về hình thái và chức năng bằng con đường củng cố các bắp cơ riêng biệt, củng cố hệ xương, đặc biệt là sự hình thành đúng độ cong của cột sống, tạo nên tư thế đúng, điều hoà vận động có ý thức và chủ động.

– *Phân loại bài tập phát triển chung:*

Dựa vào cấu trúc của cơ thể từ đầu đến chân, người ta phân chia bài tập phát triển chung thành bốn nhóm:

+ Nhóm bài tập phát triển hô hấp giúp trẻ tập hít thở sâu và trao đổi khí ôxi, thải khí cacbôníc ra ngoài trong quá trình vận động. Khi thực hiện động tác, cần dạy trẻ hít vào bằng mũi để đưa không khí vào phổi, ngoài ra, hít không khí qua mũi làm cho nó được sưởi ấm, lọc sạch bụi và sau đó được đưa tới thanh quản. Nhóm động tác này hướng tới sự phát triển cơ bả vai, cơ tay.



Tư thế chuẩn bị khi thực hiện động tác thở là đứng ở tư thế tự nhiên. Động tác đưa hai tay lên cao, hai tay ra ngang, đưa tay ra sau kết hợp với hít vào làm phát triển các cơ bả vai. Động tác thở ra thực hiện khi hai tay thả xuôi, đưa tay ra trước và tay đưa trước mặt võ tay,...

+ Nhóm bài tập củng cố và phát triển cơ tay – vai làm tăng sự hoạt động của các cơ ngực phục vụ cho động tác hô hấp, củng cố cơ hoành và các cơ bắp khác giúp cho việc thở sâu. Ngoài ra, bài tập này còn củng cố cơ lưng, duỗi thẳng cột sống.

Các tư thế chuẩn bị:

Các tư thế chân: Đứng thẳng, chân hơi tách; đứng hai bàn chân song song; đứng chân trước chân sau; đứng gót chân chạm nhau, mũi chân hơi tách ra – đứng chữ V; có thể đứng bằng mũi bàn chân.

Các tư thế tay: Tay duỗi thẳng dọc thân, lòng bàn tay hướng vào thân; tay để sau lưng; tay chống hông; tay co và đưa ra sau; tay để trước ngực hai tay dang ngang; tay giơ lên cao; tay duỗi thẳng và đưa ra sau.

+ Nhóm bài tập củng cố, phát triển cơ lưng và tính mềm dẻo của cột sống. Những động tác này ảnh hưởng đến việc hình thành tư thế đứng và tác động đến sự phát triển mềm dẻo của cột sống khi gặp người ra trước, ra các phía và xoay tròn.

### Các tư thế chuẩn bị:

Với nhóm động tác này thường là tư thế chuẩn bị chân đứng rộng bằng vai. Tư thế này giúp cơ thể đứng vững, thuận tiện cho thân đứng thẳng nghiêng trái, nghiêng phải và vặn mình.

Tư thế ngồi: Hai chân duỗi thẳng, gót chân sát nhau, mũi bàn chân hướng sang hai bên.

Tư thế nằm ngửa: Hai chân duỗi thẳng, gót chân sát nhau, mũi chân hướng sang hai bên; tay duỗi dọc thân, tay đưa ngang, để dưới đầu.

+ Nhóm bài tập củng cố và phát triển cơ bụng, cơ chân tạo khả năng củng cố cơ bụng, chân và bảo vệ các cơ quan nội tạng khỏi những chấn động bên ngoài khi cử động mạnh như nhảy xa, nhảy từ trên cao xuống,... Những động tác này còn củng cố cơ vòm bàn chân, làm cho máu không ứ đọng ở tĩnh mạch khi ngồi xổm, ngồi lưng chừng,...

### Các tư thế chuẩn bị:

Các tư thế chân: Đứng hai chân tách rộng, hai bàn chân song song hay hai chân đứng chụm; đứng gót chân chạm nhau, mũi chân hơi tách thành hình chữ V; đứng nâng, hạ gót chân; đưa một chân ra trước, ra ngang.

Các tư thế ngồi: ngồi xổm; ngồi lưng chừng; ngồi hai chân duỗi thẳng ra trước – gập duỗi cổ chân, tách mũi chân sang hai bên, hai chân bắt chéo chồng lên nhau.

Các tư thế chuẩn bị để tập bài tập phát triển chung đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện động tác, nó giúp cho việc thực hiện động tác được chính xác. Các tư thế chuẩn bị của bài tập phát triển chung thường bao gồm:

Tư thế đứng: Đứng tự nhiên, tay thả xuôi; đứng khép chân tay thả xuôi hoặc chống hông; đứng chân rộng bằng hoặc rộng hơn vai; đứng chân trước, chân sau.

Tư thế ngồi: Ngồi duỗi chân phía trước, tay chống sau; ngồi tách hai chân hai bên, tay chống sau.

Tư thế nằm: Nằm sấp; nằm ngửa, tay để dọc thân hoặc để phía gáy; nằm nghiêng.

– *Khi ghi chép bài tập phát triển chung*, cần ghi lần lượt từ tư thế chuẩn bị tới khi kết thúc, ghi rõ kĩ thuật thực hiện từng nhịp một.

Có thể ghi lại bài tập dưới hai hình thức: mô tả bằng lời hoặc mô tả bằng hình vẽ. Ngoài ra, nếu có điều kiện, có thể ghi lại hình ảnh bài tập bằng việc sử dụng các phương tiện kĩ thuật.

– *Nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển chung:*

Bài tập phát triển chung được thực hiện trong thể dục sáng và tiết học thể dục. Khi lựa chọn bài tập cho thể dục sáng hoặc cho tiết học thể dục, trước hết phải dựa vào nội dung chương trình hoặc trên cơ sở gợi ý của các bài soạn mẫu và phân phân phối chương trình, đồng thời

phải chú ý tới nhiệm vụ, nội dung phát triển vận động cho trẻ của tiết học, trong tuần, trong tháng đó cần giải quyết những nhiệm vụ gì và yêu cầu cần đạt đối với trẻ.

Nhiệm vụ của bài tập phát triển chung ngoài việc phát triển các nhóm cơ, khớp, còn làm nhiệm vụ hỗ trợ cho các bài tập vận động cơ bản trong tiết học.

Ví dụ: Nếu dạy trẻ bài tập vận động cơ bản là "Ném xa" thì khi chọn bài tập phát triển chung cần có động tác tay đưa cao hoặc quay tay dọc thân. Bài tập vận động cơ bản là "Nhảy xa" thì bài tập phát triển chung cần có động tác đứng lên ngồi xuống. Số lần thực hiện các động tác hỗ trợ cũng nhiều hơn so với các bài tập còn lại.

Cần chú ý đến tính liên tục và hệ thống của bài tập, nên cho trẻ thực hiện lần lượt tất cả các động tác phát triển chung có trong chương trình để trẻ được phát triển một cách toàn diện, vì mỗi nhóm, mỗi bài tập đều có đặc điểm riêng.

Bài tập phát triển chung của thể dục sáng thực hiện tuần tự các động tác: hô hấp, tay – vai, chân, bụng – lườn, bật.

Bài tập phát triển chung của tiết học thể dục thực hiện tuần tự các động tác: tay – vai, chân, bụng – lườn, bật.

↳ *– Sử dụng các dụng cụ và âm nhạc khi tập bài tập phát triển chung:*

Trong quá trình thực hiện bài tập phát triển chung, có thể sử dụng các dụng cụ như: cờ, nơ, gậy, vòng,... là

những dụng cụ có tác dụng tốt tới việc hình thành tư thế đứng cho trẻ, nâng cao hiệu quả tác động, gây hứng thú tập luyện.

Khi tập các bài tập kết hợp với nhạc hoặc bài hát có nhịp điệu phù hợp thường là những bài tập có nhịp 2/4, sẽ giúp trẻ hào hứng luyện tập, tăng tính nhịp điệu và hiệu quả động tác sẽ cao hơn.

*– Nội dung luyện tập bài tập phát triển chung đối với trẻ em các lứa tuổi:*

+ Trẻ em từ 3 đến 12 tháng tuổi được chia thành các giai đoạn sau:

*Với trẻ em từ 3 – 6 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:*

Nằm ngửa bắt chéo 2 tay trước ngực.

Nằm ngửa tay co, tay duỗi.

Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa chân co chân duỗi.

Đứng nhún nhảy (4 – 6 tháng).

Lấy sáp (4 – 6 tháng).

Tập trườn (5 – 6 tháng).

*Với trẻ em từ 6 – 9 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:*

Nằm ngửa bắt chéo tay trước ngực.

Nằm ngửa co duỗi đều hai chân.

Nằm ngửa chân co, chân duỗi.

Nằm ngửa nâng hai chân duỗi thẳng.

Trườn theo đồ chơi (6 – 7 tháng).

Tập bò (7 – 9 tháng).

Tập ngồi (8 – 9 tháng).

Ngồi tay co, tay duỗi (8 – 9 tháng).

Vịn đứng lên, ngồi xuống (8 – 9 tháng).

*Với trẻ em từ 9 – 12 tháng cần tập những bài tập sau:*

Nằm ngửa bắt chéo tay trước ngực.

Nằm ngửa co duỗi đều hai chân.

Nằm ngửa nâng hai chân duỗi thẳng.

Ngồi tay co, tay duỗi.

Ngồi đưa tay ra mọi phía.

Nằm ngửa, luân phiên đưa thẳng từng chân lên.

Chuyển từ ngồi xuống nằm (9 – 10 tháng).

Bò theo hướng thẳng.

Đứng vịn và đi men.

Tập chững (10 – 12 tháng).

Tập đi (11 – 12 tháng).

+ Trẻ em từ 12 đến 24 tháng tuổi được chia thành hai giai đoạn:

*Với trẻ em từ 12 – 18 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:*

Tập đi (12 – 15 tháng).

Đi theo hướng thẳng (14 – 18 tháng).

Đi cầm vật trên tay (16 – 18 tháng).

Bò qua vật cản (12 – 18 tháng).

Bò chui dưới vật.

Lăn bóng bằng hai tay.

Ném bóng bằng một tay về phía trước (17 – 18 tháng).

*Với trẻ em từ 18–24 tháng:*

Các bài tập hô hấp:

Ngủ hoa.

Thổi bóng.

Gà gáy.

Các bài tập phát triển cơ tay – vai:

Hai tay đưa lên cao, hạ xuống.

Hai tay đưa sang ngang.

Hai tay đưa ra phía trước, phía sau.

Vẫy hai cánh tay.

Các bài tập phát triển cơ lưng – bụng:

Nghiêng người về hai phía phải, trái.

Cúi người xuống, ngẩng lên.

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xuống, đứng lên.

Đi nhấc cao chân

+ *Trẻ em từ 24 – 36 tháng tuổi:*

Các bài tập hô hấp:

Ngửi hoa.

Thổi bóng.

Gà gáy.

Máy bay hoặc tàu hoả kêu.

Bóng xì hơi.

Các bài tập phát triển cơ tay – vai:

Hai tay đưa lên cao.

Hai tay đưa sang ngang.

Hai tay đưa ra phía trước, phía sau.

Vẫy hai cánh tay.

Các bài tập phát triển cơ lưng – bụng:

Nghiêng người về hai phía phải, trái.



Cúi người xuống, ngẩng lên.

Vặn mình.

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xổm, đứng lên.

Đứng co từng chân.

Nhảy.

Đi bộ.

+ *Trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:*

Các bài tập hô hấp:

Ngửi hoa.

Thổi bóng bay.

Gà gáy.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu... tu... hoặc máy bay ừ... ừ...

Các bài tập phát triển cơ tay – vai:

Hai tay đưa ra trước.

Hai tay đưa lên cao.

Hai tay đưa ra ngang.

Hai tay đưa ra trước xoay cổ tay hoặc vẫy bàn tay.

Hai tay thay nhau đưa ra trước, ra sau.

Hai tay thay nhau đưa lên cao.

Các bài tập phát triển cơ bụng – lườn:

Đứng chân rộng bằng vai, cúi người về phía trước, tay chạm ngón chân.

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao, nghiêng người sang hai bên.

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, quay người sang hai bên.

Ngồi duỗi thẳng chân, hai tay chống sau, cúi gập người về phía trước, tay chạm ngón chân.

Ngồi duỗi thẳng hai chân, hai tay chống sau, hai chân thay nhau đưa thẳng lên cao.

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xổm, đứng lên.

Đứng dậm chân tại chỗ.

Đứng kiễng, hạ gót chân.

Ngồi duỗi chân, hai tay chống sau, hai chân thay nhau co duỗi.

Đứng đưa một chân ra phía trước.

Những động tác bật nhảy:

Bật nhảy tại chỗ.

Bật tiến về phía trước.

+ Trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:

Các bài tập hô hấp:

Ngửi hoa.

Thổi bóng bay.

Gà gáy.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu... tu...

Máy bay ù... ù...

Các bài tập phát triển cơ tay – vai:

Hai tay đưa ra trước, lên cao.

Hai tay đưa ngang, lên cao.

Hai tay đưa ngang, gập sau gáy.

Hai tay thay nhau đưa thẳng lên cao.

Xoay bả vai.

Hai tay thay nhau đưa dọc thân.

Các bài tập phát triển cơ bụng – lưng:

Đứng quay thân sang bên  $90^{\circ}$

Đứng nghiêng người sang hai bên.

Đứng cúi người về trước, tay chạm ngón chân.

Ngồi duỗi chân, cúi gập người về phía trước.

Ngồi duỗi chân, quay người sang bên 90°.

Ngồi duỗi chân, hai tay chống sau, hai chân thay nhau đưa thẳng lên cao.

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xõm, đứng lên liên tục.

Ngồi khuyu gối.

Đứng đưa một chân ra phía trước.

Đứng co một chân.

Bước một chân ra phía trước.

Đứng co một chân. Bước một chân ra phía trước, khuyu gối, chân sau thẳng.

Những động tác bật nhảy:

Bật nhảy tại chỗ.

Bật tiến về phía trước.

Bật tách chân, khép chân.

Bật luân phiên chân trước, chân sau.

+ *Trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:*

Các bài tập hô hấp:

Thổi bóng bay.

Gà gáy.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu... tu...

Máy bay kêu ù... ù...

Hai tay đưa lên cao, hít vào, hạ tay xuống, thở ra.

Các bài tập phát triển cơ tay – vai:

Hai tay đưa ra trước, gập trước ngực.

Hai tay đưa ra trước, lên cao.

Hai tay đưa ngang hoặc lên cao, gập khuỷu tay, ngón tay để trên vai.

Hai tay gập trước ngực, quay cẳng tay và đưa ngang.

Hai tay thay nhau quay dọc thân.

Các ngón tay đan nhau, co duỗi tay ra phía trước hoặc lên cao, khi đưa tay thẳng, lòng bàn tay hướng ra ngoài.

Các bài tập phát triển cơ bụng – lườn:

Đứng cúi gập người về phía trước, tay chạm ngón chân.

Đứng quay người sang hai bên  $90^{\circ}$

Đứng nghiêng người sang hai bên.

Đứng đan tay sau lưng, gập người về trước.

Ngồi duỗi chân, tay chống sau, đưa chân lên cao, hạ xuống.

Ngồi duỗi chân, quay người sang hai bên.

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xõm đứng lên liên tục.

Ngồi khuyu gối.

Đứng đưa một chân ra phía trước, lên cao hoặc đưa ngang, lên cao.

Đứng co một chân, đổi chân.

Bước một chân ra phía trước, khuyu gối, chân sau thẳng.

Bước một chân sang bên trái, khuyu gối, chân phải thẳng và ngược lại.

Những động tác bật nhảy:

Bật tiến về phía trước, bật qua gậy, vòng.

Bật tách chân, khép chân.

Nhảy bước đệm trên một chân, đổi chân giống nhảy chân sáo.

Bật luân phiên chân trước, chân sau.

### **\* Bài tập vận động cơ bản**

– *Khái niệm:* Vận động cơ bản là những vận động cần thiết đối với con người trong cuộc sống, được sử dụng trong các hoạt động và hoàn cảnh khác nhau như khi di chuyển đi, chạy; khắc phục khó khăn như nhảy qua rãnh nước, leo trèo, ném,...

Bài tập vận động cơ bản là một loại bài tập thể chất, bao gồm một hệ thống các hành động vận động được chọn lọc từ các vận động cơ bản, tác động lên các nhóm cơ bắp lớn của cơ thể nhằm giải quyết nhiệm vụ giáo dục và giáo dục trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ. Có thể nói, bài tập vận động cơ bản được xây dựng từ các vận động cơ bản để rèn luyện và phát triển thể lực.

– *Ý nghĩa*: Khi thực hiện bài tập vận động sẽ thu hút đa số các cơ bắp hoạt động, đẩy mạnh quá trình hoạt động sinh lí và nâng cao hoạt động sống của toàn bộ cơ thể. Như vậy, qua tập luyện bài tập vận động cơ bản giúp hoàn thiện khả năng làm việc của hệ thần kinh trung ương, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, củng cố và phát triển cơ bắp, rèn luyện, hình thành các tư thế đúng,... qua đó tác động tốt tới sức khoẻ và phát triển thể lực, tạo điều kiện phát triển các tố chất nhanh, mạnh, khéo,...

Ngoài ra, các bài tập vận động cơ bản còn có tác dụng:

+ Giúp trẻ phát triển khả năng định hướng trong không gian như sự định hướng trong khi vận động, vị trí để các dụng cụ, mối quan hệ giữa các vật trong không gian, phát triển khả năng ước lượng bằng mắt.

+ Giúp trẻ phát triển khả năng định hướng về thời gian như sự lâu dài – kéo dài của việc thực hiện vận động, tính thứ tự của những giai đoạn riêng biệt của vận động, thực hiện vận động theo nhịp điệu cho sẵn hay theo nhịp điệu cá nhân...

+ Giúp trẻ phát triển khả năng định hướng trong hoạt động tập thể như vị trí của mình trong đội hình chung,...

Bài tập vận động cơ bản góp phần giáo dục thẩm mỹ cho trẻ, giáo dục về cái đẹp khi vận động, tính chính xác và tính biểu cảm.

– *Phân loại bài tập vận động cơ bản:*

Dựa vào tính chu kì của bài tập vận động cơ bản, người ta phân chia thành hai loại bài tập: bài tập vận động cơ bản có chu kì và không có chu kì.

+ Bài tập vận động cơ bản có chu kì là những vận động khi thực hiện chúng, toàn bộ cơ thể và một bộ phận nào đó của cơ thể không ngừng lặp lại vị trí ban đầu như đi, chạy, bò, trườn,...

Những bài tập vận động cơ bản có chu kì được hình thành và được tự động hoá nhanh hơn nhờ sự lặp lại thường xuyên, liên tục chu kì của vận động. Thông qua đó, rèn luyện cảm giác nhịp điệu vận động cho trẻ.

Ví dụ: Thứ tự các bước trong vận động đi là sự luân phiên của việc bước một chân ra trước và sau đó đến chân thứ hai bước tiếp ra trước, khi hai chân đều chạm mặt đất là kết thúc một chu kì. Sau khi thực hiện xong chu kì thứ nhất thì tuần tự thực hiện các chu kì tiếp sau.

+ Bài tập vận động cơ bản không có chu kì là những vận động khi thực hiện chúng, không có sự lặp lại các động tác của người tập như ném, nhảy,...



Mỗi một chuyển động trong bài tập vận động không có chu kì đều có tính liên tục nhất định của từng giai đoạn vận động, thực hiện theo một nhịp điệu đã được xác định và kết thúc chỉ một lần.

Những vận động không có chu kì thường hình thành chậm hơn so với vận động có chu kì, vì trong khi thực hiện vận động đòi hỏi có sự phối hợp động tác phức tạp hơn, sự chính xác và gắng sức hơn.

Bài tập vận động cơ bản không có chu kì được tạo thành bởi ba giai đoạn, được thực hiện nối tiếp nhau theo thứ tự nhất định.

*Giai đoạn chuẩn bị* là giai đoạn tạo ra những điều kiện thuận lợi để thực hiện các vận động trong giai đoạn chính, đó là những động tác chuyển hướng ngược lại khi thực hiện giai đoạn chính hay hàng loạt động tác nối tiếp nhau phù hợp với hướng để chuẩn bị vận động trong giai đoạn chính.

*Giai đoạn chính* bao gồm những động tác giải quyết nhiệm vụ chính của bài tập.

*Giai đoạn kết thúc* bao gồm động tác mang tính chất giảm dần cường độ vận động của cơ thể, bảo vệ sự cân bằng và đưa cơ thể về trạng thái bình thường.

Ví dụ: Các giai đoạn của vận động ném.

+ *Giai đoạn chuẩn bị*: Đứng chân trước, chân sau, tay cùng phía với chân sau cầm túi cát đưa cao trên đầu,

thân người hơi ngả phía sau. Hoặc tay cầm túi cát đưa ra phía trước, khi thực hiện ném thì tay vòng từ trước, xuống dưới, ra sau, lên cao và ném mạnh túi cát về phía trước.

+ Giai đoạn chính: Dùng sức mạnh của tay vai ném mạnh túi cát về phía trước, đồng thời thân người hơi lao ra trước cùng với trọng tâm dồn chân trước để hỗ trợ thêm cho động tác tay.

+ Giai đoạn kết thúc: Theo quán tính, thân người lao về phía trước nên bước chân về phía trước 1 – 2 bước, sau đó trở về tư thế đứng tự nhiên.

Từ hai dạng bài tập vận động cơ bản trên và dựa vào đặc điểm của bài tập, người ta phân chia bài tập vận động cơ bản thành 4 nhóm, đó là:

- Nhóm 1: Các bài tập vận động đi, chạy, thăng bằng.
- Nhóm 2: Các bài tập vận động nhảy – bật.
- Nhóm 3: Các bài tập vận động ném, chuyên, bắt.
- Nhóm 4: Các bài tập vận động bò, trườn, trèo.
- *Đặc điểm, nội dung các bài tập vận động cơ bản:*

+ Các bài tập vận động đi, chạy, thăng bằng:

Đặc điểm các bài tập đi, chạy, thăng bằng:

Đây là nhóm bài tập vận động cơ bản có chu kì. Cũng như các bài tập vận động cơ bản khác, chúng là những

phản xạ có điều kiện, được hình thành và hoàn thiện phụ thuộc vào lứa tuổi của trẻ em.

+ Vận động đi là phương pháp cơ bản tự nhiên để trẻ di chuyển cơ thể, chu kì của vận động đi tạo ra từ thứ tự từng bước chân, vận động của tay phối hợp cùng với chân, tay nọ chân kia. Sự luân phiên giữa vận động khi di chuyển hai chân và nghỉ ngơi khi trọng tâm dồn lên một chân để di chuyển một chân về phía trước – sau tạo ra những điều kiện thuận lợi để thải trừ các mô chất cặn bã có trong máu.

Bước đi bình thường hay còn gọi là đi thường được thể hiện: Đưa một chân bước ra phía trước, đặt gót chân xuống đất trước, sau đó chuyển trọng tâm cơ thể về phía trước, tì lên gót chân vừa bước vừa chuyển dần trọng tâm lên mũi chân đó.

Tư thế đứng khi đi: Đầu và ngực phải hướng thẳng về phía trước một cách tự nhiên để tác động tới việc thở đúng, đánh tay nhịp nhàng theo bước đi.

Đi bình thường, đi đúng sẽ củng cố các nhóm cơ chân và tay, tăng cường sự hoạt động của tim, phổi và không gây mệt mỏi.

Nhịp điệu đi nhanh, chậm có ảnh hưởng tới sự trao đổi chất và có tác dụng khác nhau. Đi nhanh đòi hỏi cung cấp nhiều máu cho cơ bắp làm việc, quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh. Đi chậm có tác dụng phục hồi cơ

thể sau vận động căng thẳng như chạy, nhảy. Đi chậm thì sức chịu đựng và làm việc của cơ bắp không đòi hỏi cao nên trẻ không bị mệt.

Trong những lứa tuổi khác nhau, vận động đi bộ có những đặc điểm riêng của nó. Trẻ bắt đầu biết đi vào cuối năm thứ nhất, bước đi dần dần được hoàn thiện từ tuổi thứ 5 đến 6.

Trẻ em từ 10 đến 12 tháng bắt đầu đi được một mình, song bước đi còn chưa vững, chưa giữ được thăng bằng cơ thể, còn nhiều cử động thừa, thân luôn bị dao động.

Trẻ 3 tuổi dần dần giữ được tư thế đầu, khi đi ngực đưa ra phía trước, những cử động thừa giảm dần, sự phối hợp tay, chân trở nên nhịp nhàng hơn.

Trẻ 5 tuổi, đặc biệt là nửa năm cuối của lứa tuổi, trẻ dần dần có những thói quen đúng của tư thế, sự phối hợp vận động giữa tay và chân đã ổn định, dễ dàng định hướng trong không gian, thay đổi được hướng vận động, dưới sự hướng dẫn của giáo viên, bước đi của trẻ đã giống bước đi của người lớn, bàn chân đánh lạng được mạnh hơn.

Mỗi một động tác đi của trẻ ở từng độ tuổi khác nhau đều được hoàn thiện trong điều kiện thực hiện động tác ấy theo nhiều phương thức khác nhau.

Để hoàn thiện bước đi, đồng thời để phòng bệnh lòng bàn chân bẹt, có thể cho trẻ tập luyện các động tác:

Đi bằng nửa bàn chân trên – đi bằng mũi bàn chân đòi hỏi sự căng của cơ bắp chân, tạo điều kiện thuận lợi cho cột sống luôn thẳng, củng cố cơ bàn chân.

Đi bằng gót chân nhằm củng cố cơ lưng và cơ bàn chân.

Đi bằng mép ngoài bàn chân nhằm củng cố cơ bàn chân, giảm điểm tựa trên mặt phẳng, làm cho cơ thể vận động tích cực hơn.

Đi gập gối – đi khuyu chân nhằm củng cố cơ chân.

Đi có sự thay đổi từ gót lên mũi bàn chân nhằm củng cố cơ chân và toàn thân.

Đi nâng cao đùi nhằm củng cố cơ lưng, bụng, chân đòi hỏi đánh lăng của tay phải mạnh ra phía trước, phát triển các cơ ở bả vai, ảnh hưởng tốt đến trạng thái của dây chằng và khớp.

Ngoài ra còn có các kiểu đi khác như: đi ngang bước dồn, đi bằng cách bước chéo chân,... Trong thời gian đi, có thể thay đổi tư thế đi như: tay chống hông, để ngang vai, trên vai,..., thực hiện cùng với đồ vật như: đi bước qua chướng ngại vật, đi mang theo các dụng cụ, hoặc để dụng cụ trên đầu, đi theo đường hẹp, đi trên cầu thăng bằng,... tác động đến cảm giác thăng bằng, tự kìm hãm, tập trung chú ý, khéo léo, tránh có cử động thừa.

Đi bộ với những nhiệm vụ khác nhau phải thực hiện theo tín hiệu, để xác định vị trí trong không gian, thay đổi nhịp điệu, hướng với các đội hình khác nhau.

Mỗi kiểu đi có ảnh hưởng khác nhau đến cơ thể. Đi đúng cần được hình thành từ tuổi nhỏ, nếu không sau này khó có thể thay đổi.

+ Vận động chạy:

Chạy là vận động có chu kì, giống như vận động đi, chạy mang tính chất lặp lại theo chu kì, thay đổi điểm tựa của bàn chân trên mặt phẳng, luân phiên chân đưa ra phía trước, phối hợp với sự vận động của tay. Chạy khác đi bộ là có giai đoạn "bay" khi cả hai chân đều không bám vào đất. Thời điểm bay tạo cho sự chuyển động của cơ thể được nhanh, tăng độ dài của bước, tăng khả năng chuyển động về phía trước theo quán tính cùng với việc thả lỏng các nhóm cơ bắp.

Nhiệm vụ chủ yếu của vận động chạy là rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo và sức bền; chuyển động với sự phối hợp giữa tay và chân, đưa cơ thể chuyển động về phía trước. Khi thực hiện vận động chạy, huy động các nhóm cơ bắp lớn của chân, hông và bụng làm việc, dẫn đến sự tiêu hao năng lượng, điều đó có ảnh hưởng đến sự phát triển của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp,... làm củng cố các nhóm cơ, tăng tính đàn hồi của khớp, dây chằng,...

Chạy làm tăng quá trình sinh lí, phản ứng trao đổi chất của cơ thể và ảnh hưởng tốt tới sức khỏe của trẻ.

Sau khi chạy nhanh, cần phải từ từ hạ lượng vận động xuống bằng cách chuyển sang vận động đi với tốc độ

chậm dần làm cho mạch đập trở về bình thường. Không nên dừng đột ngột hoặc ngồi sau khi chạy sẽ ảnh hưởng không tốt đến hệ tim mạch.

Cũng như vận động đi, để hoàn thiện các tố chất phục vụ cho vận động chạy của trẻ, phải sử dụng các hình thức chạy khác nhau:

Chạy bằng mũi bàn chân; chạy bước rộng; chạy nâng cao đùi để rèn luyện cơ lưng, cơ bụng và cơ bàn chân.

Chạy nhẹ nhàng theo nhịp điệu của âm nhạc sẽ ảnh hưởng tốt đến việc giáo dục phối hợp vận động.

Chạy giữa các vật có cầm dụng cụ như dây, vòng; chạy qua chướng ngại vật, chạy theo đường hẹp,... tác động đến sự định hướng trong không gian, phối hợp vận động.

Chạy với những nhiệm vụ khác nhau, thực hiện nhiệm vụ theo tín hiệu, chạy đuổi bắt là những động tác nhằm rèn luyện cho trẻ sự định hướng trong không gian, trong tập thể, giáo dục sự khéo léo, phản ứng linh hoạt với những thay đổi của hoàn cảnh xung quanh.

+ Vận động thăng bằng:

Thăng bằng là thành phần cần thiết phải có của bất kì vận động nào. Sự phát triển cảm giác thăng bằng diễn ra từ từ, nó có liên quan tới sự hoàn thiện của vỏ đại não, sự phát triển của các cơ quan tiền đình và cảm giác cơ bắp, giúp cho sự đánh giá đúng mọi thay đổi của cơ thể trong không gian.

Để phát triển cảm giác thăng bằng, người ta sử dụng các bài tập đi, như đi trong đường hẹp, đi trên ghế thể dục, đi trên ván nghiêng, đi đầu đội túi cát,...

***Nội dung các bài tập vận động đi, chạy, thăng bằng đối với trẻ em từng độ tuổi:***

*Đối với trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi:*

Tập đi (12 – 15 tháng).

Đi theo hướng thẳng (14 – 18 tháng).

Đi có mang vật trên tay (16 – 18 tháng).

*Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:*

Đi trong đường hẹp 35 – 40cm.

Đi bước qua vật cản cao 5 – 7cm.

Đi theo các hướng khác nhau.

Đi thay đổi hướng theo hiệu lệnh.

*Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:*

Đi theo đường ngoằn ngoèo.

Đi có mang vật trên đầu (30 – 36 tháng).

Đi theo nhịp đếm, nhịp trống lắc, bài hát.

Đi kiễng chân – đi bằng mũi bàn chân.

Đi đều bước (30 – 36 tháng).

Đi kết hợp với chạy.



Chạy theo hướng đã định và đổi hướng.

*Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:*

Đi, chạy theo hướng quy định.

Đi, chạy theo vòng tròn.

Đi, chạy và làm theo hiệu lệnh của giáo viên.

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân.

Đi, chạy theo đường hẹp (4m x 0,2m).

Đi bước dồn ngang (3m x 0,2m).

Chạy nhanh 10 – 12m.

Chạy chậm 60 – 80m.

*Đối với trẻ từ 4 đến 5 tuổi:*

Đi, chạy theo nhịp trống lác, xác xô, bài hát.

Đi, chạy theo hiệu lệnh, làm theo người dẫn đầu.

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân.

Đi, chạy bước qua 3 – 4 chướng ngại vật cao 5cm; cách nhau 35 – 40cm.

Đi trên ghế thể dục bước qua 2 – 3 chướng ngại vật cao 5cm, cách nhau 30 – 35cm.

Chạy nhanh 12 – 14m.

Chạy chậm 80 – 100m.

*Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:*

Đi, chạy theo nhịp trống lắc, nhịp bài hát.

Đi, chạy theo hiệu lệnh, làm theo người dẫn đầu.

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân.

Đi trên ghế thể dục, bước dồn trước, bước dồn ngang.

Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát.

Chạy nhấc cao đùi 4 – 4,5m.

Chạy nhanh 15 – 17m.

Chạy chậm 100 – 120m.

+ *Các bài tập vận động nhảy – bật:*

Đặc điểm các bài tập vận động nhảy – bật:

Vận động nhảy – bật thuộc loại vận động không có chu kì. Khi nhảy, các chu kì không được lặp lại, toàn bộ vận động được thực hiện một lần theo ba giai đoạn.

*Giai đoạn chuẩn bị:* Đánh lăng hoặc chạy lấy đà, gập khớp gối. Cụ thể là gập khớp gối, nhún người, hạ thấp trọng tâm cơ thể, có thể kết hợp với lăng tay về phía sau để lấy đà và vung mạnh ra phía trước trong lúc bật.

*Giai đoạn chính:* Bật và bay.

Bật có liên quan đến việc co lại một cách mạnh mẽ của những cơ dưới của chân, gây ra tốc độ ban đầu và theo đúng hướng. Tiếp theo là bay tư thế trên không và chuẩn bị chạm đất.

*Giai đoạn kết thúc:* Chạm đất là kết thúc tốc độ bay, phối hợp nhịp nhàng các vận động để giữ được thăng bằng.

Ba giai đoạn trên của vận động nhảy – bật được thực hiện một cách liên tục và tuần tự. Khi chạm đất bằng cả hai chân cùng một lúc, tiếp đất bằng mũi bàn chân, rồi chuyển sang gót chân để làm giảm xóc. Sự chạm đất nhẹ nhàng bằng cách co dãn khớp gối làm cho lực phản từ mặt đất tác động nhẹ nhàng từ khớp xương này tới khớp xương khác và bảo vệ cho các cơ quan bên trong cơ thể không bị chấn động mạnh.

Ở lứa tuổi nhỏ, vận động nhảy được bắt đầu từ việc tự ngồi xuống, đứng lên có nhịp điệu với sự giúp đỡ, hướng dẫn của giáo viên. Trẻ 2 tuổi thì cho trẻ tập tự lực, thực hiện động tác đứng lên, ngồi xuống tại chỗ, nhún nhảy và nhảy qua.

Trẻ 3 tuổi cho nhảy tại chỗ chuyển dần cơ thể về phía trước, nhảy xuống thấp khoảng 15cm, nhảy lên cao, nhảy qua một dây nhỏ, qua hai dây nhỏ đặt dưới sàn cách nhau 15 – 25cm.

Dần dần cho trẻ nắm vững kỹ thuật động tác nhảy: Hai chân đứng bằng nhau ở tư thế chuẩn bị, co gập khớp gối "nhún lò xo", tay vung tự do ra sau và đánh lăng về phía trước.

Đối với trẻ lớn thì phải nắm được kỹ thuật động tác nhảy từ trên cao xuống – nhảy sâu; nhảy xa.

### *Nhảy xa – bật xa:*

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên trước vạch chuẩn bị, tay thả xuôi, tạo đà; hai tay đưa ra phía trước lẳng nhẹ xuống dưới, ra sau để lấy đà, đồng thời gối hơi khuyu, thân người hơi ngả trước để chuẩn bị nhún bật.

Bật nhảy: Nhún chân, đạp đất mạnh bằng nửa bàn chân trên về phía trước, tay đưa trước, chân chạm đất nhẹ nhàng bằng nửa bàn chân trên rồi tiếp đất bằng cả bàn chân, gối hơi khuyu, tay đưa trước để giữ thăng bằng. Lưu ý, nhắc trẻ không lao người ra phía trước.

Nhảy là vận động khó thực hiện đối với trẻ dưới 3 tuổi. Động tác này được hoàn thiện ở mẫu giáo nhỏ và lớn, trẻ có thể biết phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân giúp cho sự linh hoạt giữa các khớp và dây chằng tốt hơn.

Để hoàn thiện vận động nhảy cho trẻ, nên cho trẻ tập nhảy dây; nhảy lò cò; nhảy đổi chân trước, chân sau; nhảy tiến về phía trước; nhảy lùi; nhảy sang trái, sang phải,...

### *Nội dung các bài tập vận động nhảy – bật đối với trẻ em từng độ tuổi:*

*Đối với trẻ em từ 24 – 36 tháng tuổi:*

Nhảy bật tại chỗ bằng hai chân.

Nhảy xa bằng hai chân.

*Đôi với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:*

Bật liên tục tại chỗ 3 – 4 lần.

Bật tiến về phía trước 3 – 4 bước.

Bật nhảy qua dây.

Bật xa 25 – 30cm.

Bật sâu 10 – 15cm.

*Đôi với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:*

Bật liên tục tại chỗ 5 – 6 lần.

Bật tiến về phía trước.

Bật luân phiên chân trước, chân sau.

Bật vào, ra vòng.

Bật xa 30 – 40cm, chạm đất nhẹ nhàng bằng hai chân.

Bật sâu 25 – 30cm.

Nhảy lò cò 3 – 4 nhịp và đổi chân.

Bật nhảy liên tục vào các ô 35 x 35cm hoặc vòng 40 x 40cm.

*Đôi với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:*

Bật liên tục qua 4 – 5 vạch cách nhau 35 – 40cm.

Bật sâu 30 – 35cm.

Bật xa 40 – 50cm.

Nhảy lò cò 5 – 6 nhịp và đổi chân.

Nhảy bật tách chân, khép chân theo ô vẽ.

Nhảy lò cò khoảng 10 nhịp.

Bật liên tục qua 4 – 5 chướng ngại vật có kích thước cao 6cm, rộng 5 – 6cm, cách nhau 30 – 40cm.

+ *Các bài tập vận động ném, chuyền, bắt:*

**Đặc điểm các bài tập vận động ném, chuyền, bắt:**

Ném là vận động không có chu kì. Khi thực hiện vận động này thì phần trên của cơ thể như các nhóm cơ bắp, cẳng tay, cổ tay và toàn thân đều tham gia vận động, cho nên đòi hỏi trẻ phải có cảm giác thăng bằng và khả năng định hướng tốt.

Vận động ném gồm ba giai đoạn: giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn chính, giai đoạn kết thúc.

Trong ba giai đoạn trên, giai đoạn chính khi ném trẻ chú ý gắng sức để đạt được mục đích ném trúng đích hay ném được xa, sự định hướng không gian sẽ tốt hơn khi phải ước lượng, đánh giá khoảng cách bằng mắt.

*Ném xa bằng tay:*

**Tư thế chuẩn bị:** Cho trẻ đứng chân trước, chân sau, tay cầm bóng hoặc túi cát, tay cùng phía với chân sau đưa ra trước.

Thực hiện: Tay đưa từ trước, xuống dưới, ra sau, lên cao và ném bóng hoặc túi cát đi xa ở điểm tay đưa cao nhất.

*Ném xa bằng hai tay, hai tay cầm một quả bóng:*

Tư thế chuẩn bị: Cho trẻ đứng chân trước, chân sau, tay cầm bóng hoặc túi cát, tay cùng phía với chân sau đưa ra trước.

Thực hiện: Tay đưa từ trước, xuống dưới, ra sau, lên cao và ném bóng hoặc túi cát đi xa ở điểm tay đưa cao nhất.

*Ném xa bằng hai tay, hai tay cầm 2 quả bóng:*

Tư thế chuẩn bị: Cho trẻ đứng chân trước, chân sau hoặc chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng đưa cao trên đầu, thân trên hơi ngả ra sau, dùng sức của thân và tay để ném bóng đi xa.

*Ném trúng đích trên mặt đất:*

Tư thế chuẩn bị: Cho trẻ đứng chân trước, chân sau, tay cùng phía với chân sau cầm túi cát hoặc bóng đưa cao ngang đầu.

Thực hiện: Nhắm đích để ném vào đích, đích là vòng tròn nằm dưới đất.

*Ném trúng đích thẳng đứng:*

Tư thế chuẩn bị: Như động tác ném trúng đích trên mặt đất.

Thực hiện: Trẻ nhằm vào đích để ném trúng đích, đích có thể vẽ vào tường, làm các cột đích theo độ cao của từng lứa tuổi.

Đối với trẻ em lứa tuổi nhà trẻ, khả năng ném, chuyên, bắt kém, trẻ không biết định hướng ném. Do đó, nên cho trẻ tập từ những thao tác đơn giản như: chuyên, lăn bóng cho nhau; lăn bóng theo vòng tròn; ném vào vật cách xa nhau 1m. Qua đó dạy trẻ biết sử dụng vật ném, phát triển khả năng ước lượng bằng mắt, vận động nhanh nhẹn, khéo léo của cánh tay.

Trẻ mẫu giáo bé chưa khéo khi thực hiện vận động, còn ôm bóng vào ngực khi bắt bóng. Đến mẫu giáo nhỡ, trẻ đã linh hoạt và khéo léo hơn, chuyên – bắt đỡ rơi hơn, đứng đúng tư thế, nhưng còn chậm khi thực hiện vận động. Nên dần dần dạy trẻ tự ném, tự tung – bắt bóng bằng hai tay, một tay để tác động đến sự phát triển những kiến thức cần thiết cho trẻ, tiến tới thực hiện động tác ném theo yêu cầu của lứa tuổi.

Trẻ mẫu giáo lớn biết phối hợp nhịp nhàng trong các vận động, không ôm bóng vào người khi bắt bóng, khả năng phối hợp tay và chân tốt hơn. Đối với trẻ lứa tuổi này, nên cho trẻ tập thường xuyên những động tác ném khác nhau để kích thích hứng thú của trẻ, giúp trẻ nắm vững động tác, phát triển sự ước lượng bằng mắt, phối hợp động tác và khéo léo.



***Nội dung các bài tập vận động ném, chuyên, bắt đối với trẻ em từng độ tuổi:***

*Đối với trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi:*

Lăn bóng bằng 2 tay (14 – 18 tháng).

Ném bóng bằng 1 tay (17 – 18 tháng).

*Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:*

Lăn bóng bằng hai tay vào đích xa 0,5 – 0,7m.

Ném bóng qua dây ở ngang tầm ngực trẻ bằng một tay.

*Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:*

Ném bóng vào đích nằm ngang xa 0,7 – 1m, đường kính vòng tròn đích 50cm.

Tung bóng bằng hai tay từ phía dưới, tung cao khoảng 30 – 35cm.

*Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:*

Tung bóng lên cao bằng hai tay, khoảng 40cm.

Đập bóng xuống sàn bằng hai tay.

Chuyên, bắt bóng theo hàng dọc, đứng hoặc ngồi.

Ném xa bằng một tay, tay đưa cao, chân đứng tự nhiên.

Ném trúng đích nằm ngang, đích xa 1 – 1,2m, đường kính vòng tròn đích 40cm.

Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa 0,8 – 1m, cao 0,6 – 0,7m, đường kính 40cm.

*Đối với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:*

Tung và bắt bóng bằng hai tay, tung cao 40 – 50cm.

Đập và bắt bóng bằng hai tay khi bóng nảy.

Chuyền, bắt bóng qua đầu, qua chân theo hàng dọc.

Lăn bóng bằng hai tay và di chuyển theo bóng  
3,5 – 4m.

Ném xa bằng một tay.

Ném xa bằng hai tay, đứng chân trước, chân sau,  
hoặc chân rộng bằng vai.

Ném trúng đích nằm ngang, đích xa 1,2 – 1,4m,  
đường kính vòng tròn đích 40cm.

Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa 1m, cao 1m,  
đường kính vòng tròn đích 40cm.

*Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:*

Tung bóng lên cao 40 – 50cm, bắt bóng bằng hai tay.

Đập bóng xuống sàn, bắt bóng bằng hai tay khi  
bóng nảy.

Ném xa bằng một tay.

Ném xa bằng hai tay.

Ném trúng đích nằm ngang, đích xa 1,4 – 1,6m,  
đường kính vòng tròn đích 40cm.

Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa 1 – 1,2m, cao  
1m, đường kính vòng tròn đích 40cm.

Chuyên, bắt, bóng theo các hướng: phải, trái, qua đầu, qua chân.

Lăn bóng bằng hai tay và di chuyển theo bóng 4 – 5m.

Lăn bóng bằng hai tay và di chuyển theo đường dích dắc.

+ Các bài tập vận động bò, trườn, trèo:

Đặc điểm các bài tập vận động bò, trườn, trèo:

Đây là nhóm bài tập vận động có chu kì: Giống như vận động đi, chúng là sự vận động luân phiên của tay và chân, liên tục lặp lại các chu kì. Khi vận động, thu hút một số lượng lớn cơ bắp hoạt động tích cực, nâng cao khả năng làm việc của cơ thể trẻ, giúp cho sự hình thành tư thế đứng của cơ thể.

Quá trình tập luyện các bài tập vận động bò, trườn, trèo nhằm giáo dục trẻ các tố chất nhanh, khéo, tăng lòng dũng cảm, quyết tâm thực hiện động tác.

Để hoàn thiện các bài tập vận động bò, trườn, trèo, nên cho trẻ tập các bài tập: bò bằng hai chân, hai tay theo mặt phẳng nghiêng; bò bằng hai tay và cẳng chân; trèo qua ghế, trèo thang; chui qua cổng; trườn.

Một số bài tập vận động đặc trưng của nhóm vận động này:

*Bò bằng bàn tay, cẳng chân* hay còn gọi là bò thấp: Cho trẻ chống tì hai bàn tay và hai cẳng chân xuống sàn

nhà. Thực hiện bò về phía trước phối hợp tay nọ chân kia, mắt nhìn phía trước.

*Bò bằng bàn tay và bàn chân* hay còn gọi là bò cao: Trẻ chống cả hai bàn tay, bàn chân xuống sàn, gối hơi khuỵu, mắt nhìn phía trước. Khi bò phối hợp chân nọ tay kia.

*Trườn sát*: Trẻ nằm sát, toàn thân sát sàn nhà, tay trái đưa thẳng về phía trước, co chân phải, đẩy mạnh thân người về phía trước, đồng thời co chân trái để lấy đà tay phải đưa về phía trước, tay trái gập trước ngực. Khi trườn, người luôn sát sàn, chân không đưa cao.

*Trèo thang*:

Trèo bước dồn: Trẻ vịn tay ở dóng thang trước ngực, bước một chân lên dóng thứ nhất, bước tiếp chân kia lên từng dóng, sau đó chuyển tay vịn lên dóng trên rồi bước tiếp một chân lên, cứ tiếp tục như vậy cho trẻ trèo lên các dóng tiếp theo. Khi bước xuống cũng bước dồn từng chân một.

Trèo liên tục lên các dóng, không dừng hai chân ở một dóng: Tay vịn ở dóng thang ngang ngực, bước một chân lên dóng thứ nhất, chuyển một tay khác bên chân lên dóng trên, bước chân kia lên dóng thứ hai... Thực hiện trèo liên tục, phối hợp chân nọ tay kia như động tác bò.

***Nội dung các bài tập vận động bò, trườn, trèo  
đổi với trẻ em các độ tuổi:***

*Đổi với trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi:*

Bò qua vật cản.

Bò chui dưới vật cản.

*Đổi với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:*

Bò có mang vật trên lưng.

Bò chui qua vòng đường kính 40 – 45cm.

Trườn tự do (20 – 24 tháng).

Trườn dưới vật cao 30 – 35cm (20 – 24 tháng).

*Đổi với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:*

Bò trong đường hẹp 35 – 40cm.

Trườn dưới vật cao cách mặt đất 35 – 40cm.

Bò bằng bàn tay và bàn chân (30 – 36 tháng).

*Đổi với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:*

Bò bằng bàn tay, bàn chân.

Bò bằng bàn tay, cẳng chân.

Trườn sấp, phối hợp chân nọ, tay kia.

Trèo lên ghế, bước xuống ghế hoặc bục gỗ cao 30cm.

Trèo thang từ 7 – 10 dóng.

*Đối với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:*

Bò bằng bàn tay, bàn chân theo đường dích dắc.

Bò bằng bàn tay, cẳng chân kết hợp chui qua cổng vòng cung cao 45 – 50cm.

Trườn sấp 3 – 4m kết hợp trèo qua ghế thể dục.

Trèo lên, xuống ghế hoặc hộp gỗ cao 30cm.

Trèo thang từ 8 – 10 dóng.

*Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:*

Bò bằng bàn tay, bàn chân qua 5 – 7 hộp, đặt cách nhau 50 – 60cm.

Bò bằng bàn tay, cẳng chân theo đường dích dắc.

Trườn sấp 4 – 5m theo hướng thẳng kết hợp trèo qua ghế thể dục.

Trèo lên, xuống ghế hoặc hộp gỗ cao 35cm.

Trèo lên, xuống thang phối hợp tay chân.

### **3.3. Trò chơi vận động**

#### **3.3.1. Khái niệm**

Trò chơi vận động thuộc loại trò chơi có luật. Xét về mặt cấu trúc của các hành động vận động có trong trò chơi, thì trò chơi vận động là sự phối hợp giữa các thao tác vận động và một số vận động cơ bản. Trò chơi vận động là những trò chơi trong đó lượng vận động chiếm ưu

thế, đa số các trò chơi vận động dành cho trẻ các lứa tuổi mầm non là những trò chơi mang tính chủ đề, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí và khả năng tư duy, tưởng tượng của trẻ. Những chủ đề của trò chơi thường được lấy từ cuộc sống thực tế xung quanh và thể hiện những hình ảnh về các hiện tượng thiên nhiên, xã hội, các hành động của con vật. Do đó, trò chơi vận động mang tính hiện thực.

Khi tham gia vào trò chơi, trẻ em phải tập trung chú ý, ghi nhớ những lời giải thích của giáo viên để thực hiện đúng những vận động cần thiết. Cho nên, đặc điểm nổi bật của trò chơi vận động là sự đòi hỏi phối hợp hoạt động của quá trình nhận thức và vận động.

Chủ đề và quy tắc của trò chơi đã được xác định, nhưng chỉ đề ra hướng chủ yếu, trẻ phải tự lực giải quyết nhiệm vụ vận động một cách nhanh trí, sáng tạo và khéo léo.

Ví dụ: Trong trò chơi vận động "mèo đuổi chuột", quy tắc chơi quy định là chuột chạy trốn, mèo đuổi chuột. Nhưng chuột và mèo chạy trốn và đuổi như thế nào là do các cháu tự thoả thuận, điều này thể hiện rõ ở trẻ lứa tuổi mẫu giáo. Do vậy, trò chơi vận động cũng mang tính sáng tạo.

Sự thay đổi thường xuyên và bất ngờ các tình huống trong khi chơi là những điều hấp dẫn, lôi cuốn trẻ tham gia vào trò chơi một cách say sưa và hoàn toàn tự giác.

Giáo viên cần chú ý đến đặc điểm này, vì nếu để trẻ chơi thoải mái đến quá sức chịu đựng của mình sẽ ảnh hưởng tới sức khoẻ của trẻ.

### 3.3.2. Ý nghĩa

Trò chơi nói chung chiếm một vị trí quan trọng trong đời sống của trẻ mầm non, vì vậy trò chơi được coi là một trong những phương tiện giáo dục quan trọng cho trẻ.

Trong thực tế ở trường mầm non được sử dụng các loại trò chơi như: trò chơi học tập, trò chơi đóng vai theo chủ đề, trò chơi xây dựng, trò chơi vận động,... Trong sự đa dạng của các trò chơi dành cho trẻ, phải đặc biệt chú ý đến loại trò chơi vận động, vì trong trò chơi này, tất cả trẻ tham gia chơi đều được thu hút vào vận động. Những vận động đó được quy định bởi nội dung và luật của trò chơi, đồng thời nhằm đạt được một mục đích nào đó đặt ra trước khi chơi, hay tự trẻ tham gia chơi đề ra. Chẳng hạn như: rèn luyện kỹ năng vận động gì, quy định điều kiện của trò chơi,...

Ở trường mầm non, trò chơi vận động được sử dụng một cách tối đa, nó vừa là nội dung học trong chương trình giáo dục thể chất, vừa là phương pháp dạy học vận động, vừa là hình thức tổ chức vui chơi, nghỉ ngơi tích cực, được trẻ rất ham thích, vừa là phương tiện để giáo dục toàn diện.

Trong quá trình giáo dục thể chất, trò chơi vận động là một cách thức hoàn thiện kỹ năng vận động cho trẻ.



Muốn hoàn thiện vận động chạy, ta sử dụng các trò chơi vận động "Mèo và chim Sẻ", "chim Sẻ và Ô tô",... Ngoài ra, nó còn có tác dụng hình thành những điều kiện thuận lợi để phát triển, rèn luyện các tố chất thể lực cho trẻ. Ví dụ, trong trò chơi "Đuổi bắt", trẻ phải thể hiện sự nhanh nhẹn, chạy thật nhanh, luôn khéo để khỏi bị bắt.

Trò chơi vận động là phương tiện để giáo dục trẻ một cách toàn diện. Khi chơi, trò chơi vận động tác động lên nhiều nhóm cơ, làm tăng cường quá trình trao đổi chất. Tham gia vào trò chơi vận động, trẻ tự điều chỉnh được nhịp điệu, lượng vận động và loại trừ được sự mệt mỏi. Đồng thời, trò chơi vận động tác động vào hệ thần kinh, các quá trình hưng phấn và ức chế được hoàn thiện và cân bằng. Đây chính là điều kiện để hình thành các thói quen vận động cho trẻ. Trò chơi vận động còn làm thoải mái cảm xúc, đem lại sự vui sướng, tăng quá trình tuần hoàn, hô hấp của cơ thể trẻ, làm thay đổi trạng thái cơ thể giữa các hoạt động, giúp trẻ trở về trạng thái cân bằng, tăng cường trường lực sống.

Trò chơi vận động còn ảnh hưởng đến tính cách, khí chất của trẻ. Trong khi chơi, trẻ thể hiện hành vi, tư cách đạo đức của mình. Trẻ phải tuân theo quy tắc của trò chơi. Những quy tắc đó điều khiển hành vi của trẻ khi tham gia chơi, tạo khả năng hình thành sự giúp đỡ lẫn nhau, tính trung thực, lòng dũng cảm, tính kiên trì,...

Trò chơi vận động có tác dụng làm phát triển ở trẻ những phẩm chất tư duy và ngôn ngữ. Để tham gia vào

cuộc chơi, trẻ phải tìm hiểu luật chơi, cách xử lí các tình huống và vai trò của mình trong khi chơi, xác định mối quan hệ giữa bản thân và các bạn chơi, làm cho các thao tác tư duy như phân tích, so sánh, tổng hợp, khái quát được phát triển.

Những trò chơi vận động có kèm theo bài hát, câu thơ mô tả các động tác vận động làm cho ngôn ngữ, óc tưởng tượng của trẻ được phát triển và nâng cao. Khi giáo viên hướng dẫn, giải thích cho trẻ nội dung, các quy tắc của trò chơi, trẻ ghi nhớ từ mới, ý nghĩa của chúng, tập vận động phù hợp với lời hướng dẫn của giáo viên. Do đó, hình thành mối giao tiếp giữa trẻ và giáo viên, tạo cho ngôn ngữ của trẻ phong phú hơn.

Trò chơi vận động giúp trẻ mở rộng và khắc sâu thêm những biểu tượng về thế giới xung quanh như: đặc điểm lao động của người lớn, cách thức vận động của động vật và phương tiện giao thông,... trẻ sẽ phát triển mối xúc cảm với thế giới xung quanh.

Trò chơi vận động là hoạt động cần thiết hàng ngày đối với trẻ em, có thể dùng để tổ chức nghỉ ngơi tích cực sau tiết học, giúp cơ thể trẻ năng động lên giữa 2 tiết học, trong tiết học, tiết học thể dục, thể dục buổi sáng và trong thời gian tự hoạt động của trẻ như: đón trẻ buổi sáng, đi dạo, vui chơi, hoạt động buổi chiều, giờ trả trẻ.

### 3.3.3. Phân loại trò chơi vận động

Dựa vào các tiêu chí khác nhau, có các cách phân loại trò chơi vận động khác nhau.

+ Phân loại trò chơi theo hình thức tổ chức, bao gồm: trò chơi tập thể, toàn lớp, nhóm tổ và cá nhân.

+ Theo lượng vận động, bao gồm: trò chơi lượng vận động lớn, vừa và nhỏ.

+ Theo năng lực vận động cơ bản, bao gồm: trò chơi đi bộ, chạy, nhảy, ném, bò, trườn, trèo.

+ Theo việc giáo dục tố chất thể lực, bao gồm: trò chơi sức mạnh, sức bền, tốc độ, linh hoạt.

+ Theo tình huống chơi, bao gồm: trò chơi có nhiều tình huống, không có tình huống.

+ Theo việc sử dụng dụng cụ trong trò chơi, bao gồm: trò chơi tay không và trò chơi có dụng cụ.

+ Theo dụng cụ khác nhau, bao gồm: trò chơi với bóng, vòng, dây, gậy gỗ, cầu thăng bằng,...

+ Theo tính chất của trò chơi và chủ đề thể hiện trong trò chơi, bao gồm hai nhóm: trò chơi vận động có luật đơn giản và trò chơi vận động mang tính chất của các trò chơi thể thao, gọi là trò chơi vận động mang tính thể thao.

Trong các cách phân loại trò chơi vận động nêu trên thì cách phân loại cuối cùng là phù hợp với trẻ mầm non

vì nó bao trùm hầu hết các trò chơi vận động trong chương trình giáo dục vận động cho trẻ.

### *3.3.3.1. Nhóm trò chơi vận động có luật đơn giản*

Nhóm trò chơi này bao gồm các trò chơi vận động khác nhau về nội dung, phương pháp tổ chức trẻ, mức độ phức tạp của luật chơi và đặc điểm của nhiệm vụ vận động. Vì vậy, người ta chia nhóm trò chơi vận động này thành những nhóm nhỏ, bao gồm: trò chơi vận động có chủ đề, trò chơi vận động không có chủ đề, trò chơi vận động vui nhộn giải trí.

#### *- Trò chơi vận động có chủ đề:*

Trò chơi loại này được xây dựng trên cơ sở những kinh nghiệm vận động của trẻ, những hiểu biết và những ấn tượng của chúng về cuộc sống xung quanh như: nghề nghiệp của người lớn, các phương tiện giao thông, các hiện tượng thiên nhiên và một số con vật.

Những đặc điểm vận động của các hiện tượng trên là cơ sở để xây dựng nội dung và quy tắc của trò chơi.

Trò chơi vận động có chủ đề có nội dung và quy tắc chơi. Chủ đề và quy tắc của trò chơi sẽ xác định tính chất vận động của trẻ trong khi chơi. Có trường hợp trẻ phải chạy nhấc cao đầu gối bắt chước con ngựa, trong trường hợp khác trẻ phải nhảy như con thỏ, có lúc lại phải biết leo lên thang giống như các chú công an cứu hoả,... Như vậy, trong trò chơi vận động có chủ đề, các vận động của

trò chơi bao giờ cũng mang tính bất chước. Trẻ tham gia chơi phải bắt đầu vận động, dừng lại hoặc thay đổi vận động cho phù hợp với quy tắc của trò chơi. Quy tắc và nội dung chơi có liên quan chặt chẽ với nhau. Quy tắc xác định hành vi và mối quan hệ qua lại của các trẻ tham gia chơi.

Ví dụ: Trong trò chơi "Mèo đuổi chuột", mèo và chuột có quan hệ với nhau. Mèo chạy chậm, chuột có thể chạy chậm và ngược lại.

Trò chơi vận động có chủ đề có các vai chơi, nó tạo ra khả năng tác động đến trẻ thông qua hình tượng nhân vật trẻ đóng vai và thông qua các quy tắc mà tất cả trẻ chơi phải tuân theo. Các hành động của các vai chơi có mối liên quan chặt chẽ với nhau như: mèo ngủ – chim đi kiếm ăn, mèo thức – chim bay về tổ trong trò chơi "Mèo và chim sẻ".

Trong một số trò chơi vận động có chủ đề thì hoạt động của người chơi lại được xác định bởi bài ca, đồng dao hay ca dao,...

Trong khi chơi trò chơi vận động có chủ đề, trẻ được vận động một cách tự nhiên, sử dụng nhiều vận động khác nhau và lặp lại nhiều lần các vận động đó.

Nhóm trò chơi vận động có chủ đề phần lớn là những trò chơi tập thể, số lượng trẻ chơi có thể khác nhau, từ 5 đến 25 trẻ và điều đó cho phép nhà giáo dục sử dụng loại

trò chơi này với các lứa tuổi khác nhau, trong những điều kiện với những mục đích khác nhau.

Tóm lại, trò chơi vận động có chủ đề là những trò chơi có luật. Chủ đề tạo điều kiện để trẻ nhớ lại và thực hiện theo những động tác nhất định. Quy tắc chơi hướng tới việc chính xác hoá quá trình chơi và quan hệ trong khi chơi.

– *Trò chơi vận động không có chủ đề:*

Trong nhóm trò chơi này có các loại trò chơi rất khác nhau về mặt tổ chức: Loại dành cho nhiều trẻ chơi cùng một lúc như đuổi bắt, thi chạy nhanh,...; loại dành cho từng nhóm nhỏ, ít trẻ tham gia như các trò chơi với dụng cụ – "ném vòng vào cổ chai",... và có những loại trò chơi trong đó trẻ chơi thi đấu với nhau như chạy tiếp sức, chuyền bóng tiếp sức,...

Trò chơi vận động không có chủ đề là những trò chơi không có hình ảnh để trẻ bắt chước. Các phần quy tắc chơi, vai chơi và hành động chơi đều có liên quan với nhau.

+ Trò chơi vận động không chủ đề loại "đuổi bắt":

Loại trò chơi này rất gần với trò chơi vận động có chủ đề, chỉ khác là không có hình ảnh nhân vật để trẻ bắt chước, ngoài ra những phần còn lại như nhau, đều có quy tắc; có nhân vật chủ chốt là người chạy, người bắt; có hành động chơi liên quan giữa những trẻ tham gia chơi.

Trò chơi này được xây dựng chủ yếu từ những vận động đơn giản, thường là vận động "chạy" kết hợp với vận động "bắt" hoặc "tránh, né". Hành động trong trò chơi của trẻ chỉ liên quan đến việc thực hiện một nhiệm vụ vận động nào đó như: "Hãy đuổi theo cô", "Tìm cò",... Điều kiện để thực hiện nhiệm vụ đó do quy tắc của trò chơi xác định. Loại trò chơi này áp dụng nhiều đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo bé.

+ Trò chơi vận động không chủ đề loại thi đua, tranh giải:

Cơ sở của loại trò chơi này là việc thực hiện những nhiệm vụ nhất định trong khuôn khổ của quy tắc. Những yếu tố thi đua trong trò chơi thúc đẩy tính tích cực của trẻ, yêu cầu trẻ thể hiện các yếu tố vận động và phẩm chất ý chí khác nhau như sức chịu đựng, tính tự lực,...

Có hai hình thức thi đua, tranh giải, bao gồm: hình thức thi đua cá nhân và thi đua tập thể.

Hình thức thi đua cá nhân thường áp dụng cho trẻ lớp mẫu giáo nhỡ như: trò chơi "Hãy đổi đồ chơi", "Ai chạy nhanh đến cò",...

Trong trò chơi, trẻ cố gắng thực hiện nhiệm vụ vận động tốt hơn cho chính bản thân mình.

Hình thức thi đua tập thể, đồng đội tranh giải, tiếp sức thường dành cho trẻ mẫu giáo lớn, vì sức chịu đựng của cơ thể trẻ đã đạt ở mức độ cao. Trong trò chơi, mỗi

trẻ phải cố gắng thực hiện nhiệm vụ. Vì kết quả chung của tổ phụ thuộc vào sự nhanh trí của mỗi tổ viên, vào sự nhịp nhàng, phối hợp của tất cả các thành viên khi vận động. Ví dụ như: trò chơi "Tổ nào tập nhanh nhất", "Chuyên bóng tiếp sức", "Cướp cờ",...

+ Trò chơi vận động không chủ đề có sử dụng dụng cụ:

Quy tắc của trò chơi loại này sẽ xác định vị trí, thứ tự sắp xếp dụng cụ, cách thức sử dụng dụng cụ và thứ tự thực hiện vận động.

Mỗi trẻ tham gia chơi sẽ thực hiện hành động chơi chính, không phụ thuộc vào những trẻ khác, nhưng kết quả của mỗi trẻ chơi lại là động cơ thúc đẩy trẻ khác thực hiện vận động chính xác hơn, cố gắng đạt kết quả cao hơn.

Ví dụ: trò chơi "Ném bóng vào rổ", "Ném vòng vào cổ chai",... Trẻ tham gia những trò chơi này phải thực hiện những vận động tương đối phức tạp như: ném, tung, bắt, lăn bóng, lăn vòng,...

Vì nhiệm vụ trong trò chơi có dụng cụ tương đối phức tạp và đòi hỏi những điều kiện nhất định, nên cùng một lúc giáo viên chỉ tổ chức cho một số trẻ chơi, khoảng từ 2 đến 3 trẻ hoặc 2, 3, 4 đôi trẻ một lần, thường áp dụng trò chơi này cho trẻ mẫu giáo.



*- Trò chơi vận động vui nhộn; giải trí:*

Nhóm trò chơi này thường có nhiệm vụ vận động được thể hiện trong những điều kiện khác thường và thường có các yếu tố thi đua như: bịt mắt thực hiện các vận động khác nhau – đánh tay vào mặt trống, đá bóng xếp dưới sàn,... nhảy lò cò tay cầm bóng,...

Trò chơi này thường được tổ chức trong các buổi lễ, buổi liên hoan cho trẻ ở trường mầm non nhằm đem lại sự sáng khoái, không khí vui nhộn, hay áp dụng cho trẻ mẫu giáo nhỏ và lớn.

### *3.3.3.2. Nhóm trò chơi vận động mang tính thể thao*

Một số trò chơi vận động có các yếu tố thể thao được sử dụng trong trường mầm non như: bóng bàn, bóng đá,... tạo thành một nhóm trò chơi vận động. Đó chưa phải là những trò chơi thể thao thực sự, vì trẻ chỉ có thể thực hiện một vài yếu tố kỹ thuật của những trò chơi thể thao. Khi giáo viên hướng dẫn cho trẻ những trò chơi này, các quy tắc của chúng đã được giản lược.

Tuy nhiên, trò chơi này có tác dụng cho trẻ làm quen với hoạt động thể thao, thường tổ chức cho trẻ mẫu giáo lớn.

### **3.3.4. Nội dung trò chơi vận động đối với trẻ em các độ tuổi**

*Đối với trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi:*

Đuổi bắt, cô đuổi kịp

Ú tim

Thăm bạn búp bê  
Mang đồ chơi đến cho cô  
Bò tới đồ chơi  
Bò chui qua cổng

*Đôi với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:*

Kéo cửa lùa xe  
Đi qua cầu  
Con rùa  
Gấu dạo chơi trong rừng (23 – 24 tháng)  
Mèo và chim sẻ (23 – 24 tháng)

*Đôi với trẻ em từ 24 – 36 tháng tuổi:*

Mèo và chim sẻ  
Nu na nu nống  
Chim sẻ và ô tô  
Con bọ dùa  
Bong bóng xà phòng  
Con rùa  
Bóng tròn to  
Bịt mắt bắt dê  
Bắt bướm

Dung dăng dung dẻ  
Trời nắng trời mưa  
Gà trong vườn rau  
Phi ngựa  
Vượt đoàn tàu

*Đôi với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:*

Quả bóng nảy  
Bắt bướm  
Ô tô và chim sẻ  
Gấu và ong  
Nhảy qua suối nhỏ  
Đuổi bóng  
Ném qua dây  
Tín hiệu máy bay  
Chó sói xấu tính

*Đôi với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:*

Thi xem tổ nào nhanh  
Ném còn  
Bắt chước tạo dáng  
Cáo và thỏ

Ai ném xa nhất  
Mèo và chim sẻ  
Đi như gấu, bò như chuột  
Tung cao hơn nữa

*Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:*

Nhảy tiếp sức  
Ai nhanh hơn  
Kéo co  
Đua ngựa  
Nhảy lò cò  
Ai ném xa nhất  
Ném bóng vào rổ  
Cáo và thỏ

## **Câu hỏi và Bài tập**

1. Phân tích nguồn gốc và bản chất của bài tập thể chất cho trẻ mầm non.
2. Phân tích nội dung, hình thức và kỹ thuật của bài tập thể chất cho trẻ mầm non.
3. Phân tích tác dụng của bài tập thể dục đối với việc rèn luyện thể chất cho trẻ mầm non.

4. Phân tích vai trò của trò chơi vận động đối với trẻ mầm non.
5. Tại sao nói: “Trò chơi vận động vừa là nội dung, phương pháp, hình thức, vừa là phương tiện để giáo dục toàn diện cho trẻ mầm non?”
6. Suy tầm các trò chơi vận động dân gian, so sánh chúng với các trò chơi vận động hiện đại.
7. Hãy trả lời những câu hỏi sau và giải thích tại sao:
  - Trò chơi vận động chủ yếu giúp trẻ mầm non phát triển thể lực?
  - Trò chơi vận động phát triển toàn diện nhân cách trẻ em?
  - Trò chơi vận động phát triển trí tuệ cho trẻ?
  - Trò chơi vận động phát triển óc quan sát và trí tưởng tượng cho trẻ em?
  - Trò chơi vận động giúp trẻ khắc phục tính e thẹn, nhút nhát, thiếu tự tin?
  - Trò chơi vận động là hình thức tổ chức cuộc sống tập thể cho trẻ?
  - Trò chơi vận động là phương tiện giáo dục hành vi tổ chức và ý chí cho trẻ em?