MỘT SỐ BIỆN PHÁP LỰA CHỌN VÀ TỔ CHỨC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT THỂ LỰC CHO TRẺ 3 - 4 TUỔI TẠI TRƯỜNG MẦM NON

Phạm Thị Lệ Hằng*, Võ Kim Hạnh**
***Khoa Giáo dục thể chất, Trường ĐHSP TP. HCM**
****Học viên cao học,Trường ĐHSP TP. HCM.**

***Tóm tắt**: Phát triển thể chất cho trẻ 3–4 tuổi là nhiệm vụ quan trọng của giáo dục mầm non, góp phần hình thành khả năng vận động và tạo nền tảng cho các giai đoạn phát triển tiếp theo. Từ thực trạng trẻ còn hạn chế về sức nhanh, sức mạnh, thăng bằng, độ mềm dẻo và phối hợp vận động, đồng thời giáo viên gặp khó khăn trong lựa chọn và tổ chức trò chơi phù hợp, nghiên cứu đề xuất 5 biện pháp phát triển tố chất thể lực thông qua trò chơi vận động (TCVĐ): (1) nâng cao năng lực lựa chọn, thiết kế TCVĐ cho giáo viên; (2) tuyển chọn 20 TCVĐ chuẩn hóa theo 4 nhóm kỹ năng vận động; (3) tổ chức trò chơi linh hoạt theo nhóm/trạm gắn với chủ đề giáo dục; (4) chuẩn bị đồ dùng, học liệu an toàn và tận dụng không gian lớp học; (5) xây dựng thang tiêu chuẩn đánh giá thể lực định kỳ. Thực nghiệm sư phạm trong 4 tháng (01/2026–04/2026) trên 30 trẻ cho thấy nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng thể lực 23,56% ở trẻ nam và 28,28% ở trẻ nữ; tỷ lệ xếp loại Tốt đạt 66,67% ở cả hai giới, cao hơn nhóm đối chứng (10,53%–12,50%), với $p < 0,01$. Kết quả khẳng định tính khả thi và hiệu quả của các biện pháp trong nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ 3–4 tuổi tại trường mầm non.*

***Từ khóa**: trò chơi vận động; tố chất thể lực; trẻ 3–4 tuổi; giáo dục mầm non; giáo dục thể chất; trường mầm non.*

SOME MEASURES TO SELECT AND ORGANIZE PHYSICAL GAMES FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN AGED 3-4 YEARS IN PRESCHOOLS

***Abstract:** Physical development for children aged 3–4 years is an important task in early childhood education, contributing to the formation of fundamental motor abilities and providing a foundation for subsequent stages of development. Given the current limitations of young children in speed, strength, balance, flexibility, and motor coordination, together with teachers' difficulties in selecting and organizing appropriate activities, this study proposes five measures to enhance children's physical fitness through movement games: (1) improving teachers' competence in selecting and designing movement games; (2) selecting a standardized system of 20 movement games categorized into four groups of motor skills; (3) organizing games flexibly in groups or stations and integrating them with educational themes; (4) preparing safe equipment and visual learning materials while effectively utilizing classroom space; and (5) developing standardized criteria for the periodic assessment of children's physical fitness. A four-month pedagogical experiment (January–April 2026) involving 30 children showed that the experimental group achieved physical fitness growth rates of 23.56% for boys and 28.28% for girls. The proportion of children classified as "Good" reached 66.67% for both sexes, substantially higher than that of the control group (10.53%–12.50%), with $p < 0.01$. These findings demonstrate the feasibility and effectiveness of the proposed measures in improving the quality of physical education for children aged 3–4 years in preschool settings*

.

***Keywords:** physical games; physical qualities; children aged 3–4 years; early childhood education; physical education; preschool.*

Nhận bài: 25/06/2026 *Phản biện: 25/07/2026* *Duyệt đăng: 28/07/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất ở lứa tuổi mầm non có vai trò quan trọng đối với sự phát triển toàn diện của trẻ. Đặc biệt, giai đoạn 3–4 tuổi được xem là thời kỳ thuận lợi để hình thành các kỹ năng vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy, tung, bắt và giữ thăng bằng. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 2019), trẻ 3–4 tuổi cần tham gia ít nhất 180 phút hoạt động thể chất mỗi ngày, trong đó tối thiểu 60 phút ở cường độ trung bình đến mạnh nhằm hỗ trợ sự phát triển thần kinh, tuần hoàn và cơ – xương.

Ở độ tuổi này, vui chơi là hoạt động chủ đạo, vì vậy giáo dục thể chất cần được tổ chức thông qua trò chơi vận động (TCVĐ) thay vì các bài tập kỹ thuật gò bó. TCVĐ vừa góp phần phát triển các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và khả năng thăng bằng, vừa hỗ trợ phát triển nhận thức, cảm xúc và kỹ năng xã hội như giải quyết vấn đề, định hướng không gian, kiên nhẫn và hợp tác.

Mặc dù TCVĐ đã được chú trọng trong Chương trình Giáo dục mầm non của Bộ Giáo dục và Đào tạo, thực tiễn vẫn còn một số hạn chế. Giáo viên còn gặp khó khăn trong lựa chọn trò chơi phù hợp với từng tố chất thể lực, tổ chức hoạt động theo mức độ phát triển của trẻ và đánh giá sau hoạt động. Bên cạnh đó, không gian vận động, dụng cụ và hình thức tổ chức tại một số trường còn hạn chế, thiếu đa dạng và dễ gây nhàm chán.

Từ những vấn đề trên, nghiên cứu "Một số biện pháp lựa chọn và tổ chức trò chơi vận động phát

triển tố chất thể lực cho trẻ 3–4 tuổi tại trường mầm non" có ý nghĩa thiết thực trong việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm về trò chơi vận động và tố chất thể lực

Trò chơi vận động (TCVĐ): Là hình thức tổ chức hoạt động vui chơi có sử dụng các vận động cơ bản của cơ thể làm trọng tâm, được tiến hành theo mục đích, nội dung và quy tắc luật chơi nhất định nhằm rèn luyện thể lực, hoàn thiện kỹ năng vận động và bồi dưỡng các phẩm chất tâm lý tích cực cho trẻ.

Tố chất thể lực: Là những đặc điểm tương đối ổn định về mặt chức năng vận động của cơ thể, biểu hiện qua khả năng thực hiện các hoạt động cơ bắp theo những yêu cầu khác nhau về sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động (Dương Nghiệp Chí và cộng sự, 2004). Đối với trẻ 3–4 tuổi, mục tiêu phát triển tố chất thể lực không hướng đến thành tích thể thao mà tạo tiền đề cho sự phát triển cơ thể cân đối và khỏe mạnh.

2.2. Đặc điểm phát triển thể chất và tố chất thể lực của trẻ 3–4 tuổi

Ở lứa tuổi 3–4, hệ cơ – xương đang trong giai đoạn cốt hóa nhanh, xương có hàm lượng chất hữu cơ cao nên giàu tính đàn hồi nhưng sức chịu lực còn yếu; các nhóm cơ lớn phát triển trước các nhóm cơ nhỏ. Hệ thần kinh trung ương phát triển mạnh mẽ, hưng phấn chiếm ưu thế hơn ức chế, khả năng chú ý có chủ định còn ngắn và trẻ dễ mất tập trung. Sức bền tim mạch còn thấp, nhịp tim nhanh (90–120 lần/phút), dung tích phổi nhỏ khiến trẻ dễ mệt khi vận động kéo dài. Do đó, các tố chất thể lực của trẻ mang tính chất đặc thù:

Sức nhanh: Phản xạ đang hình thành, trẻ chạy bước ngắn tốt nhưng khả năng đổi hướng đột ngột còn vụng về.

Sức mạnh: Sức mạnh chi dưới và cơ tay bắt đầu phát triển qua các hành động bật nhảy, ném, leo trèo.

Thăng bằng và phối hợp: Khả năng phối hợp tay – mắt, chân – mắt đang hoàn thiện, dễ mất thăng bằng khi di chuyển trên bề mặt hẹp hoặc vượt chướng ngại.

Mềm dẻo: Độ linh hoạt của cột sống và các khớp rất cao, trẻ thực hiện các động tác gập, vươn người dễ dàng.

2.3. Tổng quan các nghiên cứu liên quan

Trên thế giới, Gallahue & Ozmun (2006) trong công trình Understanding Motor Development đã khẳng định những năm đầu đời là "cửa sổ cơ hội" quyết định việc tiếp thu kỹ năng vận động cơ bản. Rae Pica (2010) chứng minh việc học tập thông qua vận động giúp trẻ nâng cao khả năng điều chỉnh cảm xúc và tư duy. Khung chương trình giáo dục mầm non của Vương quốc Anh (EYFS, 2025) và Úc (EYLF) đều đặt trọng tâm vào việc tích hợp TCVĐ liên tục cả trong nhà lẫn ngoài trời. Tại Việt Nam, các nghiên cứu của Trần Văn Hạnh (2023), Đặng Hồng Phương (2014), Đỗ Vĩnh (2013), Phan Thị Mỹ Hoa (2021) đã xây dựng hệ thống bài tập và bộ công cụ đo lường thể lực trẻ em. Tuy nhiên, các giải pháp đồng bộ từ khâu lựa chọn trò chơi theo tiêu chí khoa học, quy trình tổ chức phân hóa linh hoạt đến xây dựng thang đánh giá cho riêng lứa tuổi 3–4 vẫn cần được tiếp tục hoàn thiện trong điều kiện thực tế của các trường mầm non.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Các biện pháp lựa chọn và tổ chức TCVĐ nhằm phát triển tố chất thể lực cho trẻ 3–4 tuổi.

Khách thể nghiên cứu: 40 cán bộ quản lý, giáo viên mầm non và 92 trẻ lớp mẫu giáo bé (3–4 tuổi) tại 04 trường mầm non trên địa bàn phường Linh Xuân, TP. Hồ Chí Minh. Khách thể thực nghiệm gồm 30 trẻ tại Trường Mầm non Sao Mai.

3.2. Các phương pháp nghiên cứu

Phương pháp quan sát sư phạm: Quan sát biểu hiện hành vi, sự hứng thú, khả năng tiếp thu hiệu lệnh và các khó khăn vận động của trẻ trong các giờ học GDTC và hoạt động ngoài trời.

Phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi (Anket): Sử dụng thang đo Likert 5 mức khảo sát giáo viên về nhận thức, năng lực thực hành, rào cản cơ sở vật chất và mức độ ứng dụng thực tế của TCVĐ.

Phương pháp kiểm tra sư phạm: Ứng dụng bộ công cụ 7 test thể lực chuẩn hóa cho trẻ 3–4 tuổi của Đỗ Vĩnh (2013) gồm: (1) Chạy 10m (s); (2) Thả bắt bóng bằng 2 tay (lần/phút); (3) Ném xa bằng tay thuận (m); (4) Ngồi gập thân (cm); (5) Thăng bằng trên ghế thể dục đầu đội túi cát (s); (6) Bật 2 chân liên tục vào 10 vòng tròn (s); (7) Bật xa không đà (m).

Phương pháp toán thống kê: Sử dụng các phần mềm chuyên dụng để tính giá trị trung bình.

3.3. Quy trình thực hiện

Nghiên cứu được triển khai theo 4 bước chặt chẽ:

1. Khảo sát thực trạng: Đánh giá nhận thức, năng lực của giáo viên và đo lường thể lực ban đầu của trẻ trước khi can thiệp.

2. Xây dựng biện pháp: Thiết lập các tiêu chí, lựa chọn 20 TCVĐ chuẩn và thiết kế kế hoạch lồng ghép vào chương trình chăm sóc giáo dục.

3. Triển khai thực nghiệm sư phạm: Can thiệp thực nghiệm sư phạm trong thời gian 4 tháng (từ tháng 01/2026 đến tháng 04/2026) với tần suất 1 tiết/tuần (35 phút/tiết).

4. Kiểm tra, đánh giá và tổng kết: Đánh giá lại các chỉ số thể lực sau thực nghiệm, so sánh đối chứng và rút ra kết luận sư phạm.

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

4.1. Hệ thống biện pháp phát triển tố chất thể lực cho trẻ 3–4 tuổi thông qua TCVĐ

4.1.1. Biện pháp 1. Bồi dưỡng nâng cao năng lực lựa chọn, thiết kế và điều chỉnh TCVĐ cho giáo viên mầm non

Mục tiêu:

Nâng cao nhận thức lý luận và năng lực thực hành sư phạm của giáo viên mầm non về giáo dục thể chất.

Giúp giáo viên nắm vững các đặc điểm sinh lý học vận động của lứa tuổi 3–4 (quá trình myelin hóa, hệ xương non mềm, tim mạch dễ mệt mỏi).

Khắc phục khó khăn trong việc phân hóa bài tập theo trình độ thể lực và xử lý tình huống khi tổ chức trò chơi trong lớp đông.

Cách tiến hành:

Tổ chức sinh hoạt chuyên đề: Tổ chức các buổi hội thảo nội bộ, sinh hoạt tổ chuyên môn định kỳ nhằm phân tích mục tiêu giáo dục thể chất cho lứa tuổi 3–4. Tập trung thảo luận cách thức biến đổi các bài tập thể lực thuần túy thành các trò chơi giàu tính hình tượng, mô phỏng hấp dẫn.

Tập huấn kỹ năng thiết kế và điều chỉnh TCVĐ: Hướng dẫn giáo viên kỹ thuật phân chia nhiệm vụ vận động đa cấp độ trong cùng một trò chơi; phương pháp chia tổ, chia trạm luân phiên; cách thức điều chỉnh cự ly di chuyển, dụng cụ và luật chơi phù hợp với trẻ có thể lực khác nhau.

Rèn luyện kỹ năng quan sát và đánh giá: Hướng dẫn giáo viên cách ghi chép, theo dõi các dấu hiệu hồi phục thể lực, biểu hiện quá tải (nhịp thở, sắc mặt) và đánh giá sự tiến bộ của trẻ sau mỗi buổi chơi thay vì chỉ dừng lại ở khâu tổ chức trực tiếp.

Điều kiện thực hiện:

Ban Giám hiệu nhà trường tạo điều kiện về thời gian sinh hoạt chuyên môn, cung cấp nguồn học liệu và tài liệu hướng dẫn GDTC chuyên sâu.

Giáo viên có tinh thần cầu thị, chủ động tự học và tích cực trao đổi kinh nghiệm sư phạm với đồng nghiệp.

4.1.2. Biện pháp 2. Xác lập tiêu chí và tuyển chọn hệ thống 20 TCVĐ chuẩn hóa theo 4 nhóm kỹ năng vận động

Mục tiêu:

Cung cấp khung trò chơi khoa học, đồng bộ và định hướng rõ ràng mục tiêu phát triển từng tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, thăng bằng, mềm dẻo).

Đảm bảo tính vừa sức, an toàn tuyệt đối và tính phát triển cho trẻ 3–4 tuổi.

Cách tiến hành:

Xác lập hệ thống 5 tiêu chí lựa chọn: (1) Phù hợp với lứa tuổi và khả năng của trẻ 3–4 tuổi; (2) Đáp ứng mục tiêu phát triển tố chất thể lực cụ thể; (3) Tuyệt đối an toàn về thể chất và tâm lý; (4) Khả thi, dễ tổ chức trong điều kiện cơ sở vật chất sẵn có; (5) Có tính giáo dục và khả năng tích hợp chủ đề.

Khảo sát và chọn lọc: Tiến hành lấy ý kiến đánh giá từ các chuyên gia và giáo viên mầm non đối với danh mục 40 trò chơi tiềm năng, tuyển chọn 20 TCVĐ có điểm đồng thuận cao nhất (từ 71,5% đến 79,0%).

Phân loại theo 4 nhóm kỹ năng vận động cốt lõi:

Nhóm 1 – Rèn kỹ năng đi, chạy (phát triển sức nhanh, sức bền): Vượt chướng ngại vật; Chuyển hàng giúp mẹ; Mang đồ vật giúp bạn; Thợ xây chăm chỉ; Vận chuyển dưa hấu.

Nhóm 2 – Rèn kỹ năng bật, nhảy (phát triển sức mạnh cơ chân, thăng bằng): Ai làm nổ bóng nhiều hơn; Bật cóc; Bắt chuồn chuồn; Chú ong chăm chỉ; Nhảy ô tiếp sức; Nhảy ra, nhảy vào; Ếch bắt ruồi; Nhảy qua dây; Thi ai nhanh hơn.

Nhóm 3 – Rèn kỹ năng chuyền, bắt, thao tác với bóng (phát triển sự khéo léo, phối hợp tay – mắt): Ai đập bóng giỏi hơn; Bé làm cầu thủ; Tung bóng; Chân ai khéo hơn.

Nhóm 4 – Rèn kỹ năng vận động bò, trườn (phát triển sự mềm dẻo, định hướng): Mèo con và chó con; Tìm kho báu.

Điều kiện thực hiện:

Kế hoạch lựa chọn phải bám sát Chương trình GDMN và các văn bản chỉ đạo chuyên môn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Giáo viên cần nghiên cứu kỹ mục đích, cách chơi, luật chơi và phương án nâng cao yêu cầu của từng trò chơi trước khi áp dụng.

4.1.3. Biện pháp 3. Tổ chức TCVĐ linh hoạt theo nhóm/trạm gắn kết với chủ đề giáo dục và kiểm soát lượng vận động

Mục tiêu:

Tối đa hóa mật độ vận động cho từng trẻ, hạn chế tối đa thời gian chờ đợi gây mệt mỏi hoặc xao nhãng.

Tạo sự hào hứng, kích thích sự tham gia tích cực thông qua ngữ cảnh chơi nhập vai sinh động.

Đảm bảo lượng vận động vừa sức, cân đối giữa hoạt động gắng sức và thời gian hồi tĩnh.

Cách tiến hành:

Tạo bối cảnh chơi sinh động: Lồng ghép TCVĐ vào các chủ đề giáo dục quen thuộc (Quê hương, Thế giới động vật, Giao thông...) bằng các bài hát, lời thơ, câu đố ngắn gọn để lôi cuốn trẻ nhập vai (làm "chú ong", "chú thợ xây", "cầu thủ nhí").

Tổ chức phân nhóm và chia trạm: Chia lớp thành các nhóm nhỏ (4–6 trẻ/nhóm) hoặc bố trí theo các trạm vận động xoay vòng. Trong mỗi buổi học GDTC (35 phút), triển khai từ 1 đến 2 TCVĐ với tiến trình tăng dần độ thử thách (từ đi thẳng đến đi dích dắc, bật tại chỗ đến bật qua vật cản).

Điều tiết lượng vận động và hồi tĩnh: Cân đối nhịp nhàng giữa vận động động và tĩnh. Bố trí quãng nghỉ tích cực (khoảng 3–5 phút) giữa các lượt chơi; kết thúc buổi chơi bằng các bài tập hít thở nhẹ nhàng, thả lỏng toàn thân theo giai điệu êm dịu.

Điều kiện thực hiện:

Giáo viên phải có kỹ năng bao quát lớp tốt, sử dụng khẩu lệnh rõ ràng, dứt khoát kết hợp làm mẫu chuẩn xác.

Tiến trình chơi phải được chuẩn bị chi tiết trong giáo án, phân định rõ thời gian vận động và thời gian nghỉ.

4.1.4. Biện pháp 4. Thiết kế đồ dùng học liệu trực quan, an toàn và tối ưu hóa không gian lớp học

Mục tiêu:

Kích thích hứng thú thị giác và xúc giác của trẻ khi tham gia TCVĐ.

Khắc phục triệt để tình trạng thiếu sân chơi ngoài trời hoặc thời tiết bất lợi.

Đảm bảo an toàn tuyệt đối, loại trừ triệt để nguy cơ trầy xước, chấn thương cho trẻ.

Cách tiến hành:

Sáng tạo đồ dùng tự làm an toàn: Tận dụng vật liệu sẵn có, phế liệu sạch (vải nỉ, xốp bitis, hộp giấy, chai nhựa, hạt xốp) để làm dụng cụ vận động phong phú: túi cát mềm 150g, cổng chui mềm, các khối gạch xốp nhẹ, rổ nhựa mini, chuồn chuồn que xốp. Thiết bị phải nhẹ, kích thước vừa tầm tay trẻ, màu sắc bắt mắt.

Cải tạo và bố trí không gian linh hoạt:

Với hoạt động ngoài trời: Kiểm tra kỹ mặt sân, quét dọn rác, loại bỏ chướng ngại vật sắc nhọn, bố trí đường chạy có vạch sơn rõ ràng.

Với hoạt động trong lớp: Kê dọn bàn ghế sát tường để mở rộng diện tích sàn, trải thảm xốp giảm chấn; thiết lập các đường ranh giới bằng băng keo màu định hướng di chuyển.

Điều kiện thực hiện:

Tuân thủ quy chuẩn an toàn theo Thông tư số 47/2020/TT-BGDĐT về việc sử dụng đồ chơi, học liệu trong các cơ sở GDMN.

Cần có sự kiểm tra, vệ sinh và khử khuẩn đồ dùng thường xuyên trước và sau khi cho trẻ sử dụng.

4.1.5. Biện pháp 5. Xây dựng thang tiêu chuẩn đánh giá thể lực định kỳ và phối hợp gia đình rèn luyện cho trẻ

Mục tiêu:

Cung cấp công cụ khoa học giúp giáo viên theo dõi chính xác mức độ phát triển thể lực của từng trẻ theo các mốc thời gian.

Thiết lập kênh tương tác chặt chẽ giữa nhà trường và cha mẹ trẻ nhằm duy trì chế độ vận động liên tục, hạn chế thói quen ngồi yên thụ động.

Cách tiến hành:

Ứng dụng thang đánh giá thể lực chuẩn hóa: Áp dụng thang điểm C (10 điểm) dựa trên 7 bài test sư phạm chuẩn của Đỗ Vĩnh dành cho trẻ 3–4 tuổi. Phân loại trẻ thành 3 mức độ rõ ràng: Tốt, Trung bình, Kém để phát hiện trẻ có tố chất còn yếu (thăng bằng kém, sức bật thấp).

Phân hóa hỗ trợ cá nhân: Xây dựng kế hoạch bồi dưỡng thêm cho nhóm trẻ có thể lực kém trong các giờ hoạt động chiều hoặc chơi ngoài trời.

Tăng cường kết nối với cha mẹ trẻ: Tổ chức các buổi trao đổi, chia sẻ video clip ngắn hướng dẫn cách tổ chức trò chơi đơn giản tại nhà (bật qua vạch, thăng bằng trên gờ thấp, tung bắt bóng cùng bố mẹ) thông qua bảng tin lớp học và nhóm Zalo phụ huynh. Vận động phụ huynh phối hợp giảm thời gian cho trẻ tiếp xúc với màn hình điện thoại, tivi.

Điều kiện thực hiện:

Giáo viên nắm vững kỹ thuật bấm giờ, đo đạc khoảng cách và cách thức ghi chép kết quả kiểm tra sư phạm.

Phụ huynh tin tưởng, đồng thuận và chủ động dành thời gian tương tác vận động cùng con tại gia đình.

4.2. Hiệu quả áp dụng các biện pháp

Sau 4 tháng triển khai thực nghiệm sư phạm,

các chỉ số hình thái (chiều cao, cân nặng) của nhóm thực nghiệm và đối chứng tăng trưởng đồng đều theo quy luật sinh học tự nhiên của lứa tuổi ($p > 0,05$). Tuy nhiên, các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm có sự chuyển biến vượt bậc.

Đánh giá trên nhóm khảo sát theo mẫu tiêu chí ban đầu (n = 30) cho thấy mức tăng tỷ lệ đạt rất ấn tượng (Bảng 2):

Bảng 1. Kết quả đánh giá trước và sau khi áp dụng các biện pháp (n = 30)

Tiêu chí khảo sát	Trước can thiệp (%)	Sau can thiệp (%)
Phối hợp tay – mắt, khéo léo	40,0	90,0
Thao tác vận động với đồ vật	36,7	86,7
Sự khéo léo của bàn tay, ngón tay	33,3	83,3
Hứng thú và tích cực tham gia hoạt động	43,3	93,3
Kỹ năng tự chủ vận động và giữ thăng bằng	40,0	90,0

Về giá trị trung bình: Thành tích của nhóm thực nghiệm đều vượt trội so với nhóm đối chứng ở mức ý nghĩa $p < 0,05$.

Về xếp loại trình độ thể lực tổng hợp:

Ở trẻ nam: Nhóm TN có tỷ lệ xếp loại Tốt đạt 66,67% (12 trẻ), loại Kém chỉ còn 5,56% (1 trẻ); trong khi nhóm ĐC loại Tốt chỉ có 10,53% (2 trẻ) và loại Kém chiếm tới 36,84% (7 trẻ).

Ở trẻ nữ: Nhóm TN đạt loại Tốt 66,67% (10 trẻ), loại Kém 6,67% (1 trẻ); trong khi nhóm ĐC loại Tốt chỉ đạt 12,50% (2 trẻ) và loại Kém chiếm 37,50% (6 trẻ).

Kết quả khẳng định các biện pháp đề xuất không chỉ rèn luyện sức nhanh, sức mạnh bộc phát và sự thăng bằng cho từng cá nhân mà còn giúp nâng cao mặt bằng thể lực chung, giảm thiểu đáng kể số trẻ có thể lực yếu kém trong lớp.

V. KẾT LUẬN

Việc nghiên cứu và áp dụng đồng bộ các biện pháp lựa chọn, tổ chức TCVĐ cho trẻ 3–4 tuổi có ý nghĩa chiến lược, đóng vai trò nền tảng trong việc nâng cao tầm vóc, thể lực và hình thành các phẩm chất tâm lý tích cực cho trẻ ngay từ giai đoạn đầu đời. Qua quá trình triển khai thực nghiệm, các biện pháp đã mang lại những chuyển biến rõ nét và toàn diện:

Giáo viên được nâng cao năng lực chuyên môn, nắm vững phương pháp tổ chức trò chơi theo hướng lấy trẻ làm trung tâm, biết phân hóa nhiệm vụ và tận dụng linh hoạt cơ sở vật chất sẵn có.

Trẻ mẫu giáo 3–4 tuổi có sự tiến bộ vượt bậc về các tố chất thể lực: khả năng phản xạ nhanh nhẹn hơn, sức mạnh bộc phát của cơ chân và cơ tay được cải thiện rõ rệt, khả năng giữ thăng bằng và phối hợp cơ thể trở nên khéo léo, tự tin.

Hệ thống 20 TCVĐ cùng quy trình tổ chức nhóm/trạm khoa học, bảo đảm tính an toàn tuyệt đối và lượng vận động vừa sức đã chứng minh tính khả thi, hoàn toàn có thể nhân rộng tại các trường mầm non hiện nay nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ em trong bối cảnh đổi mới giáo dục mầm non.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020). Thông tư số 51/2020/TT-BGDĐT sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Chương trình giáo dục mầm non. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Đặng Hồng Phương (2014). Giáo trình Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm Hà Nội.

Đỗ Vĩnh (2013). Xây dựng bộ công cụ đo lường thể lực của trẻ 3–4 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao, (1), tr. 27–30.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (6th ed.). McGraw-Hill.

Lê Xuân Hồng (2000). Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non. Nhà xuất bản Giáo dục.

Nguyễn Ánh Tuyết, Nguyễn Như Mai (2020). Giáo trình Sự phát triển tâm lý trẻ em lứa tuổi mầm non. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.

Pica, R. (2010). Learning through movement: Developing physical and cognitive skills in early childhood. Redleaf Press.

Trần Văn Hạnh (2023). Thực trạng tổ chức trò chơi vận động phát triển kỹ năng vận động cơ bản cho trẻ mẫu giáo 4–5 tuổi ở Thành phố Hồ Chí Minh.

World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization.