

## BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI NHẪM PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT THỂ LỰC CHO TRẺ 5-6 TUỔI Ở TRƯỜNG MẦM NON

Đặng Hồng Phương

*Khoa Giáo dục Mầm non, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*

**Tóm tắt.** Từ nghiên cứu (NC) thực trạng mức độ (MĐ) phát triển tố chất thể lực (TCTL) của trẻ 5-6 tuổi ở một số trường mầm non (MN) Hà Nội và khảo sát nhận thức của giáo viên (GV) các trường MN ở Hà Nội, Thái Bình, Nghệ An và Lai Châu về việc tổ chức hoạt động ngoài trời (HĐNT) nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi, kết hợp với việc kế thừa các biện pháp (BP) truyền thống, tác giả đề xuất một số BP tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi như: nhóm BP quản lý bao gồm tăng cường thời gian và bổ sung đánh giá (ĐG) HĐNT trong chương trình GDMN, tăng cường cơ sở vật chất cho HĐNT ở trường MN; nhóm BP bổ sung nội dung bao gồm sưu tầm, lựa chọn những trò chơi, bài tập (BT) phù hợp nhằm phát triển TCTL cho trẻ, lập kế hoạch tổng thể và chi tiết; nhóm BP tổ chức thực hiện bao gồm tạo môi trường phù hợp, phương tiện phong phú để kích thích trẻ HĐ tích cực, rèn luyện một cách hệ thống các kỹ năng vận động (KNVD) cho trẻ, ĐG trẻ trong HĐNT.

**Từ khóa:** hoạt động ngoài trời, biện pháp, kỹ năng vận động, tố chất thể lực.

### 1. Mở đầu

Vai trò về việc chơi ngoài trời có ý nghĩa quan trọng kể từ khi các nhà giáo dục (GD) cho rằng thời thơ ấu là giai đoạn quan trọng của một đời người. Từ đó, việc chơi và học ở ngoài trời trở thành một bộ phận GD trẻ em, mặc dù sự nhận thức về vai trò của nó không ổn định. HĐNT nhằm phát triển TCTL cho con người nói chung và cho trẻ em nói riêng là vấn đề được các nhà NC quan tâm. Đặc biệt trong các lĩnh vực Thể dục Thể thao, Y học và GD. Trong những lĩnh vực này, các nhà NC đều quan tâm tới ảnh hưởng của các điều kiện môi trường tự nhiên như không khí, ánh nắng, nước, đất, cát, không gian HĐ... đến sự phát triển TCTL của con người.

Từ thế kỉ XII, Giôn-Lốc-Cơ (1632-1704) đã đánh giá cao vai trò của sức khỏe và ông cho rằng, ngay từ nhỏ trẻ em phải được rèn luyện để chúng nhanh nhẹn, hoạt bát, không cảm thấy sợ HĐ và không thấy mệt nhọc. Ông cho rằng, việc GD thể chất cho trẻ em cần được tổ chức một cách khoa học, trong quá trình rèn luyện phải tạo cho trẻ em những thói quen tốt như chịu đựng gian khổ, vượt mọi khó khăn, nguy hiểm [1, tr. 96]. J. J. Rousseau (1712-1778) đã kêu gọi phải tiến hành GD tự nhiên và tự do vì “Thiên nhiên mong muốn rằng trẻ em phải là trẻ trước khi trở thành người lớn” [1, tr. 104]. Theo ông, GD bắt nguồn từ 3 cơ sở, đó là thiên nhiên, con người và đồ vật; trẻ em từ 3-12 tuổi là thời kì phát triển mạnh mẽ các giác quan cho nên phương pháp (PP) GD trong thời kì này là phải bằng HĐ thực tiễn [1, tr. 106]. Ngoài ra, ông còn nhấn mạnh việc dạy học cho trẻ từ 0-5 tuổi chủ yếu là thông qua VD tự nhiên và chủ động của chúng. J. H. Pestalozzi (1746-1827) cho rằng, nếu học tập chỉ bằng những kinh nghiệm do đứa trẻ tự khám

---

Ngày nhận bài: 2/9/2021. Ngày sửa bài: 29/9/2021. Ngày nhận đăng: 10/10/2021.

Tác giả liên hệ: Đặng Hồng Phương. Địa chỉ e-mail: [phuongdh@hnue.edu.vn](mailto:phuongdh@hnue.edu.vn)

phá sẽ không có hiệu quả. Để tạo ra sự hài hòa, ông thiết kế mục tiêu bài học, trong đó GV giới thiệu mục tiêu học tập, thường là từ thiên nhiên và cho phép mỗi trẻ sử dụng các giác quan của mình để khám phá. Ông tán thành việc cho trẻ đi bộ ở ngoài trời để rèn luyện thể lực. Sau này, khi những trường MN đầu tiên trên thế giới được thành lập ở Đức năm 1835, Anh năm 1851, Mỹ năm 1855, Nhật Bản năm 1876,... thì vai trò của HĐNT ở trường MN chiếm một vị trí quan trọng trong quá trình GD trẻ em [2]. Các nhà tâm lý học, GD học Liên Xô trước đây như: A. P. Uxova, A. U. Zaparojet, A. A. Liublinskaja đã nhấn mạnh quan điểm GD ở mọi nơi mọi lúc, coi trọng các HĐ được tổ chức ở phạm vi ngoài lớp học như sân trường, các giờ HĐNT [3]. Vào năm 2002, tác giả Karyn Wellhousem có đề cập đến vai trò và vấn đề đánh giá HĐNT của trẻ MN [2], Lưu Tân đề cập đến các phương tiện sử dụng trong HĐNT cho trẻ MN [4]. Tiếp đến, năm 2007, tập thể các nhà khoa học GDMN Nhật Bản đã đề cập đến một số trò chơi tổ chức ở ngoài trời và một số phương tiện sử dụng trong HĐ này giúp trẻ phát triển 5 lĩnh vực: sức khỏe thể chất, môi trường, quan hệ xã hội, ngôn ngữ và sự diễn đạt.

Tiếp thu và kế thừa những tư tưởng của các nhà khoa học trên thế giới, các nhà NC ở Việt Nam đã khẳng định tầm quan trọng của việc rèn luyện cơ thể ngoài môi trường thiên nhiên. *Dưới góc độ sinh học, y học* các nhà nghiên cứu cho rằng: nước, ánh sáng, không khí trong lành thực sự là một vị thuốc bổ đôi với sức khỏe con người. VD điều độ, khoa học rất tốt cho sức khỏe, VD trong điều kiện thiên nhiên tốt hơn nhiều. Nhóm các nhà NC bộ môn Nhi khoa của trường Đại học Y Hà Nội đã khẳng định tác dụng to lớn của việc HĐNT khi nói đến nguồn cung cấp vitamin D cho cơ thể, đặc biệt là đối với cơ thể trẻ em [5, tr. 207-208]. Nhóm tác giả Vũ Yên Khanh và Phạm Mai Chi đã phối hợp với bộ môn Vệ sinh dịch tễ và bộ môn Nhi khoa trường Đại học Y Hà Nội NC và khẳng định thêm tình trạng và nguyên nhân gây bệnh còi xương ở trẻ em Việt Nam là do ít cho trẻ em ra ngoài trời [6, tr.17]. *Dưới góc độ của nhà NC tâm lý trẻ em*, tác giả Nguyễn Ánh Tuyết lại nhìn nhận tác dụng của thiên nhiên theo một khía cạnh khác. Thiên nhiên luôn làm trẻ em hứng thú ở bất cứ thời điểm nào mà các em được đến với thiên nhiên [7, tr.113]. Vật liệu trong thiên nhiên như đất, cát, cỏ, cây... vừa là phương tiện HĐ, vừa là đối tượng kích thích trẻ HĐ để phát triển thể chất và tinh thần.

*Dưới góc độ GD học*, các nhà GD đều thống nhất rằng, HĐNT là một HĐ bắt buộc trong chế độ sinh hoạt hằng ngày của trẻ MN, HĐNT rất bổ ích đối với trẻ em. Trong cuốn giáo trình *Giáo dục học mẫu giáo* của tác giả Nguyễn Thị Ngọc Chúc [8], *Giáo dục học mầm non* [9], [10] của chủ biên là Đào Thanh Âm và một số tác giả khác đã cụ thể hóa HĐNT bằng cấu trúc bao gồm ba phần và đi sâu vào nội dung, cách tổ chức của từng phần. *Dưới góc độ chuyên biệt và chuyên sâu*, HĐNT ở trường MN ít được các nhà khoa học GD dành thời gian NC. Do đó, tài liệu hướng dẫn tổ chức HĐNT còn thiếu. Đây cũng là một khó khăn cho các GV khi tiến hành tổ chức HĐNT ở trường MN. Mặc dù trong chương trình GDMN Việt Nam hiện nay, các nhà GD đã NC và đề xuất mục tiêu, nội dung tổ chức HĐNT cho trẻ MN, nhưng chưa chú trọng đến các thành phần khác của HĐ này như: PP, BP, hình thức và ĐG. Có một vài công trình NC một số vấn đề đơn lẻ trong HĐNT cho trẻ MN như: phát triển thể lực, kỹ năng nhận thức, phát triển lời nói mạch lạc của các tác giả Nguyễn Thị Tuyết Ánh (luận văn cao học *Một số BP tổ chức HĐNT nhằm phát triển thể lực cho trẻ 5-6 tuổi*, năm 2005) cũng chưa chú ý đến thời gian tổ chức, môi trường và ĐG trong HĐNT; Nguyễn Thị Thu Hà (luận văn cao học: *Một số biện pháp nâng cao hiệu quả nhận thức của trẻ 5-6 tuổi qua hoạt động ngoài trời*, năm 2005), Cao Thị Hồng Nhung (luận án tiến sĩ: *Tổ chức hoạt động ngoài trời nhằm phát triển lời nói mạch lạc cho trẻ 5-6 tuổi ở trường mầm non*, năm 2020). Mặc dù HĐNT ở trường MN ngày càng được quan tâm hơn và có quy mô lớn hơn, nhưng nó chưa được quan tâm một cách đúng mức, nhiều nơi chưa có điều kiện thực hiện và chưa khai thác hết tác dụng của nó. Vì vậy, đã đến lúc chúng ta phải xem xét việc tổ chức HĐNT một cách nghiêm túc.

HĐNT là một trong các HĐ hàng ngày của trẻ ở trường MN. Môi trường bên ngoài lớp học rất tốt đối với sức khỏe và việc học tập, vui chơi của trẻ. HĐNT ở trường MN là một HĐGD

đặc trưng trong chế độ sinh hoạt hằng ngày của trẻ ở trường MN. HĐNT được xây dựng dựa vào mục tiêu của ngành GDMN xuất phát từ yêu cầu phát triển toàn diện của trẻ, được nhà GD tổ chức một cách có mục đích trong môi trường không gian tự nhiên [9], [11]. Tổ chức HĐNT cho trẻ ở trường MN được quy định trong chương trình GDMN [12]. Đây là một trong những loại HĐ đem lại cho trẻ nhiều cơ hội tiếp xúc với thiên nhiên, ở đó, trẻ có thể tìm tòi, khám phá thiên nhiên và thỏa mãn nhu cầu VĐ của mình. Môi trường bên ngoài lớp học rất tốt đối với sức khỏe và việc học tập, vui chơi của trẻ nhỏ. Chơi ngoài trời tạo cho trẻ nhiều cơ hội VĐ toàn thân, phát triển KNVĐ thô thông qua các bài tập như: đi, chạy, nhảy, leo trèo, thăng bằng... phát triển KNVĐ tinh như: vẽ trên cát, làm lâu đài cát; phát triển TCTL: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khéo léo [2], [4].

Tuy nhiên, trong thực tế GD ở Việt Nam, nhiều nhà GD và quản lí GDMN cho rằng HĐ trong lớp quan trọng hơn. Mặc dù trong chương trình GDMN hiện hành đã đề cập đến nội dung HĐNT, bao gồm 3 phần: quan sát có chủ đích, chơi trò chơi vận động (TCVĐ) và chơi tự do, nhưng trong thực tiễn, GV thường không chú ý đến việc lập kế hoạch tổ chức và lựa chọn các phương tiện cho HĐ này so với các HĐ trong lớp, coi đó là giờ vui chơi, khám phá tự do của trẻ, do đó cũng không có phần ĐG HĐ này. Cho nên, HĐNT ở trường MN chưa khai thác hết những tiềm năng của trẻ, chưa phát huy tính tích cực, độc lập và sáng tạo của chúng, trong đó chưa chú ý đến các BP phát triển TCTL cho trẻ [13-15]. Từ những lí do trên, việc NC đề xuất các BP tổ chức HĐNT cho trẻ 5-6 tuổi nhằm phát triển TCTL là một vấn đề cần thiết, nhằm góp phần chuẩn bị thể chất cho trẻ bước vào lớp một.

## **2. Nội dung nghiên cứu**

### **2.1. Một số khái niệm cơ bản**

\* *Hoạt động ngoài trời* là hoạt động được chủ thể tiến hành một cách có mục đích trong môi trường không gian tự nhiên. HĐNT cho trẻ ở trường MN là một HĐGD nằm trong chế độ sinh hoạt hằng ngày của trẻ ở trường MN, được nhà GD tổ chức một cách có mục đích trong môi trường không gian tự nhiên [13].

\* *Kỹ năng vận động* là MĐ thực hiện các động tác của BT, thể hiện ở sự tập trung vào các thao tác của BT, được hình thành theo cơ chế của phản xạ có điều kiện [16].

\* *Thể lực* trong thể dục thể thao được coi là khả năng làm việc của các hệ thống chức năng của cơ thể, được ĐG thông qua HĐVĐ, thể hiện ở các đặc tính: chính xác, tiết kiệm sức, mạnh mẽ, bền bỉ, nhanh chóng và mềm dẻo [4].

\* *Tố chất thể lực* là các mặt khác nhau của khả năng VĐ phản tương đối riêng biệt trong thể lực của con người, bao gồm các yếu tố cơ bản: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khéo léo [4].

\* *Mối quan hệ giữa kỹ năng vận động và tố chất thể lực*: trong HĐNT, với mục đích phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi, thì việc rèn luyện KNVĐ là điều rất quan trọng. Trong quá trình này cần chú ý đến việc ôn luyện các VĐ. Vì vậy, việc hướng dẫn các trò chơi trong HĐNT không thể không chú ý đến yếu tố này. Có nghĩa là sự sắp xếp kế hoạch HĐ phải có sự lặp lại các trò chơi với MĐ thích hợp mới rèn luyện được ở trẻ KNVĐ. Có KNVĐ tốt sẽ có tác dụng phát triển TCTL. Ngược lại, các TCTL phát triển tốt sẽ tạo điều kiện cho việc hình thành và hoàn thiện các KNVĐ nhanh hơn [4], [16].

\* *Phát triển thể lực* là quá trình hình thành và biến đổi của cơ thể con người về mặt chức năng, thể hiện qua sự hình thành và phát triển của các TCTL như nhanh, mạnh, khéo, bền. Quá trình đó diễn ra dưới tác động của điều kiện sống và môi trường GD [16-17].

\* *Phát triển tố chất thể lực* là một mặt của quá trình phát triển thể lực, tập trung vào việc hình thành và phát triển những yếu tố đặc biệt của thể lực bao gồm: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khéo léo [17].

\* *Biện pháp tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi* là cách thức tổ chức HĐNT của GV. Trong đó, GV là người hướng dẫn, trẻ tích cực HĐ nhằm phát triển TCTL cho chúng [3], [4], [16].

## 2.2. Khảo sát thực trạng

### 2.2.1. Kết quả khảo sát mức độ phát triển TCTL của trẻ 5-6 tuổi trong HĐNT ở trường MN

Chúng tôi sử dụng các PPNC như: quan sát, sử dụng bài tập VĐ để đánh giá MĐ phát triển TCTL của 180 trẻ 5-6 tuổi trong HĐNT ở 3 trường MN thuộc địa bàn Hà Nội, đó là trường MN Hoa Hồng-Quận Cầu Giấy, Tứ Liên-Quận Ba Đình và Hoa Hồng-Quận Hà Đông. Thời gian tiến hành khảo sát trong tháng 10/2020, mỗi trường 60 trẻ.

Tiêu chí ĐG về MĐ phát triển TCTL thể hiện qua các BTVĐ, được chia thành 5 nhóm: 1- sức nhanh (chạy nhanh 18 m), 2- sức mạnh (bật xa và ném xa), 3- sức bền (chạy chậm 150 m), 4- khéo léo (chuyên bắt bóng và làm đồ chơi), 5- thăng bằng và định hướng trong không gian (nhảy lò cò và đi lùi 10 m) [18]. Chúng tôi đề ra 3 MĐĐG ứng với thang điểm: MĐ cao (MĐ1): 3 điểm, MĐ trung bình (TB) (MĐ2): 2 điểm, MĐ thấp (MĐ3): 1 điểm. Tổng cộng có 5 nhóm VĐ, số điểm trẻ đạt được ở các MĐ sẽ là: MĐ1: 12 đến 15 điểm (2,4 đ đến 3 đ). MĐ2: 9 đến 12 điểm (1,8 đ đến 2,4 đ). MĐ3: 5 đến 9 điểm (1 đ đến 1,8 đ).

**Bảng 1. Thực trạng mức độ phát triển TCTL của 180 trẻ 5-6 tuổi trong HĐNT**

Nhóm VĐ	VĐ1	VĐ2	VĐ3	VĐ4	VĐ5	Trung bình cộng của 5 nhóm VĐ
Điểm TB	1,87	1,83	1,88	1,89	1,88	<b>1,87</b>

Qua Bảng 1 cho thấy, việc phân tích kết quả khảo sát kết hợp với việc quan sát, trao đổi với GV, chúng tôi rút ra một số kết luận về MĐ phát triển TCTL của trẻ và nguyên nhân của thực trạng. *Ưu điểm:* đa số trẻ có khả năng VĐ mạnh mẽ, liên tục trong thời gian khá lâu mà không mệt mỏi. Điều đó thể hiện tố chất sức mạnh và sức bền của trẻ tương đối tốt. Đa số trẻ tích cực tham gia vào các HĐVĐ một cách mạnh dạn dù thành thạo hay chưa thành thạo. Trẻ 5-6 tuổi có khả năng tiếp thu các KNVĐ và tiến bộ tương đối nhanh nếu được hướng dẫn phù hợp. *Hạn chế:* khả năng thực hiện những BTVĐ đòi hỏi sức nhanh và khéo léo của trẻ ở MĐ thuần thực chưa cao. Có không ít trẻ chưa nắm được kỹ năng của các BT đó, thực hiện chưa thành thạo, sự phối hợp các bộ phận cơ thể chưa nhịp nhàng. Thành tích của trẻ đạt được chủ yếu ở MĐTB. Một số năng lực VĐ còn ở MĐ thấp như khả năng phối hợp các thao tác trong một VĐ, chưa khéo léo trong KNVĐ tinh. Kết quả về MĐ phát triển TCTL của trẻ ở các trường khảo sát chênh lệch không đáng kể. *Nguyên nhân:* việc rèn luyện KNVĐ cho trẻ chưa tuân theo các nguyên tắc rèn luyện. Trẻ còn lúng túng khi thực hiện một số KNVĐ. Điều kiện, phương tiện HĐ chưa đáp ứng được nhu cầu VĐ của trẻ. Việc đánh giá KNVĐ của trẻ chưa được quan tâm. Nhận thức của GV về khả năng, tác dụng của HĐNT đối với sự phát triển toàn diện của trẻ chưa thực sự sâu sắc cho nên sự đầu tư cho HĐNT như hiện tại là chưa thỏa đáng.

### 2.2.2. Kết quả khảo sát HĐNT cho trẻ MG 5-6 tuổi trong chương trình GDMN hiện hành

Hiện nay các trường MN đang thực hiện chương trình GDMN năm 2017. Phần hướng dẫn và nội dung thực hiện HĐNT của chương trình có một số điểm cần lưu ý. *Ưu điểm:* thời gian cho HĐNT của trẻ đã tăng gấp đôi từ 20 phút lên đến 30-40 phút. GV tự thiết kế nội dung HĐNT cho trẻ và phải phản ánh theo chủ đề trong tháng. Do đó, GV có thể chủ động, sáng tạo trong quá trình tổ chức HĐNT cho trẻ. *Hạn chế:* thời gian cho một buổi HĐNT của trẻ 5-6 tuổi vẫn chưa đủ để GV có thể tổ chức một buổi HĐNT cho trẻ một cách thuận lợi. Việc GV tự thiết kế nội dung HĐNT, đòi hỏi GV phải có trình độ chuyên môn vững, có kinh nghiệm, có sự đầu tư suy nghĩ... mới đảm bảo được yêu cầu phát triển của trẻ. Tuy nhiên, vì không có phần ĐGHĐ nên việc lập kế hoạch HĐNT và việc tổ chức thực hiện HĐ này còn nhiều hạn chế [2], [12].

### **2.2.3. Kết quả khảo sát việc tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi ở trường MN**

Chúng tôi tiến hành khảo sát 700 GVMN về việc tổ chức HĐNT cho trẻ 5-6 tuổi ở các trường MN thuộc Hà Nội (360), Thái Bình (120), Nghệ An (100) và Lai Châu (120) vào tháng 4 năm 2021 bằng phiếu trưng cầu ý kiến về các vấn đề liên quan đến việc tổ chức HĐNT cho trẻ 5-6 tuổi như: nhận thức của GV về vai trò của HĐNT đối với sự phát triển của trẻ; nội dung, BP, hình thức và những vấn đề quan tâm khi tổ chức HĐNT cho trẻ; những trò chơi GV sử dụng khi tổ chức HĐNT và những khó khăn GV gặp phải khi tiến hành đánh giá kết quả HĐNT cho trẻ. Vì kết quả khảo sát bằng phiếu trưng cầu ý kiến 700 GVMN ở các địa bàn nêu trên (cũng với tỉ lệ GVMN như nhau) vào tháng 4/2020 không có gì khác biệt so với việc khảo sát vào tháng 4 năm nay [15]. Cho nên, trong bài báo này, chúng tôi chỉ tập trung phân tích hai vấn đề là vai trò của HĐNT và việc sử dụng BP tổ chức HĐNT của GV. Thực trạng cũng cho thấy, không có sự khác biệt về nhận thức của GV ở các địa bàn đã nghiên cứu.

**Bảng 2. Nhận thức của GV về vai trò của HĐNT đối với sự phát triển TCTL của trẻ 5-6 tuổi**

Mức độ	Lĩnh vực phát triển của trẻ %				
	Thể chất	Nhận thức	Ngôn ngữ	Tình cảm-xã hội	Thẩm mỹ
Nhiều	85	57	42	38	30
Vừa phải	10	6	47	47	45
Ít	5	37	11	15	25

Qua Bảng 2 cho thấy, đa số ý kiến GV cho rằng HĐNT có ảnh hưởng nhiều nhất đến sự phát triển thể chất của trẻ (chiếm 85% ý kiến). Đây là một trong các cơ sở giúp cho việc tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi.

**Bảng 3. Những biện pháp GV sử dụng để tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi**

TT	Biện pháp	Mức độ sử dụng %		
		Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Chưa bao giờ
1	Lập kế hoạch	70	26	4
2	Tạo môi trường thích hợp kích thích trẻ HĐ tích cực	30	45	25
3	Tập cho trẻ sử dụng thành thạo các phương tiện HĐ	30	36	34
4	Tạo ra các phương tiện phong phú để kích thích trẻ HĐ	25	65	10
5	Lựa chọn nội dung theo chủ điểm	20	60	20
6	Sưu tầm, lựa chọn trò chơi, bài tập phù hợp	15	50	35
7	Sử dụng các tình huống để luyện tập các kĩ năng	8	54	38
8	Đánh giá các loại kĩ năng của trẻ	9	36	65
9	Đánh giá, rút kinh nghiệm việc tổ chức HĐNT	5	15	80
10	Tăng cường thời gian tổ chức HĐNT	0	10	90

Bảng 3 cho thấy: GV thường xuyên sử dụng BP lập kế hoạch chiếm tỷ lệ khá cao (70% ý kiến) và một số BP khác (tuy không thường xuyên) để tổ chức HĐNT cho trẻ. Nhưng đa số là các BP về chuẩn bị điều kiện HĐ. BP tăng cường thời gian tổ chức HĐNT cho trẻ chưa bao

giờ GV sử dụng (90% ý kiến), chỉ có 10% ý kiến là thỉnh thoảng sử dụng. Điều này cũng dễ hiểu vì chương trình GDMN đã quy định thời gian [12]. Tuy nhiên, thời gian quy định là chưa đủ để tận dụng mọi ưu thế của HĐNT như đã phân tích ở trên. Do đó, để tạo ra sự phát triển mạnh mẽ về thể lực cũng như phát triển về mọi mặt của trẻ, cần phải có những BP tích cực hơn như chủ động tạo ra môi trường HĐ theo mục đích của nhà GD, tăng thêm thời gian HĐNT, tăng cường rèn luyện kỹ năng. Ngoài ra, còn có nhóm BP đánh giá trẻ trong HĐNT không được chú ý: 65% và 80% ý kiến GV không bao giờ sử dụng nhóm BP này. Do đó, có cơ sở để cho rằng, GV ít sử dụng kết quả ĐG HĐNT để lập kế hoạch cho giai đoạn tiếp theo. Đó là một hạn chế không nhỏ ảnh hưởng đến kết quả của HĐNT cho trẻ.

### **2.3. Đề xuất biện pháp tổ chức HĐNT nhằm PTTL cho trẻ 5-6 tuổi**

#### **2.3.1. Những quan điểm định hướng đề xuất BP tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi [19]**

\* *Quan điểm hoạt động*: đối tượng của HĐNT khá rộng lớn. Nhưng trong phạm vi HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ, thì đối tượng được quan tâm nhất là các TCTL. TCTL trong HĐNT được hình thành và phát triển thông qua chủ yếu là các TCVD, các HĐ đa dạng của trẻ với thiên nhiên, xã hội.

\* *Quan điểm tích hợp*: HĐNT là HĐ mang tính tích hợp cao. Với không gian tự nhiên ngoài trời, GV có thể tổ chức HĐ với nội dung tổng hợp, hình thức phong phú, phương tiện đa dạng. HĐNT có thể mạnh mẽ để GV có thể lồng ghép, đan cài được nhiều nội dung GD khác nhau.

\* *Quan điểm thực tiễn*: tính đến các điều kiện để các BP đề xuất đó có tính khả thi.

#### **2.3.2. Những yêu cầu đề xuất BP tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi**

\* *Biện pháp phải phù hợp với đặc điểm lứa tuổi*: các trò chơi và BT được lựa chọn cho trẻ 5-6 tuổi trong HĐNT phải tính đến đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của chúng. Ở độ tuổi này, khi tham gia các trò chơi, động cơ HĐ của trẻ không chỉ nằm trong quá trình chơi mà cả trong kết quả chơi. Trẻ thích những trò chơi, BT mang tính thi đua [20].

\* *Đảm bảo kế hoạch HĐ chung của trường, lớp*: việc đề xuất BP mới, nhất thiết phải dựa trên cơ sở kế hoạch HĐ chung của toàn trường, lớp nhằm đảm bảo HĐ bình thường của trẻ hàng ngày.

\* *Tính đến các điều kiện tổ chức HĐ*: ngoài cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường như diện tích sân trường, khung cảnh HĐ, các phương tiện ngoài trời, còn phải có những thay đổi gây ra sự mới lạ, hấp dẫn, tích cực tạo ra những phương tiện HĐ mới. Từ đó sẽ phát huy tính tích cực HĐ của trẻ. Nếu GV tăng cường tạo môi trường HĐ một cách có mục đích, khai thác những nguyên vật liệu thiên nhiên thì điều kiện tổ chức HĐ cho trẻ là một điều kiện lí tưởng.

\* *Đảm bảo ôn luyện các KNVD và phát triển các TCTL*: tính đến MĐ phát triển KNVD và các TCTL của trẻ, để từ đó có kế hoạch ôn luyện, củng cố chúng một cách có hệ thống.

\* *Cần tổ chức đánh giá HĐNT*: đánh giá HĐNT là khâu ít được quan tâm so với việc ĐG các HĐ khác. ĐG có ý nghĩa quan trọng đối với việc lập kế hoạch HĐ phù hợp với thực tiễn và khả năng của trẻ. Do đó, để có thể xem xét sự phát triển của trẻ một cách toàn diện, để quá trình GD trẻ đạt hiệu quả trong mọi HĐ, thì tổ chức ĐG trẻ trong HĐNT và tìm ra cách ĐG xác thực là một khâu quan trọng [2].

#### **2.3.3. Các biện pháp đề xuất**

##### **2.3.3.1. Nhóm biện pháp quản lí**

- Tăng cường thời gian và bổ sung ĐG HĐNT trong chương trình GDMN. *Mục đích*: tăng thời gian HĐ của trẻ ở ngoài trời, sẽ tạo điều kiện cho GVMN khai thác tiềm năng ở trẻ về mọi mặt, trong đó có sự phát triển TCTL cho chúng. *Cách thức tiến hành*: giảm thời gian của các HĐ trong lớp khoảng 20 đến 30 phút. Như vậy, thời gian cho HĐNT của trẻ sẽ tăng từ 30-40'

*Biện pháp tổ chức hoạt động ngoài trời nhằm phát triển tố chất thể lực cho trẻ 5-6 tuổi ở trường mầm non*

lên 50-60’.

- Tăng cường cơ sở vật chất cho HĐNT ở trường MN. *Mục đích:* tạo khoảng không gian ngoài trời cho trẻ, ở đó trẻ có cơ hội khám phá thiên nhiên và rèn luyện cơ thể bằng yếu tố tự nhiên. *Cách thức tiến hành:* tùy thuộc vào điều kiện của từng trường, khoảng không gian tự nhiên có thể là tự tạo (chẳng hạn như hành lang), trên lầu hoặc sân trường. Trong đó, sân trường có diện tích rộng là điều kiện tốt để tổ chức HĐNT cho trẻ. Tuy nhiên, cần chú trọng đầu tư không gian như: khung cảnh HĐ, cây cối, vật nuôi, đồ chơi ngoài trời...

### **2.3.3.2. Nhóm biện pháp bổ sung nội dung**

- Suu tầm, lựa chọn những trò chơi, BT phù hợp nhằm phát triển TCTL cho trẻ. *Mục đích:* tạo ra một ngân hàng trò chơi, BT phong phú nhằm rèn luyện các KNVĐ và phát triển các TCTL cho trẻ. *Cách tiến hành:* thống kê toàn bộ TCVD trong chương trình GD trẻ 5-6 tuổi. Suu tầm các TCVD, BT phù hợp với trẻ, có tác dụng phát triển TCTL. Phân loại trò chơi, BT theo ý nghĩa sử dụng. Lựa chọn, sắp xếp vào kế hoạch HĐNT theo dự kiến.

- Lập kế hoạch tổng thể và kế hoạch chi tiết. *Mục đích:* giúp GV biết tổng thể về kế hoạch HĐNT của trẻ trong một năm hay một giai đoạn nào đó, từ đó có thể chủ động tổ chức và điều chỉnh HĐ phù hợp với khả năng, hứng thú, nhu cầu và sự phát triển của trẻ. *Cách tiến hành:* lập kế hoạch toàn bộ năm học, lập kế hoạch chi tiết cho từng tháng, từng chủ điểm cụ thể. Dựa trên thực tế HĐ, điều chỉnh kế hoạch HĐ một cách linh hoạt. Chẳng hạn, trong quá trình thực hiện, lập kế hoạch bổ sung, điều chỉnh dựa trên thực tế HĐ của trẻ như sự hứng thú, MĐ thực hiện KNVĐ và phát triển TCTL... thông qua quan sát, kiểm tra và ĐG trẻ trong quá trình tổ chức HĐ. Ngoài ra, còn phải tính đến sự thay đổi thời tiết của thiên nhiên, của đối tượng HĐ trong từng ngày, từng thời điểm cụ thể. Khi lập kế hoạch phải tuân theo các nguyên tắc GD, nguyên tắc rèn luyện, đảm bảo các yêu cầu rèn luyện nhằm phát triển TCTL cũng như yêu cầu phát triển toàn diện của trẻ.

### **2.3.3.3. Nhóm biện pháp tổ chức thực hiện**

- Tạo môi trường phù hợp, phương tiện phong phú để kích thích trẻ HĐ tích cực. *Mục đích:* tạo ra sự hứng thú, đa dạng, kích thích tính tích cực của trẻ. *Cách tiến hành:* căn cứ vào nội dung HĐ cụ thể của từng giai đoạn, từng chủ điểm, GV có thể thiết kế môi trường HĐ phù hợp. Thứ nhất là tạo môi trường phù hợp với lứa tuổi, với nội dung HĐ. Thứ hai là môi trường kích thích sự tìm tòi khám phá của trẻ. Cuối cùng là môi trường tạo cho trẻ cảm giác mới. Cách tạo môi trường: thiết kế môi trường HĐ, luân phiên các góc HĐ, thay đổi vị trí các đồ chơi trong sân trường, thêm những chi tiết mới của đồ chơi, thêm những đồ chơi mới, khuyến khích trẻ tạo ra những cái mới lạ trong quá trình HĐ [4], [16]. Về phương tiện HĐ, có thể tạo cho trẻ cảm giác mới lạ hoặc kích thích trẻ HĐ tích cực. Ví dụ: cùng một trò chơi “ném còn”, có khi đích là một vòng tròn, có khi đích ném lại được trang trí thành hình ảnh một con vật ngộ nghĩnh... Nguồn nguyên vật liệu thiên nhiên là phương tiện đa dạng mà GV có thể suu tầm và huy động trẻ tham gia suu tầm đến lớp, cùng chơi với các bạn một cách hứng thú. Ví dụ, vào ngày chủ nhật, GV hoặc một trẻ được bố mẹ cho về quê, suu tầm được một giỏ cỏ dại, cô hướng dẫn trẻ xâu vòng dây hoa, xếp hình... Tương tự như vậy, các nguyên vật liệu như lá chuối, lá dừa có thể làm đồng hồ, có thể làm con mèo, củ ấu... GV là người trực tiếp suu tầm và khéo léo gợi ý, khai thác để trẻ có ý thức tham gia suu tầm và tạo ra các phương tiện HĐ, hướng dẫn trẻ cách làm những đồ chơi mang tính chất dân gian đó. Từ đó, tạo cho trẻ có thói quen tìm kiếm, suu tầm để cùng chơi, cùng chia sẻ với nhóm bạn vào mỗi buổi HĐNT.

- Rèn luyện một cách hệ thống các KNVĐ cho trẻ. *Mục đích:* nhằm đạt hiệu quả cao trong quá trình rèn luyện kỹ năng và phát triển TCTL. Đây là biện pháp có tính quyết định đến sự phát triển TCTL của trẻ. Bởi vì, các TCTL được phát triển thống nhất với sự phát triển của các KNVĐ. Sự hình thành KNVĐ phụ thuộc vào MĐ phát triển của các TCTL và ngược lại KNVĐ góp phần làm cho các TCTL hoàn thiện dần và thể hiện có hiệu quả hơn.

*Cách tiến hành:*

+ Lựa chọn nội dung HĐ: việc lựa chọn nội dung phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Thứ nhất, phụ thuộc vào kế hoạch HĐNT; thứ hai, phụ thuộc vào các TCTL cần phát triển, từ đó liên quan đến các KNVĐ cần rèn luyện; thứ ba, muốn rèn luyện KNVĐ cần tuân theo các nguyên tắc rèn luyện và cơ chế hình thành kỹ năng.

+ Lựa chọn BP rèn luyện KNVĐ cần chú ý đến các BP bắt buộc, luyện tập và củng cố kỹ năng.

+ Lựa chọn hình thức rèn luyện phụ thuộc vào KNVĐ hoặc TCTL cần rèn luyện. Nếu đó là kỹ năng chơi TCVĐ thì chọn hình thức theo nhóm, tổ, lớp. Nếu là KNVĐ cơ bản thì chọn hình thức hướng dẫn cả lớp hoặc cá nhân [4], [16].

+ Lựa chọn phương tiện để rèn luyện KNVĐ phụ thuộc vào những TCTL cần rèn luyện. Chẳng hạn muốn rèn luyện tố chất sức bền, có thể thông qua VĐ là chạy chậm 150 m, thì phương tiện rèn luyện cần có là khoảng sân đủ dài, rộng để luyện tập (nếu không thì phải chạy quay vòng để đủ 150 m). Có thể chọn trong quá trình HĐNT để rèn luyện tố chất đó, nghĩa là thông qua các nội dung của HĐNT để trẻ tham gia HĐ một cách tích cực, thường xuyên, điều độ và giúp trẻ có khả năng bền bỉ trong HĐ. Muốn vậy, HĐNT phải được tổ chức một cách hợp lý.

Sau khi lựa chọn nội dung, BP, hình thức, phương tiện rèn luyện kỹ năng là đến việc tổ chức hướng dẫn thực hiện các kỹ năng đó. Các KNVĐ được rèn luyện trong HĐNT chủ yếu thông qua các TCVĐ và chơi tự do [4], [16].

- Đánh giá MĐ phát triển TCTL của trẻ trong HĐNT. *Mục đích:* giúp GV nhìn nhận toàn diện khả năng của trẻ để lập kế hoạch HĐ phù hợp với khả năng của chúng. Việc ĐG trẻ giúp GV có thể phát huy mặt mạnh, khắc phục những mặt yếu của mỗi trẻ, điều chỉnh HĐ của trẻ một cách cân đối. *Cách tiến hành:* ĐG KNVĐ thông qua các BTVD dựa trên các tiêu chí đề ra hoặc ĐG thông qua các HĐ hằng ngày của trẻ. Với cách ĐG thứ hai, GV phải tổ chức quan sát trong HĐ hằng ngày của trẻ. Việc quan sát phải tiến hành thường xuyên, có hệ thống, ghi chép tỉ mỉ, khách quan và phân tích kết quả thông qua những thông tin đã ghi chép [2]. Ở NC này, chúng tôi tập trung vào kiểu ĐG thứ nhất, đó là ĐGMĐ phát triển TCTL của trẻ dựa trên các BTVD tương ứng với các TCTL nhanh, mạnh, khéo và bền. Kết quả ĐG phải có sự thảo luận, trao đổi giữa các GV, giữa GV với cha/mẹ trẻ, giữa GV với cán bộ quản lý để tìm ra BP phù hợp trong giai đoạn tiếp theo.

**2.3.3.4. Mối quan hệ giữa các biện pháp đề xuất**

- Nhóm BP thứ nhất mang tính điều kiện ở tầm vĩ mô, đòi hỏi về sự chuyển biến nhận thức của các nhà quản lý và xây dựng chương trình GDMN.

- Nhóm BP thứ hai mang tính điều kiện ở tầm vi mô: để xây dựng được kế hoạch chung toàn đợt và thể hiện trong các giáo án cho từng buổi HĐ đảm bảo các yêu cầu về mọi mặt thì việc sưu tầm, lựa chọn và phân loại TCVĐ phải được tiến hành trước khi lập kế hoạch HĐNT.

- Nhóm BP thứ ba là tổ chức thực hiện, bao gồm:

+ BP thứ nhất là tạo môi trường, phương tiện HĐ. Với mỗi chủ điểm, chúng tôi thiết kế môi trường HĐ chung cho cả chủ điểm. Đây là bước chuẩn bị quan trọng, tạo cơ hội cho trẻ HĐ. Phải dự kiến tất cả các điều kiện liên quan đến HĐ. Đối với mỗi buổi HĐ lại dự kiến và chuẩn bị phương tiện cho từng HĐ cụ thể dựa vào nội dung của HĐ.

+ BP thứ hai là rèn luyện kỹ năng. Mỗi nội dung lựa chọn trong HĐ đều phải dự tính một cách thận trọng kỹ năng cần rèn luyện là gì? Phải rèn luyện và củng cố như thế nào để kỹ năng được ổn định? Trong quá trình HĐ, việc rèn luyện kỹ năng được thực hiện linh hoạt tùy theo khả năng thực tế của trẻ.



+ BP thứ ba là ĐG trẻ trong HĐNT. Ngoài việc ĐG trẻ bằng các tiêu chí đã đặt ra qua các BTVD có KNVD phù hợp với các TCTL, chúng tôi cũng tham khảo cách ĐG thứ hai là thông qua các HĐVD hằng ngày của trẻ ở trường MN.

Mỗi BP truyền thống hoặc BP đề xuất đều có những ưu điểm và hạn chế khác nhau. Trong quá trình tổ chức HĐNT cần vận dụng một cách linh hoạt, sáng tạo và phối hợp một cách hợp lý các BP sẽ có tác dụng bổ sung cho nhau và đem lại hiệu quả cao trong việc phát triển TCTL cho trẻ.

### **3. Kết luận**

Qua điều tra thực trạng về MĐ phát triển TCTL của trẻ 5-6 tuổi ở một số trường MN tại Hà Nội tập trung chủ yếu ở MĐTB và phân tích nhận thức của GVMN ở một số tỉnh đã kể trên về vai trò và sử dụng BP tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi ở trường MN. Bài viết đề cập đến một số vấn đề tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi ở trường MN, trong đó nhấn mạnh hệ thống BP tổ chức và mối quan hệ của chúng với các thành tố còn lại của quá trình tổ chức HĐ này, đó là mục đích, nội dung, hình thức, phương tiện và đặc biệt là ĐG.

Từ kết quả nghiên cứu lí luận và thực tiễn, bài viết dựa vào cơ sở định hướng và yêu cầu đề xuất ba nhóm BP tổ chức HĐNT nhằm phát triển TCTL cho trẻ 5-6 tuổi, đó là nhóm BP quản lí, bổ sung nội dung, tổ chức thực hiện và mối quan hệ giữa các nhóm BP. Và hi vọng rằng, những BP đã đề xuất sẽ được kiểm nghiệm bằng chương trình thực nghiệm trong thời gian tới nhằm nâng cao MĐ phát triển TCTL cho trẻ 5-6 ở trường MN, góp phần chuẩn bị thể lực cho trẻ đến trường phổ thông.

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1] Hà Nhật Thăng, Đào Thanh Âm, 1998. *Lịch sử giáo dục học*. Nxb Giáo dục
- [2] Karyn Wellhousen 2002. *Out door play, every day*. Delmar Thomson Learning, pp. 2-17, 62-69, 153-158.
- [3] A. U. Zapôrôjet, 1980. *Những cơ sở của giáo dục học trước tuổi học*. Nxb Matxcova-sách dịch.
- [4] Lưu Tân, 2002. *Thể dục thể thao nhi đồng trước tuổi đi học*. Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội, tr. 66-96, 224-227.
- [5] Lê Nam Trà (chủ biên), 2000. *Bài giảng nhi khoa*, Tập 1. Nxb Y học Hà Nội.
- [6] Vũ Yến Khanh, Phạm Mai Chi, 1989. *Tắm nắng ở nhà trẻ để phòng bệnh còi xương*, Số 11. Tạp chí nghiên cứu Giáo dục.
- [7] Nguyễn Ánh Tuyết, 1996. *Những điều cần biết về sự phát triển của trẻ thơ*. Nxb Giáo dục.
- [8] Nguyễn Thị Ngọc Chúc, 2000. *Giáo dục học mẫu giáo*. Nxb Giáo dục.
- [9] Đào Thanh Âm (chủ biên), 2004. *Giáo dục học mầm non*. Nxb Đại học Sư phạm.
- [10] Nguyễn Thị Châu, Nguyễn Thị Oanh, Trần Sinh, 2001. *Giáo dục học mầm non*. Nxb Đại học Quốc Gia Hà Nội.
- [11] Bộ Giáo dục và Đào tạo, 1999. *Chiến lược giáo dục mầm non từ năm 1998 đến năm 2020*. Nxb Hà Nội.
- [12] Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2017. *Chương trình giáo dục mầm non*. Nxb Giáo dục, tr. 34, 36-37; 72-77.
- [13] Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2017. *Hướng dẫn thực hiện chương trình giáo dục mầm non mẫu giáo 5-6 tuổi*. Nxb Giáo dục.

- [14] Đặng Hồng Phương, 8/2020. *Tổ chức hoạt động ngoài trời cho trẻ ở trường mầm non*. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, Số 222, kỳ 1, tr. 84-85.
- [15] Đặng Hồng Phương, 9/2020. *Thực trạng về tổ chức hoạt động ngoài trời cho trẻ ở trường mầm non*. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, Số 224, kỳ 1, tr. 73-75.
- [16] Đặng Hồng Phương, 2018. *Giáo trình lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội, tr. 128-135,180-183, 221-223.
- [17] Nguyễn Toán và Phạm Danh Tôn, 2000. *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*. Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.
- [18] Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2010. *Thông tư Ban hành Quy định về Bộ chuẩn phát triển trẻ em năm tuổi*. Số 23/2010/TT-BGDĐT. CÔNG BÁO/Số 487 + 488 ngày 12-8-2010.
- [19] Đặng Hồng Phương, 2020. *Phương pháp hình thành kỹ năng vận động cho trẻ mầm non*. Nxb Đại học Sư phạm, tr. 53-57.
- [20] P. A. Rudich, 1986. *Tâm lý học*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội, tr. 408-412.

### ABSTRACT

#### Measures to organize outdoor activities for children 5-6 years

Dang Hong Phuong

*Faculty of Early Childhood of Education, Hanoi National University of Education*

From the research on the level of physical quality of 5-6 year-old children in some kindergartens in Hanoi and survey of teachers' perceptions of kindergarten of the province Ha Noi, Thai Binh, Nghe An and Lai Chau about organizing outdoor activities to develop physical quality for children 5-6 years old combined with the inherit the traditional methods, the authors suggest a number of measures to organize outdoor activities for children 5-6 years: group of mangement measures: increase time and add outdoor activities assessment in the preschool curriculum, increase facilities for outdoor activities; group of measures to supplement content: collecting, selecting the mobility game, planning overall and detailed plans and group of measures to organize implementation: creating suitable environment and various means to stimulate children to be active; training a system of mobility skills for children; assessing children in outdoor activities.

**Keywords:** outdoor activities, measures, movement skills, physical quality.