

Định hướng hoạt động thể chất với dụng cụ cho trẻ mầm non

ThS. Nguyễn Thị Yến

TÓM TẮT:

Các loại hình vận động thể chất với dụng cụ của trẻ gồm: Đi, chạy, leo trèo, ném, nhảy, chui, bò là cơ bản, có tác dụng tích cực đến phát triển toàn diện thể chất và kỹ năng vận động của trẻ. Từ cơ sở lý luận và thực tiễn hệ thống hoá định hướng loại hình hoạt động thể chất với dụng cụ cho trẻ mầm non, làm cơ sở cấu trúc các bài tập với dụng cụ cho trẻ.

Từ khoá: Loại hình, vận động thể chất, dụng cụ, mầm non.

ABSTRACT:

Types of physical activity with children's tools include: walking, running, climbing, throwing, jumping, crawling and crawling; Has a positive effect on the overall physical development and motor skills of children. From the theoretical and practical basis of systematization to orient the type of physical activity with tools for preschool children; As a basis for structuring exercises with tools for children.

Keywords: Type, physical activity, tools, preschool.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trẻ ở độ tuổi mầm non (nhi đồng trước tuổi đi học) tham gia vào các môn vận động có tổ chức được cho là có ý nghĩa tích cực, bởi vì tham gia vận động có thể đem đến niềm vui trong cuộc sống và tăng cường thể lực. Dựa vào đặc điểm lứa tuổi và trình độ phát triển cơ thể, luyện tập thích hợp với trẻ mầm non chủ yếu bao gồm 4 nội dung sau đây: Các bài tập động tác cơ bản; các bài tập thể dục cơ bản; các trò chơi vận động; các hoạt động vận động với dụng cụ. Đây là 4 nội dung chủ yếu của hoạt động thể chất của trẻ mầm non. Ngoài những nội dung trên, nơi có điều kiện còn có thể tăng cường hoạt động thể chất khác như: bơi, bóng rổ bằng...

Trong khuôn khổ bài báo, từ cơ sở lý luận và thực tiễn hệ thống hoá định hướng loại hình hoạt động thể chất với dụng cụ cho trẻ mầm non; làm cơ sở cấu trúc các bài tập với dụng cụ cho trẻ.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở tiếp cận

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thể chất con người. Trước tiên, đó là yếu tố di truyền (bẩm sinh), kế đến là các yếu tố ngoài di truyền về sau như hoàn cảnh, điều kiện (dinh dưỡng, điều kiện và lối sống, giáo dục...) và sự tự rèn luyện, trong đó có hoạt động thể chất (HĐTC). Hiện nay người ta thường đánh giá

thể chất con người theo những tiêu chí sau: trình độ phát dục về hình thái của thân thể; xem có bình thường, cân đối, khỏe mạnh và đẹp không? Trình độ công năng sinh lý là công năng của quá trình trao đổi chất và hiệu năng của các cơ quan, hệ thống trong cơ thể; trình độ về tố chất thể lực biểu hiện qua sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, độ dẻo, cùng năng lực vận động về đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, chui, bò... sẽ ảnh hưởng tích cực tới phát triển thể chất của trẻ.

2.2. Phân loại hoạt động thể chất với dụng cụ của trẻ mầm non

Các dụng cụ hoạt động thể chất cho trẻ mầm non, chủ yếu gồm: Dụng cụ trượt, dụng cụ lặn, dụng cụ quay xoay, dụng cụ để leo trèo, chui bò, dụng cụ để bật nhảy. Dụng cụ trượt là các dụng cụ thể thao để trượt theo mặt nghiêng từ trên cao xuống thấp, như cầu trượt, ván trượt; Dụng cụ lặn, lác là các dụng cụ để thân người treo lên làm động tác lặn, lác trước, sau, phải, trái, xoay là các dụng cụ thể thao xoay quay quanh một trục trung tâm như ghế quay, phi thuyền, vũ trụ, đu quay, thuyền sóng; Dụng cụ quay.

Loại dụng cụ thể thao (bập bênh) là các thiết bị dụng cụ bập bênh lên xuống như ngựa gỗ bập bênh, cầu bập bênh; Dụng cụ leo trèo là các dụng cụ thể thao để đặt tay và chân leo lên cao, như giá leo, bậc thang các loại, lưới trèo, thang giống; Dụng cụ để chui bò là các dụng cụ thể thao dùng để tập luyện chui, bò như giá sắt, địa đạo, bể bóng nhỏ, ni lông;

Dụng cụ bật nhảy là các dụng cụ thể thao chuyên dùng để tập luyện động tác bật nhảy như giường lò xo (lưới ban tụt), tường thành bơm đầy khí; Dụng cụ thể thao di động loại nhỏ như cầu thăng bằng. Từ cơ sở tiếp cận, có thể hệ thống hoá các loại hình vận động thể chất với dụng cụ với định hướng phát triển thể chất cho trẻ mầm non, trình bày ở bảng 1.

Từ bảng 1 cho thấy: Đi, chạy vừa là kỹ năng hoạt động cơ bản trong sinh hoạt hàng ngày, vừa là một biện pháp rèn luyện thể lực quan trọng của trẻ thơ. Khi chạy hầu như cơ bắp của các bộ phận toàn thân đều phải tham gia vào vận động. Loại hình chạy cũng rất nhiều; cường độ thay đổi cũng tương đối lớn. Đồng thời trong quá trình trẻ chạy, còn có thể tích lũy được các kinh nghiệm có quan hệ tới không gian và thời gian, từ đó thúc đẩy sự phát triển các tri giác về không gian và thời gian.

Thời kỳ trước tuổi đi học chính là thời kỳ quan trọng phát triển năng lực đi bộ và hình thành tư thế thân người. Đi bộ có thể làm cho hai tay của các cháu được "giải phóng, có thể mở rộng phạm vi hoạt động của trẻ, và còn có thể tăng cường lòng tự tin của trẻ thơ, đặt nền móng cho trẻ tìm hiểu về nhận thức thêm một bước thế giới xung quanh thích ứng tốt hơn với sinh hoạt xã hội, tăng cường sức khoẻ và tâm lý cho trẻ thơ.

Leo trèo: Leo trèo nói chung thuộc về động tác không có chu kỳ và có rất nhiều chủng loại. Căn cứ vào các bộ phận cơ thể tham gia vào động tác thì có thể chia leo trèo thành 3 loại: Leo trèo bằng hai tay. Ví dụ như động tác của đội viên đội phòng cháy chữa cháy dùng hai tay leo dây thừng hoặc leo gậy. Loại động tác leo trèo này không thường dùng và cũng không thích hợp với nhi đồng trước tuổi đi học. Leo trèo bằng hai chân như leo bậc thang, leo dốc đồi. Tập luyện leo bậc là cơ sở để trẻ nắm vững kỹ năng leo trèo. Leo trèo bằng cả hai tay và hai chân. Loại hình hoạt động này trẻ thơ rất thích.

Leo trèo là một loại vận động cơ thể có tính thực dụng tương đối cao đồng thời cũng là biện pháp quan trọng để rèn luyện cơ thể, nâng cao các tố chất thể lực của nhi đồng trước tuổi đi học.

Chui, bò: Chui là kỹ năng hoạt động cơ thể rất thực dụng trong sinh hoạt hàng ngày và cũng là biện pháp tốt để rèn luyện cơ thể cho nhi đồng trước tuổi đi học. Hoạt động chui có thể tăng cường sức mạnh cơ bắp phần chân, đùi, lưng, bụng cho trẻ, phát triển các tố chất linh hoạt, mềm dẻo, năng lực thăng bằng động tác của cơ thể trẻ. Trẻ trên dưới 3 tuổi thông qua việc học và tập luyện trên cơ bản có thể nắm vững yếu linh động tác chui. Nhưng trong quá trình chui có lúc vẫn không thể làm tốt động tác co gối, gập lưng

Bảng 1. Loại hình vận động với dụng cụ với định hướng thể chất cho trẻ mầm non phát triển

TT	Loại hình vận động với dụng cụ cho trẻ mầm non	Định hướng phát triển thể chất cho trẻ mầm non
1	Đi, chạy	Đi chạy nói chung và đi chạy với dụng cụ như đi trên cầu thăng bằng, chạy luôn qua vật cản đối với trẻ mầm non, có tác dụng nâng cao năng lực điều khiển cơ thể và tính nhịp điệu của động tác; Tăng cường sức mạnh cơ bắp phần đùi, phát triển năng lực thăng bằng; phát triển sức mạnh cơ bắp phần đùi, chân, phát triển sức bền cơ bản và năng lực thăng bằng; Phát triển tố chất sức nhanh, sức bền
2	Leo trèo	Thông qua các hoạt động leo trèo có thể tăng cường sức mạnh cơ bắp tay, chân cho trẻ nhất là sức nắm tay và sức mạnh cơ bắp của cánh tay, phát triển năng lực thăng bằng, tính linh hoạt, năng lực nhịp điệu và các tố chất thể lực khác, bồi dưỡng các phẩm chất tâm lý dũng cảm, trầm tĩnh, ngoan cường, cẩn thận, lòng tự tin và tính độc lập của trẻ.
3	Chui, bò	Chui, bò phát triển năng lực thăng bằng, tính mềm dẻo; Tăng cường sức mạnh cơ bắp phần chân, đùi; Tăng cường sức mạnh và sức bền cơ bắp phần chân đùi; Phát triển năng lực thăng bằng, tính mềm dẻo và tính linh hoạt, tính nhịp điệu của động tác; Nâng cao tính linh hoạt và năng lực nhịp điệu, phát triển tố chất sức bền...
4	Ném, nhảy	Rèn luyện các khớp ở bộ phận chi trên, chi dưới; Tăng cường sức mạnh cơ bắp của lưng, vai và chi tứ chi; Nâng cao sức mạnh bật phát của tứ trên; Phát triển năng lực nhịp điệu của động tác; Tăng cường sức mạnh cơ bắp tay, chân; Hoạt động khớp cổ tay, cổ chân; Phát triển năng lực ước lượng, tính chuẩn xác của động tác và năng lực phán đoán; Tăng cường sức mạnh cơ bắp tứ chi và toàn thân; Nâng cao sự nhạy bén và năng lực phán đoán trong việc tránh né của cơ thể.

và thu người. Trẻ 4 - 5 tuổi, động tác chui chính diện nắm được tương đối tốt đồng thời trên cơ bản đã học được động tác chui nghiêng, song động tác thay nhau co và duỗi hai chân, có lúc vẫn chưa linh hoạt. Trẻ 5 - 6 tuổi, năng lực chui đã phát triển tương đối tốt đã có thể chui qua các loại chướng ngại vật một cách linh hoạt nhịp nhàng, chính xác.

Động tác bò là một kỹ năng hoạt động cơ thể tương đối thực dụng trong cuộc sống hàng ngày và cũng là một biện pháp khá tốt để rèn luyện cơ thể cho nhi đồng trước tuổi đi học. Bò có thể tăng cường sức mạnh cơ bắp tay, chân, lưng, bụng. Nâng cao tính linh hoạt và năng lực nhịp điệu, phát triển tố chất sức bền... Động tác bò có nhiều loại khác nhau. Có loại bò tay và gối chạm đất, có loại bò tay và bàn chân chạm đất, gối cao (được gọi là kiểu khỉ bò). Có loại bò khuỷu tay và đầu gối chạm đất. Còn có loại động tác bò cơ thể nằm sấp trên mặt đất lặc người trườn đi. Trong quá trình bò, nếu như gặp chướng ngại vật, lại còn có động tác bò chui và động tác bò vượt. Còn có loại bò yêu cầu vượt qua chướng ngại vật không chạm bất cứ bộ phận nào của cơ thể vào vật chướng ngại. Chướng ngại vật loại này tương đối nhỏ và tương đối thấp. Ví dụ như bò vượt qua một khúc gỗ, bò vượt qua sợi dây thừng. Một loại bò vượt khác là khi bò vượt cho phép một vài bộ phận cơ thể có thể chạm vào chướng ngại vật; Loại chướng ngại vật này thường có thể tích lớn, tương đối cao và rộng. Ví dụ như bò vượt qua bàn thấp hoặc chiếc chăn gấp lại. Khi gặp phải chướng ngại vật vừa hoặc lớn, đồng thời dưới hoặc giữa có một khoảng trống tương đối lớn có thể sử dụng động tác bò chui. Bất kể là hình thức bò nào đều yêu cầu động tác của trẻ phải linh hoạt và nhịp điệu.

Ném, nhảy: Trẻ em trước 3 tuổi, nói chung đã học được động tác ném đơn giản như ném chính diện trước ngực, ném trên vai. Nhưng năng lực ném vẫn rất kém, sức mạnh ném nhỏ, không biết nhiều về

động tác vung tay, vật rời khỏi tay với góc độ quá nhỏ, thường đập hoặc lảng vật ném xuống dưới. Phương hướng ném cũng không nắm được tốt, lúc trái, lúc phải, lúc trên, lúc dưới. Thông qua chỉ dẫn của giáo viên và qua tập luyện của bản thân, trẻ sau 5 tuổi năng lực ném đã phát triển khá tốt, trẻ có thể nắm bắt dần các động tác vung tay, vẩy cổ tay...động tác đà tương đối có sức mạnh, nhịp nhàng, cự ly ném được cũng tương đối xa, phương hướng ném tương đối tốt. Thông thường năng lực ném của bé trai tốt hơn bé gái một chút. Về mặt ném trúng, do năng lực ước lượng của trẻ và tính chuẩn xác của động tác còn tương đối kém, nên ném chưa thật chuẩn xác và không ổn định. Nếu so với ném xa năng lực ném trúng của trẻ tương đối kém hơn.

3. KẾT LUẬN

Khoa học giáo dục thể chất ngày nay đã xác định được quy luật, đặc điểm, tiến trình phát triển các tố chất thể lực và kỹ năng vận động cơ bản của trẻ cùng hệ thống các phương pháp, điều kiện đảm bảo tương ứng. Do giới hạn về trình độ phát triển cơ thể của trẻ những năng lực này cần được bồi dưỡng một cách tổng hợp và toàn diện ở thời kỳ trẻ thơ. Trong đó các loại hình vận động thể chất với dụng cụ của trẻ gồm: Đi, chạy, leo trèo, ném, nhảy, chui, bò là cơ bản, có tác dụng tích cực đến phát triển toàn diện thể chất và kỹ năng vận động của trẻ.

Tuy vậy, không nên quá nhấn mạnh bồi dưỡng năng lực nào và cũng không nên coi nhẹ việc bồi dưỡng năng lực nào. Đó là vì cơ sở sinh lý học của các yếu tố, năng lực này ở trẻ thơ vẫn chưa được chuẩn bị đầy đủ. Nhấn mạnh quá mức việc bồi dưỡng một yếu tố nào đó sẽ không có lợi cho sức khỏe cơ thể của các em. Đem các yếu tố năng lực này quy thành một loại lớn có thể loại bỏ và tránh được hiện tượng kích lệch, có lợi cho sự phát triển toàn diện nhịp nhàng cơ năng cơ thể của trẻ thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. P.A.Rudich (1980), *Tâm lý học*, Nxb TDTT, Hà Nội (sách dịch).
3. Lê Anh Thơ (1995), *Nghiên cứu sử dụng một số trò chơi vận động dân gian trong GDTC cho trẻ mẫu giáo 4 tuổi*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. *Thể dục thể thao nhi đồng trước tuổi đi học* (2002), Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Lâm Thị Tuyết Thuý (2007), *Phát triển thể lực của trẻ em mẫu giáo ở một số tỉnh miền Trung*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Là kết quả nghiên cứu từ quá trình tổng hợp tài liệu của tác giả.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/12/2019; ngày phản biện đánh giá: 24/1/2020; ngày chấp nhận đăng: 25/2/2020)