

Nghiên cứu sự phát triển thể chất và hỗ trợ trẻ em phát triển thể chất

Huỳnh Minh Ngọc*

*ThS. GV Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang

Received: 21/7/2024; Accepted: 29/7/2024; Published: 7/8/2024

Abstract: Children go through many stages that mark their physical development. Toddlers transition from infant walkers to walking on their own, elementary school children eventually reach the height to enjoy the tallest roller coasters, and adolescents experience rapid shoe size growth. At each developmental stage, children are influenced by various factors to reach significant milestones in their lives. These milestones provide a basis for educators to assess and apply the best methods to support children's physical development. This article provides an overview of children's physical development by age group and suggests ways to support their physical growth.

Keywords: Physical development, child development, support.

1. Đặt vấn đề

Ngay từ khi được sinh ra, trẻ em bắt đầu dần dần có khả năng khám phá thế giới vật chất xung quanh mình bằng các cách khác nhau. Một ngày nọ, chúng nhận ra rằng chúng có tứ chi cử động được, ngón tay ngón chân ngo ngoe, và chẳng bao lâu sau chúng học được cách ngồi, rồi đứng, rồi chạy. Vì điều này, bắt buộc phải tạo ra những trải nghiệm phong phú giúp thúc đẩy sự phát triển thể chất ở thời thơ ấu, tập trung vào việc nuôi dưỡng khả năng phối hợp các vận động của trẻ ngay từ những giai đoạn đầu tiên của cuộc đời. Sự phát triển thể chất trong thời thơ ấu bao gồm sự tăng trưởng và phát triển tổng thể của cơ thể trẻ cũng như khả năng hoạt động và tương tác với môi trường. Sự phát triển này rất quan trọng vì nó đặt nền tảng cho khả năng thể chất và sức khỏe tổng thể trong tương lai. Nó không chỉ liên quan đến những thay đổi thể chất đáng chú ý về kích thước và sức mạnh mà còn liên quan đến sự phát triển các kỹ năng vận động, phối hợp và kiểm soát cơ thể. Kỹ năng vận động ở trẻ xét trên hai mặt là vận động tinh (cơ ở bàn tay và ngón tay) và vận động thô (đứng, đi, chạy, nhảy, bò, trườn, trèo). Những kỹ năng này rất quan trọng để trẻ có thể tự chăm sóc bản thân, phát triển tính độc lập; cần thiết cho sức khỏe, sự cân bằng và phối hợp tổng thể của trẻ.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Các giai đoạn phát triển thể chất của trẻ em

2.1.1. Trẻ sơ sinh (từ sơ sinh đến 18 tháng)

Trẻ sơ sinh phụ thuộc vào người lớn để hỗ trợ các khả năng thể chất đang phát triển của chúng trong một

môi trường an toàn. Ngay từ đầu, trẻ sơ sinh muốn khám phá thế giới của mình bằng cách tạo ra các kết nối. Trong khi mỗi trẻ sơ sinh phát triển các kỹ năng theo lịch trình riêng của mình, chúng thường háo hức di chuyển miệng, mắt và cơ thể về phía những người và đồ vật mà chúng thích. Chúng ta có thể theo dõi các hành động vận động và các mốc phát triển thể chất của trẻ qua các hành vi và kỹ năng sau:

- Ngẩng cao đầu.
- Lăn từ bụng sang lưng và quay lại bụng.
- Đẩy người lên bằng khuỷu tay.
- Cầm và lắc đồ chơi sử dụng các kỹ năng vận động tinh và giác quan để tìm hiểu thêm về thế giới của mình.
- Chuyển sang tư thế ngồi mà không cần giúp đỡ.
- Trẻ biết bò.
- Kéo mình đứng dậy trong khi bám vào một bề mặt.
- Trẻ sơ sinh đang hoàn thiện các kỹ năng vận động tinh của mình còn những đứa trẻ lớn hơn có khả năng chuyển động để hoàn thiện các kỹ năng vận động thô chẳng hạn như xếp chồng các khối và đi lại trong khi mỗi tay cầm đồ vật.

2.1.2. Trẻ mới biết đi (18 đến 36 tháng)

Trẻ mới biết đi rất quyết tâm để thành thạo các kỹ năng chuyển động, giữ thăng bằng, vận động tinh (cơ nhỏ) và vận động thô (cơ lớn). Qua luyện tập, trẻ trở nên mạnh mẽ hơn và khả năng của chúng ngày càng tiến bộ hơn. Trẻ mới biết đi cần thời gian cho những trải nghiệm các vận động mới mẻ. Điều quan trọng là trẻ ở thời kỳ mới biết đi phải khám phá thế giới xung

quan trọng với một người lớn đáng tin cậy, quan tâm và cân bằng nhu cầu khám phá với sự an toàn tuyệt đối cho trẻ. Đảm bảo an toàn trong khi khám phá và học cách chuyển động là điều quan trọng đối với sự phát triển của mọi trẻ em nhưng nó đặc biệt quan trọng đối với trẻ mới biết đi. Chúng ta có thể theo dõi các hành động vận động và các mốc phát triển thể chất của trẻ qua những điểm chính sau:

- Trẻ mới biết đi sử dụng cơ thể của mình để hiểu sâu hơn về thế giới xung quanh và mong muốn được tự do khám phá; trẻ vẫn chưa hiểu được những hạn chế của mình.

- Trẻ mới biết đi sử dụng các kỹ năng vận động thô (cơ bắp lớn) trong các hoạt động như leo trèo, chạy, đẩy, kéo, nhảy và ném.

- Trẻ lớn hơn bắt đầu bước lên cầu thang bằng một chân trên mỗi bậc.

- Trẻ mới biết đi rèn luyện các kỹ năng vận động tinh (cơ bắp nhỏ) bằng cách thực hành vẽ, ghép các mảnh thành các câu đố đơn giản, nén (với sự trợ giúp), xếp chồng và xây dựng bằng các khối, lật trang sách và cầm cốc uống nước.

- Trẻ mới biết đi chỉ vào đồ vật như một phương tiện giao tiếp.

2.1.3. Trẻ mẫu giáo (3 đến 5 tuổi)

Trẻ mẫu giáo dành nhiều thời gian để chạy, leo trèo, nhảy và rượt đuổi nhau; chúng viết nguệch ngoạc, vẽ, xây dựng, đổ, cắt bằng kéo, ghép các câu đố lại với nhau và xâu chuỗi hạt. Các em liên tục di chuyển và kỹ năng của các em được cải thiện đáng kể từ khi mới chập chững biết đi. Khi cơ thể chúng phát triển theo thời gian, các vùng não điều khiển chuyển động trong não của trẻ mẫu giáo tiếp tục trưởng thành, cho phép chúng thực hiện các kỹ năng vận động thô như chạy, nhảy, ném, leo trèo, đá và nhảy cũng như các kỹ năng vận động tinh như xâu chuỗi hạt, vẽ, viết và cắt bằng kéo. Trẻ ngày càng trở nên độc lập hơn. Những trải nghiệm phong phú rất quan trọng đối với sự phát triển của mọi trẻ em và chúng đặc biệt quan trọng đối với trẻ mẫu giáo. Tổng quan về sự phát triển thể chất của trẻ mẫu giáo:

- Trẻ 3 tuổi rất giỏi chạy và leo trèo. Trẻ có thể đạp xe ba bánh và đi lên xuống cầu thang, đặt một chân lên mỗi bậc. Họ có thể rửa và lau khô tay.

- Trẻ bốn tuổi có thể nhảy lò cò và giữ thăng bằng bằng một chân trong tối đa hai giây. Chúng thường xuyên bắt được một quả bóng nảy và chúng có thể tự đổ, cắt và nghiền thức ăn của mình. Các em có thể dùng kéo và vẽ một người có từ hai đến bốn bộ phận cơ thể.

- Trẻ 5 tuổi có thể nhảy và đứng bằng một chân trong 10 giây hoặc lâu hơn. Họ có thể đu dây và lộn nhào. Họ có thể sử dụng nĩa, thìa và đôi khi là dao ăn.

2.1.4. Tuổi học sinh

Tuổi học sinh trưởng thành trong khi hoàn thiện các kỹ năng vận động thô và vận động tinh. Chúng kiểm soát cơ thể nhiều hơn và có khả năng phối hợp và giữ thăng bằng tốt hơn, như được thấy trong các hoạt động như nhảy dây, các môn thể thao có tổ chức, vượt chướng ngại vật và yoga. Học sinh ở độ tuổi đi học trở nên thành thạo hơn trong các kỹ năng vận động tinh và có thể sử dụng đồ dùng, buộc dây giày, sử dụng móc cài và nút cũng như tô màu các đường kẻ. Bộ não của trẻ ở độ tuổi đi học vẫn đang phát triển khi chúng học cách làm những điều mới và suy nghĩ khác biệt. Trẻ em ở độ tuổi đi học sẽ trải qua những thay đổi cơ thể bình thường khi bắt đầu dậy thì. Đôi khi những thay đổi này có thể diễn ra mạnh mẽ và đột ngột - gần như thể sự tăng trưởng của chúng diễn ra chỉ sau một đêm, trong khi những thay đổi khác diễn ra dần dần qua nhiều tháng hoặc nhiều năm.

Những điểm chính trong sự phát triển thể chất tuổi học sinh.

- Sẽ có sự đa dạng về chiều cao và cân nặng ở trẻ em trong độ tuổi đi học.

- Sự tăng trưởng nhảy vọt là hiện tượng phổ biến và có thể khiến trẻ em ở độ tuổi đi học cảm thấy lúng túng hoặc vụng về.

- Trẻ em ở độ tuổi đi học sẽ bắt đầu thấy sự cải thiện về kỹ năng vận động và tăng khối lượng cơ bắp. Chúng sẽ có khả năng kiểm soát, phối hợp, cân bằng và sức mạnh tốt hơn.

2.2. Làm thế nào để hỗ trợ sự phát triển thể chất ở trẻ em

Hỗ trợ sự phát triển thể chất ở trẻ nhỏ là một nhiệm vụ phức tạp nhưng quan trọng, bao gồm nhiều khía cạnh khác nhau ngoài các hoạt động thể chất. Dưới đây là những yếu tố chính cần xem xét:

Tạo môi trường tốt: Phát triển không gian an toàn, kích thích và thích ứng với nhu cầu của tất cả trẻ em. Điều này bao gồm việc cung cấp các thử thách thể chất đa dạng và phù hợp phục vụ cho các giai đoạn phát triển khác nhau.

Chăm sóc sức khỏe toàn diện: Thừa nhận vai trò của chăm sóc sức khỏe toàn diện và kiểm tra sự phát triển thường xuyên trong theo dõi và hỗ trợ sự phát triển thể chất. Đảm bảo trẻ em được tiếp cận với thực phẩm bổ dưỡng, nghỉ ngơi đầy đủ và chăm sóc sức khỏe có thể tác động đáng kể đến sự phát triển thể chất của chúng. Dinh dưỡng có vai trò đặc biệt quan trọng,

(Xem tiếp trang 267)

trợ tăng cường sự kiên định trong học tập, bao gồm các khóa học về quản lý thời gian và tự định hướng học tập. Cải thiện phương pháp giảng dạy và HTTT thông qua đào tạo GV và cung cấp hướng dẫn cho SV là cần thiết. Tăng cường động cơ học tập của SV có thể thực hiện qua việc thiết kế nội dung học tập hấp dẫn và áp dụng các phương pháp gamification. Cải thiện tương tác giữa GV và SV bằng cách tạo các kênh tương tác đa dạng và khuyến khích phản hồi kịp thời. Cuối cùng, đầu tư vào cơ sở hạ tầng công nghệ, bao gồm nâng cấp hệ thống quản lý học tập và cung cấp hỗ trợ kỹ thuật, là cần thiết để đảm bảo môi trường HTTT hiệu quả.

Tài liệu tham khảo

1. Biều, T. V. (2012). *Một số vấn đề về đào tạo trực tuyến (E-learning)*. Tạp chí Khoa học, (40), 86.
2. Davis, F. D. (1989). *Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of*

information technology. MIS Quarterly, 13(3), 319-340.

3. Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.

4. Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). *e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? The Internet and Higher Education*, 14(2), 129-135.

5. Nhi, T. Y. (2021). *Nghiên cứu sự hài lòng của người học đối với hình thức HTTT (E-learning): Trường hợp SV ngành Kinh tế tại Thành phố Hồ Chí Minh*. Tạp chí Khoa học Đại học Cần Thơ, 57(4), 232-244.

6. Picciano, A. G. (2002). *Beyond student perceptions: Issues of interaction, presence, and performance in an online course*. Journal of Asynchronous Learning Networks, 6(1), 21-40.

Nghiên cứu sự phát triển thể chất... (tiếp theo trang 235)

một chế độ ăn uống giàu dinh dưỡng, cân đối và hợp lý giúp tăng trưởng thể chất tốt cho trẻ. Ngược lại với chế độ ăn tiêu thụ quá nhiều thực phẩm và đồ uống không lành mạnh có thể dẫn đến sức khỏe kém và tăng cân.

Nhấn mạnh vai trò của trò chơi và các hoạt động thể chất: Khuyến khích các hình thức vui chơi khác nhau vì đó là một khía cạnh quan trọng của sự phát triển thể chất. Bao gồm các trò chơi có cấu trúc để phát triển các kỹ năng cụ thể và các trò chơi không có cấu trúc để thúc đẩy tính sáng tạo và tính độc lập. Chẳng hạn, hỗ trợ sự phát triển thể chất cho trẻ mới biết đi theo những gợi ý sau:

+ Đưa cho trẻ giấy và bút màu và cho phép chúng vẽ tự do. Sau đó chỉ cho chúng cách vẽ các đường nét cơ bản.

+ Múa, hát, chơi những trò chơi kết hợp các hoạt động giúp trẻ cử động tay. Ví dụ: Chơi Chi chi chành chành.

+ Cung cấp đồ chơi đẩy, kéo như xe đẩy, xe kéo bằng dây,... để trẻ có thể thực hành các động tác đẩy và kéo một cách an toàn.

+ Chuẩn bị sẵn bóng để trẻ lăn, đá và ném; chơi trò bắt bóng hoặc đá bóng qua lại.

+ Thổi bong bóng rồi cố gắng bắt và làm nổ chúng.

+ Chơi với các khối cùng nhau, xây tháp và đánh đổ chúng.

+ Thực hành các động tác đơn giản hàng ngày như mở cửa và tủ, để trẻ lật trang sách và nếu có thể, hãy

yêu cầu trẻ mang những đồ vật nhỏ cho người lớn.

+ Dành thời gian cho trẻ vui chơi ngoài trời: chạy, nhảy, leo trèo.

+ Tổ chức các hoạt động thể dục vừa sức cho trẻ em ở các độ tuổi tham gia.

3. Kết luận

Điều quan trọng chúng ta cần quan tâm là mỗi trẻ em là một cá thể riêng biệt sẽ phát triển theo nhịp độ riêng của chúng. Một số trẻ sẽ đạt được các mốc phát triển thể chất nhanh hơn những trẻ khác hoặc xuất sắc ở một lĩnh vực cụ thể nào đó hơn các lĩnh vực khác. Một số trẻ có thể phải vật lộn với một số khía cạnh của sự phát triển thể chất. Nhà giáo dục nên theo dõi cẩn thận để biết cách trẻ sơ sinh, trẻ mới biết đi, trẻ mẫu giáo và trẻ ở độ tuổi đi học hoạt động và tương tác với các môi trường, vật liệu khác nhau như thế nào. Qua đó chúng ta sẽ đề ra một kết hoạch hỗ trợ sự phát triển thể chất cho trẻ làm sao để đạt hiệu quả cao nhất ở các mốc phát triển khác nhau.

Tài liệu tham khảo

[1]. Mitchell, Jonathan (2019), *Physical Inactivity in Childhood from Preschool to Adolescence*; HHS Author Manuscripts.

[2]. <https://www-virtuallabschool-org/fcc/physical-development>

[3]. Tạ Thuý Lan (2012), *Sự phát triển thể chất trẻ em lứa tuổi mầm non*, NXB Giáo dục, Hà Nội.

[4]. Nguyễn Toán (2007), *Rèn luyện thân thể cho trẻ em*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.