

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN THỂ THAO CHO TRẺ 5 - 6 TUỔI TẠI TRƯỜNG MẦM NON SƠN CA 10, PHƯỜNG PHÚ NHUẬN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Ngọc Chơn Tâm¹

Đào Thị Trúc Linh²

¹Trường Đại học Đồng Nai

²Trường Mầm non Sơn Ca 10, Phường Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh

*Tác giả liên hệ: Nguyễn Ngọc Chơn Tâm - Email: chontamdnu@gmail.com

(Ngày nhận bài: 25/7/2025, ngày nhận bài chỉnh sửa: 16/9/2025, ngày duyệt đăng: 24/10/2025)

TÓM TẮT

Nhằm góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất ở bậc mầm non, nhóm tác giả đã xây dựng chương trình tập luyện thể thao cho trẻ 5 - 6 tuổi với mục tiêu phát triển thể lực, rèn kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen rèn luyện hằng ngày. Chương trình được thiết kế linh hoạt với các nội dung: khởi động, vận động cơ bản (chạy, nhảy, ném, leo trèo, giữ thăng bằng), trò chơi vận động và thả lỏng. Mỗi buổi tập kéo dài khoảng 30 - 35 phút, tổ chức một buổi trong tuần, bảo đảm an toàn, phù hợp với lứa tuổi và tạo hứng thú cho trẻ. Thực tế triển khai cho thấy, chương trình không chỉ giúp trẻ khỏe mạnh, nhanh nhẹn hơn mà còn khuyến khích sự tự tin, tinh thần hợp tác và khả năng giao tiếp trong tập thể. Đây là gợi ý thiết thực để các trường mầm non có thể áp dụng rộng rãi trong công tác chăm sóc và giáo dục trẻ.

Từ khóa: *Giáo dục thể chất, kỹ năng vận động, hoạt động thể chất, giáo dục mầm non*

1. Đặt vấn đề

Trong giai đoạn mầm non, đặc biệt ở lứa tuổi 5-6 tuổi, trẻ em có nhu cầu vận động cao và là thời kì diễn ra sự phát triển mạnh mẽ về thể chất. Việc đáp ứng các yêu cầu và nhu cầu vận động ở giai đoạn này đóng vai trò quan trọng, góp phần đảm bảo cho sự phát triển toàn diện, lành mạnh của trẻ (Nguyễn Thị Nga, 2020). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc rèn luyện các kỹ năng vận động cơ bản không chỉ giúp nâng cao sức bền, sức mạnh, sự linh hoạt và khả năng phối hợp mà còn tác động tích cực đến các chỉ số sinh lý quan trọng như hệ tuần hoàn, hô hấp và cơ xương của trẻ (Gallahue & Ozmun, 2006; Payne & Isaacs, 2017).

Phát triển vận động được xem như một quá trình thay đổi hành vi vận động

trong suốt vòng đời, chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ những trải nghiệm ban đầu. Những kinh nghiệm thể chất tích lũy trong giai đoạn mầm non có tác động lâu dài đến hành vi, giá trị và thái độ của trẻ trong tương lai (Stodden & cộng sự, 2008). Do đó, giáo dục thể chất trong giai đoạn này giúp hình thành kỹ năng vận động cơ bản và đặt nền tảng cho sự phát triển nhân cách và lối sống tích cực.

Trong bối cảnh đó, việc xây dựng và triển khai các chương trình tập luyện thể thao có hệ thống, khoa học, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi mầm non được xem là một hướng đi quan trọng. Ở Việt Nam, mặc dù chương trình Giáo dục mầm non (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2021) đã quy định rõ mục tiêu phát triển thể chất, nhưng việc tổ chức các chương

trình tập luyện thể thao chuyên biệt cho trẻ 5 - 6 tuổi vẫn chưa được nghiên cứu và ứng dụng rộng rãi.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn và khoảng trống nghiên cứu nêu trên, nhóm tác giả thực hiện bài viết này nhằm xây dựng chương trình tập luyện thể thao kéo dài 10 tuần (mỗi tuần 1 buổi, thời lượng 30 - 35 phút/buổi) cho trẻ mầm non 5 - 6 tuổi Trường Mầm non Sơn Ca 10, Phường Phú Nhuận Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời đánh giá tác động của chương trình đến sự phát triển vận động cơ bản của trẻ.

2. Tổng quan nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Tổng quan nghiên cứu

Trong những năm gần đây, vấn đề phát triển kỹ năng vận động cơ bản cho trẻ mầm non đã được nhiều nhà khoa học quan tâm nghiên cứu ở cả trong và ngoài nước. Các công trình đều khẳng định rằng vận động thể chất đóng vai trò nền tảng trong sự phát triển toàn diện của trẻ, đặc biệt trong giai đoạn 5 - 6 tuổi thời kỳ chuyển tiếp từ mầm non lên tiểu học.

Ở nước ngoài, Nurullaev (2021) với nghiên cứu “Phương pháp dạy học trẻ em trong hoạt động vận động trong quá trình giáo dục thể chất” đã chỉ ra tầm quan trọng của việc giáo viên vận dụng đa dạng, sáng tạo phương pháp giảng dạy nhằm cá nhân hóa quá trình giáo dục, phù hợp với từng nhiệm vụ, trình độ và đặc điểm của trẻ. Tác giả nhấn mạnh rằng việc lựa chọn phương pháp linh hoạt sẽ làm phong phú quá trình giáo dục thể chất, giúp xóa bỏ tính đơn điệu.

Hinkley và cộng sự (2008) trong nghiên cứu “Trẻ mẫu giáo và hoạt động thể chất” cho thấy sự khác biệt giới tính

trong hoạt động vận động, khi trẻ trai thường năng động hơn trẻ gái; đồng thời nhấn mạnh tác động tích cực của môi trường gia đình và hoạt động ngoài trời đối với mức độ vận động của trẻ.

Tashpulatov và cộng sự (2021) trong công trình “Vị trí và vai trò của giáo dục thể chất trong hệ thống giáo dục cho trẻ mầm non” đã chứng minh rằng việc cho trẻ vận động với các dụng cụ và đồ vật không chỉ giúp trẻ kiểm soát chuyển động, phát triển kỹ năng phối hợp mà còn bước đầu hình thành khả năng kiểm soát hành vi.

Nghiên cứu của Bartolo và cộng sự (2024) “Tác động của chương trình giáo dục thể chất trong giáo dục trẻ nhỏ đến việc thực hiện các kỹ năng vận động cơ bản dựa trên phong cách giảng dạy” kết luận rằng các hình thức can thiệp như “khám phá khác biệt” hay “thực hành” đều đem lại hiệu quả cải thiện kỹ năng vận động cơ bản (FMS) rõ rệt so với nhóm đối chứng.

Tại Việt Nam, các công trình nghiên cứu cũng đã đề cập đến vấn đề phát triển kỹ năng vận động cho trẻ mầm non. Đặng Hồng Phương & Lâm Thị Tuyết Thúy (2009) nhấn mạnh vai trò của trò chơi vận động trong việc hình thành kỹ năng vận động cơ bản. Trần Văn Hạnh (2024) đề xuất hệ thống bài tập phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp cho trẻ mẫu giáo lớn. Phan Mỹ Hoa (2020) tập trung nghiên cứu tác động của vận động ngoài trời đến sự phát triển thể lực toàn diện của trẻ mầm non. Bùi Văn Quyết (2025) nhấn mạnh đến tính cần thiết của việc thiết kế chương trình giáo dục thể chất phù hợp, mang tính khoa học và có hệ thống cho trẻ trong độ tuổi mẫu giáo.

Từ phân tích trên có thể thấy, mặc dù có nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước bàn về giáo dục thể chất, kỹ năng vận động và tác động của các hoạt động thể thao đến trẻ mầm non, song các công trình chủ yếu dừng lại ở mức mô tả, đề xuất hoặc phân tích một số biện pháp riêng lẻ. Cho đến nay, vẫn còn thiếu các nghiên cứu trong nước triển khai chương trình tập luyện thể thao có hệ thống, kéo dài nhiều tuần và đánh giá tác động trước - sau can thiệp đối với kỹ năng vận động cơ bản của trẻ mầm non 5 - 6 tuổi. Đây chính là khoảng trống mà nghiên cứu này hướng tới.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Khách thể và địa bàn nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Mầm non Sơn Ca 10, Phường Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh. Khách thể nghiên cứu gồm 30 trẻ mẫu giáo độ tuổi 5 - 6, trong đó 15 trẻ 5 tuổi và 15 trẻ 6 tuổi. Các trẻ được lựa chọn ngẫu nhiên, có sức khỏe bình thường, tham gia đầy đủ các buổi tập luyện trong suốt thời gian thực nghiệm.

2.2.2. Thiết kế thực nghiệm

Chương trình tập luyện thể thao được xây dựng và triển khai trong 10 tuần, với tần suất 1 buổi/tuần, thời lượng 30 - 35 phút/buổi. Cấu trúc buổi tập gồm:

Khởi động (4 - 5 phút): đi các kiểu của chân, xoay khớp, chạy chậm, chạy nhanh, trò chơi khởi động.

Phần cơ bản (15 - 18 phút): các bài tập trọng tâm gồm tay, lưng, bụng, lườn, chân, chạy, bò, trườn, bật xa, ném và tung bắt bóng và trò chơi vận động phối hợp.

Thả lỏng (3 - 4 phút): đi bộ nhẹ nhàng, hít thở sâu, động tác thư giãn.

Các bài tập được thiết kế tập trung vào vận động thô của trẻ, đồng thời theo

nguyên tắc tăng tiến, từ dễ đến khó, đảm bảo phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý trẻ, đồng thời chú trọng yếu tố trò chơi nhằm tạo hứng thú và sự tham gia tích cực.

2.2.3. Công cụ đánh giá kỹ năng vận động cho trẻ 5 - 6 tuổi

Sử dụng một số test vận động để đánh giá thể chất cho trẻ mẫu giáo từ 5 - 6 tuổi giai đoạn ban đầu và sau 10 tuần học tập. Các test được chọn lựa từ việc tham khảo chương trình chăm sóc giáo dục trẻ mẫu giáo của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Vụ Giáo dục Mầm non và từ kết quả phỏng vấn các chuyên gia, chuyên môn, cán bộ, giảng viên đã và đang tham gia giáo dục mầm non gồm các test sau:

♦ Chạy 10 m XPC (giây)

- Mục đích: đánh giá sức nhanh của trẻ.
- Dụng cụ: đường chạy hoặc sân có kích thước tối thiểu 15 m x 1,2 m, thước dây, đồng hồ bấm giờ.

- Cách thực hiện: đối tượng điều tra đứng trước vạch xuất phát và thực hiện theo khẩu lệnh của người hướng dẫn “vào chỗ - sẵn sàng - chạy”. Khi có hiệu lệnh “chạy”, đối tượng điều tra chạy nhanh về trước và lao qua vạch đích nhanh nhất có thể.

♦ Tại chỗ bật xa (cm)

- Mục đích: đánh giá sức mạnh bật phát.
- Dụng cụ: thảm cao su hoặc hố cát, thước dây.

- Cách thực hiện: Đối tượng điều tra đứng hai chân rộng bằng vai, đầu ngón chân đặt sát mép vạch xuất phát, hai tay giơ lên cao, hạ thấp trọng tâm, gập khớp khuỷu, gập thân hơi lao về trước, đầu hơi cúi. Phối hợp duỗi thân, đạp chân bật mạnh về trước đồng thời hai tay cũng vung mạnh ra trước. Khi

bật và tiếp đất, hai chân tiến hành đồng thời cùng lúc.

♦ **Ném túi cát 100gr bằng tay thuận (cm)**

- Mục đích: kiểm tra sức mạnh nhóm cơ thân và chỉ trên thuận của trẻ.

- Dụng cụ: sân rộng, túi cát 100 gram, thước dây, vật đánh dấu vạch giới hạn.

- Cách thực hiện: đối tượng điều tra đứng hai chân rộng bằng vai, sát và trước vạch giới hạn, tay thuận cầm túi cát thả lỏng ngang hông. Khi có hiệu lệnh “Ném”, đối tượng điều tra phối hợp lực của toàn thân và dùng hết sức ném mạnh túi cát lên cao và về trước để túi cát bay ra xa nhất có thể. Đối tượng khảo sát thực hiện 02 lần.

♦ **Bật 2 chân liên tục vào 10 vòng tròn đường kính 50 cm (giây)**

- Mục đích: đánh giá sức mạnh bền.

- Dụng cụ: 10 vòng tròn bằng nhựa hoặc kẻ 10 vòng tròn trên sân (đường kính 50cm), đồng hồ bấm giờ, vật đánh dấu mốc chuẩn (vạch xuất phát, vạch đích).

- Cách thực hiện: đối tượng khảo sát đứng trước vạch xuất phát và thực hiện theo hiệu lệnh “Vào chỗ - sẵn sàng - bật”. Khi có hiệu lệnh “Bật” thì đối tượng khảo sát bật liên tục qua 10 vòng tròn và vượt qua vạch đích.

♦ **Ngồi dẻo gập thân (cm)**

- Mục đích: đánh giá độ mềm dẻo của cơ thể.

- Dụng cụ: Thước chữ T. Mặt trước của thước có độ dài 50 cm, có chia thang độ cm ở cả 2 phía (mỗi phía 25 cm), giữa thước là điểm 0, một phía thước là âm (-), phía còn lại của thước là dương (+).

- Cách thực hiện: Đối tượng điều tra ngồi trước thước, chân trần, đầu ngón chân sát mép thước, hai chân thẳng, mép trong của hai bàn chân song song nhau, từ từ cúi về trước và xuống

dưới, hai tay duỗi thẳng, lòng bàn tay úp, các ngón tay duỗi thẳng trượt dọc theo thước. Lưu ý: Giữ thẳng hai gối.

♦ **Chạy luân cọc (giây)**

- Mục đích: kiểm tra năng lực khéo léo và sức nhanh.

- Dụng cụ: 05 cọc nhựa cao 1 m xếp thành hàng dọc, mỗi cọc cách nhau 1,5 m, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép đường chạy kích thước tối thiểu 20 m x 1,2 m với khoảng trống 2 m ở mỗi đầu, đồng hồ bấm giây, thước dây, vật chuẩn làm mốc xuất phát và đích.

- Cách thực hiện: Đối tượng điều tra thực hiện theo khẩu lệnh của người hướng dẫn “vào chỗ - sẵn sàng - chạy”. Đối tượng chạy đến cọc thứ nhất cách đích 4 m sẽ luân qua cọc 1 từ trái luân qua cọc 2 từ bên phải, luân qua cọc 3 từ trái luân qua cọc 4 từ bên phải và vòng qua cọc thứ năm từ bên trái nhanh chóng chạy về đích. Lưu ý: Không chạm và làm ngã cọc.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Xây dựng chương trình tập luyện thể thao cho trẻ 5 - 6 tuổi Trường Mầm non Sơn Ca 10

Chương trình tập luyện thể thao cho trẻ 5 - 6 tuổi tại Trường Mầm non Sơn Ca 10, Phường Phú Nhuận (bảng 1) được xây dựng trên những cơ sở sau:

- Đặc điểm phát triển của trẻ 5 - 6 tuổi: đây là giai đoạn hệ cơ xương phát triển nhanh, nhu cầu vận động cao, cần được rèn luyện có hệ thống để hoàn thiện kỹ năng vận động cơ bản.

- Mục tiêu giáo dục mầm non: Chương trình Giáo dục thể chất trong bậc học mầm non nhấn mạnh phát triển thể lực, kỹ năng vận động và hình thành thói quen vận động thường xuyên.

- Kết quả nghiên cứu trước đây: nhiều công trình trong và ngoài nước

(Đặng Hồng Phương, 2021; Nguyễn Hùng Dũng, 2021; Lê Hải, 2022; Trần Văn Hạnh, 2025; Bartolo, 2024, ...) đã khẳng định vai trò của giáo dục thể chất, song chưa thiết kế chương trình tập luyện cụ thể, có tiến trình rõ ràng.

- Thực tiễn tại trường: khảo sát cho thấy hoạt động vận động chủ yếu theo tiết học giáo dục thể chất khung, thiếu chương trình tập luyện bổ sung, nên cần xây dựng mô hình tập luyện có tính hệ thống và khả thi.

Từ các cơ sở trên, chương trình được thiết kế kéo dài 10 tuần, mỗi tuần 1 buổi, mỗi buổi 30 - 35 phút, gồm khởi động - bài tập chính - thả lỏng, nhằm phát triển đồng bộ các kỹ năng vận động cơ bản và phù hợp với điều kiện tổ chức tại trường mầm non.

Mỗi buổi tập được thực hiện trong 30 - 35 phút, với tiến trình gồm 3 phần:

Bảng 1: *Chương trình tập luyện thể thao cho trẻ 5 - 6 tuổi*
Trường Mầm non Sơn Ca 10

Tuần	Nội dung chính	Khởi động (4 - 5')	Vận động cơ bản (15 - 18')	Trò chơi vận động (8 - 10')	Thả lỏng (3 - 4')
1	Động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp	Đi vòng tròn với các kiểu đi: đi thường, mũi chân, mép chân, gót chân, nhanh di chuyển về 4 hàng ngang.	Co và duỗi từng tay, kết hợp kiểm soát chân. Hai tay đánh xoay tròn trước ngực, đưa lên cao.	Thổi bóng bay	Đi vòng tròn, hít sâu
2	Các kỹ năng vận động cơ bản và phát triển các tố chất trong vận động.	Vận động theo nhạc đi thành vòng tròn: đi bằng mũi chân, gót chân, xoay cổ tay, cổ chân, xoay hông, về 4 hàng ngang.	+ Đi trên dây (dây đặt trên sàn), đi trên ván kê dốc. + Đi, chạy thay đổi tốc độ, hướng, đích đích theo hiệu lệnh.	Chạy đổi chỗ	Vươn vai, hít thở
3	Động tác phát triển các nhóm	Nghe nhạc chạy chậm quanh sân: kết hợp các kiểu	Nghiêng người sang hai bên, kết hợp tay chống	Cướp cờ	Đi chậm, vỗ tay hát

Khởi động (4 - 5 phút) – Bài tập chính (15 - 18 phút) – Thả lỏng (3 - 4 phút). Các nội dung dưới đây được thiết kế theo nguyên tắc tăng tiến, lồng ghép trò chơi vận động và giáo dục kỹ năng sống.

Khác với một số công trình trước đây chủ yếu tập trung vào việc lựa chọn test đánh giá thể lực hoặc áp dụng các bài tập đơn lẻ, nghiên cứu này đã xây dựng một chương trình tập luyện thể thao có tính hệ thống, toàn diện và phù hợp với đặc điểm phát triển của trẻ mẫu giáo lớn (5 - 6 tuổi). Ngoài việc hướng tới phát triển tốc độ, sức mạnh, khéo léo và độ dẻo, chương trình còn chú trọng đến yếu tố hứng thú, sự an toàn và khả năng tham gia tích cực của trẻ. Đây là điểm khác biệt nổi bật so với những công trình chỉ dừng lại ở khía cạnh rèn luyện thể lực, chưa lồng ghép nhiều yếu tố giáo dục tâm lý - xã hội cho trẻ.

Tuần	Nội dung chính	Khởi động (4 - 5')	Vận động cơ bản (15 - 18')	Trò chơi vận động (8 - 10')	Thả lỏng (3 - 4')
	cơ và hô hấp	đi của chân, về 4 hàng.	hông, chân bước sang phải, sang trái.		
4	Các kĩ năng vận động cơ bản và phát triển các tố chất trong vận động.	Vận động theo nhạc đi vòng tròn: kết hợp các kiểu đi của chân, xoay cổ tay, cổ chân, xoay hông, chạy nhanh, chạy chậm, về 4 hàng.	Chạy co thoải 2 x 10 m; Chạy chậm khoảng 100 m – 120 m.	Chạy tiếp sức	Thả lỏng tay - vai
5	Động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp	Nghe nhạc chạy chậm quanh sân: kết hợp các kiểu đi của chân, về 4 hàng.	Ngửa người ra sau kết hợp tay giơ lên cao, chân bước sang phải, sang trái.	Kéo co nhóm nhỏ	Vừa đi chậm vừa hít thở sâu
6	Các kĩ năng vận động cơ bản và phát triển các tố chất trong vận động.	Vận động theo nhạc đi vòng tròn: kết hợp các kiểu đi của chân, xoay cổ tay, cổ chân, xoay hông; chạy nhanh, chạy chậm, về 4 hàng.	Bò bằng bàn tay và bàn chân 4 m – 5 m. Bò đích dắc qua 7 điểm. Trườn kết hợp trèo qua ghế dài 1,5 m x 0,3 m.	Ai bò nhanh hơn; Bịt mắt bắt dê	Làm động tác chim bay đi 1 vòng, hít thở
7	Động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp	Chạy chậm quanh sân: kết hợp các kiểu đi của chân, về 4 hàng.	Đưa chân ra phía trước, đưa sang ngang, đưa về phía sau; leo thang ngang, bò mang vật	Rồng rắn lên mây	Đi chậm, hít thở
8	Các kĩ năng vận động cơ bản và phát triển các tố chất trong vận động.	Vận động theo nhạc đi vòng tròn: kết hợp các kiểu đi của chân kết hợp xoay hông, xoay cổ tay, cổ chân, xoay hông; chạy nhanh, chạy	Tung bóng lên cao và bắt. Ném trúng đích bằng 1 tay, 2 tay	Ném trúng đích	Thả lỏng tay, chân

Tuần	Nội dung chính	Khởi động (4 - 5')	Vận động cơ bản (15 - 18')	Trò chơi vận động (8 - 10')	Thả lỏng (3 - 4')
		chậm, về 4 hàng.			
9	Động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp	Chạy chậm quanh sân: kết hợp các kiểu đi của chân, về 4 hàng.	Nhảy lên, đưa 2 chân sang ngang; nhảy lên đưa một chân về phía trước, một chân về sau; bò chui qua ống, trườn dưới dây	Vượt chướng ngại vật; chạy đổi chỗ	Thả lỏng tay, chân
10	Các kĩ năng vận động cơ bản và phát triển các tố chất trong vận động	Vận động theo nhạc đi vòng tròn: kết hợp các kiểu đi của chân kết hợp xoay hông, xoay cổ tay, cổ chân, xoay hông; chạy nhanh, chạy chậm, về 4 hàng.	Bật liên tục vào vòng. Bật xa 40 cm – 50 cm.	Bật xa tiếp sức	Đi chậm, vươn vai

3.2. Đánh giá chương trình tập luyện thể chất cho trẻ 5 - 6 tuổi Trường Mầm non Sơn Ca 10

Số liệu thu được sau khi kiểm tra

hiệu suất vận động được áp dụng cho trẻ 5 - 6 tuổi đang học tại Trường Mầm non Sơn Ca 10, Phường Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh (bảng 2).

Bảng 2: So sánh trước và sau kiểm tra của test kĩ năng vận động (n=30)

Test	Kiểm tra	$\bar{X}$	S	ϵ	Cv	d	W%	t	p
Chạy 10m XPC (giây)	Trước	2,89	0,29	10,14	0,10	0,40	3,41	2,89	<0,05
	Sau	2,79	0,20	7,00	0,07				
Tại chỗ bật xa (cm)	Trước	89,79	2,04	2,27	0,02	0,96	1,78	4,52	<0,05
	Sau	91,38	1,19	1,30	0,01				
Ném túi cát 100 gr bằng tay thuận (cm)	Trước	557,78	13,81	2,48	0,02	0,97	2,06	4,42	<0,05
	Sau	569,27	9,44	1,66	0,02				
Bật 2 chân liên tục vào 10 vòng tròn đường kính 50 cm (giây)	Trước	5,64	0,17	2,98	0,03	0,65	1,67	3,76	<0,05
	Sau	5,55	0,12	2,18	0,02				
Ngồi dẻo gập thân (cm)	Trước	4,24	0,29	6,81	0,07	0,94	5,29	4,98	<0,05
	Sau	4,47	0,18	3,95	0,04				
Chạy luân cộc (giây)	Trước	9,78	0,05	0,47	0,00	1,76	1,35	7,63	<0,05

Bảng 2 cho thấy sau 10 tuần thực nghiệm, thành tích ở cả 6 test vận động đều được cải thiện theo hướng tích cực và có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$).

Cụ thể, thành tích chạy 10 m xuất phát cao giảm từ $2,89 \pm 0,29$ giây xuống $2,79 \pm 0,20$ giây ($W\% = 3,41\%$; $d = 0,40$), phản ánh sự tiến bộ về tốc độ chạy. Bật xa tại chỗ và ném túi cát bằng tay thuận lần lượt tăng từ $89,79 \pm 2,04$ cm lên $91,38 \pm 1,19$ cm ($W\% = 1,78\%$; $d = 0,96$) và từ $557,78 \pm 13,81$ cm lên $569,27 \pm 9,44$ cm ($W\% = 2,06\%$; $d = 0,97$), thể hiện sự cải thiện về sức mạnh tốc độ và sức mạnh tay.

Bài tập bật 2 chân liên tục vào 10 vòng tròn giảm từ $5,64 \pm 0,17$ giây xuống $5,55 \pm 0,12$ giây ($W\% = 1,67\%$; $d = 0,65$), trong khi ngồi dẻo gập thân tăng từ $4,24 \pm 0,29$ cm lên $4,47 \pm 0,18$ cm ($W\% = 5,29\%$; $d = 0,94$). Đáng chú ý, thành tích chạy luân cọc giảm từ $9,78 \pm 0,05$ giây xuống $9,65 \pm 0,10$ giây ($W\% = 1,35\%$; $d = 1,76$), cho thấy hiệu quả lớn đối với sự khéo léo và khả năng định hướng vận động.

Như vậy, chương trình tập luyện không chỉ giúp nâng cao thành tích trung bình mà còn làm giảm hệ số biến thiên ở hầu hết các test, phản ánh sự ổn định và đồng đều hơn giữa các cá nhân. Kết quả này khẳng định tính khả thi và hiệu quả của chương trình khi áp dụng vào thực tiễn giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo lớn.

3.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy sau 10 tuần thực nghiệm, thành tích ở cả 6 test vận động cơ bản của trẻ mẫu giáo lớn (5 - 6 tuổi) đều được cải thiện theo hướng tích cực và có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Điều này chứng tỏ chương trình tập

luyện được xây dựng có tác động rõ rệt đến sự phát triển các tố chất vận động cơ bản của trẻ.

Đối với tốc độ chạy ngắn, thành tích chạy 10 m xuất phát cao giảm trung bình 0,10 giây ($W\% = 3,41\%$), kích thước ảnh hưởng ở mức nhỏ – trung bình ($d = 0,40$). Kết quả này phản ánh khả năng cải thiện tốc độ bước chạy của trẻ thông qua các bài tập phù hợp.

Ở nhóm test phát triển sức mạnh tốc độ và sức mạnh tay, thành tích bật xa tại chỗ và ném túi cát bằng tay thuận đều tăng đáng kể, với mức cải thiện lần lượt là 1,78% ($d = 0,96$) và 2,06% ($d = 0,97$). Đây là những cải thiện ở mức lớn, cho thấy chương trình đã phát huy hiệu quả trong việc nâng cao khả năng huy động sức mạnh bùng nổ của chi dưới và chi trên.

Với test phối hợp vận động (bật 2 chân liên tục vào 10 vòng tròn), thời gian giảm 1,67% với kích thước ảnh hưởng trung bình ($d = 0,65$). Điều này cho thấy sự phát triển đồng thời về sức bền nhanh và khả năng phối hợp động tác.

Đáng chú ý, test ngồi dẻo gập thân tăng trung bình 0,23 cm ($W\% = 5,29\%$) với kích thước ảnh hưởng lớn ($d = 0,94$), phản ánh sự tiến bộ rõ rệt về độ mềm dẻo – một tố chất đặc biệt quan trọng đối với trẻ trong giai đoạn phát triển hình thái và vận động.

Cuối cùng, chạy luân cọc đạt mức cải thiện 1,35% nhưng với kích thước ảnh hưởng rất lớn ($d = 1,76$). Kết quả này cho thấy chương trình tập luyện có tác động mạnh mẽ đến khả năng khéo léo, định hướng không gian và tốc độ di chuyển có đổi hướng – những yếu tố then chốt trong sự phát triển kỹ năng vận động tổng hợp của trẻ.

Ngoài ra, hệ số biến thiên (Cv) của hầu hết các test đều giảm so với trước thực nghiệm, cho thấy thành tích của trẻ không chỉ được nâng cao mà còn đồng đều hơn giữa các cá nhân. Đây là cơ sở quan trọng khẳng định tính ổn định và độ tin cậy của chương trình tập luyện.

Như vậy, có thể khẳng định rằng chương trình tập luyện thể thao được áp dụng đã đem lại hiệu quả toàn diện, góp phần phát triển hài hòa các tố chất vận động cơ bản cho trẻ mẫu giáo lớn, đồng thời có giá trị thực tiễn cao trong công tác giáo dục thể chất mầm non.

4. Kết luận và khuyến nghị

4.1. Kết luận

Kết quả nghiên cứu khẳng định sau 10 tuần thực nghiệm, thành tích ở cả 6 test vận động cơ bản của trẻ mẫu giáo lớn (5 - 6 tuổi) đều được cải thiện theo hướng tích cực và có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Cụ thể, tốc độ chạy ngắn, sức mạnh tốc độ, sức mạnh tay, khả năng phối hợp vận động, độ mềm dẻo và sự khéo léo đều được nâng cao với mức cải thiện từ trung bình đến rất lớn. Đồng thời, hệ số biến thiên (Cv) giảm ở

hầu hết các test, chứng tỏ kết quả tập luyện ổn định và đồng đều hơn giữa các cá nhân. Những kết quả này cho thấy chương trình tập luyện thể thao được áp dụng có tính khả thi và hiệu quả cao, phù hợp với mục tiêu phát triển thể chất toàn diện cho trẻ mẫu giáo lớn.

4.2. Khuyến nghị

Về ứng dụng thực tiễn: Chương trình tập luyện đã được kiểm chứng có thể được áp dụng trong hoạt động giáo dục thể chất thường xuyên tại các trường mầm non, nhằm nâng cao thể lực và kỹ năng vận động cơ bản cho trẻ 5 - 6 tuổi.

Về đội ngũ giáo viên: Cần tổ chức các lớp tập huấn, bồi dưỡng cho giáo viên mầm non về phương pháp tổ chức và điều chỉnh bài tập theo điều kiện cơ sở vật chất, đảm bảo an toàn và hiệu quả cho trẻ.

Về nghiên cứu tiếp theo: Nên mở rộng phạm vi nghiên cứu trên nhiều nhóm trẻ ở các địa phương khác nhau, đồng thời kéo dài thời gian thực nghiệm để đánh giá tính bền vững và khả năng nhân rộng của chương trình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bartolo, D., Ellul, J., & Camilleri, L. (2024). Impact of early childhood physical education programs on fundamental motor skills performance based on teaching styles. *Early Childhood Research Quarterly*, 67, 92–104.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2021). *Chương trình Giáo dục mầm non ban hành kèm theo Thông tư số 01/VBHN-BGDĐT ngày 13 tháng 4 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo*.
- Bùi Văn Quyết. (2025). Xây dựng chương trình phát triển kỹ năng vận động cơ bản cho trẻ mầm non. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*, 42(3), 78–86.
- Đặng Hồng Phương & Lâm Thị Tuyết Thúy. (2009). Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi. *Tạp chí Giáo dục*, (216), 45–47.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.

- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. D., & Hesketh, K. (2008). Preschool children and physical activity: A review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(5), 435–441.
- Lê Hải. (2020). Nghiên cứu lựa chọn test và tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể lực của trẻ mẫu giáo lớn. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất*, 3(1), 56–63.
- Nguyễn Hùng Dũng. (2021). *Nghiên cứu phát triển thể chất cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi tỉnh Đồng Tháp* [Luận án Tiến sĩ Giáo dục học]. Viện Khoa học Thể dục thể thao.
- Nguyễn Thị Nga. (2020). *Phát triển khả năng suy luận cho trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi qua hoạt động khám phá khoa học* [Luận án Tiến sĩ Giáo dục học]. Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.
- Nurullaev, A. R. (2021). Methods of teaching children in motor activity during physical education process. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 8(10), 348–355.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2021). *Human motor development: A lifespan approach* (10th ed.). Routledge.
- Phan Mỹ Hoa. (2020). Ứng dụng một số bài tập phát triển vận động cơ bản cho trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi. *Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao*, 1(2), 25–32.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>.
- Trần Văn Hạnh. (2024). Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp cho trẻ mẫu giáo lớn. *Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao Việt Nam*, 3(187), 45–52.
- Tashpulatov, F. A., & Shermatov, G. K. (2021). The place and role of physical education in the system of education for preschool children. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 9(3), 12–18.

DESIGNING A PHYSICAL TRAINING PROGRAM FOR 5–6-YEAR-OLD CHILDREN AT SON CA 10 KINDERGARTEN, PHU NHUAN WARD, HO CHI MINH CITY

Nguyen Ngoc Chon Tam¹

Dao Thi Truc Linh²

¹Dong Nai University

²Son Ca 10 Kindergarten, Phu Nhuan Ward, Ho Chi Minh City

*Corresponding author: Nguyen Ngoc Chon Tam - Email: chontamdn@gmail.com

(Received: 25/7/2025, Revised: 16/9/2025, Accepted for publication: 24/10/2025)

ABSTRACT

To contribute to improving the quality of physical education at the preschool level, the authors developed a sports training program for children aged 5–6 with the objectives of enhancing physical fitness, practicing fundamental motor skills, and establishing daily exercise habits. The program was flexibly designed with contents including warm-up, basic motor activities (running, jumping, throwing, climbing, balancing), movement games, and cool-down. Each session lasted approximately 30–35 minutes, conducted once per week, ensuring safety, age appropriateness, and maintaining children's interest. Practical implementation indicated that the program not only helped children become healthier and more agile but also fostered confidence, cooperation, and communication skills within groups. This represents a practical suggestion for preschools to apply extensively in child care and education.

Keywords: Physical education, motor skills, physical activity, preschool education