

THỰC NGHIỆM BIỆN PHÁP TỔ CHỨC THỂ DỤC SÁNG CHO TRẺ MẪU GIÁO 4-5 TUỔI Ở TRƯỜNG MẦM NON TRẦN PHÚ - HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI

Đặng Hồng Phương
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

1. Mở đầu

Thể dục sáng (TDS) là một hình thức giáo dục thể chất (GDTC) cho trẻ mầm non, bao gồm các động tác trong bài tập phát triển chung. TDS được tổ chức vào buổi sáng, ngay sau giờ đón trẻ nhằm mục đích tạo cho trẻ thói quen luyện tập, khắc phục phản xạ ức chế của thần kinh sau khi ngủ sang trạng thái sảng khoái, vui tươi, khôi phục khả năng làm việc của các hoạt động khác trong ngày. Mặt khác, TDS còn có tác dụng rèn luyện sức khỏe cho trẻ, giúp trẻ tập hít thở sâu, điều hòa nhịp thở, tăng cường quá trình trao đổi chất và tuần hoàn máu, giúp các cơ khớp, dây chằng trở nên dẻo dai, linh hoạt [3,4].

Trên thực tế, TDS được giáo viên tổ chức cho trẻ thường xuyên, nhưng hiệu quả tập luyện của trẻ chưa cao. Giáo viên thường dựa vào những gợi ý, hướng dẫn trong chương trình để lựa chọn động tác, họ chưa chú ý đến việc sưu tầm những động tác mới, thay đổi dụng cụ tập luyện, sử dụng yếu tố chơi, đánh giá TDS, chưa tạo điều kiện giúp trẻ tự tin hơn khi tham gia hoạt động này [1]. Cho nên, việc nghiên cứu đề xuất các biện pháp nhằm nâng cao chất lượng tập TDS cho trẻ là vấn đề cần thiết.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Đề xuất một số biện pháp tổ chức thể dục sáng cho trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi ở trường mầm non

- *Cơ sở đề xuất biện pháp*: Mục tiêu giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, quan điểm tiếp cận hoạt động và tích hợp trong quá trình giáo dục trẻ 4-5 tuổi.

- *Những yêu cầu khi xây dựng biện pháp*: Đảm bảo vai trò chủ đạo của giáo viên và tính tích cực, chủ động của trẻ; phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và khả năng của trẻ; tạo môi trường phù hợp với việc tổ chức TDS cho trẻ.

- *Đề xuất 05 biện pháp tổ chức TDS cho trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi*: Sưu tầm, lựa chọn các động tác phù hợp với đối tượng trẻ; Lập kế hoạch tổng thể và kế hoạch chi

tiết của TDS; Lựa chọn các phương tiện, tài liệu trực quan để giúp trẻ làm quen hoặc củng cố các biểu tượng về động tác; Sử dụng yếu tố chơi và hình thức động viên trẻ; Đánh giá trẻ trong TDS.

Mỗi một biện pháp đề xuất chúng tôi đề cập đến các vấn đề như: Mục đích, ý nghĩa, cách tiến hành và điều kiện sư phạm. Để kiểm nghiệm tính khả thi của các biện pháp đã đề xuất, chúng tôi tổ chức thực nghiệm kiểm chứng trên 80 trẻ của 2 lớp mẫu giáo 4-5 tuổi trường mầm non Trần Phú, Hà Đông-Hà Nội.

2.2. Thực nghiệm sư phạm các biện pháp đã đề ra

Chương trình thực nghiệm được tiến hành theo 5 giai đoạn: chọn mẫu thực nghiệm và chuẩn bị thực nghiệm, đo kết quả đầu vào trước thực nghiệm, tổ chức thực nghiệm, đo đầu ra sau thực nghiệm, xử lý và phân tích kết quả đưa ra kết luận.

Chúng tôi lựa chọn mẫu thực nghiệm theo nguyên tắc ngẫu nhiên. Lớp thực nghiệm và đối chứng có cùng số lượng là 40 trẻ được lựa chọn, đều có các điều kiện như nhau về mức độ phát triển thể lực và trí lực của trẻ ở mỗi lớp, trình độ chuyên môn và kinh nghiệm của giáo viên, cơ sở vật chất như đồ dùng, đồ chơi, không gian triển khai các hoạt động, đang triển khai chương trình chăm sóc giáo dục mẫu giáo hiện hành [1].

Dựa trên các tiêu chí và thang đánh giá, chúng tôi đo trước thực nghiệm của hai lớp thực nghiệm và đối chứng, được tiến hành thông qua 04 hoạt động TDS theo cách tổ chức thông thường với ba phần khởi động, trọng động và hồi tĩnh.

*** Tiêu chí và thang đánh giá hiệu quả TDS của trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi:**

- Tiêu chí 1: *Biết qui trình thực hiện động tác.* Mức độ cao (3 điểm): trẻ tập đúng tất cả các động tác: 1,5đ; phối hợp nhịp nhàng cùng các bạn trong lớp khi tập luyện: 1,5đ. Mức độ trung bình (2 điểm): có 1-2 động tác tập chưa đúng: 1đ; còn lúng túng khi phối hợp động tác cùng các bạn: 1đ. Mức độ thấp (1 điểm): hầu hết các động tác tập chưa đúng: 0,5đ; chậm chạp khi tham gia tập cùng các bạn: 0,5đ.

- Tiêu chí 2: *Kĩ năng thực hiện các động tác.* Mức độ cao (3đ): thành thạo các động tác, tư thế tập đẹp: 1,5đ; kết hợp tốt các phương tiện như âm nhạc, lời ca, dụng cụ: 1,5đ. Mức độ trung bình (2 điểm): thuộc động tác, song tư thế tập chưa đẹp: 1đ; còn lúng túng khi tập kết hợp các phương tiện: 1đ. Mức độ thấp (1 điểm): không nhớ hết động tác, tư thế tập chưa đẹp: 0,5đ; lúng túng nhiều khi tập kết hợp các phương tiện: 0,5đ.

- Tiêu chí 3: *Biểu hiện thái độ của trẻ khi tham gia tập.* Mức độ cao (3 điểm): trẻ hứng thú, vui vẻ khi tham gia tập luyện: 1,5đ; phản ứng nhanh nhẹn khi có hiệu lệnh của giáo viên: 1,5đ. Mức độ trung bình (2 điểm): lúc đầu hứng thú, vui vẻ tập luyện, sau giảm dần: 1đ; đôi khi còn chậm so với hiệu lệnh của giáo viên: 1đ. Mức độ thấp (1 điểm): không hứng thú khi tập, tập gượng ép: 0,5đ; chậm chạp khi có hiệu lệnh của giáo viên: 0,5đ.

Tổng cộng có 3 tiêu chí, số điểm trẻ đạt được ở các mức độ sẽ là: Mức độ cao

(3 điểm): 7 đến 9 điểm (2,4đ đến 3đ). Mức độ trung bình (2 điểm): 5 đến cận 7 điểm (1,7đ đến cận 2,4đ). Mức độ thấp (1 điểm): 3 đến cận 5 điểm (1đ đến cận 1,7đ).

*** Tổ chức thực nghiệm.**

Việc tổ chức thực nghiệm được thực hiện sau khi đo kết quả đầu vào của hai lớp thực nghiệm và đối chứng. Đối với lớp thực nghiệm, áp dụng hệ thống biện pháp đề xuất được triển khai thông qua 04 hoạt động TDS của trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi trong vòng 02 tháng (9,10/2009) theo các chủ đề: Hoạt động 1: “Những con vật ngộ nghĩnh”, chủ đề: “Con vật trong rừng”. Hoạt động 2: “Những người bạn đáng yêu”, chủ đề: “Côn trùng”. Hoạt động 3: “Phương tiện giao thông quanh em”, chủ đề: “Phương tiện giao thông”. Hoạt động 4: “Bé học luật giao thông”, chủ đề: “Luật lệ an toàn giao thông” [1,3,4].

Đối với lớp đối chứng, không áp dụng biện pháp riêng biệt nào. Việc tập luyện TDS cho trẻ do giáo viên tổ chức theo kế hoạch hoạt động của lớp đã đề ra trước đây, không làm thay đổi thực trạng của lớp. Thời gian tổ chức tiến hành TDS của cả hai lớp thực nghiệm và đối chứng là như nhau từ 8h đến 8h10 phút hàng ngày.

Chúng tôi tiến hành đo đầu ra đối với 80 trẻ ở hai lớp thực nghiệm và đối chứng cũng bằng các tiêu chí và thang đo đầu vào thông qua 04 hoạt động TDS kể trên. Xử lí kết quả đo đầu và đo cuối của hai lớp thực nghiệm và đối chứng bằng phương pháp thống kê toán học.

- *Kết quả đo trước thực nghiệm.* Chúng tôi tổng hợp kết quả đo trước thực nghiệm của hai lớp thực nghiệm và đối chứng thể hiện ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả đo trước thực nghiệm

Mức độ		Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Tiêu chí 1	Tiêu chí 2	Tiêu chí 3	Tiêu chí 1	Tiêu chí 2	Tiêu chí 3
Cao	SL	57	54	55	55	53	54
	%	35,6	35	34,4	34,4	33,1	33,8
Trung bình	SL	88	90	91	89	89	91
	%	55	56,2	56,9	55,6	55,6	56,9
Thấp	SL	15	10	14	16	18	15
	%	9,4	10	8,7	10	11,3	9,4
\bar{X}		2,26	2,26	2,25	2,24	2,23	2,24
		2,26			2,24		

Bảng 1 cho thấy, kết quả đo trước thực nghiệm của cả hai lớp thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, chỉ chênh lệch nhau 0,02. Ở cả 3 tiêu chí, trẻ đạt chủ yếu là mức độ trung bình, số trẻ đạt mức độ cao còn ít, vẫn có một số trẻ đạt mức độ thấp.

- Kết quả đo sau thực nghiệm.

Bảng 2. Kết quả đo sau thực nghiệm

Mức độ		Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Tiêu chí 1	Tiêu chí 2	Tiêu chí 3	Tiêu chí 1	Tiêu chí 2	Tiêu chí 3
Cao	SL	147	143	149	65	60	65
	%	91,9	89,4	93,1	40,6	37,5	40,6
Trung bình	SL	13	17	11	83	85	79
	%	8,1	10,6	6,9	51,9	53,1	49,4
Thấp	SL	0	0	0	12	15	16
	%	0	0	0	7,5	9,4	10
\bar{X}		2,92	2,89	2,93	2,33	2,28	2,31
		2,91			2,31		

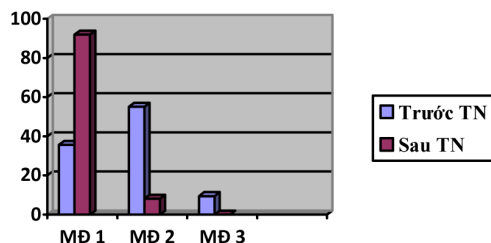
Bảng 2 cho thấy, kết quả đo sau thực nghiệm của trẻ lớp thực nghiệm đã có những tiến bộ rõ rệt hơn so với trẻ ở lớp đối chứng khi tham gia luyện tập trong các hoạt động TDS. Điều đó có nghĩa là các biện pháp mà chúng tôi xây dựng nhằm nâng cao hiệu quả của hoạt động TDS cho trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi là hợp lí, bước đầu mang lại những kết quả tích cực. Để khẳng định kết quả thu được, chúng tôi tiến hành kiểm định giá trị trung bình cộng (TBC) của kết quả đo sau thực nghiệm của hai lớp thực nghiệm và đối chứng.

Bảng 3. Kiểm định giá trị TBC kết quả đo sau thực nghiệm

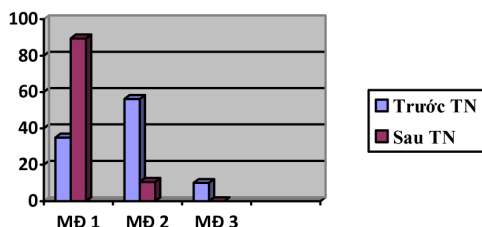
Hoạt động	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t
	n_1	\bar{X}_1	$\pm\alpha_1$	n_2	\bar{X}_2	$\pm\alpha_2$		
1	40	8,78	0,73	40	7,14	1,74	1,64	5,49
2	40	8,75	0,75	40	6,91	1,76	1,84	6,07
3	40	8,73	0,77	40	6,83	1,79	1,90	6,18
4	40	8,73	0,77	40	6,83	1,79	1,90	6,18
\bar{X}	40	8,75	0,75	40	6,93	1,77	1,82	5,98

Bảng 3 cho thấy, giá trị $|t| > t\alpha$ ở cả 4 hoạt động ($t\alpha = 2,76$ với $\alpha = 0,01$) [2]. Điều đó còn thể hiện ở điểm số TBC ở hai lớp thực nghiệm và đối chứng chênh lệch nhau 1,82 điểm. Nghĩa là, nếu được tác động bằng các biện pháp đề xuất thì trẻ sẽ tích cực hơn, tự tin hơn và khả năng nắm bắt kĩ thuật động tác đạt kết quả cao hơn, và như vậy hiệu quả của hoạt động TDS sẽ được nâng cao.

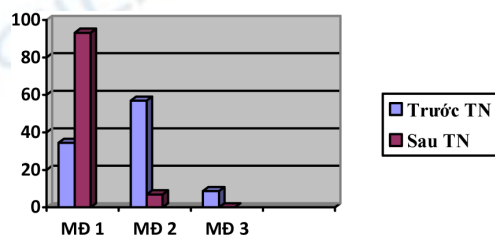
Kết quả đo trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của lớp thực nghiệm được thể hiện bằng biểu đồ, giúp ta thấy rõ hiệu quả của các biện pháp tác động.



Biểu đồ 1. Biết qui trình thực hiện động tác của trẻ lớp thực nghiệm trong TDS



Biểu đồ 2. Kỹ năng thực hiện các động tác của trẻ lớp thực nghiệm trong TDS



Biểu đồ 3. Biểu hiện thái độ của trẻ lớp thực nghiệm trong TDS

Biểu đồ 1, 2, 3 cho thấy, sau quá trình chúng tôi tiến hành thực nghiệm, khả năng nắm qui trình thực hiện động tác, kĩ năng thực hiện các động tác cũng như thái độ của trẻ ở lớp thực nghiệm có chuyển biến rõ rệt. Không còn cháu nào ở mức độ thấp, kết quả đạt chủ yếu ở mức độ cao.

2.3. Kết luận và kiến nghị

- Kết quả thực nghiệm cho thấy, trước thực nghiệm hiệu quả luyện tập TDS của trẻ ở hai lớp thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau. Sau thực nghiệm, lớp thực nghiệm đã có những tiến bộ đáng kể so với lớp đối chứng. Nếu như trước thực nghiệm, trẻ lớp thực nghiệm thường mắc các nhược điểm như: phản xạ chậm với các hiệu lệnh, chưa nắm chắc cách thức thực hiện các động tác, thực hiện vận động còn rời rạc, chưa có sự liên kết giữa các giai đoạn của động tác, còn lúng túng khi tập kết hợp các phương tiện, cũng như thái độ của trẻ còn chưa tích cực,... thì nay những nhược điểm đó giảm đi rõ rệt. Như vậy, việc sử dụng các biện pháp để

nâng cao hiệu quả của TDS cho trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi là hoàn toàn đúng đắn và hợp lí, bước đầu đã mang lại kết quả tương đối khả quan.

- Đối với các cấp quản lí giáo dục mầm non, cần có sự chỉ đạo đồng bộ tới các trường mầm non về công tác tổ chức TDS cho trẻ: có kế hoạch triển khai các lớp bồi dưỡng chuyên đề cho giáo viên tham gia học hỏi, tích lũy kinh nghiệm, có sự hướng dẫn cụ thể cách thức tổ chức kiểm tra đánh giá TDS cho trẻ mầm non; có kế hoạch đầu tư cơ sở vật chất, phương tiện phục vụ cho TDS của trẻ.

- Đối với giáo viên mầm non, cần nỗ lực hơn nữa trong việc lập kế hoạch, chủ động, sáng tạo trong việc sưu tầm các nguồn tư liệu phục vụ cho việc tổ chức TDS cho trẻ, tham gia đầy đủ các lớp tập huấn chuyên đề, sinh hoạt chuyên môn và sử dụng thường xuyên, linh hoạt những biện pháp giáo dục phù hợp. Giáo viên cần tạo ra không khí vui tươi, hào hứng giúp trẻ cảm thấy thật sự thoải mái, tự tin khi tham gia vào tập TDS, giúp trẻ có thói quen tốt về việc rèn luyện sức khỏe, cũng như tạo cảm giác hứng thú cho trẻ khi tham gia vào các hoạt động khác trong ngày.

3. Kết luận

TDS cho trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi ở trường mầm non là hoạt động được giáo viên tổ chức đều đặn nhằm giúp trẻ vừa rèn luyện sức khỏe, vừa khởi động tinh thần cho ngày mới. Để hoạt động TDS cho các em có kết quả tốt hơn, tác giả đề xuất 5 biện pháp TDS và tổ chức thực nghiệm các biện pháp. Kết quả thực nghiệm tương đối khả quan, trẻ đã tiến bộ trong TDS cả ở ba tiêu chí cơ bản, chứng tỏ tính khả thi của các biện pháp trên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ giáo dục và đào tạo, 2009. *Chương trình Giáo dục mầm non*. Nxb Giáo dục, Hà Nội.
- [2] Hoàng Chúng, 1994. *Phương pháp thống kê toán học trong khoa học giáo dục*. Nxb Giáo dục.
- [3] Đặng Hồng Phương, 2008. *Giáo trình lí luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non*. Nxb Đại học Sư phạm.
- [4] Lưu Tân, 2002. *Thể dục thể thao nhi đồng trước tuổi đi học*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

ABSTRACT

Experimental measures of organizing morning exercise for pre-school children from 4-5 years old in Tran Phu, Ha Dong district, Hanoi.

This article introduces the result of evaluation for the measures of organizing morning exercise for pre-school children from 4-5 years old in Trần Phú-Hà Đông-Hà Nội kindergarten. The measures that applied are: collecting and selecting exercises suitable for pre-school children from 4-5 years old; setup general and detailed plan; select material facility; applying play games for stimulating the children; evaluating the activities result of the children. The results of applied measures given by the author to help children to strengthen their activities ability.