

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA TRẺ MẦM NON

Trần Minh Đức
 Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương
 Email: duc.edu.vn@gmail.com

Tóm tắt: Phát triển thể chất là một trong những lĩnh vực nền tảng trong quá trình phát triển toàn diện của trẻ mầm non, đặc biệt trong giai đoạn quan trọng từ khi sinh ra đến 6 tuổi – thường được gọi là “giai đoạn vàng” của sự phát triển. Bài viết phân tích ba yếu tố chính ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ mầm non: gia đình, nhà trường và môi trường sống. Gia đình đóng vai trò nền tảng trong việc hình thành thói quen vận động và nếp sống lành mạnh của trẻ. Trường mầm non cung cấp môi trường giáo dục có cấu trúc với các hoạt động thể chất phù hợp theo độ tuổi, góp phần phát triển kỹ năng vận động. Trong khi đó, môi trường sống về mặt xã hội và vật lý đóng vai trò quan trọng trong việc tạo điều kiện cho trẻ được vận động và khám phá thế giới xung quanh. Dựa trên cách tiếp cận lý luận và tổng quan tài liệu, bài viết nhấn mạnh tầm quan trọng của sự phối hợp giữa gia đình, nhà trường và cộng đồng trong việc tạo dựng điều kiện thuận lợi cho sự phát triển thể chất của trẻ. Kết quả nghiên cứu là cơ sở đề xuất các biện pháp can thiệp giáo dục và khuyến nghị chính sách nhằm nâng cao hiệu quả phát triển thể chất trong bối cảnh giáo dục mầm non hiện đại.

Từ khóa: phát triển thể chất, trẻ mầm non, gia đình, trường học, môi trường sống.

FACTORS INFLUENCING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Tran Minh Duc
 Central Pedagogical College
 Email: duc.edu.vn@gmail.com

Abstract: Physical development is one of the fundamental domains in the holistic growth of preschool children, particularly during the critical period from birth to six years of age—often referred to as the “golden stage” of development. This article analyzes three key factors that influence the physical development of preschool-aged children: family, school, and the living environment. The family serves as the foundation for establishing children’s physical habits and healthy routines. Preschool institutions provide structured educational settings with age-appropriate physical activities that promote motor skill development. Meanwhile, the physical and social environment plays a crucial role in shaping children’s opportunities to engage in movement and explore the world around them. Adopting a theoretical and literature-based approach, this article highlights the importance of collaboration among families, schools, and communities in creating supportive conditions for physical development. The findings provide a basis for recommending educational interventions and policies aimed at enhancing physical development outcomes within the context of modern early childhood education.

Keywords: physical development, preschool children, family, school, environment.

Nhận bài: 15/06/2025

Phản biện: 19/07/2025

Duyệt đăng: 23/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phát triển thể chất là một trong những lĩnh vực nền tảng trong quá trình phát triển toàn diện của trẻ mầm non, bao gồm sự phát triển về thể lực, tầm vóc, sức bền, khả năng vận động và các kỹ năng phối hợp cơ bản. Trong giai đoạn từ 0 đến 6 tuổi – thường được gọi là “giai đoạn vàng” của phát triển – trẻ em có tốc độ tăng trưởng thể chất rất nhanh, đồng thời hình thành nền tảng cho các kỹ năng vận động tinh và thô, ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe, thói quen vận động và chất lượng sống sau này.

Tuy nhiên, sự phát triển thể chất của trẻ không diễn ra một cách tự nhiên hay đồng đều mà chịu sự tác động từ nhiều yếu tố khác nhau. Trong đó, gia đình, trường mầm non, và môi trường sống xung quanh được xem là ba yếu tố quan trọng có ảnh hưởng trực tiếp và sâu rộng. Gia đình là nơi đầu tiên hình thành thói quen vận động và lối sống lành mạnh cho trẻ. Trường học đóng vai trò tổ

chức các hoạt động thể chất có hệ thống, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. Trong khi đó, môi trường sống cung cấp điều kiện vật chất và không gian để trẻ vận động và khám phá thế giới.

Trên thực tế, không ít trẻ em hiện nay có xu hướng giảm vận động, lười vận động do ảnh hưởng từ lối sống hiện đại, điều kiện môi trường hạn chế hoặc thiếu sự hỗ trợ từ người lớn. Tình trạng này nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng đến thể lực, sự phát triển trí tuệ và hành vi xã hội của trẻ. Do đó, việc nhận diện rõ ràng và phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của trẻ mầm non là cơ sở quan trọng để xây dựng các giải pháp can thiệp kịp thời, hiệu quả và phù hợp với bối cảnh giáo dục hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Giáo dục thể chất ở bậc mầm non là một bộ phận quan trọng trong chương trình giáo dục toàn

điện, nhằm tạo nền tảng ban đầu cho sự phát triển hài hòa về thể lực, trí lực và nhân cách cho trẻ. Mục tiêu của giáo dục thể chất không chỉ dừng lại ở việc giúp trẻ tăng cường thể lực, mà còn góp phần hình thành thói quen vận động lành mạnh, phát triển các kỹ năng vận động cơ bản, nâng cao khả năng thích nghi và khơi gợi tinh thần tích cực trong học tập và cuộc sống.

2.1. Khái niệm phát triển thể chất cho trẻ mầm non

Phát triển thể chất ở trẻ mầm non là quá trình hoàn thiện về mặt hình thái cơ thể, chức năng sinh lý và kỹ năng vận động, bao gồm cả vận động tinh và vận động thô. Đây là một trong những lĩnh vực quan trọng trong sự phát triển toàn diện của trẻ, cùng với phát triển nhận thức, ngôn ngữ, tình cảm – xã hội và thẩm mỹ.

Ở giai đoạn mầm non (0–6 tuổi), phát triển thể chất thể hiện qua sự tăng trưởng về chiều cao, cân nặng, tầm vóc, sự vững chắc của hệ cơ – xương, khả năng kiểm soát cơ thể và mức độ thành thạo các kỹ năng vận động như: bò, đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, giữ thăng bằng, cũng như các hoạt động vận động tinh như cầm bút, xếp hình, cài nút áo.

Phát triển thể chất không chỉ phản ánh tình trạng sức khỏe và dinh dưỡng của trẻ mà còn liên quan mật thiết đến khả năng thích nghi, khả năng học tập, tinh thần tự lập và sự tự tin trong cuộc sống hằng ngày. Sự phát triển này diễn ra liên tục, chịu ảnh hưởng của yếu tố di truyền, chế độ dinh dưỡng, điều kiện chăm sóc, môi trường sống và đặc biệt là cơ hội tham gia vào các hoạt động vận động phù hợp với lứa tuổi.

Do đó, phát triển thể chất cần được nhìn nhận như một quá trình giáo dục có định hướng, trong đó nhà trường, gia đình và xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc tạo điều kiện và môi trường để trẻ được vận động, trải nghiệm và rèn luyện thể lực một cách toàn diện và khoa học.

2.2. Tầm quan trọng của việc phát triển thể chất cho trẻ mầm non

Phát triển thể chất là một trong những trụ cột quan trọng trong quá trình phát triển toàn diện của trẻ mầm non, có mối quan hệ mật thiết với các lĩnh vực khác như nhận thức, ngôn ngữ, cảm xúc – xã hội và thẩm mỹ. Thể chất không chỉ phản ánh tình trạng sức khỏe của trẻ mà còn là nền tảng giúp trẻ khám phá thế giới, giao tiếp với môi trường xung quanh và hình thành nhân cách. Ở lứa tuổi mầm non, cơ thể của trẻ đang trong giai đoạn tăng trưởng nhanh về chiều cao, cân nặng, hệ thần kinh và các chức năng vận động. Khi trẻ có thể lực tốt

và kỹ năng vận động linh hoạt, trẻ sẽ dễ dàng tham gia vào các hoạt động học tập, vui chơi, làm quen với thế giới xung quanh một cách tự nhiên và chủ động. Khả năng vận động tốt cũng giúp trẻ nâng cao sự tự tin, cảm giác làm chủ bản thân và tăng cường khả năng tương tác xã hội với bạn bè và người lớn.

Phát triển thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và nâng cao sức khỏe thể chất. Một cơ thể khỏe mạnh giúp trẻ có sức đề kháng tốt, ít ốm vặt, phát triển chiều cao, cân nặng hợp lý và hoàn thiện hệ cơ – xương. Đặc biệt, các hoạt động thể chất thường xuyên góp phần làm giảm nguy cơ mắc các bệnh lý không lây nhiễm phổ biến hiện nay như béo phì, tiểu đường type 2, rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD), và các vấn đề tâm lý. Các nghiên cứu y học cũng chỉ ra rằng vận động phù hợp giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, hỗ trợ tiêu hóa, phát triển hệ thần kinh và ổn định tâm trạng của trẻ.

Phát triển thể chất là tiền đề cho sự phát triển nhận thức và học tập hiệu quả. Ở độ tuổi mầm non, vận động và học tập là hai quá trình đan xen và bổ trợ lẫn nhau. Khi tham gia vào các hoạt động thể chất như chơi vận động, đi dã ngoại, hoặc trải nghiệm ngoài trời, trẻ không chỉ rèn luyện kỹ năng vận động mà còn phát triển kỹ năng quan sát, tư duy logic, khả năng giải quyết vấn đề và khả năng ghi nhớ. Ngoài ra, những kỹ năng vận động tinh như cầm bút, cắt dán, xếp hình... là những bước chuẩn bị quan trọng cho việc học viết, vẽ và thực hiện các thao tác học tập sau này.

Thể chất phát triển tốt giúp trẻ xây dựng sự tự tin và hình thành các kỹ năng xã hội cơ bản. Trẻ được vận động thường xuyên thường chủ động hơn trong giao tiếp, dám thể hiện bản thân và biết hợp tác với bạn bè thông qua các trò chơi tập thể. Trong quá trình vận động, trẻ học được cách tuân thủ luật chơi, biết chờ đợi đến lượt, học cách vượt qua thử thách và cả cảm giác chiến thắng – thất bại. Từ đó, hình thành các phẩm chất tâm lý tích cực như: kiên trì, trách nhiệm, tự lập và tinh thần đồng đội.

Bên cạnh đó, phát triển thể chất còn giúp trẻ điều tiết hành vi và cảm xúc. Trẻ nhỏ thường có nhu cầu vận động cao, nếu bị hạn chế hoặc ít được tham gia hoạt động thể chất sẽ dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, quấy khóc, bốc đồng hoặc có hành vi tiêu cực. Vận động không chỉ là hình thức giải tỏa năng lượng mà còn giúp trẻ điều hòa cảm xúc, cải thiện khả năng kiểm soát hành vi và giảm nguy cơ rối loạn cảm xúc – hành vi.

2.3. Cơ sở khoa học của việc phát triển thể chất cho trẻ mầm non

Giai đoạn từ 0 đến 6 tuổi được coi là giai đoạn vàng trong sự phát triển toàn diện của con người, đặc biệt là về mặt thể chất. Đây là thời kỳ mà hệ thần kinh, cơ – xương, và các chức năng vận động của trẻ phát triển mạnh mẽ, tạo nền tảng cho sự trưởng thành cả về thể lực lẫn trí lực sau này. Cơ sở khoa học của việc phát triển thể chất trong giai đoạn này được xác lập trên nhiều lĩnh vực như sinh lý học thần kinh – vận động, tâm lý học phát triển, y học nhi khoa và giáo dục học mầm non.

2.3.1. Sự phát triển của hệ thần kinh và cơ xương

Theo nghiên cứu trong lĩnh vực sinh lý học, hệ thần kinh trung ương của trẻ 5–6 tuổi đã đạt đến khoảng 90% trọng lượng não người trưởng thành. Đây là lúc các kết nối thần kinh được hình thành mạnh mẽ, đặc biệt là những kết nối liên quan đến vận động và phối hợp cảm giác – vận động (sensorimotor integration). Sự phát triển đồng bộ giữa não bộ và hệ cơ – xương trong giai đoạn này giúp trẻ hình thành nhanh chóng các kỹ năng vận động cơ bản như chạy, nhảy, leo trèo, giữ thăng bằng và vận động tinh như cầm, nắm, xếp hình...

2.3.2. Tính nhạy cảm đặc biệt với vận động

Tâm lý học phát triển khẳng định rằng trẻ mầm non có nhu cầu vận động cao và tự nhiên. Ở giai đoạn này, vận động không chỉ giúp phát triển thể lực mà còn là phương tiện quan trọng để trẻ khám phá thế giới, giao tiếp, và hình thành các khái niệm ban đầu về không gian, thời gian, cấu trúc... Vì vậy, nếu được tổ chức đúng cách, hoạt động vận động còn góp phần phát triển nhận thức, ngôn ngữ và cảm xúc xã hội.

2.3.3. Nền tảng cho sức khỏe lâu dài

Y học nhi khoa nhấn mạnh rằng việc vận động thường xuyên ở tuổi mầm non có liên quan chặt chẽ đến phòng ngừa các bệnh lý không lây nhiễm như béo phì, tiểu đường, rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD).... Sự phát triển sớm về thể chất cũng có tác dụng tích cực đến giấc ngủ, hệ miễn dịch và chức năng tim mạch.

2.3.4. Cơ sở giáo dục học mầm non

Giáo dục thể chất ở lứa tuổi mầm non không chỉ đơn thuần là giúp trẻ “chạy nhảy”, mà là một quá trình giáo dục có mục tiêu, có chương trình, phương pháp và đánh giá phù hợp với từng độ tuổi. Cơ sở lý luận và thực tiễn trong giáo dục học khẳng định rằng: phát triển thể chất cần được tích hợp vào mọi hoạt động giáo dục, từ học tập, vui chơi đến sinh hoạt hằng ngày, tạo ra môi trường vận động tích cực và an toàn cho trẻ.

2.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển vận động cho trẻ mầm non

2.4.1. Gia đình – nền tảng đầu tiên của vận động và thể chất

Gia đình là môi trường sống đầu tiên ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi vận động của trẻ. Sự quan tâm của cha mẹ, lối sống lành mạnh và chế độ dinh dưỡng là những yếu tố then chốt. Trẻ em có cha mẹ thường xuyên tổ chức hoạt động ngoài trời, như đi bộ, đạp xe, chơi thể thao nhẹ, thường phát triển thể chất tốt hơn. Những hành vi mẫu mực như tập thể dục cùng trẻ, giảm sử dụng thiết bị điện tử và khuyến khích vui chơi ngoài trời góp phần xây dựng thói quen vận động tích cực.

Tuy nhiên, hiện nay nhiều gia đình chưa nhận thức đầy đủ vai trò của vận động, thậm chí nuông chiều, cho trẻ sử dụng thiết bị điện tử sớm hoặc hạn chế trẻ vận động vì lo ngại an toàn. Điều này làm giảm cơ hội phát triển thể chất tự nhiên. Vì vậy, cần tăng cường truyền thông, giáo dục phụ huynh về tầm quan trọng của vận động, đồng thời khuyến khích họ đồng hành cùng trẻ trong các hoạt động thể chất tại nhà và trường.

2.4.2. Trường mầm non – môi trường giáo dục chuyên biệt giúp trẻ phát triển toàn diện

Trường mầm non là nơi giáo dục toàn diện, trong đó phát triển thể chất là mục tiêu hàng đầu, được triển khai qua các hoạt động vận động có kế hoạch như thể dục sáng, trò chơi vận động, vận động ngoài trời, âm nhạc kết hợp vận động... Trẻ được rèn kỹ năng vận động thô (chạy, nhảy...) và tinh (cài nút, xếp hình...), nâng cao sức khỏe và sự linh hoạt.

Giáo viên mầm non giữ vai trò trung tâm trong việc thiết kế hoạt động phù hợp với từng trẻ, tránh áp đặt. Việc áp dụng mô hình giáo dục phân hóa theo năng lực giúp cá nhân hóa hoạt động vận động. Bên cạnh đó, cơ sở vật chất như sân chơi, dụng cụ vận động và không gian an toàn là điều kiện cần thiết để trẻ vận động hằng ngày, tránh bị gò bó bởi chương trình học.

2.4.3. Môi trường xã hội – điều kiện để vận động trở thành thói quen sống

Môi trường sống – gồm điều kiện tự nhiên, xã hội và văn hóa – ảnh hưởng đến mức độ vận động của trẻ. Khu vực có sân chơi, công viên, giao thông an toàn sẽ tạo điều kiện cho trẻ vận động nhiều hơn. Ngược lại, không gian sống chật hẹp, thiếu sân chơi, nguy cơ mất an toàn khiến trẻ dễ sống tĩnh tại, lệ thuộc vào thiết bị điện tử.

Văn hóa cộng đồng cũng tác động đến hành vi vận động: nơi thường xuyên tổ chức hoạt động thể thao, khuyến khích vui chơi ngoài trời sẽ tạo ảnh hưởng tích cực. Nếu thiếu sự quan tâm đến vận

động, trẻ sẽ ít có cơ hội phát triển thể chất. Trong bối cảnh công nghệ phát triển, việc kiểm soát thời gian sử dụng thiết bị điện tử và thay thế bằng các hoạt động phù hợp là cần thiết.

Mối quan hệ giữa các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển vận động cho trẻ mầm non:

Sự phát triển thể chất của trẻ mầm non là kết quả của sự tương tác đa chiều giữa các yếu tố cá nhân và môi trường. Trong đó, gia đình, nhà trường và môi trường sống không tồn tại độc lập mà có mối quan hệ chặt chẽ, hỗ trợ lẫn nhau trong việc hình thành và phát triển thể lực, kỹ năng vận động, thói quen sinh hoạt và nhận thức về sức khỏe cho trẻ. Gia đình là nơi đầu tiên trẻ hình thành thói quen vận động, còn nhà trường là nơi giúp trẻ rèn luyện và mở rộng các kỹ năng vận động trong môi trường có tổ chức. Khi cha mẹ tích cực phối hợp với giáo viên trong việc duy trì thói quen vận động tại nhà, hỗ trợ trẻ tham gia các hoạt động thể chất của trường, trẻ sẽ được củng cố kỹ năng và hình thành thói quen vận động bền vững. Mối quan hệ giữa gia đình và nhà trường càng gắn bó thì hiệu quả giáo dục thể chất càng cao, nhờ sự nhất quán trong định hướng, nội dung và cách thức tổ chức hoạt động.

Gia đình đóng vai trò chủ động trong việc lựa chọn và tạo điều kiện để trẻ tiếp cận môi trường sống tích cực, an toàn, có không gian vận động. Một gia đình sinh sống trong khu vực có cơ sở hạ tầng thân thiện với trẻ em (như công viên, sân chơi, khu sinh hoạt cộng đồng) sẽ có nhiều cơ hội hơn để tạo ra thói quen vận động ngoài trời cho trẻ. Đồng thời, chính môi trường sống cũng tác

động trở lại, ảnh hưởng đến nhận thức và hành vi của phụ huynh trong việc tổ chức và khuyến khích vận động cho trẻ.

Nhà trường có thể tận dụng các nguồn lực từ cộng đồng và môi trường sống để mở rộng hoạt động giáo dục thể chất ra ngoài lớp học. Việc tổ chức các buổi dã ngoại, ngày hội thể thao, hoạt động ngoài trời tại khu vực công cộng sẽ giúp trẻ gắn kết kiến thức vận động học được ở trường với trải nghiệm thực tế ngoài xã hội. Đồng thời, nhà trường cũng có thể đóng vai trò là cầu nối, tuyên truyền và lan tỏa nhận thức vận động tích cực đến cộng đồng dân cư, qua đó góp phần xây dựng môi trường sống thân thiện và phát triển toàn diện cho trẻ.

III. KẾT LUẬN

Sự phát triển thể chất của trẻ mầm non là một quá trình toàn diện, chịu sự tác động đồng thời của nhiều yếu tố, trong đó nổi bật là ba nhóm yếu tố: gia đình, trường mầm non và môi trường sống. Mỗi yếu tố giữ một vai trò riêng biệt nhưng có mối quan hệ tương hỗ, cùng góp phần tạo nên nền tảng vững chắc cho thể lực, thói quen vận động và sức khỏe lâu dài của trẻ. Gia đình là môi trường đầu tiên và quan trọng nhất, nơi trẻ hình thành những thói quen sống và vận động từ rất sớm. Trường mầm non là nơi cung cấp các hoạt động giáo dục thể chất bài bản, giúp trẻ phát triển kỹ năng vận động phù hợp với lứa tuổi. Môi trường sống – bao gồm không gian vật lý và điều kiện xã hội – góp phần thúc đẩy hoặc hạn chế cơ hội vận động của trẻ trong đời sống hằng ngày. Các yếu tố này có quan hệ chặt chẽ với nhau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84(2), 191–215.
2. Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. Guilford Press.
3. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development (6th ed.)*. McGraw-Hill.
4. Haywood, K. M., & Getchell, N. (2014). *Life span motor development (6th ed.)*. Human Kinetics.
5. Khankeldiev, S. K., & Uraimov, S. R. (2022). *Regional problems of differentiated physical education of preschool children*. Journal of Higher Education Theory and Practice, 22(9), 215–220.
6. Khodaverdi, Z., Bahram, A., Stodden, D. F., & Kazemnejad, A. (2016). *The relationship between actual motor competence and physical activity in children: Mediating roles of perceived motor competence and health-related physical fitness*. Journal of Sports Sciences, 34(16), 1523–1529.
7. Nguyễn Thị Thanh Mai. (2020). *Dạy học phân hóa trong hoạt động học ở trẻ mẫu giáo 5–6 tuổi tại TP.HCM*. Tạp chí Giáo dục Mầm non, 45, 45–50.
8. Piek, J. P. (2006). *Developmental motor disorders: A neuropsychological perspective*. Guilford Press.
9. Tomlinson, C. A. (2001). *How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms (2nd ed.)*. ASCD.
10. WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.