

# THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA TRẺ MẪU GIÁO 5 - 6 TUỔI TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Đặng Thị Kim Ngân<sup>(1)</sup>  
Hoàng Minh Thủy<sup>(1)</sup>

## Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 25/12/2025

Ngày phản biện: 18/01/2026

Ngày đăng: 26/02/2026

## Tác giả liên hệ:

Đặng Thị Kim Ngân

Email: trangcum@gmail.com

Tập 15, số 6 (2025), trang 40-44

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14011>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

## Tóm tắt:

Bài báo thông tin về thực trạng thể chất của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội trong bối cảnh đô thị hóa gây hạn chế không gian vận động. Kết quả khảo sát cho thấy, đa số trẻ có thể chất ở mức trung bình (61.26% - 63.07%), không có sự khác biệt giữa nam và nữ. Nghiên cứu này là cơ sở để đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn thành phố Hà Nội.

**Từ khóa:** Thực trạng, thể chất, trẻ mẫu giáo, Thành phố Hà Nội.

## Current physical fitness status of preschool children aged 5–6 years in Hanoi city

Dang Thi Kim Ngan<sup>(1)</sup>  
Hoang Minh Thuy<sup>(1)</sup>

## Article Information:

Received: 25/12/2025

Review date: 18/01/2026

Published: 26/02/2026

## Corresponding Author:

Dang Thi Kim Ngan

Email: trangcum@gmail.com

Vol 15, Issue 6 (2025), pp 40-44

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14011>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

## Summary:

This research primarily provides information on the current physical fitness status of preschool children aged 5–6 years in Hanoi city, in the context of urbanization, which limits opportunities for physical activity. Survey results show that the majority of children have an average level of physical fitness (61.26%–63.07%), with no differences between boys and girls. This study serves as a basis for proposing solutions to improve the quality of physical education for preschool children aged 5–6 years in Hanoi city.

**Keywords:** current status, physical fitness, preschool children, Hanoi city.

<sup>(1)</sup>ThS Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trẻ em là công dân của xã hội, là thế hệ tương lai của đất nước nên ngay từ thuở lọt lòng chúng ta cần chăm sóc giáo dục trẻ thật chu đáo. Đặc biệt, giáo dục thể chất (GDTC) cho trẻ càng có ý nghĩa quan trọng hơn bởi “Sức khỏe là vốn quý nhất của con người, là nền tảng quan trọng nhất cho hạnh phúc của mọi người, cho sự tồn vong của dân tộc và sự phát triển thịnh vượng, bền vững của đất nước”. Qua đó cho thấy, vai trò quan trọng của sức khỏe không chỉ đối với mỗi cá nhân mà còn đối với toàn bộ xã hội, coi sức khỏe là yếu tố nền tảng cho sự phát triển chung của đất nước, đặc biệt trong công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Trong bối cảnh đô thị hóa nhanh chóng, trẻ em ngày càng có ít không gian vui chơi ngoài trời, dễ bị cuốn hút vào các thiết bị điện tử, dẫn đến hạn chế vận động, gia tăng nguy cơ thừa cân, béo phì và các vấn đề về thể chất. Điều này đòi hỏi ngành giáo dục, nhà trường, gia đình và xã hội cần có những giải pháp đồng bộ, phù hợp đặc điểm lứa tuổi để khắc phục tình trạng thiếu vận động và nâng cao chất lượng GDTC. Mặt khác, chủ trương của Đảng và Nhà nước về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đặc biệt là mục tiêu nâng cao tầm vóc, thể lực người Việt Nam trong giai đoạn mới, đặt ra yêu cầu cấp thiết phải có những giải pháp phát triển thể chất hiệu quả cho trẻ mầm non. Chính vì vậy, việc đánh giá thực trạng thể chất của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi độ tuổi chuyển giao từ giai đoạn mầm non sang độ tuổi nhi đồng trên địa bàn Thành phố Hà Nội là vấn đề mang tính cấp thiết.

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp toán học thống kê.

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

Qua tổng hợp các nguồn tư liệu trong và ngoài nước khác nhau, đề tài đã xác định được 19 chỉ tiêu về hình thái và thể lực để đánh giá thể chất của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Đồng thời, tiến hành phỏng vấn 24 chuyên gia, nhà chuyên môn, nhà quản

lý và các giáo viên mầm non giàu kinh nghiệm trong công tác GDTC cho trẻ mẫu giáo, qua đó đã lựa chọn được 9 chỉ tiêu và test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết. Tiếp theo, đề tài xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho khách thể nghiên cứu trên cơ sở xác định các chỉ tiêu hình thái và lập test trên tập hợp mẫu gồm 3176 trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi thuộc 06 quận, huyện của TP. Hà Nội (quận Hà Đông, quận Nam Từ Liêm, huyện Thanh Oai, huyện Chương Mỹ, huyện Thạch Thất, thị xã Sơn Tây), ngoại trừ chỉ số BMI và chỉ số Pignet đã có thang đánh giá. Trên cơ sở đó, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng thể chất của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội thời điểm 06 -08/2023. Kết quả được trình bày từ bảng 1 đến bảng 4.

Qua số liệu ở bảng 1 cho thấy, hệ số biến thiên (CV) ở các chỉ tiêu và test có độ đồng nhất cao (CV < 10%) gồm: Chiều cao đứng, Chỉ số Pignet (nữ), Lực bóp tay, Chạy luồn cọc và Thăng bằng trên 1 chân. Đây là những chỉ tiêu và tests luôn có độ đồng nhất cao vì ít chịu ảnh hưởng của yếu tố môi trường, điều kiện sống. Các chỉ tiêu có độ đồng nhất trung bình giữa các khách thể nghiên cứu (10% < CV < 20%) gồm: Chỉ số BMI, Chỉ số Pignet (nam), Chạy 10m XPC, bật xa tại chỗ. Duy chỉ có test Ngồi dẻo gập thân có độ đồng nhất rất thấp (CV > 30%). Như vậy, mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu ở một vài chỉ số khá lớn như trên, song tất cả các giá trị trung bình của mẫu đều đảm bảo tính đại diện ( $\epsilon < 0.05$ ). Do vậy, cho phép thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo đảm bảo tính khoa học.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy, chỉ số BMI của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội như sau: Xếp loại gầy 1025 trẻ chiếm 32.27%; Xếp loại trung bình 1494 trẻ chiếm tỷ lệ 47.04%; Xếp loại béo phì là 657 trẻ chiếm 20.69%. Khi so sánh phân loại chỉ số BMI giữa nam và nữ trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội cho kết quả  $\chi^2$  tính <  $\chi^2$  bảng với Sig. > 0.05, nên sự khác biệt hai giá trị quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 5%. Điều này cho thấy, kết quả so sánh không có sự khác biệt, hay nói cách khác tỷ lệ phân loại chỉ số BMI giữa nam và nữ

**Bảng 1. Thực trạng thể chất trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn  
Thành phố Hà Nội (n=3176)**

Giới tính	Chỉ tiêu, test	$\bar{x}$	S	$C_V$	$\epsilon$
Nam (n = 1790)	Chiều cao đứng (cm)	114.16	5.02	4.40	0.00
	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	15.43	2.57	16.64	0.01
	Chỉ số Pignet	35.63	4.92	13.82	0.01
	Chạy 10m XPC (giây)	2.83	0.33	11.68	0.01
	Lực bóp tay (kg)	9.37	0.45	4.79	0.00
	Tại chỗ bật xa (cm)	95.60	10.91	11.41	0.01
	Ngồi dẻo gập thân (cm)	5.76	3.35	58.14	0.03
	Chạy luồn 5 cọc (giây)	9.06	0.66	7.25	0.00
	Thăng bằng trên 1 chân (giây)	9.23	0.73	7.91	0.00
Nữ (n = 1386)	Chiều cao đứng (cm)	112.41	4.60	4.09	0.00
	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	15.14	2.00	13.22	0.01
	Chỉ số Pignet	36.09	3.01	8.34	0.00
	Chạy 10m XPC (giây)	2.94	0.33	11.22	0.01
	Lực bóp tay (kg)	8.42	0.36	4.31	0.00
	Tại chỗ bật xa (cm)	93.13	12.13	13.03	0.01
	Ngồi dẻo gập thân (cm)	5.24	2.98	56.82	0.03
	Chạy luồn 5 cọc (giây)	9.38	0.64	6.77	0.00
	Thăng bằng trên 1 chân (giây)	8.86	0.63	7.13	0.00

**Bảng 2. Thống kê xếp loại BMI của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn  
Thành phố Hà Nội (n=3176)**

TT	Giới tính	Gầy		Trung bình		Béo phì		So sánh	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	$\chi^2$	Sig.
1.	Nam	611	34.13	766	42.79	413	23.07	<b>2.01</b>	<b>0.365</b>
2.	Nữ	414	29.87	728	52.53	244	17.60		
Tổng		1025	32.27	1494	47.04	657	20.69		



**Trẻ mẫu giáo được vận động đủ và phù hợp sẽ góp phần tích cực trong việc phát triển thể chất tốt nhất**

trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội là tương đương nhau.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, thể lực của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội qua chỉ số Pignet được phân loại như sau: Xếp loại rất yếu 1214 trẻ (38.22%), xếp loại yếu 1051 trẻ (33.09%), xếp loại trung bình 782 trẻ (24.62%), xếp loại khỏe 80 trẻ (2.52%) và xếp loại rất khỏe 49 trẻ (1.54%); Ở chỉ số Pignet đối với trẻ nam: Xếp loại rất yếu 720 trẻ (40.22%), xếp loại yếu 468 trẻ (26.15%), xếp loại trung

bình 498 trẻ (27.82%), xếp loại khỏe 70 trẻ (3.91%) và xếp loại rất khỏe 34 trẻ (1.90%). Còn ở chỉ số Pignet đối với trẻ nữ: Xếp loại rất yếu 494 trẻ (35.64%), xếp loại yếu 583 trẻ (42.06%), xếp loại trung bình 284 trẻ (20.49%), xếp loại khỏe 10 trẻ (0.72%) và xếp loại rất khỏe 15 trẻ (1.08%).

Qua bảng 4 cho thấy, về thể chất nam: Loại kém (0.11%), loại yếu (19.22%), loại trung bình (63.07%), loại khá (17.49%) và loại tốt (0.11%). Còn về thể chất nữ: Loại kém (0.14%), loại yếu

**Bảng 3. Thống kê xếp loại thể lực của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội qua chỉ số Pignet (n=3176)**

TT	Giới tính	Rất yếu		Yếu		Trung bình		Khỏe		Rất khỏe		So sánh	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	χ <sup>2</sup>	Sig.
1.	Nam	720	40.22	468	26.15	498	27.82	70	3.91	34	1.90	7.52	0.111
2.	Nữ	494	35.64	583	42.06	284	20.49	10	0.72	15	1.08		
Tổng cộng		1214	38.22	1051	33.09	782	24.62	80	2.52	49	1.54	3176	100.0

**Bảng 4. So sánh tỷ lệ xếp loại đánh giá thể chất trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội theo giới tính (n=3176)**

TT	Yếu tố, giới tính		Kém		Yếu		Trung bình		Khá		Tốt	
			Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1.	Hình thái	Nam	166	9.28	334	18.66	687	38.38	517	28.28	86	4.80
		Nữ	116	8.37	327	23.59	482	34.78	381	27.49	80	5.77
	So sánh	$\chi^2 = 0.90$ ; Sig. = 0.989										
2.	Thể lực	Nam	0	0.00	104	5.81	1579	88.21	107	5.98	0	0.00
		Nữ	0	0.00	70	5.05	1236	89.18	80	5.77	0	0.00
	So sánh	$\chi^2 = 0.80$ ; Sig. = 0.998										
3.	Thể chất	Nam	2	0.11	344	19.22	1129	63.07	313	17.49	2	0.11
		Nữ	2	0.14	280	20.00	849	61.26	255	18.40	0	0.00
	So sánh	$\chi^2 = 0.18$ ; Sig. = 0.989										

(20%), loại trung bình (61.28%), loại khá (18.40%) và loại tốt (0.00%).

Như vậy, tỷ lệ phân loại thể chất trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội có sự chênh lệch nhất định giữa nam và nữ. Tuy nhiên, sự chênh lệch này rất nhỏ và không có ý nghĩa thống kê (Sig. > 0.05). Điều này cho thấy, tỷ lệ phân loại thể lực của nam và nữ trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi Thành phố Hà Nội tương đương nhau.

### KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng thể chất của trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi tại Hà Nội đa số ở mức trung bình (chiếm từ 61.26% đến 63.07%). Mặc dù chỉ số BMI trung bình ở mức bình thường, song tỉ lệ trẻ béo phì (20.69%) và trẻ gầy (32.27%) vẫn còn cao. Đặc biệt, thể lực của trẻ nhiều hạn chế khi tỷ lệ xếp loại "Rất yếu" và "Yếu" theo chỉ số Pignet chiếm tới hơn 71%. Kết quả cũng cho thấy, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê về thể chất giữa trẻ nam và trẻ nữ.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/BGDĐT ngày 19 tháng 8 năm 2008 về việc quy định đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên Việt Nam*. Hà Nội, Việt Nam.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). *Hướng dẫn tổ chức các hoạt động giáo dục phát triển vận động cho trẻ trong trường mầm non*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
3. Lê Văn Lãm, & Phạm Xuân Thành. (2015). *Giáo trình đo lường và đánh giá thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Nguyễn Duy Quyết. (2020). *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
5. Lưu Ngọc Sơn. (2021). *Xây dựng tiêu chí và thang đánh giá tổ chức thể lực của trẻ 5-6 tuổi*. Tạp chí Giáo dục, 36-41.