

# THỰC TRẠNG VÀ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU THỂ DỤC DỤNG CỤ LỨA TUỔI 5-6 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Đinh Khánh Thu<sup>(1)</sup>  
Phạm Văn Andreas<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, các tác giả đã xác định các test, đồng thời đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội. Kết quả nghiên cứu cho thấy khả năng phối hợp vận động của VĐV năng khiếu chỉ ở mức trung bình. Nguyên nhân chủ yếu là do thời gian huấn luyện tổ chức này còn ít, các bài tập sử dụng chưa phong phú về loại hình, thiên về kỹ thuật và chưa thực sự phù hợp với lứa tuổi.

**Từ khóa:** Khả năng phối hợp vận động, VĐV TDDC; lứa tuổi 5 – 6; Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

## Current status and factors affecting the development of motor coordination ability of gifted female gymnasts aged 5-6 at the Hanoi Sports Training and Competition Center

### Summary:

Through regular research methods, the authors identified tests and evaluate the current state of motor coordination ability of gifted female gymnasts aged 5-6 at the Hanoi Sports Training and Competition Center. Research results show that the motor coordination ability of gifted athletes is only average. The main reason is that there is limitation in terms of time to train this quality; the exercises used are diverse, technical-oriented and not really suitable for the age group.

**Keywords:** Motor coordination ability, gymnasts; ages 5 - 6; Hanoi Sports Training and Competition Center.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục dụng cụ (TDDC) là môn thể thao mang tính nghệ thuật cao, đây là môn thể thao hỗn hợp gồm nhiều dụng cụ, số lượng động tác phong phú và phức tạp, quá trình huấn luyện bắt đầu khi VĐV khoảng 5-6 tuổi. Đây là giai đoạn hình thành tư thế chính xác, điều khiển hoạt động vận động một cách thuần thục, trên cơ sở đó hình thành kỹ năng vận động chuyên môn, do vậy, yêu cầu về khả năng phối hợp vận động (PHVĐ) cao.

Từ thực tế đào tạo chuyên môn các lớp năng khiếu TDDC nữ trong thời gian qua, chúng tôi nhận thấy việc huấn luyện các VĐV tương đối toàn diện, tuy nhiên, vấn đề rèn luyện khả năng

PHVĐ cho trẻ chưa được nghiên cứu sâu và kiểm chứng khoa học trong thực tiễn tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội (HL&TĐ TDTT HN). Nghiên cứu này nhằm đánh giá thực trạng và tìm hiểu những yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển khả năng PHVĐ của VĐV, làm cơ sở để lựa chọn và ứng dụng biện pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Toán học thống kê.

Đối tượng khảo sát: 11 VĐV lớp năng khiếu TDDC nữ, 5-6 tuổi.

Thời điểm khảo sát: sau 6 tháng tập luyện.

<sup>(1)</sup>PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

<sup>(2)</sup>CN, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

Đối tượng phỏng vấn: 12 chuyên gia, HLV chính và HLV cao cấp môn TDDC (gọi tắt chung là chuyên gia), trong đó có 6 HLV trực tiếp tham gia huấn luyện.

Địa điểm khảo sát: Trung tâm HL&TD TDDT HN.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 1. Thực trạng khả năng PHVD của nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6 Trung tâm HL&TD TDDT HN

##### 1.1. Lựa chọn test đánh giá khả năng PHVD của nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6

Để lựa chọn các test đánh giá khả năng PHVD của nữ VĐV TDDC lứa tuổi 5 - 6 chúng tôi đã sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu liên quan, chủ yếu là các test đã được sử dụng trong và ngoài nước và đã được kiểm nghiệm đánh giá trong thực tiễn. Các test

được lựa chọn phải đảm bảo các yêu cầu sau: Đơn giản, dễ thực hiện; Phù hợp với lứa tuổi; Số lượng đủ để đánh giá các mặt phản ánh khả năng PHVD; Là những test chuẩn đã được sử dụng thường xuyên có độ tin cậy và tính thông báo trên đối tượng nghiên cứu. Dựa trên các yêu cầu, đề tài đã được 5 test.

Kết quả phỏng vấn 12 chuyên gia đã lựa chọn được 3/5 test đáp ứng yêu cầu, đó là: Test đi bộ trên cầu thăng bằng thấp (điểm); Test đổi hướng (điểm); Test Buppee (số lần/điểm) chiếm tỉ lệ 91.7% - 100% tổng số chuyên gia lựa chọn.

##### 1.2. Thực trạng khả năng PHVD của nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6 Trung tâm HL&TD TDDT Hà Nội

Thực trạng khả năng PHVD của các VĐV được đánh giá thông qua các test đã lựa chọn vào thời điểm sau 6 tháng tập luyện. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng khả năng PHVD của nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6 Trung tâm HL&TD TDDT HN (n = 11)**

TT	Các test đánh giá	Điểm $\bar{x} \pm \delta$	Kết quả phân loại									
			Giỏi (9-10 điểm)		Khá (7 - 8 điểm)		Trung bình (5 - 6 điểm)		Yếu (3 - 4 điểm)		Kém (1 - 2 điểm)	
			n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Đi bộ trên cầu thăng bằng thấp (điểm)	5.17 ± 1.8	0	0	3	27.30	6	54.50	2	18.20	0	0
2	Test đổi hướng (điểm)	5.00 ± 1.1	0	0	1	9.10	9	81.80	2	18.20	0	0
3	Test Buppee (điểm)	5.33 ± 1.3	0	0	3	27.30	5	45.50	1	9.10	0	0

Kết quả thống kê cho thấy trình độ chuẩn bị của tố chất thể lực này ở VĐV chỉ đạt mức trung bình với điểm trung bình của cả 3 test dao động ở mức 5,00 ± 1.1 điểm đến 5.33 ± 1.3 điểm, trong đó Test Buppee thực hiện tốt hơn cả đạt 5.33 ± 1.3 điểm, thấp nhất là Test đổi hướng chỉ đạt mức 5,00 ± 1.1 điểm. Kết quả này cho thấy khả năng nhanh nhẹn, khả năng nhịp điệu của VĐV tương đối nhỉnh hơn khả năng thăng bằng (test Đi bộ trên Cầu thăng bằng thấp) và khả năng phản ứng vận động (Test đổi hướng)

Trong số 11 VĐV không có VĐV nào đạt mức điểm giỏi. Số VĐV đạt mức khá không cao cũng

không đồng đều ở 3 test, dao động từ 9,1% - 27,3%. Trong đó test đổi hướng (tay chân, thân mình) số lượng VĐV đạt điểm mức độ khá thấp nhất chỉ với 01 VĐV, 2 test còn lại có 3 VĐV được 7 - 8 điểm. Số lượng VĐV đạt điểm trung bình chiếm tỉ lệ cao nhất từ 5 - 9 VĐV dao động ở mức 45,5% - 81,8%, trong đó Test đổi hướng có tỉ lệ đạt trung bình cao nhất. Vẫn còn từ 1 - 2 VĐV xếp loại yếu, từ 3 - 4 điểm ở cả 3 test, dao động ở mức 9,1% - 18,2%.

Kết quả trên cho thấy thực trạng khả năng PHVD của VĐV năng khiếu chỉ ở mức trung bình, còn nhiều VĐV chưa đạt tiêu chuẩn trong từng test.

## BÀI BÁO KHOA HỌC

### 2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng PHVĐ của nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6 Trung tâm HL&TĐ TDTT HN

#### 2.1. Thực trạng chương trình huấn luyện

Thực trạng chương trình huấn luyện được tìm hiểu thông qua phỏng vấn các HLV cũng như sử dụng phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu về chương trình kế hoạch huấn luyện tại Trung tâm. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Chương trình huấn luyện năm được chia thành 2 giai đoạn chính, 6 tháng đầu năm và 6 tháng cuối năm. Trong mỗi giai đoạn lại chia thành 2 chu kỳ nhỏ với 3 tháng/chu kỳ. Hai chu kỳ nhỏ đầu năm, thời gian huấn luyện là 1,5 giờ/buổi, mỗi tuần 5 buổi, tổng 90 giờ trong 3 tháng. Sáu tháng cuối năm, thời gian huấn luyện là 2 giờ/buổi, mỗi tuần 5 buổi, tổng 120 giờ trong 3 tháng.

Kết quả thống kê cho thấy, mức độ ưu tiên

giữa các nội dung huấn luyện có sự khác nhau giữa 2 giai đoạn. Giai đoạn 1 ưu tiên huấn luyện phát triển các tố chất thể lực và kỹ năng vận động cơ bản không có dụng cụ với tỉ lệ chiếm 37,8%, trong khi kỹ năng vận động cơ bản trên dụng cụ có thời gian huấn luyện ít hơn, chiếm 24,4%. Tại giai đoạn 2, tỉ lệ huấn luyện các nội dung được chia đều, mỗi nội dung chiếm 33,3%.

Như vậy việc huấn luyện thể lực nói chung cho VĐV năng khiếu 5 – 6 tuổi được coi trọng, tương đương với huấn luyện kỹ thuật cơ bản không có dụng cụ và huấn luyện cơ bản trên dụng cụ. Điều này hoàn toàn phù hợp với quan điểm huấn luyện VĐV TDDC hiện đại.

Để tìm hiểu rõ hơn về mức độ quan tâm đến công tác huấn luyện thể lực, đặc biệt là huấn luyện khả năng PHVĐ, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phân tích kế hoạch huấn luyện thể lực. Kết quả trình bày tại bảng 3.

**Bảng 2. Chương trình huấn luyện năm cho nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6**

TT	Nội dung	Tháng 1 - 3		Tháng 4 - 6		Tháng 7 - 9		Tháng 10 - 12	
		Số giờ	Tỉ lệ %	Số giờ	Tỉ lệ %	Số giờ	Tỉ lệ %	Số giờ	Tỉ lệ %
1	Phát triển các tố chất thể lực	34	37.80	34	37.80	40	33.30	40	33.30
2	Kỹ năng vận động cơ bản không có dụng cụ	34	37.80	34	37.80	40	33.30	40	33.30
3	Kỹ năng vận động cơ bản trên dụng cụ thể dục	22	24.40	22	24.40	40	33.30	40	33.30
<b>Tổng</b>		90	100	90	100	120	100	120	100

**Bảng 3. Kế hoạch huấn luyện tố chất thể lực (tuần) cho nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6**

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện theo từng nội dung			
		Thời gian/buổi (phút)	Số buổi/tuần	Tổng thời gian (phút)	Tỉ lệ %
1.	Sức nhanh	30	5	150	33.3
2.	Sức mạnh	30	2	60	13.3
3.	Sức bền	45	2	90	20
4.	Mềm dẻo	20	5	100	22.2
5.	Khả năng PHVĐ	10	5	50	11.1
<b>Tổng</b>				450	100

Kết quả thống kê cho thấy việc phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho VĐV không đồng đều, trong đó: tố chất sức nhanh, mềm dẻo và PHVD đều được luyện tập hàng ngày; tố chất sức bền và sức mạnh được luyện tập 2 buổi/tuần. Điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển sinh lý lứa tuổi cũng như phù hợp với đặc điểm huấn luyện môn TDDC. Tuy nhiên, thời gian huấn luyện các tố chất/buổi tập cũng không như nhau, trong đó: tố chất sức bền được huấn luyện 45'/buổi; tố chất sức nhanh và mạnh huấn luyện 30'/buổi; tố chất mềm dẻo huấn luyện 20'/buổi và khả năng PHVD huấn luyện 10'/buổi.

Có thể thấy thời gian huấn luyện khả năng PHVD tương đối ngắn, điều này chưa thật sự hợp lý vì lứa tuổi này tương đối nhỏ, việc hướng dẫn các bài tập PHVD mất khá nhiều thời gian, chưa kể thời gian để VĐV có thể tập luyện thành thực nhằm phát triển tố chất này.

Nếu tính tỉ lệ % thời gian huấn luyện tuần cho từng tố chất có thể thấy: khả năng PHVD cũng không được coi trọng như các tố chất còn lại, chỉ chiếm 11,1% tổng thời gian huấn luyện tuần; trong khi tố chất sức mạnh chiếm tỉ lệ

13,3%; sức bền 20%; mềm dẻo 22,2% và sức nhanh 33,3%

**2.2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển khả năng PHVD cho nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6**

Với thời lượng dành cho huấn luyện khả năng PHVD cho VĐV tương đối thấp như nêu trên, cần xác định những loại hình bài tập các HLV đã sử dụng. Nghiên cứu tiếp tục sử dụng phương pháp phỏng vấn đối với 6 HLV tại Trung tâm, kết hợp phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu thông qua chương trình giáo án huấn luyện được lưu tại bộ môn. Kết quả cụ thể như sau:

**Loại hình bài tập huấn luyện khả năng PHVD cho nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6**

Để huấn luyện khả năng PHVD cho VĐV có rất nhiều hình thức sử dụng bài tập. Có thể kể đến các bài tập tay không, bài tập với dụng cụ, các dạng trò chơi vận động, bài tập đội hình đội ngũ... Để tìm hiểu các HLV đã sử dụng những loại hình bài tập nào, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 6 HLV. Kết quả thu được tại bảng 4.

**Bảng 4. Thực trạng sử dụng loại hình bài tập huấn luyện khả năng PHVD cho nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6 (n =6)**

TT	Bài tập	Tần suất sử dụng (%)		
		Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi
I	Bài tập tay không	100	0	0
1	Bài tập trên dụng cụ Thể dục	100	0	0
2	Bài tập với dụng cụ đơn giản	0	0	100
3	Trò chơi vận động	0	100	0

Kết quả thống kê cho thấy, các HLV chưa thực sự sử dụng đa dạng các loại hình bài tập, chủ yếu thường xuyên sử dụng bài tập tay không và bài tập trên dụng cụ thể dục với 100% HLV lựa chọn loại hình bài tập này. Các bài tập với dụng cụ đơn giản 100% HLV đều hiếm khi sử dụng. Trò chơi vận động cũng được sử dụng nhưng 100% HLV sử dụng ở mức độ thỉnh thoảng.

**Thực trạng các bài tập được sử dụng trong huấn luyện hát triển khả năng PHVD cho nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5 - 6**

Để tìm hiểu cụ thể các HLV đã sử dụng những bài tập nào để phát triển khả năng PHVD cho VĐV, chúng tôi tiếp tục phân tích và tổng hợp giáo án huấn luyện năm của 6 HLV. Kết quả thống kê cho thấy, có 2 dạng bài tập được sử dụng với tần suất thường xuyên là bài tập tay không và bài tập trên dụng cụ, các HLV đã sử dụng rất nhiều bài tập khác nhau, mỗi dạng đến 30 bài tập. Loại hình bài tập rất phong phú từ đứng, quỳ, ngồi, nằm, kiễng, đi, bật, chạy, nhảy với hàng loạt các cử động có sự phối hợp của nhiều bộ phận cơ thể.

Ngược lại các bài tập trò chơi vận động lại quá ít, các dạng trò chơi cũng không phong phú, chủ yếu là di chuyển hoặc nhặt đồ vật hoặc vượt chướng ngại với các biến đổi về hình thức đi hoặc chạy, nhảy, lăn, lộn.

Chúng tôi thấy rằng việc sử dụng các bài tập huấn luyện khả năng PHVD cho VĐV năng khiếu 5 – 6 tuổi không những thiếu đa dạng về thể loại mà còn thừa về loại hình bài tập kỹ thuật, thiếu về bài tập trò chơi và bài tập với dụng cụ hỗ trợ. Điều này chưa thật khoa học bởi thực tế chứng minh trò chơi vận động có tác dụng phát triển kỹ năng vận động rất tốt cho trẻ em, đặc biệt là phát triển khả năng PHVD.

**2.3. Thực trạng sử dụng phương pháp giảng dạy phát triển khả năng PHVD cho nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6**

Theo Harre. D, để huấn luyện khả năng PHVD một cách tối ưu, cần sử dụng tốt và linh hoạt các phương pháp huấn luyện khả năng đặc biệt này thì hiệu quả sử dụng các dạng bài tập mới được nâng cao. Trên cơ sở tổng hợp tài liệu chúng tôi lựa chọn được các phương pháp huấn luyện khả năng PHVD đồng thời tiếp tục tiến hành phỏng vấn 6 HLV. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Thực trạng phương pháp huấn luyện khả năng PHVD cho nữ VĐV năng khiếu TDDC lứa tuổi 5-6 (n =6)**

TT	Phương pháp huấn luyện	Kết quả phỏng vấn			
		Có	Tỉ lệ %	Không	Tỉ lệ%
1	Thay đổi sự thực hiện động tác	6	100	0	0
2	Thay đổi các điều kiện bên ngoài	6	100	0	0
3	Phối hợp các kỹ xảo động tác	6	100	0	0
4	Tập luyện trong điều kiện thúc ép về thời gian	6	100	0	0
5	Thay đổi sự thu nhận thông tin	6	100	0	0

Kết quả thống kê cho thấy, 100% các HLV đều đã vận dụng đủ 5 phương pháp huấn luyện khả năng PHVD cho các VĐV. Điều này góp phần khắc phục được khiếm khuyết về sự thiếu hụt bài tập trong quá trình huấn luyện.

**KẾT LUẬN**

1. Thực trạng khả năng PHVD của các VĐV chỉ đạt mức độ trung bình, trong đó khả năng nhanh nhẹn, khả năng nhịp điệu của VĐV nhỉnh hơn các khả năng PHVD khác.

2. Kết quả phân tích đánh giá các yếu tố ảnh hưởng cho thấy, một số nguyên nhân làm hạn chế hiệu quả huấn luyện khả năng PHVD như: Các bài tập sử dụng chưa phong phú và chưa thực sự phù hợp với lứa tuổi 5 – 6; Thời gian huấn luyện ít; Số lượng bài tập kỹ thuật khá nhiều trong khi các bài tập trò chơi lại quá ít, các bài tập với dụng cụ hỗ trợ không được sử dụng.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đỗ Thùy Giang (2018), “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Đội

tuyển trẻ TDDC quốc gia”, *Luận văn cao học*, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

2. Nguyễn Kim Lan (2014), “Ứng dụng hệ thống các giải pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao môn Thể dục dụng cụ”, *Đề tài KH&CN cấp bộ*, Bộ VH,TT&DL.

3. Tập thể tác giả (2004), *Thể dục dụng cụ*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Kim Xuân (2001), “Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên thể dục dụng cụ ở giai đoạn huấn luyện ban đầu (6-8 tuổi)”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Nan Zeng, Mohammad Ayyub, Haichun Sun...(2017), *Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review*, BioMed Research International.

(Bài nộp ngày 6/11/2023, Phản biện ngày 11/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023  
 Chịu trách nhiệm chính: Đinh Khánh Thu  
 Email: thutdth73@gmail.com)