

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN TRỌNG TUYẾN, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE MOVEMENT COORDINATION ABILITY FOR ATHLETES OF THE AEROBIC GYMNASTICS TEAM OF NGUYEN TRONG TUYEN PRIMARY SCHOOL, BINH THANH DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Thông qua phương pháp tổng hợp phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê, đồng thời dựa trên cơ sở khoa học, nguyên tắc lựa chọn test, nguyên tắc xây dựng bài tập, nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đánh giá và 12 bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho vận động viên đội tuyển Thể dục Aerobic trường tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh. Cụ thể: test Test Burpee (lần), Test Adams (lần), Test nhảy lục giác (giây) và các bài tập: Bật nhảy chữ thập; Quay 1800 mở chân sau đó quay 1800 khép chân; Bài tập kết hợp các bước chạy (nâng cao đùi, bước nhỏ, chạy đạp sau); Bài tập với thang dây; Bài tập dẫn bóng qua cọc; Bài tập đôi chân khéo léo; Bài tập với các ô vuông; Bài tập kết hợp vũ đạo cơ bản Aerobic; Bài tập Phối hợp 7 bước chân cơ bản; Trò chơi bắt chước đồng đội và Bài tập bật nhảy phối hợp với nhào lộn.

TỪ KHÓA: Test, bài tập, khả năng phối hợp vận động, vận động viên, Thể dục Aerobic

ABSTRACT: Through the method of synthesizing document analysis, interview method, statistical method, and at the same time based on scientific basis, test selection principle, exercise construction principle, the study has selected 3 assessment tests and 12 exercises to improve motor coordination ability for athletes of the Aerobic Gymnastics team of Nguyen Trong Tuyen Primary School, Binh Thanh District, Ho Chi Minh City. Specifically: Burpee Test (time), Adams Test (time), Hexagonal Jump Test (seconds) and exercises: Cross jump; 180o rotation with open legs then 180o rotation with closed legs; Exercises combining running steps (high thighs, small steps, running and kicking); Exercises with ladders; Exercises leading the ball through the poles; Exercises with skillful legs; Exercises with squares; Exercises combining basic Aerobic dance; Exercises Coordinating 7 basic steps; Teammate imitation game and Jumping exercises combined with Acrobatics.

KEYWORDS: Test, exercise, motor coordination, athlete, Aerobics Gymnastics.

TRỊNH MINH CHÂU

Trường Đại học Ngoại ngữ tin học
Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYỄN THỊ GẮM

Bộ môn Y học TDTT – Khoa Y - Đại
học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

TRỊNH MINH CHÂU

Ho Chi Minh City University of
Foreign Languages and Information
Technology

NGUYỄN THỊ GẮM

Department of Sports Medicine -
Faculty of Medicine - Pham Ngoc
Thach University of Medicine

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao thành tích cao, đặc biệt là bộ môn Thể dục Aerobic, khả năng phối hợp vận động đóng vai trò then chốt quyết định chất lượng biểu diễn cũng như hiệu quả thi đấu của vận động viên. Đây là môn thể thao đòi hỏi sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa sức mạnh, tốc độ, độ dẻo dai và đặc biệt là khả năng điều khiển cơ thể một cách chính xác trong không

gian và thời gian. Tuy nhiên, việc lựa chọn bài tập phù hợp để nâng cao khả năng phối hợp vận động vẫn là một thách thức lớn đối với nhiều huấn luyện viên (HLV) và vận động viên (VĐV). Do đó, việc nghiên cứu và xây dựng hệ thống bài tập chuyên biệt, khoa học và sát với đặc thù của Aerobic Gymnastics là hết sức cần thiết, giúp vận động viên phát triển toàn diện kỹ năng vận động và



đạt được thành tích cao trong thi đấu.

Trong bài viết này, chúng tôi trình bày kết quả nghiên cứu lựa chọn test đánh giá và các bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho vận động viên đội tuyển Thể dục Aerobic trường tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu là 22 vận động viên (VĐV) đội tuyển Aerobic trường tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Khách thể nghiên cứu là 20 người (bao gồm 12 huấn luyện viên và 8 trọng tài, công tác tại các trung tâm TDTT/các trường trong khu vực Thành phố Hồ Chí Minh).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả nghiên cứu lựa chọn test đánh giá khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh

Để lựa chọn các test đánh giá khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh, chúng tôi tiến hành theo các bước sau:

BẢNG 1. BẢNG TỶ LỆ THÀNH PHẦN ĐỐI TƯỢNG PHỎNG VẤN

ĐỐI TƯỢNG	SỐ PHIẾU	
	Phát ra và tỷ lệ %	Thu vào và tỷ lệ %
Huấn luyện viên	12 = 60%	12 = 60%
Trọng tài	8 = 40%	8 = 40%
Tổng cộng	20 = 100%	20 = 100%

2.1.1. Cơ sở khoa học lựa chọn test

- Đảm bảo tính thông báo: test có đủ cơ sở khoa học phản ánh khả năng phối hợp vận động.
- Đảm bảo độ tin cậy cần thiết để có thể sử dụng.

- Phù hợp với sự phát triển của các tố chất thể lực đặc biệt là khả năng phối hợp vận động, tâm - sinh lý lứa tuổi.

2.1.2. Cơ sở thực tiễn lựa chọn test

- Căn cứ thực tiễn cơ sở vật chất tại Trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển: Học sinh tập trong phòng tập luyện, thảm,... Vì vậy, cần lựa chọn test phù hợp, đơn giản, dễ thực hiện và không đòi hỏi dụng cụ quá phức tạp cũng như máy móc hiện đại.

- Căn cứ thực tiễn về quá trình học tập của học sinh: là học sinh lớp 1 đến lớp 3, học tập môn thể dục tại trường và đã tham gia một số cuộc thi thể dục Aerobic, khả năng phối hợp vận động của các em cũng đã ở mức tương đối. Do đó cần chú ý lựa chọn các test phù hợp với năng lực.

2.1.3. Hệ thống hóa các test đã được sử dụng

Nghiên cứu đã tổng hợp các test đánh giá khả năng phối hợp vận động trong môn Thể dục Aerobic đã được công bố từ các tài liệu và công trình nghiên cứu trước đây ở trong và ngoài nước, chúng tôi đã lựa chọn 5 test sau để tiến hành phỏng vấn:

- 1) Thử nghiệm Burpee (lần);
- 2) Test nhảy 4 ô (Thử nghiệm Adams) (lần);
- 3) Test chạy zic zắc (giày);
- 4) Test nhảy lục giác (giày);
- 5) Test bật xoay 180o (mở chân) tiếp 180o (khép chân) thời gian thực hiện 60s (lần)
- 6) Test kiểm tra chức năng thăng bằng (giày)

Nhằm đảm bảo tính khoa học và khách quan trong quá trình lựa chọn test đánh giá khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic Trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh, tác giả tiến hành khảo sát lấy ý kiến từ các HLV, trọng tài có thâm niên trong công tác ở khu vực Thành phố Hồ Chí Minh.

Cách trả lời phiếu phỏng vấn như sau: Đánh dấu (x) vào ô nếu lựa chọn test đó.

Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các test được lựa chọn phải đánh giá được đầy đủ và toàn diện về tố chất mềm dẻo cho VĐV Thể dục Aerobic.

- Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% trở lên số ý kiến lựa chọn.

Cơ cấu thành phần đối tượng phỏng vấn: số lượng 20 người, trong đó có 12 HLV, 8 trọng tài. Thành phần phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả phỏng vấn: Số phiếu

BẢNG 2. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO VĐV ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN TRỌNG TUYẾN, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=20)

TT	TEST	SỐ PHIẾU LỰA CHỌN		SỐ PHIẾU KHÔNG LỰA CHỌN	
		n	%	n	%
1	Thử nghiệm Burpee (lần)	18	90	2	10
2	Test nhảy 4 ô (Thử nghiệm Adams) (lần)	20	100	0	0
3	Test Chạy zic zắc (giây)	10	50	10	50
4	Test nhảy lực giác (giây)	16	80	4	20
5	Test Bật xoay 180o (mở chân) tiếp 180o (khép chân) thời gian thực hiện 60s (lần)	12	60	8	40
6	Test kiểm tra chức năng thăng bằng (giây)	13	65	7	35

BẢNG 3. KẾT QUẢ KIỂM TRA ĐỘ TIN CẬY CỦA TEST THEO PHƯƠNG PHÁP RETEST (n=22)

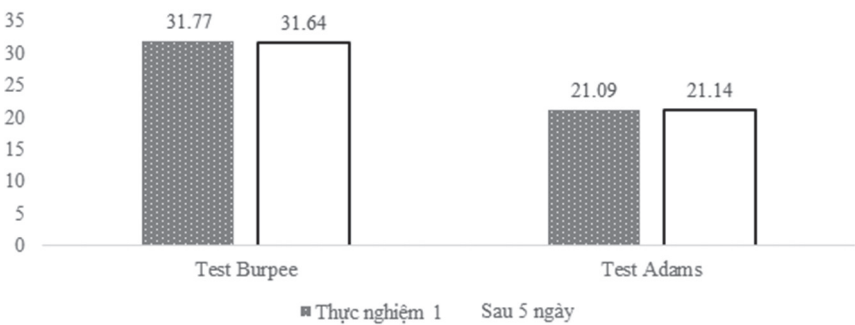
STT	TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA LẦN 1		KẾT QUẢ KIỂM TRA LẦN 2		r	P
		$\bar{x}$	$S_{\bar{x}}$	$\bar{x}$	$S_{\bar{x}}$		
1	Test Burpee (lần)	31,77	0,92	31,64	0,95	0,87	<0,05
2	Test Adams (lần)	21,09	0,97	21,14	0,89	0,85	<0,05
3	Test nhảy lực giác (giây)	28,43	0,51	28,45	0,5	0,82	<0,05

được phát ra là 20 phiếu và số phiếu thu lại là 20 phiếu, đạt tỷ lệ là 100%. Các test đạt tỷ lệ từ 80% trở lên sẽ được chọn để đánh giá khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh, kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

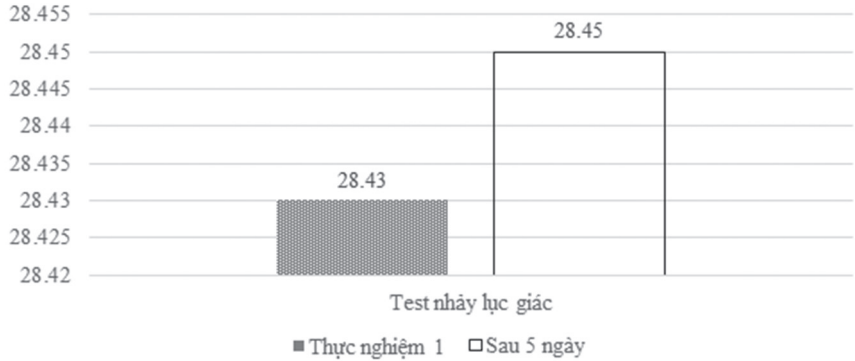
Kết quả bảng 2 cho thấy: có 3 test đạt được 80% trở lên đó là:

- 1) Thử nghiệm Burpee (lần) có 18 phiếu lựa chọn (chiếm tỷ lệ 90%).
- 2) Test nhảy 4 ô (Thử nghiệm Adams) (lần) có 20 phiếu lựa chọn (chiếm tỷ lệ 100%).
- 3) Test nhảy lực giác (giây) có 16 phiếu lựa chọn (chiếm tỷ lệ 80%).

2.1.4. Kiểm tra độ tin cậy của test đánh giá khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn



BIỂU ĐỒ 1: GIÁ TRỊ TRUNG BÌNH CỦA TEST BURPEE VÀ ADAMS



BIỂU ĐỒ 2: GIÁ TRỊ TRUNG BÌNH CỦA TEST NHẢY LỰC GIÁC

Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Để xác định độ tin cậy của test đánh giá khả năng phối hợp

vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí



Minh, đề tài tiến hành phương pháp retest, kiểm tra 2 lần theo trình tự, địa điểm, trang thiết bị giống nhau và thời gian giữa 2 lần lấy test là không quá 1 tuần. Theo kết quả kiểm tra, so sánh hệ số tương quan r (theo Braeve – Pearson) giữa 2 lần kiểm tra, nếu test có $r > 0,8$ và $p \leq 0,05$ thì có đủ độ tin cậy để sử dụng. Kết quả được trình bày qua bảng 3.

Kết quả trình bày ở bảng 3 cho thấy, cả 3 test đều có hệ số tương quan ($r > 0,8$) có ý nghĩa thống kê ($p \leq 0,05$). Do đó có thể kết luận: Test Thử nghiệm Burpee (lần); Test nhảy 4 ô - Thử nghiệm Adams (lần) và Test nhảy lục giác (giây) đủ độ tin cậy cần thiết cho phép sử dụng đánh giá khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Kết quả lựa chọn bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động của VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh

2.2.1. Nguyên tắc của việc lựa chọn, xây dựng một số bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động của VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Dựa vào các nguyên tắc huấn luyện, chu kỳ huấn luyện, cơ sở lý luận của môn Aerobic đồng đội, đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thực tế và nhiệm vụ được

giao của VĐV thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu lựa chọn bài tập dựa trên những nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải có tính định hướng phát triển khả năng phối hợp vận động của VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 2: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính khoa học trong việc phát triển khả năng phối hợp vận động của VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 3: Việc lựa chọn các bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập dự báo sẽ có hiệu quả tốt trong việc phát triển khả năng phối hợp vận động của VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 5: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển,

quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2.2. Tổng hợp một số bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho VĐV Aerobic của các tác giả trong và ngoài nước.

Qua tham khảo các công trình nghiên cứu liên quan, thực tế tập luyện và huấn luyện, nghiên cứu đã tổng hợp được 15 bài tập thường sử dụng nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic lứa tuổi học sinh tiểu học, cụ thể là:

- (1) Chạy ziczac
- (2) Bật nhảy chữ thập
- (3) Nhảy ô tiếp sức
- (4) Thăng bằng trên một chân
- (5) Quay 1800 mở chân - quay 1800 khép chân
- (6) Chạy nâng cao đùi, bước nhỏ, chạy đập sau
- (7) Bài tập với thang dây
- (8) Dẫn bóng qua cọc
- (9) Nhảy dây tiếp sức
- (10) Đôi chân khéo léo
- (11) Bài tập với các ô vuông
- (12) Kết hợp vũ đạo cơ bản Aerobic

(13) Phối hợp 7 bước chân cơ bản

(14) Trò chơi bắt chước đồng đội

(15) Chạy vượt qua các vật chuẩn

(16) Bật nhảy phối hợp với nhào lộn

(17) Lò cò qua thang dây

2.2.3. Phỏng vấn chuyên gia, nhà chuyên môn, huấn luyện viên nhằm lựa chọn một số bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

BẢNG 4. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO VĐV ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN TRỌNG TUYẾN, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=20)

STT	TEST	SỐ PHIẾU LỰA CHỌN		SỐ PHIẾU KHÔNG LỰA CHỌN	
		n	%	n	%
1	Chạy ziczac	16	80	4	20
2	Bật nhảy chữ thập	17	85	3	15
3	Nhảy ô tiếp sức	14	70	6	30
4	Thăng bằng trên một chân	15	75	5	25
5	Quay 1800 mở chân - quay 1800 khép chân	18	90	2	10
6	Kết hợp chạy nâng cao đùi, bước nhỏ, đập sau	17	85	3	15
7	Bài tập với thang dây	18	90	2	10
8	Dẫn bóng qua cọc	17	85	3	15
9	Nhảy dây tiếp sức	15	75	5	25
10	Đôi chân khéo léo	18	90	2	10
11	Bài tập với các ô vuông	18	90	2	10
12	Kết hợp vũ đạo cơ bản Aerobic	20	100	0	0
13	Phối hợp 7 bước chân cơ bản	19	95	1	5
14	Trò chơi bắt chước đồng đội	17	85	3	15
15	Chạy vượt qua các vật chuẩn	15	75	5	25
16	Bật nhảy phối hợp với nhào lộn	19	95	1	5
17	Lò cò qua thang dây	15	75	5	25

Các bài tập đạt tỷ lệ 80% số phiếu sẽ được lựa chọn để tiến hành thực nghiệm. Từ kết quả bảng 1 cho thấy, có 12 bài tập đạt được tỷ lệ từ 80% trở lên đó là:

Chạy ziczac
 Bật nhảy chữ thập
 Quay 1800 mở chân sau đó quay 1800 khép chân
 Chạy: nâng cao đùi, bước nhỏ, đập sau.
 Bài tập với thang dây
 Dẫn bóng qua cọc

Đôi chân khéo léo
 Bài tập với các ô vuông
 Kết hợp vũ đạo cơ bản Aerobic
 Phối hợp 7 bước chân cơ bản
 Trò chơi bắt chước đồng đội
 Bật nhảy phối hợp với nhào lộn
 Các bài tập này đủ điều kiện ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận

Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đảm bảo đủ độ tin cậy cần thiết cho phép sử dụng đánh giá khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh. Đó là: Test Thử nghiệm Burpee (lần); Test nhảy 4 ô -



Thử nghiệm Adams (lần) và Test nhảy lục giác (giây)
- Đồng thời, nghiên cứu cũng đã lựa chọn được 12 bài tập đảm bảo tính khoa học và phù hợp với thực tiễn nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho VĐV đội tuyển Thể dục Aerobic trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận

Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh. Cụ thể là các bài tập: Bật nhảy chữ thập; Quay 1800 mở chân sau đó quay 1800 khép chân; Bài tập kết hợp các bước chạy (nâng cao đùi, bước nhỏ, chạy đạp sau);
Bài tập với thang dây, Dẫn bóng qua cọc, Đôi chân khéo léo, Bài tập với các ô vuông,

bài tập kết hợp vũ đạo cơ bản Aerobic, Bài tập Phối hợp 7 bước chân cơ bản, Trò chơi bắt chước đồng đội và bài tập bật nhảy phối hợp với nhào lộn. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 25/02/2025,
ngày phản biện đánh giá: 09/03/2025,
ngày chấp nhận đăng: 28/03/2025.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Artemieva, G. P., Druz, V. A. & Lysenko, A. A. (2015). Community development principles for assessing the qualitative characteristics of motor activity in fitness aerobics and aesthetic sports. *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*.
2. Boliak, A. A. & Boliak, N. N. (2009). Simulation of sportsmen's technical fitness in aerobic gymnastic (in Ukraina). *Slobozans`kij naukovo sportivnij visnik*.
3. Gymnastics Canada. (2008). Long-term athlete development – The ultimate human movement experience. Canada: Gymnastics.
4. Jemni, M., Sands, W. A., Friemel, F., Stone, M. H. & Cook, C. B. (2006). Any effect of gymnastics training on upper-body and lower-body aerobic and power components in national and international male gymnasts? *Journal of strength and Conditioning Research*.
5. Kiên Nguyễn Trung (2009), *Nghiên cứu một số bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho các vận động viên Aerobic Gymnastic trẻ TP.HCM*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Đại học TDTT TPHCM.
6. Miakinchenko, E. B. & Shestakova, M. P. (2002). Aerobics. Moscow: Sport Akadem Press (in Russia).