

KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG THÔ

(GROSS MOTOR SKILLS)

TÀI LIỆU GIÁO DỤC

Kỹ năng vận động thô là gì?

Kỹ năng vận động thô là kỹ năng thể chất liên quan đến toàn bộ cơ thể và các cơ bắp lớn để hoàn thành một hành động, chẳng hạn như đi bộ và nhảy.

Tại sao kỹ năng vận động thô lại quan trọng?

Kỹ năng vận động thô liên quan đến các chuyển động của toàn bộ cơ thể. Chúng ảnh hưởng đến các vùng cốt lõi của cơ thể, như cánh tay và chân, đồng thời tác động đến các kỹ năng vận động tinh (các cơ nhỏ ở ngón tay, bàn tay và cổ tay). Kỹ năng vận động thô rất quan trọng trong các công việc hàng ngày, chẳng hạn như mặc quần áo, viết và ngồi trên ghế. Kỹ năng vận động thô cải thiện khi chơi, thực hành và lặp lại khi trẻ lớn lên. Một đứa trẻ cần trải nghiệm những tình huống cho phép chúng di chuyển tự do và khám phá khả năng thể chất của cơ thể chúng.

Nghiên cứu nói lên điều gì?

- 6.7% trẻ rối loạn phổ tự kỷ chậm phát triển vận động thô.
- Chậm vận động thô có thể dẫn đến các vấn đề về khả năng vận động tinh.
- Sự phát triển vận động thô có thể ảnh hưởng đến kỹ năng nhận thức của trẻ khi chúng lớn lên.

Có những thành phần cơ bản cần thiết để phát triển các kỹ năng vận động thô. Ví dụ:

Sức mạnh cơ bắp

Lực mà một cơ có thể tạo ra để chống lại lực cản. Nó mô tả một đứa trẻ mạnh mẽ như thế nào.

Ví dụ:



- Kéo ghế ra



- Nhặt ba lô lên

Độ bền cơ bắp

Cơ bắp thực hiện các hành động lặp đi lặp lại trong một thời gian dài. Nó mô tả thời gian cơ bắp của trẻ có thể hoạt động.

Ví dụ:



- Bơi



- Chạy trong thời gian dài hơn

Nhận thức cơ thể

Biết và hiểu vị trí của cơ thể và các bộ phận cơ thể trong không gian cá nhân.

Ví dụ:



- Đứng bằng một chân



- Giậm 2 chân

Thăng bằng

Duy trì vị trí cơ thể để hoàn thành nhiệm vụ.

Ví dụ:



- Đi trên xà thăng bằng



- Đứng bằng một chân

Phối hợp

Tích hợp các bộ phận khác nhau của cơ thể để phối hợp nhịp nhàng với nhau.

Ví dụ:



- Đi xe đạp



- Nhảy lò cò

Một đứa trẻ có vấn đề vận động thô có thể trông giống hoặc trải nghiệm như sau:

- Tránh các hoạt động thể chất, như nhảy dây và chơi bóng đá
- Vội vã hoàn thành một nhiệm vụ thể chất, chẳng hạn như mặc một chiếc áo sơ mi
- Hách dịch và yêu cầu người khác làm công việc thể chất, chẳng hạn như chơi bóng rổ
- Không thể thực hiện một nhiệm vụ có nhiều bước, chẳng hạn như vượt chướng ngại vật
- Nhanh chóng mệt mỏi với các hoạt động thể chất, như chạy, đi bộ và chơi thể thao
- Không giữ được tư thế thẳng đứng khi ngồi trên ghế làm bài
- Khó thực hiện một cách an toàn các hoạt động thể chất, chẳng hạn như leo trèo

Sau đây là một số ví dụ về các hoạt động có thể giúp cải thiện kỹ năng vận động thô:

Bơi



Các tư thế yoga



Nhảy múa



Giữ thăng bằng trên một chân



Chơi trên thiết bị sân chơi



Đi bộ và leo trèo trên các bề mặt không chắc chắn, chẳng hạn như gối nằm lớn hoặc có nhiều chăn mền



Để biết thêm thông tin hoặc thắc mắc về kỹ năng vận động thô của con bạn, vui lòng tham khảo ý kiến chuyên gia hoạt động trị liệu của con bạn hoặc liên hệ với bác sĩ nhi khoa của bạn. Bạn cũng có thể tham khảo tại www.aota.org để biết thêm thông tin.

Tài liệu tham khảo:

- Lucas, B. R., Elliott, E. J., Coggan, S., Pinto, R. Z., Jirikowix, T., McCoy, S. W., & Latimer, J. (2016). Interventions to improve gross motor performance in children with neurodevelopmental disorders: A meta-analysis. *BMC Pediatrics*, 16(193), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0731-6>
- Michael, M. (2016). Fine Motor. In Gale (Eds.), *Gale Encyclopedia of Children's Health: Infancy Through Adolescence* (3rd ed.). Gale.
- Nordin, A. M., Ismail, J., & Nor, N. K. (2021). Motor development in children with autism spectrum disorder. *Frontiers in Pediatrics*, 9(598276), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.598276>
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, 9(994), 1-11. <https://doi.org/10.3390/children8110994>
- Tanner, K., Schmidt, E., Martin, K., & Bassi, M. (2020). Interventions within the scope of occupational therapy practice to improve motor performance for children ages 0-5 years: A systematic review. *The American Journal of Occupational Therapy*, 74(2), 1-40. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.039644>
- Veldman, S. L. C., Jones, R. A., & Okely, A. D. (2015). Efficacy of gross motor skills interventions in young children: An updated systematic review. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*, 2, 1-7. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2015-000067>