



XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC CỐ ĐỘNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGUYỄN HỮU THỌ, QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

IDENTIFICATION OF PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT TESTS FOR CHEERLEADING TEAM ATHLETES AT NGUYEN HUU THO HIGH SCHOOL, DISTRICT 4, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Thông qua các bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được lựa chọn ra được 9 test đánh giá thể lực cho VĐV đội tuyển Thể dục cố động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh. Từ đó, đánh giá được thực trạng thể lực của VĐV đội tuyển Thể dục cố động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh.

TỪ KHÓA: test, thể lực, VĐV đội tuyển thể dục cố động, trường THPT Nguyễn Hữu Thọ, quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT: Through the research steps, the topic has determined and selected 9 physical fitness assessment tests for athletes of the Cheerleading Gymnastics team of Nguyen Huu Tho High School, District 4, Ho Chi Minh City. From there, the physical fitness status of athletes of the Cheerleading Gymnastics team of Nguyen Huu Tho High School, District 4, Ho Chi Minh City can be assessed.

KEYWORDS: test, physical, Cheerleading team athlete, Nguyen Huu Tho High School, District 4, Ho Chi Minh City.

THS. PHAN THỊ TUYẾT LAN
THS. LÊ TIẾN ĐẠT

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

THS. PHAN THỊ TUYẾT LAN
THS. LÊ TIẾN ĐẠT

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển thể dục cố động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ Quận 4 được thành lập, bước đầu mang lại không khí tập luyện vui tươi, lành mạnh trong phong trào tập luyện TDTT ở trường. Ngoài ra, còn có thể góp vào bảng thành tích thể thao của trường, tuy nhiên kết quả thi đấu ở cấp thành phố lại khiêm tốn so với những môn thể thao khác. Nhận thấy không những cần phải có sự điều chỉnh kế hoạch, phương pháp huấn

luyện mà còn cần phải định kỳ kiểm tra, thường xuyên đánh giá trình độ tập luyện của từng VĐV ở từng thời điểm huấn luyện một cách khoa học và chặt chẽ mới có thể mang lại kết quả cao hơn. Cho nên, việc nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá thể lực cho VĐV đội tuyển thể dục cố động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ rất cần thiết trước khi tiến hành điều chỉnh chương trình huấn luyện cho phù hợp.

Phương pháp nghiên cứu:

sử dụng 5 phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: các test đánh giá thực trạng thể lực cho VĐV đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ, quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh

Khách thể nghiên cứu: gồm 25 VĐV đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ Quận 4. Trong đó: 15 nữ VĐV và 10 Nam VĐV

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực cho vận động viên đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.1.1 Hệ thống hóa các test đánh giá thể lực của vận động viên thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh.

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan đến luận văn và qua kết quả nghiên cứu của các tác giả: Nguyễn Kim Lan, Nguyễn Trung Kiên, Trần Thị Hồng, Vũ Tuấn Sơn, Đinh Sang Giàu. Các tác giả rất quan tâm đến việc lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên và xây dựng hệ thống các bài tập để phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích cho vận động viên thể dục. Qua nghiên cứu trên cho thấy các tác giả sử dụng nhiều test khác nhau để kiểm tra trình độ

thể lực cho vận động viên và các test đánh giá vẫn chưa có sự thống nhất, còn tùy thuộc vào công trình nghiên cứu khác nhau.

Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn huấn luyện đặc biệt là căn cứ vào đặc điểm riêng của môn thể dục và tham khảo kinh nghiệm của các Huấn luyện viên đang trực tiếp giảng dạy. Chúng tôi đã hệ thống hóa các test đánh giá thể lực của vận động viên đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh.

Đề tài đã tổng hợp được 18 test đánh giá thể lực của vận động viên đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh như sau:

- Bật xa tại chỗ (cm)
- Bật cao tại chỗ (cm)
- Nhảy dây tốc độ (lần/60s)
- Chuối tay dựa tường (s)
- Đá chân tốc độ (lần/15s)
- Chống sấp không chế (s)
- Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)
- Dẻo vai (cm)
- Dẻo xoay ngang (cm)
- Dẻo xoay dọc trái (cm)
- Dẻo xoay dọc phải (cm)
- Nhảy chữ thập (lần/30s)
- Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s)
- Chạy 20m XPC (s)
- Nằm sấp chống đẩy (lần/15s)
- Bật co gối tốc độ (lần/30s)
- Đứng gấp thân về trước (cm)
- Bật cóc (lần/30s)

2.1.2. Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực của vận động viên đội tuyển thể dục cổ động

trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh.

Theo kết quả lược chọn các chỉ số test ở trên, đề tài này xây dựng phiếu phỏng vấn để làm cơ sở chọn lọc test đánh giá thể lực của vận động viên đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh. Để đảm bảo độ tin cậy hơn đối tượng được phỏng vấn bằng phiếu câu hỏi in sẵn cho 30 HLV và giáo viên có kinh nghiệm trong huấn luyện thể dục trung tâm TDTT quận 4 và một số câu lạc bộ trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

Mục đích của các câu hỏi này là nhằm tìm hiểu và lựa chọn các chỉ tiêu cần thiết để đánh giá thể lực của vận động viên đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh. Những người được hỏi chọn một trong 3 mức:

- + Rất quan trọng
- + Quan trọng
- + Không quan trọng

Với số phiếu phát ra ở lần một là 30 phiếu và thu vào là 30, lần hai phát ra là 30, thu vào là 30.

Qua kết quả phỏng vấn tiến hành tính tỷ lệ phần trăm để lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực của vận động viên đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh như sau:

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: những test đánh giá thể lực cho vận động viên đội tuyển TDCĐ trong quá trình đào tạo – huấn luyện tương đối đơn giản, dễ thực hiện, được đa

**BẢNG 1 KẾT QUẢ PHÒNG VẤN VIỆC LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC**

STT	NỘI DUNG TEST	RẤT QUAN TRỌNG		QUAN TRỌNG		KHÔNG QUAN TRỌNG	
		n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	3	10.00	27	90.00	0	0.00
2	Bật cao tại chỗ (cm)	3	10.00	27	90.00	0	0.00
3	Nhảy dây tốc độ (lần/60s)	1	3.33	17	56.67	12	40.00
4	Chuối tay dựa tường (s)	2	6.67	12	40.00	16	53.33
5	Đá lăng chân tốc độ (lần/15s)	4	13.33	18	60.00	8	26.67
6	Chống sấp khống chế (s)	2	6.67	13	43.33	15	50.00
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	24	80.00	6	20.00	0	0.00
8	Dẻo vai (cm)	0	0.00	2	6.67	28	93.33
9	Dẻo xoay ngang (cm)	26	86.67	4	13.33	0	0.00
10	Dẻo xoay dọc trái (cm)	24	80.00	6	20.00	0	0.00
11	Dẻo xoay dọc phải (cm)	26	86.67	4	13.33	0	0.00
12	Nhảy chữ thập (lần/30s)	0	0.00	20	66.67	10	33.33
13	Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s)	2	6.67	25	83.33	3	10.00
14	Chạy 20m XPC (s)	0	0.00	3	10	27	90.00
15	Nằm sấp chống đẩy (lần/15s)	4	13.33	26	86.67	0	0.00
16	Bật co gối tốc độ (lần/30s)	25	83.33	5	16.67	0	0.00
17	Đứng gập thân về trước(cm)	2	6.67	16	53.33	12	40.00
18	Bật cóc (lần/30s)	1	3.33	19	63.33	10	33.33

số đối tượng được phỏng vấn chọn trên 80% trong tổng số các test đề ra. Theo quy ước này, đã lựa chọn được 9 test đánh giá thể lực cho VĐV đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

- Bật xa tại chỗ (cm)
- Bật cao tại chỗ (cm)
- Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)
- Dẻo xoay ngang (cm)
- Dẻo xoay dọc trái (cm)
- Dẻo xoay dọc phải (cm)
- Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s)
- Bật co gối tốc độ (lần/30s)
- Nằm sấp chống đẩy (lần/15s)

2.1.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của test

Một chỉ tiêu có thể được sử dụng trong nghiên cứu khoa học cũng như trong kiểm tra đánh giá của thực tế giảng dạy, huấn luyện phải là những chỉ tiêu đảm bảo độ tin cậy. Như đã biết độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa các lần kiểm tra trên cùng một đối tượng thực nghiệm trong cùng một điều kiện.

Cùng một test sử dụng cho cùng một đối tượng nghiên cứu ở các điều kiện giống nhau, song sau khi tiêu chuẩn hóa chặt chẽ và dụng cụ đo lường chính xác, các kết quả kiểm tra test vẫn có biến động chút ít. Các nguyên nhân chính gây ra dao động là:

- Biến đổi trạng thái của các đối tượng thực nghiệm (Sự mệt

mỏi, động cơ).

- Sự thay đổi các điều kiện bên ngoài (thời tiết, gió, ...).

- Sự thay đổi trạng thái của người tiến hành đo lường hoặc đánh giá.

- Sự thiếu hoàn thiện của test.

Chính vì vậy để kiểm tra độ tin cậy của test, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm trên 25 VĐV đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành Phố Hồ Chí Minh. Tiến hành kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày. Các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau, sau đó tiến hành tính hệ số tương quan r của test giữa 2 lần kiểm tra.

Kết quả thu được như sau:

Kết quả tại bảng 2 cho thấy:
+ 08 test có độ tin cậy trung

BẢNG 2: KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NỮ VĐV ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC CỐ ĐỘNG TRƯỜNG THPT NGUYỄN HỮU THỌ QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=15)

STT	TÊN TEST	BAN ĐẦU		RE-TEST		r	P
		$\bar{x}_{bd}$	S_{bd}	$\bar{x}_{rt}$	S_{rt}		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	143.9	4.29	148.4	5.3	0.85	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	24.1	1.9	25.3	1.9	0.82	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	12.6	1.2	11.5	0.9	0.84	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy (lần/15s)	6.9	0.6	5.9	0.5	0.90	<0.05
5	Bật co gối tốc độ (lần/30s)	14.5	1.4	12.9	1.3	0.89	<0.05
6	Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s)	7.2	0.6	6.1	0.5	0.89	<0.05
7	Dẻo xoạc ngang (cm)	7.3	0.5	6.3	0.5	0.85	<0.05
8	Dẻo xoạc dọc trái (cm)	8.2	0.8	7.3	0.6	0.90	<0.05
9	Dẻo xoạc dọc phải (cm)	7.3	0.5	6.4	0.6	0.93	<0.05

BẢNG 3: KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA VĐV NAM ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC CỐ ĐỘNG TRƯỜNG THPT NGUYỄN HỮU THỌ QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=10)

STT	TÊN TEST	BAN ĐẦU		RE-TEST		r	P
		$\bar{x}_{bd}$	S_{bd}	$\bar{x}_{rt}$	S_{rt}		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	174.9	7.9	181.1	7.52	0.85	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	35.5	2.4	38.4	2.6	0.91	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.0	1.3	16.4	1.2	0.85	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy (lần/15s)	11.4	0.84	9.7	0.7	0.82	<0.05
5	Bật co gối tốc độ (lần/30s)	30.2	2.3	27.0	1.8	0.82	<0.05
6	Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s)	9.4	0.7	8.2	0.4	0.83	<0.05
7	Dẻo xoạc ngang (cm)	14.4	0.7	13.2	0.9	0.90	<0.05
8	Dẻo xoạc dọc trái (cm)	20.4	1.5	19.0	1.4	0.83	<0.05
9	Dẻo xoạc dọc phải (cm)	18.0	1.1	16.8	1.2	0.86	<0.05

bình ($0.8 < |r| \leq 0.9$) là test Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s) ($r=0.89$), test Nằm sấp chống đẩy (lần/15s) ($r=0.90$), test Bật xa tại chỗ (cm) ($r=0.85$), test Bật cao tại chỗ (cm) ($r=0.82$), test Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) ($r=0.84$), test Bật co gối tốc độ (lần/30s) ($r=0.89$), test Dẻo xoạc ngang (cm) ($r=0.85$), test Dẻo xoạc dọc trái (cm) ($r=0.90$).
+ 01 test có độ tin cậy cao

($0.9 < |r| \leq 0.95$) là test Dẻo xoạc dọc phải (cm) ($r=0.93$).
Kết quả tại bảng 3 cho thấy:
+ 08 test có độ tin cậy trung bình ($0.8 < |r| \leq 0.9$) là test Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s) ($r=0.83$), test Bật xa tại chỗ (cm) ($r=0.85$), test Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) ($r=0.85$), test Dẻo xoạc ngang (cm) ($r=0.90$), test Dẻo xoạc dọc phải (cm) ($r=0.86$), test Nằm sấp chống đẩy (lần/15s) ($r=0.82$), test

Bật co gối tốc độ (lần/30s) ($r=0.82$), test Dẻo xoạc dọc trái (cm) ($r=0.83$).
+ 01 test có độ tin cậy cao ($0.9 < |r| \leq 0.95$) là test Bật cao tại chỗ (cm) ($r=0.91$).

2.2. Đánh giá thực trạng thể lực của VĐV đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh.
Sau khi xác định các test đánh giá thể lực, đề tài tiến hành ứng

**BẢNG 4: THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NỮ VĐV THỂ DỤC CỐ ĐỘNG TRƯỜNG THPT NGUYỄN HỮU THỌ QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=15)**

STT	TEST	THAM SỐ			
		$\bar{x}$	S	Cv%	ϵ
1	Bật xa tại chỗ (cm)	143.9	4.29	2.98	0.02
2	Bật cao tại chỗ (cm)	24.1	1.9	7.8	0.04
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	12.6	1.2	9.4	0.05
4	Nằm sấp chống đẩy (lần/15s)	6.9	0.6	8.6	0.05
5	Bật co gối tốc độ (lần/30s)	14.5	1.4	9.7	0.05
6	Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s)	7.2	0.6	7.8	0.04
7	Dẻo xoạc ngang (cm)	7.3	0.5	6.7	0.04
8	Dẻo xoạc dọc trái (cm)	8.2	0.8	9.4	0.05
9	Dẻo xoạc dọc phải (cm)	7.3	0.5	6.7	0.04

BẢNG 5: THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NAM VĐV THỂ DỤC CỐ ĐỘNG TRƯỜNG THPT NGUYỄN HỮU THỌ QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=10)

STT	TEST	THAM SỐ			
		$\bar{x}$	S	Cv%	ϵ
1	Bật xa tại chỗ (cm)	174.9	7.9	4.5	0.03
2	Bật cao tại chỗ (cm)	35.5	2.4	6.8	0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.0	1.3	7.4	0.05
4	Nằm sấp chống đẩy (lần/15s)	11.4	0.84	7.4	0.05
5	Bật co gối tốc độ (lần/30s)	30.2	2.3	7.6	0.05
6	Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s)	9.4	0.7	7.4	0.05
7	Dẻo xoạc ngang (cm)	14.4	0.7	4.9	0.03
8	Dẻo xoạc dọc trái (cm)	20.4	1.5	7.4	0.05
9	Dẻo xoạc dọc phải (cm)	18.0	1.1	5.9	0.04

dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực của vận động viên đội tuyển thể dục cố động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ chí Minh. Kết quả thu được ở bảng 4 và 5 như sau:

• Về nữ VĐV đội tuyển Thể dục cố động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ chí Minh:

Qua bảng 4 cho thấy:

- Test bật xa tại chỗ (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=143.9$ với

độ lệch chuẩn $S=4.29$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=2.98<10\%$.

Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.02<0.05$.

- Test bật cao tại chỗ (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=24.1$ với độ lệch chuẩn $S=1.9$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=7.8<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.04<0.05$.

- Test nằm ngửa gập bụng (lần/30s) có giá trị trung bình $\bar{x}=12.6$ với độ lệch chuẩn $S=1.2$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=9.4<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

- Test nằm sấp chống đẩy (lần/15s) có giá trị trung bình $\bar{x}=6.9$ với độ lệch chuẩn $S=0.6$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=8.6<10\%$. Giá trị trung bình

có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

- Test bật co gối tốc độ (lần/30s) có giá trị trung bình $\bar{x}=14.5$ với độ lệch chuẩn $S=1.4$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=9.7<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

- Test đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s) có giá trị trung bình $\bar{x}=7.2$ với độ lệch chuẩn $S=0.6$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=7.8<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.04<0.05$.

- Test dẻo xoay ngang (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=7.3$ với độ lệch chuẩn $S=0.5$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=6.7<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.04<0.05$.

- Test dẻo xoay dọc trái (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=8.2$ với độ lệch chuẩn $S=0.8$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=9.4<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

- Test dẻo xoay dọc phải (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=7.3$ với độ lệch chuẩn $S=0.5$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=6.7<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.04<0.05$.

• **Về nam VĐV đội tuyển Thể dục thể thao trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh:**

Qua bảng 5 cho thấy:

+ Test bật xa tại chỗ (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=174.9$ với độ lệch chuẩn $S=7.9$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=4.5<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.03<0.05$.

+ Test bật cao tại chỗ (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=35.5$ với độ lệch chuẩn $S=2.4$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=6.8<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

+ Test nằm ngửa gấp bụng (lần/30s) có giá trị trung bình $\bar{x}=18.0$ với độ lệch chuẩn $S=1.3$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=7.4<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

+ Test nằm sấp chống đẩy (lần/15s) có giá trị trung bình $\bar{x}=11.4$ với độ lệch chuẩn $S=0.84$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=7.4<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

+ Test bật co gối tốc độ (lần/30s) có giá trị trung bình $\bar{x}=30.2$ với độ lệch chuẩn $S=2.3$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=7.6<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

+ Test đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s) có giá trị trung bình $\bar{x}=9.4$ với độ lệch chuẩn $S=0.7$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=7.4<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho

tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

+ Test dẻo xoay ngang (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=14.4$ với độ lệch chuẩn $S=0.7$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=4.9<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.03<0.05$.

+ Test dẻo xoay dọc trái (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=20.4$ với độ lệch chuẩn $S=1.5$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=7.4<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

+ Test dẻo xoay dọc phải (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=18.0$ với độ lệch chuẩn $S=1.1$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=5.9<10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.04<0.05$.

3. KẾT LUẬN

- Qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn ra được 9 test đánh giá thể lực cho VĐV đội tuyển Thể dục thể thao trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh như sau: Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s), Dẻo xoay ngang (cm), Dẻo xoay dọc trái (cm), Dẻo xoay dọc phải (cm), Đứng - ngồi - chống sấp - ngồi - bật nhảy (lần/30s), Bật co gối tốc độ (lần/30s), Nằm sấp chống đẩy (lần/15s).

- Qua đánh giá thực trạng thể lực của các VĐV đội tuyển thể dục thể thao trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh. Đa



số các chỉ tiêu đều có hệ số biến thiên $C_v\% < 10$, chứng tỏ thể lực của vận động viên đội tuyển thể dục cổ động trường THPT Nguyễn Hữu Thọ quận 4,

Thành phố Hồ Chí Minh có sự đồng đều ở mức khá cao. Sai số tương đối $\epsilon \leq 0.05$, cho thấy giá trị trung bình thành tích của các test nghiên cứu có thể đại diện

cho tập hợp mẫu. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 21/5/2025;
ngày phản biện đánh giá: 30/5/2025;
ngày chấp nhận đăng: 15/6/2025)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Sang Giàu (2017), “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển nữ TDND trường tiểu học Đống Đa- quận Bình Thạnh, thành phố Hồ Chí Minh”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường ĐH TDTT.
2. Harre .D (1996), “Học thuyết huấn luyện”, (Trương Anh Tuấn – Bùi Thế Hiển biên dịch), NXB TDTT, Hà Nội
3. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Trần Thị Hồng (2017), “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và khả năng phối hợp thấp cho đội thể dục cổ động (cheerleading) trường đại học Sư phạm Thể thao thành phố Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường ĐH TDTT TP.HCM.
5. Nguyễn Kim Lan (2004), “Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên thể dục nghệ thuật trẻ từ 8 – 10 tuổi”, LATS GDH, Viện KHTDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Bùi Văn Toàn (2015), “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn của nữ VĐV Aerobics Gymnastics lứa tuổi 9-11 Tp.Hồ Chí Minh”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT TP.HCM.
8. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội
9. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo Trình Đo Lường Thể Thao*, NXB TDTT Hà Nội.
10. Đỗ Vinh (2007), *Giáo trình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB Thể Dục Thể Thao, Hà Nội