

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Văn hóa thể chất trong các lễ hội mùa thu ở Việt Nam

6. Trương Anh Tuấn

Nghị quyết 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020 – Hạn chế và tồn tại của Thể dục thể thao Việt Nam sau 10 năm thực hiện

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro tài chính trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

14. Lê Trí Trường; Đinh Khánh Thu

Đặc điểm phát sinh chất thải rắn sinh hoạt trong các sự kiện thể thao quần chúng tại Việt Nam

18. Phan Quốc Chiến

Đề xuất giải pháp phát triển Thể dục thể thao người cao tuổi trong bối cảnh hiện tại

23. Lê Hoài Nam, Lê Xuân Hùng

Giải pháp phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

30. Bùi Việt Hà

Đề xuất giải pháp cốt lõi giúp nâng cao hiệu quả tạo nguồn tài chính cho các câu lạc bộ Bóng đá chuyên nghiệp Việt Nam

36. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Xuân Phương; Phạm Văn Thắng; Nguyễn Tất Dũng

Giải pháp phát triển văn hóa đọc cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

41. Lê Thị Thanh Thủy; Trần Trung Nguyễn Trọng Bón; Lưu Xuân Thái

Định hướng và giải pháp trong đào tạo cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Bóng ném Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đáp ứng nhu cầu phát triển và hội nhập xã hội

48. Phan Thanh Mỹ; Nguyễn Thị Lệ Hằng

Đánh giá tính tích cực của sinh viên Trường Đại học Tài Chính – Marketing trong giờ học Giáo dục thể chất

55. Nguyễn Văn Phúc; Đinh Thị Mai Anh; Trần Thị Hồng Việt

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15

59. Đỗ Xuân Đoàn

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường sĩ quan lục quân 1

64. Đào Văn Thắng

Thực trạng các yếu tố căn bản đảm bảo chất lượng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn nội dung Súng trường cho nam vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia

71. Nguyễn Thị Hiền

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ quốc gia

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Phương Thảo

Bài tập leo cầu thang đốt mỡ

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Physical culture in autumn festivals in Vietnam

6. Truong Anh Tuan

Resolution No.08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in Physical Education and Sports until 2020 – limitations and existence of physical training and sports after 10 years of implementation presently

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Current status of financial risks in sports activities in Vietnam

14. Le Tri Truong; Dinh Khanh Thu

Characteristics of domestic solid waste generation in mass sports events in Vietnam

18. Phan Quoc Chien

Proposing solutions to develop sports for the elderly in the current context

23. Le Hoai Nam, Le Xuan Hung

Solutions for developing soft skills for students of Bac Ninh Sports University

30. Bui Viet Ha

Proposing core solutions to improve the efficiency of creating financial resources for Vietnamese professional football clubs

36. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Xuan Phuong; Pham Van Thang; Nguyen Tat Dung

Solutions to develop reading culture for students of Bac Ninh Sports University

41. Le Thi Thanh Thuy; Tran Trung Nguyen Trong Bon; Luu Xuan Thai

Orientation and solutions in Bachelor of Sports majoring in Handball Bac Ninh Sports University to meet the needs of development and social integration

48. Phan Thanh My; Nguyen Thi Le Hang

Assessing the positivity of University of Finance - Marketing students in Physical Education class

55. Nguyen Van Phuc; Dinh Thi Mai Anh; Tran Thi Hong Viet

Developing standards for assessing professional fitness levels for male Table tennis players aged 14-15

59. Do Xuan Doan

Actual situation of physical development for Lao military cadets at Army Officer School 1

64. Dao Van Thang

Actual situation of basic factors to ensure the quality of professional physical training in rifle content for male National Youth Team Shooting athletes

71. Nguyen Thi Hien

Development of criteria for assessing morphology, cardiovascular, respiratory and neuromuscular function for athletes Pencak Silat aged 16-17 National youth team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Phuong Thao

Stair climbing exercise to burn fat

80. Rules of writing and posting.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG TIM MẠCH, HÔ HẤP VÀ THẦN KINH CƠ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỨA TUỔI 16 - 17 ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Nguyễn Thị Hiền⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 18 chỉ tiêu kiểm tra hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ quốc gia. Trên cơ sở đó, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, thang điểm và quy trình kiểm tra đánh giá hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho đối tượng nghiên cứu, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện, đào tạo.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ, VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17, tuyển trẻ quốc gia.

Development of criteria for assessing morphology, cardiovascular, respiratory and neuromuscular function for athletes Pencak Silat aged 16-17 National youth team

Summary:

Using conventional research methods, we have selected 18 objectives to test morphology, cardiovascular, respiratory and neuromuscular function for athletes Pencak Silat aged 16-17 of the national youth team. On that basis, we proceed to develop classification standards, scoring scales and examination procedures to assess the morphology, cardiovascular, respiratory and neuromuscular functions for research subjects, contributing to improving the efficiency of the study training and education results.

Keywords: Standards, morphology, cardiovascular, respiratory and neuromuscular functions, Pencak Silat athletes aged 16-17, national youth recruitment.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Pencak Silat được xác định là một môn thể thao trọng điểm với nhiều bộ huy chương trong các kỳ đại hội thể thao. Trong hệ thống huấn luyện VĐV Pencak Silat, vấn đề kiểm tra năng lực vận động, đánh giá trình độ tập luyện, khả năng thích ứng của cơ thể với lượng vận động và nghiên cứu diễn biến các chỉ số chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ luôn là những nhiệm vụ quan trọng, cần được tiến hành một cách có hệ thống, thường xuyên nhằm đánh giá hiệu quả của công tác huấn luyện, từ đó có cơ sở phục vụ cho việc tuyển chọn, điều chỉnh quá trình huấn luyện, dự báo thành tích thể thao theo những định hướng được đặt ra. Song trên thực tiễn, vấn đề này còn chưa có đủ cơ sở lý luận, đặc biệt là đối với VĐV trẻ, đã gây nên những hạn chế trong quá trình huấn luyện. Chính vì vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hình thái,

chức năng tim mạch – hô hấp và thần kinh cơ cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ quốc gia là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp nhân trắc; Phương pháp thống kê.

Phương pháp kiểm tra y học:

+ Chúng tôi sử dụng máy siêu âm 3D Doppler màu Sigma44-HVCD để tìm hiểu các thông số: Thể tích buồng tim thất trái kỳ tâm thu và kỳ tâm trương (Vs, Vd), khối lượng cơ tim thất trái (Mtt), lưu lượng phút tĩnh (Q tĩnh), lưu lượng phút tối đa (Q max), thể tích tâm thu tĩnh (Qs tĩnh), thể tích tâm thu tối đa (Qs max).

+ Sử dụng thiết bị Cortex MetaMax 3B để tìm hiểu các thông số: VE max, VO2 max, VO2 max/kg, Ps max và chỉ số Oxy mạch.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Hàng hải Việt Nam; Email: Hienchisport@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ quốc gia**

Tiến hành lựa chọn tiêu chí (chỉ tiêu) kiểm tra đánh giá đặc điểm hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ quốc gia trên cơ sở kết quả tiến hành các bước:

- Tham khảo tài liệu liên quan, phân tích Kế hoạch huấn luyện của đội tuyển;
- Phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;
- Xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu;
- Xác định tính thông báo của các chỉ tiêu.

Kết quả các bước đã lựa chọn được 18 chỉ tiêu để kiểm tra đánh giá, gồm:

03 chỉ tiêu hình thái: Chiều cao (cm), Cân nặng (kg), Quetelete (g/cm);

07 chỉ tiêu chức năng tim mạch: Vd (ml), Vs (ml), Mtt (g), Qs tĩnh (ml), Qs max (ml), Q tĩnh (lít/phút), Q max (lít/phút);

05 chỉ tiêu chức năng hô hấp: VC (lít), VO₂ max (lít/phút), VO₂ max/kg (ml/kg/phút), VE max (lít/phút), Max O₂ pulse (ml/beat);

03 chỉ tiêu chức năng thần kinh cơ: RT đơn (ms), RT phức (ms), Cảm giác lực cơ (%),

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ quốc gia

Từ kết quả kiểm tra trên VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ quốc gia theo các chỉ tiêu được xác định, chúng tôi tiến hành kiểm chứng phân bố chuẩn và tính đại diện của kết quả thu được để sử dụng làm cơ sở cho việc xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV trên cơ sở quy tắc 2 δ với 05 mức. Do kết quả so sánh giữa 2 độ tuổi 16 và 17 có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, vì vậy khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chúng tôi đã xây dựng các bộ tiêu chuẩn riêng cho từng độ tuổi tương ứng với từng giới tính.

(1) Tiêu chuẩn phân loại đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV được xây dựng trên cơ sở quy tắc 2 δ với 05 mức dành cho mỗi độ tuổi.

Kết quả được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Các tiêu chuẩn phân loại đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ quốc gia rất thuận tiện trong việc sử dụng. Sau khi tiến hành lập test trong thực tiễn, để thực hiện xếp loại thành tích cần tuân theo quy trình sau:

- Xác định giới tính, độ tuổi;
- Xác định test cần đánh giá, tra cứu;
- Căn cứ bảng tiêu chuẩn phân loại tương ứng với giới tính và độ tuổi, so sánh kết quả lập test để xác định trình độ theo từng chỉ tiêu.

(2) Tiêu chuẩn điểm đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ quốc gia được xây dựng theo thang độ C

Kết quả được trình bày ở bảng 3 và bảng 4.

Quy trình kiểm tra đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ Quốc Gia theo 3 bước:

Bước 1: Tiến hành kiểm tra lần lượt 18 chỉ tiêu để xác định kết quả. Sau đó đối chiếu kết quả với bảng điểm tương ứng với độ tuổi và giới tính để xác định điểm đạt được;

Bước 2: Cộng dồn điểm của từng chỉ tiêu và tính điểm trung bình cộng;

Bước 3: Đánh giá kết quả kiểm tra theo quy định về điểm theo thang độ C.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 18 tiêu chí (chỉ tiêu) kiểm tra đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ quốc gia.

Xây dựng được 02 bảng tiêu chuẩn phân loại, 02 bảng tiêu chuẩn điểm theo từng lứa tuổi, giới tính và quy trình kiểm tra đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ quốc gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic V.I (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện (sách dịch)*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 168-554.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp*

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16 Đội tuyển trẻ quốc gia

Chỉ tiêu	Giới tính	Tiêu chuẩn phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
Chiều cao (cm)	nam	<157.14	157.14-163.12	163.13-175.08	175.09-181.06	>181.06
	nữ	<148.88	148.88-153.99	154.00-164.21	164.22-169.32	>169.32
Cân nặng (kg)	nam	<47.2	47.2-55.04	55.05-70.75	70.76-78.6	>78.6
	nữ	<35.84	35.84-43.56	43.57-59.03	59.04-66.76	>66.76
Quetelete (g/cm)	nam	<298.48	298.48-334.93	334.94-407.86	407.87-444.32	>444.32
	nữ	<292.36	292.36-307.22	307.23-336.97	336.98-351.84	>351.84
Vd (ml)	nam	<130.14	130.14-132.86	132.87-138.33	138.34-141.06	>141.06
	nữ	<109.82	109.82-112.45	112.46-117.74	117.75-120.38	>120.38
Vs (ml)	nam	<40.24	40.24-44.16	44.17-52.03	52.04-55.96	>55.96
	nữ	<38.06	38.06-40.72	40.73-46.07	46.08-48.74	>48.74
Mtt (g)	nam	<80.94	80.94-84.56	84.57-91.83	91.84-95.46	>95.46
	nữ	<80.46	80.46-82.82	82.83-87.57	87.58-89.94	>89.94
Q tĩnh (lít/phút)	nam	<4.36	4.36-4.52	4.53-4.87	4.88-5.04	>5.04
	nữ	<3.66	3.66-3.87	3.88-4.32	4.33-4.54	>4.54
Q max (lít/phút)	nam	<19.48	19.48-20.88	20.89-23.71	23.72-25.12	>25.12
	nữ	<18.2	18.2-18.99	19.0-20.6	20.7-21.4	>21.4
Qs tĩnh (ml)	nam	<67.6	67.6-69.3	69.4-73.0	73.1-74.8	>74.8
	nữ	<59.6	59.6-61.44	61.45-65.15	65.16-67.0	>67.0
Qs max (ml)	nam	<120.22	120.22-122.05	122.06-125.74	125.75-127.58	>127.58
	nữ	<100.5	100.5-103.04	103.05-108.15	108.16-110.7	>110.7
Max O2 pulse (ml/beat)	nam	<19.06	19.06-19.72	19.73-21.07	21.08-21.74	>21.74
	nữ	<16.32	16.32-16.60	16.61-17.19	17.20-17.48	>17.48
VC (lít)	nam	<3.83	3.83-3.96	3.97-4.25	4.26-4.39	>4.39
	nữ	<2.88	2.88-2.98	2.99-3.21	3.22-3.32	>3.32
VE max (lít/phút)	nam	<99.76	99.76-103.72	103.73-111.67	111.68-115.64	>115.64
	nữ	<75.54	75.54-77.56	77.57-81.63	81.64-83.66	>83.66
VO2 max (lít/phút)	nam	<2.02	2.02-2.91	2.92-4.72	4.73-5.62	>5.62
	nữ	<0.66	0.66-1.77	1.78-4.02	4.03-5.14	>5.14
VO2 max/kg (ml/kg/phút)	nam	<59.8	59.8-62.4	62.5-67.9	68.0-70.6	>70.6
	nữ	<59.3	59.3-60.3	60.4-62.6	62.7-63.7	>63.7
RT đơn (ms)	nam	>185.04	185.04-183.73	183.72-181.08	181.07-179.76	<179.76
	nữ	>197.78	197.78-194.80	194.79-188.81	188.80-185.82	<185.82
RT phức (ms)	nam	>240.98	240.98-237.55	237.54-230.66	230.65-227.22	<227.22
	nữ	>265.2	265.2-261.5	261.4-253.8	253.7-250.0	<250.00
Cảm giác lực cơ (%)	nam	>75.6	75.6-74.52	74.51-72.33	72.32-71.24	<71.24
	nữ	>73.88	73.88-72.28	72.27-69.05	69.04-67.44	<67.44

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá hình thái, chức năng tim mạch hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

Chỉ tiêu	Giới tính	Tiêu chuẩn phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
Chiều cao (cm)	nam	<158.9	158.9-164.64	164.65-176.15	176.16-181.9	>181.9
	nữ	<148.16	148.16-153.72	153.73-164.87	164.88-170.44	>170.44
Cân nặng (kg)	nam	<41.18	41.18-52.08	52.09-73.91	73.92-84.82	>84.82
	nữ	<46.2	46.2-48.84	48.85-54.15	54.16-56.8	>56.8
Quetelete (g/cm)	nam	<258.34	258.34-313.51	313.52-423.88	423.89-479.06	>479.06
	nữ	<299.16	299.16-311.17	311.18-335.22	335.23-347.24	>347.24
Vd (ml)	nam	<131.92	131.92-136.55	136.56-145.84	145.85-150.48	>150.48
	nữ	<113.86	113.86-116.62	116.63-122.17	122.18-124.94	>124.94
Vs (ml)	nam	<41.2	41.2-45.84	45.85-55.15	55.16-59.8	>59.8
	nữ	<40.4	40.4-42.54	42.55-46.85	46.86-49.0	>49.0
Mtt (g)	nam	<85.18	85.18-88.73	88.74-95.86	95.87-99.42	>99.42
	nữ	<84.06	84.06-85.87	85.88-89.52	89.53-91.34	>91.34
Q tĩnh (lít/phút)	nam	<4.44	4.44-4.66	4.67-5.13	5.14-5.36	>5.36
	nữ	<3.94	3.94-4.11	4.12-4.48	4.49-4.66	>4.66
Q max (lít/phút)	nam	<21.34	21.34-22.36	22.37-24.43	24.44-25.46	>25.46
	nữ	<17.86	17.86-18.97	18.98-21.22	21.23-22.34	>22.34
Qs tĩnh (ml)	nam	<70.56	70.56-72.92	72.93-77.67	77.68-80.04	>80.04
	nữ	<61.22	61.22-63.15	63.16-67.04	67.05-68.98	>68.98
Qs max (ml)	nam	<126.68	126.68-128.68	128.69-132.71	132.72-134.72	>134.72
	nữ	<102.84	102.84-105.61	105.62-111.18	111.19-113.96	>113.96
Max O2 pulse (ml/beat)	nam	<20.92	20.92-21.30	21.31-22.09	22.10-22.48	>22.48
	nữ	<17.22	17.22-17.35	17.36-17.64	17.64-17.78	>17.78
VC (lít)	nam	<4.04	4.04-4.16	4.17-4.43	4.44-4.56	>4.56
	nữ	<3.14	3.14-3.31	3.32-3.68	3.69-3.86	>3.86
VE max (lít/phút)	nam	<107.24	107.24-110.61	110.62-117.38	117.39-120.76	>120.76
	nữ	<78.68	78.68-80.68	80.69-84.71	84.72-86.72	>86.72
VO2 max (lít/phút)	nam	<3.92	3.92-4.00	4.01-4.19	4.20-4.28	>4.28
	nữ	<2.86	2.86-2.97	2.98-3.22	3.23-3.34	>3.34
VO2 max/kg (ml/kg/phút)	nam	<64	64.0-65.04	65.05-67.15	67.16-68.2	>68.2
	nữ	<59.82	59.82-61.05	61.06-63.54	63.55-64.78	>64.78
RT đơn (ms)	nam	>181.46	181.46-180.27	180.28-177.92	177.91-176.74	<176.74
	nữ	>196.62	196.62-193.75	193.76-188.04	188.03-185.18	<185.18
RT phức (ms)	nam	>233.98	233.98-231.23	231.24-225.76	225.75-223.02	<223.02
	nữ	>252.68	252.68-250.28	250.29-245.51	245.50-243.12	<243.12
Cảm giác lực cơ (%)	nam	>77.48	77.48-76.44	76.45-74.39	74.38-73.36	<73.36
	nữ	>76.0	76.0-74.40	74.41-71.23	71.22-69.64	<69.64

Bảng 3. Bảng tiêu chuẩn điểm đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16 Đội tuyển trẻ Quốc gia

Chỉ tiêu	Giới tính	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chiều cao (cm)	nam	157.14	160.13	163.12	166.11	169.1	172.09	175.08	178.07	181.06	184.05
	nữ	148.88	151.44	153.99	156.55	159.1	161.66	164.21	166.77	169.32	171.88
Cân nặng (kg)	nam	47.2	51.13	55.05	58.98	62.9	66.83	70.75	74.68	78.6	82.53
	nữ	35.84	39.71	43.57	47.44	51.3	55.17	59.03	62.9	66.76	70.63
Quetelete (g/cm)	nam	298.48	316.71	334.94	353.17	371.4	389.63	407.86	426.09	444.32	462.55
	nữ	292.36	299.8	307.23	314.67	322.1	329.54	336.97	344.41	351.84	359.28
Vd (ml)	nam	130.14	131.51	132.87	134.24	135.6	126.97	128.33	139.7	141.06	142.43
	nữ	109.82	111.14	112.46	113.78	115.1	116.42	117.74	119.06	120.38	121.7
Vs (ml)	nam	40.24	42.21	44.17	46.14	48.1	50.07	52.03	54	55.96	57.93
	nữ	37.88	39.26	40.64	42.02	43.4	44.78	46.16	47.54	48.92	50.3
Mtt (g)	nam	80.64	82.76	84.57	86.39	88.2	90.02	91.83	93.65	95.46	97.28
	nữ	80.46	81.65	82.83	84.02	85.2	86.39	87.57	88.76	89.94	91.13
Q tĩnh (lít/phút)	nam	4.36	4.45	4.53	4.62	4.7	4.79	4.87	4.96	5.04	5.13
	nữ	3.66	3.77	3.88	3.99	4.1	4.21	4.32	4.43	4.54	4.65
Q max (lít/phút)	nam	19.48	20.19	20.89	21.6	22.3	23.01	23.71	24.42	25.12	25.83
	nữ	18.2	18.6	19	19.4	19.8	20.2	20.60	21	21.4	21.8
Qs tĩnh (ml)	nam	67.6	68.5	69.4	70.3	71.2	72.1	73	73.09	74.8	75.7
	nữ	59.60	60.53	61.45	62.38	63.3	64.23	65.15	66.08	67.00	67.93
Qs max (ml)	nam	120.22	121.14	122.06	122.98	123.9	124.82	125.74	126.66	127.58	128.5
	nữ	100.5	101.78	103.05	104.33	105.6	106.88	108.15	109.43	110.7	111.98
Max O2 pulse (ml/beat)	nam	19.06	19.4	19.73	20.07	20.4	20.74	21.07	21.41	21.74	22.08
	nữ	16.32	16.47	16.61	16.76	16.9	17.05	17.19	17.34	17.48	17.63
VC (lít)	nam	3.83	3.9	3.97	4.04	4.11	4.18	4.25	4.32	4.39	4.46
	nữ	2.88	2.94	2.99	3.05	3.1	3.16	3.21	3.27	3.32	3.38
VE max (lít/phút)	nam	99.76	101.75	103.73	105.72	107.7	109.69	111.67	113.66	115.64	117.63
	nữ	75.54	76.56	77.57	78.59	79.6	80.62	81.63	82.65	83.66	84.68
VO2 max (lít/phút)	nam	3.54	3.61	3.68	3.75	3.82	3.89	3.96	4.03	4.1	4.17
	nữ	2.64	2.71	2.77	2.84	2.9	2.97	3.03	3.1	3.16	3.23
VO2 max/kg (ml/kg/phút)	nam	63.16	63.67	64.18	64.69	65.2	65.71	66.22	66.73	67.24	67.75
	nữ	59.3	59.85	60.4	60.95	61.5	62.05	62.6	63.15	63.7	64.25
RT đơn (ms)	nam	185.04	184.38	183.72	183.06	182.4	181.74	181.08	180.42	179.76	179.1
	nữ	197.78	196.29	194.79	193.3	191.8	190.31	188.81	187.32	185.82	184.33
RT phức (ms)	nam	240.98	239.26	237.54	235.82	234.1	232.38	230.66	228.94	227.22	225.5
	nữ	265.2	263.3	261.4	259.5	257.6	255.7	253.8	251.9	250	248.1
Cảm giác lực cơ (%)	nam	75.6	75.06	74.51	73.97	73.42	72.88	72.33	71.79	71.24	70.7
	nữ	73.88	73.08	72.27	71.47	70.66	69.86	69.05	68.25	67.44	66.64

Bảng 4. Bảng tiêu chuẩn điểm đánh giá hình thái, chức năng tim mạch - hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

Chỉ tiêu	Giới tính	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chiều cao (cm)	nam	158.9	161.78	164.65	167.53	170.4	173.28	176.15	179.03	181.9	184.78
	nữ	148.16	150.95	153.73	156.52	159.3	162.09	164.87	167.66	170.44	173.23
Cân nặng (kg)	nam	41.18	46.64	52.09	57.55	63	68.46	73.91	79.37	84.82	90.28
	nữ	46.2	47.53	48.85	50.18	51.5	52.83	54.15	55.48	56.8	58.13
Quetelete (g/cm)	nam	258.34	285.93	313.52	341.11	368.7	396.29	423.88	451.47	479.06	506.65
	nữ	299.16	305.17	311.18	317.19	323.2	329.21	335.22	341.23	347.24	353.25
Vd (ml)	nam	131.92	134.24	136.56	138.88	141.2	143.52	145.84	148.16	150.48	152.8
	nữ	113.86	115.25	116.63	118.02	119.4	120.79	122.17	123.56	124.94	126.33
Vs (ml)	nam	41.2	43.53	45.85	48.18	50.5	52.83	55.15	57.48	59.8	62.13
	nữ	40.4	41.48	42.55	43.63	44.7	45.78	46.85	47.93	49	50.08
Mtt (g)	nam	85.18	86.96	88.74	90.52	92.3	94.08	95.86	97.64	99.42	101.2
	nữ	84.06	84.97	85.88	86.79	87.7	88.61	89.52	90.43	91.34	92.25
Q tĩnh (lít/phút)	nam	4.44	4.56	4.67	4.79	4.9	5.02	5.13	5.25	5.36	5.48
	nữ	3.94	4.03	4.12	4.21	4.3	4.39	4.48	4.57	4.66	4.75
Q max (lít/phút)	nam	21.34	21.86	22.37	22.89	23.4	23.92	24.43	24.95	25.46	25.98
	nữ	17.86	18.42	18.98	19.54	20.1	20.66	21.22	21.78	22.34	22.9
Qs tĩnh (ml)	nam	69.84	71.21	72.57	73.94	75.3	76.67	78.03	79.4	80.76	82.13
	nữ	61.22	62.19	63.16	64.13	65.1	66.07	67.04	68.01	68.98	69.95
Qs max (ml)	nam	126.68	127.69	128.69	129.7	130.7	131.71	132.71	133.72	134.72	135.73
	nữ	102.84	104.23	105.62	107.01	108.4	109.79	111.18	112.57	113.96	115.35
Max O2 pulse (ml/beat)	nam	20.92	21.12	21.31	21.51	21.7	21.9	22.09	22.29	22.48	22.68
	nữ	17.22	17.29	17.36	17.43	17.5	17.57	17.64	17.71	17.78	17.85
VC (lít)	nam	4.04	4.11	4.17	4.24	4.3	4.37	4.43	4.5	4.56	4.63
	nữ	3.14	3.23	3.32	3.41	3.5	3.59	3.68	3.77	3.86	3.95
VE max (lít/phút)	nam	107.24	108.93	110.62	112.31	114	115.69	117.38	119.07	120.76	122.45
	nữ	78.68	79.69	80.69	81.7	82.7	83.71	84.71	85.72	86.72	87.73
VO2 max (lít/phút)	nam	3.92	3.97	4.01	4.06	4.1	4.15	4.19	4.24	4.28	4.33
	nữ	2.86	2.92	2.98	3.04	3.1	3.16	3.22	3.28	3.34	3.4
VO2 max/kg (ml/kg/phút)	nam	64	64.53	65.05	65.58	66.1	66.63	67.15	67.68	68.2	68.73
	nữ	59.82	60.44	61.06	61.68	62.3	62.92	63.54	64.16	64.78	65.4
RT đơn (ms)	nam	181.46	180.87	180.2	179.69	179.1	178.51	177.92	177.33	176.74	176.15
	nữ	196.62	195.19	193.76	192.33	190.9	189.47	188.04	186.61	185.18	183.75
RT phức (ms)	nam	233.98	232.61	231.24	229.87	228.5	227.13	225.76	224.39	223.02	221.65
	nữ	252.68	251.49	250.29	249.1	247.9	246.71	245.51	244.32	243.12	241.93
Cảm giác lực cơ (%)	nam	77.48	76.97	76.45	75.94	75.42	74.91	74.39	73.88	73.36	72.85
	nữ	76	75.21	74.41	73.62	72.82	72.03	71.23	70.44	69.64	68.85

nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.5-371.

4. Vũ Chung Thuý (2001), "Nghiên cứu khả năng hoạt động thể lực tối đa của vận động viên

bơi lội 12 - 16 tuổi ở Việt Nam", *Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT.*

(Bài nộp ngày 3/6/2023, phản biện ngày 15/7/2023, duyệt in ngày 25/8/2023)



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 4 -2023
(77)

