

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THPT YÊN HÒA VÀ SƠN TÂY, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Nguyễn Thị Bích Ngọc¹

Ngày nhận bài: 06/10/2023; Ngày phản biện thông qua: 24/8/2023; Ngày duyệt đăng: 30/9/2023

TÓM TẮT

Nghiên cứu được tiến hành theo phương pháp mô tả cắt ngang trên 2.393 học sinh từ 15 - 17 tuổi trường THPT Sơn Tây và Yên Hòa, Hà Nội. Chiều cao đứng, cân nặng trung bình của học sinh tăng dần từ 15- 17 tuổi. Chiều cao đứng, cân nặng và mức tăng hai chỉ số này của nam đều lớn hơn so với của nữ và hai chỉ số này của học sinh trường THPT Yên Hòa cao hơn so với của trường THPT Sơn Tây ($p < 0,05$) và có sự gia tăng đáng kể chiều cao của học sinh Hà Nội sau khoảng 20 năm. Đa số học sinh có thể trạng bình thường ở nam chiếm 70,1% và nữ 79,2% (65,4%, 74,8% nam và nữ trường THPT Sơn Tây; 74,7%, 83,6% nam và nữ trường THPT Yên Hòa). Tỷ lệ học sinh suy dinh dưỡng (6,5%) và thừa cân béo phì của cả hai trường khá cao: ở trường Sơn Tây các tỷ lệ này đều (18,5%; 5% ở nam và 11,5%; 2% ở nữ) cao hơn so với của trường THPT Yên Hòa (16,8%; 3,2% ở nam và 7,7%; 1,2% ở nữ).

Từ khóa: Chiều cao đứng, cân nặng, Chỉ số thể lực, Trung học phổ thông (THPT).

1. MỞ ĐẦU

Thể lực con người là bằng chứng sinh học cụ thể của một quốc gia thể hiện sự phát triển của quốc gia đó, đặc biệt là sự phát triển kinh tế và xã hội. Sự phát triển thể lực của trẻ em chịu ảnh hưởng bởi di truyền và môi trường sống (Trần Thị Minh Hạnh). Thực tế cho thấy, tầm vóc người Việt Nam còn thấp hơn rất nhiều so với nhiều nước châu Á cũng như các nước của châu Âu. Sự hạn chế về mặt thể lực ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng lao động và sức khỏe của con người. Chính phủ đã phê duyệt đề án tổng thể phát triển tầm vóc thể lực của người Việt Nam giai đoạn 2010 - 2030 với mục tiêu phát triển tầm vóc thể lực thế hệ trẻ để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, cải thiện tầm vóc thể lực của thanh niên. Theo WHO, lứa tuổi vị thành niên là giai đoạn quan trọng về mặt tâm lý, dinh dưỡng, chuẩn bị cho sự phát triển hoàn chỉnh về cấu trúc và chức năng của các cơ quan. Giai đoạn sau dậy thì là một trong những giai đoạn quan trọng nhất của sự sinh trưởng và phát triển của con người. Chính vì vậy, những nghiên cứu về hình thái - thể lực của học sinh lứa tuổi sau dậy thì không chỉ cung cấp các cơ sở khoa học sinh học thể hiện một giai đoạn quan trọng ảnh hưởng đến chất lượng con người mà còn giúp cho việc giáo dục thể chất lứa tuổi học sinh THPT được thực hiện hiệu quả hơn.

Trong những năm gần đây, sự phát triển thể lực của người Việt Nam đã có những bước cải thiện đáng kể, tỷ lệ trẻ em suy dinh dưỡng giảm nhưng tình trạng thừa cân béo phì gia tăng, đặc biệt là ở các thành phố lớn như Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, Đà Nẵng. Các tác giả như Nguyễn Tấn Gi

Trọng, Lê Nam Trà, Lê Thị Hợp, Lê Thị Nhung, Nguyễn Lê Bảo Khanh tập trung nghiên cứu nhiều vào lứa tuổi mầm non, tiểu học và trung học cơ sở, còn trên đối tượng THPT còn tản mạn, đặc biệt trên học sinh THPT ở Hà Nội. Lê Thị Hợp và cộng sự trong nghiên cứu của mình đưa ra nhận xét, chiều cao của người trưởng thành được cải thiện, bình quân sau 10 năm tăng từ 1 - 1,5 cm. Vì vậy, việc xác thực thực trạng các chỉ số thể lực và một số yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng dinh dưỡng của học sinh THPT Hà Nội là một vấn đề cần thiết có ý nghĩa về lý luận và thực tiễn trong công tác chăm sóc và giáo dục trẻ em. Trường THPT Yên Hòa là một trường đứng đầu về thành tích ở quận Cầu Giấy về các hoạt động giáo dục luôn được tập thể lãnh đạo nhà trường ưu tiên, đặc biệt là các hoạt động nâng cao sức khỏe và thể lực cho học sinh. Cùng hòa chung với sự phát triển giáo dục của Hà Nội, trường THPT Sơn Tây cũng thường xuyên tổ chức các câu lạc bộ rèn luyện sức khỏe cho học sinh, cùng với sự phát triển kinh tế của cả nước, vấn đề dinh dưỡng của trẻ em đã được cải thiện đáng kể. Xuất phát từ những lý do trên, tôi chọn đề tài: “Nghiên cứu một số chỉ số thể lực của học sinh trường THPT Sơn Tây và Yên Hòa, thành phố Hà Nội.” Kết quả nghiên cứu là cơ sở dữ liệu cho việc đề xuất các biện pháp và phương pháp để hướng tới việc nâng cao tầm vóc - thể lực và sức khỏe của học sinh Hà Nội.

2. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là sự phát triển thể lực của học sinh THPT trường Yên Hòa và Sơn Tây.

¹Khoa Sinh Học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội;

Tác giả liên hệ: Nguyễn Thị Bích Ngọc; ĐT: 0435131286; Email: ngoctnb@hnue.edu.vn.