

Nghiên cứu một số đặc điểm nhân trắc cơ bản của học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội

Mai Văn Hưng^{*,1}, Trần Long Giang²

¹*Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội,
144 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam*

²*Trường Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội,
334 Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội, Việt Nam*

Nhận ngày 44 tháng 6 năm 2013

Chỉnh sửa ngày 25 tháng 9 năm 2013; chấp nhận đăng ngày 22 tháng 10 năm 2013

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện trên nhóm đối tượng gồm 1200 học sinh (600 nam và 600 nữ) có độ tuổi từ 16 đến 18 thuộc 4 vùng sinh thái điển hình của thủ đô Hà Nội. Kết quả nghiên cứu cho thấy, nhìn chung các đặc điểm nhân trắc tuổi sau dậy thì điển hình như pignet và BMI của học sinh vùng nội thành tốt hơn so với học sinh vùng ngoại thành và vùng nông thôn. Bên cạnh các yếu tố về di truyền, nội tiết hay chủng tộc thì các yếu tố môi trường sống, dinh dưỡng, tâm lý, hoạt động thể thao, điều kiện kinh tế và các điều kiện tự nhiên khác là những nguyên nhân quan trọng ảnh hưởng đến các chỉ số này của học sinh THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội... So sánh với các nghiên cứu khác cũng cho thấy các chỉ số nhân trắc này của học sinh THPT Hà Nội tốt hơn các nghiên cứu cùng lĩnh vực.

Từ khóa: Nhân trắc, sau dậy thì, học sinh, pignet, BMI.

1. Đặt vấn đề

Đến năm 2020, chiều cao trung bình của thanh niên sẽ từ 1,65m; tăng thêm 4cm so với hiện nay; còn tỉ lệ suy dinh dưỡng trẻ em dưới 5 tuổi phải ít hơn 5% (hiện nay: 17,5 %) và tuổi thọ trung bình là 75 (hiện nay: 73). Đó là những chỉ số cơ bản đặt ra trong chiến lược phát triển nhân lực Việt Nam đến năm 2020 đã được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt ngày 19 tháng 4 năm 2011 [1].

Như vậy, Chiến lược nâng cao chiều cao trong vòng 9 năm lên 4 cm có thể coi là một mục tiêu

rất to lớn và không dễ thực hiện. Một nghiên cứu của Viện dinh dưỡng (2010) [2] cho thấy chiều cao của người trưởng thành cũng được cải thiện: bình quân sau một thập kỷ (10 năm) chiều cao người trưởng thành tăng khoảng từ 1-1,5 cm. Nói cách khác, cứ 10 năm thì chiều cao thanh niên Việt Nam tăng không quá 1,5 cm. Vậy thực trạng các chỉ số sinh học hình thái của học sinh THPT Hà Nội đang ở mức nào là một vấn đề rất cần được khảo sát đánh giá nhằm góp phần thực hiện mục tiêu trên.

Nghiên cứu về các chỉ số hình thái từ đó xác định các chỉ số nhân trắc như Pignet, BMI (Body Mass Index) có lịch sử tồn tại và phát triển hết sức phong phú thể hiện trên nhiều lĩnh vực như sự tăng trưởng, phát triển, đặc trưng

* Tác giả liên hệ. ĐT: 84-904157659
Email: hungmv@vnu.edu.vn

chúng tộc, giới tính ...Sau dậy thì là một trong những giai đoạn quan trọng nhất trong sự sinh trưởng và phát triển của con người, các biểu hiện rõ nhất trong giai đoạn này chính là sự thay đổi về hình thái. Tuổi sau dậy thì là giai đoạn rất nhạy cảm cả về mặt sinh học và tâm lý học, do bản chất của giai đoạn này là sự chuyển đổi từ trẻ em thành người trưởng thành. Trong gia tốc phát triển về hình thái của con người, đây là một trong 2 giai đoạn tăng trưởng quan trọng nhất có tính chất quyết định, đặc biệt là các chỉ số nhân trắc như Pignet, BMI. Chính vì thế nghiên cứu về hình thái học sinh tuổi sau dậy thì luôn mang tính thời sự cấp thiết nó không chỉ cung cấp các cơ sở khoa học sinh học thể hiện một giai đoạn quan trọng nhất ảnh hưởng đến chất lượng con người, mà còn giúp cho việc giáo dục thể chất hiện nay tại các trường THPT được thực hiện dựa trên các cơ sở khoa học sinh học nhằm đạt hiệu quả cao hơn.

2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

- *Đối tượng nghiên cứu:* bao gồm 1200 học sinh (600 nam và 600 nữ) có độ tuổi từ 16 đến 18, không có bệnh mạn tính và không mang dị tật hình thái hay tâm thần.

- *Địa điểm nghiên cứu:* bao gồm 4 trường THPT thuộc 4 vùng sinh thái là vùng nội thành cũ (quận Hai Bà Trưng), vùng nội thành mới (quận Cầu Giấy), vùng ngoại thành (huyện Đông Anh) và vùng nông thôn (huyện Ba Vì) thuộc thành phố Hà Nội. Kết quả được phân tích và xử lý tại Trung tâm Nhân học & Phát triển trí tuệ, Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG Hà Nội.

- *Phương pháp nghiên cứu:* Sử dụng phương pháp nghiên cứu nhân trắc của Martin:

Chiều cao đứng: đơn vị đo centimet (cm), độ chính xác tới 0,1 cm. Người được đo ở tư thế đứng trên nền phẳng, hai gót chân sát nhau sao

cho 4 điểm: cằm, lưng, mông, gót chạm vào thước đo (máy cân, đo điện tử của Thụy sỹ). Khi đo đối tượng bỏ giày, dép và tất cả các đối tượng đều được đo cùng một lúc.

Cân nặng: đơn vị đo là kg, dụng cụ đo là cân điện tử Lai Ca (Thụy sỹ) có độ chính xác đến 0,1 kg. Cân được đặt trên nền cứng có độ phẳng cao, được kiểm tra và hiệu chỉnh trước khi cân. Đối tượng được cân mặc quần áo mỏng, đứng thẳng sao cho trọng tâm rơi vào điểm giữa cân.

Vòng ngực trung bình: được xác định bằng trung bình cộng của vòng ngực lúc hít vào tận lực và vòng ngực lúc thở ra gắng sức. Dụng cụ đo là thước dây Thụy Sỹ, đơn vị tính bằng cm, độ chính xác đến 0,1 cm. Khi đo dùng thước dây đo ngang qua mũi ức, dưới núm vú sao cho thước dây không bị xoắn và song song với mặt đất. Đối tượng khi đo mặc áo mỏng.

Chỉ số Pignet: chỉ số Pignet = Chiều cao đứng (cm) - [cân nặng (kg) + vòng ngực trung bình (cm)].

Đánh giá chỉ số Pignet theo Nguyễn Quang Quyền [3] đối với người trưởng thành

Pignet = 0 - 20,8: cường tráng

Pignet = 34 - 37,2: yếu

Pignet = 20,9 - 24,1: rất khỏe

Pignet = 37,3 - 40,5: rất yếu

Pignet = 24,2 - 27,4: khỏe

Pignet \geq 40,6 yếu kém.

Pignet = 27,5 - 33,9: trung bình

Chỉ số khối cơ thể (Body Mass Index) : BMI = Cân nặng (kg) / [chiều cao đứng (cm)]²

Đánh giá chỉ số BMI theo FAO

BMI < 16: thiếu cân độ III BMI = 25 - 29,99: quá cân độ I

BMI = 16 - 16,99: thiếu cân độ II BMI = 30 - 39,99: quá cân độ II

BMI = 17 - 18,45: thiếu cân độ I BMI >
40: quá cân độ III

BMI = 18,5 - 24,99: bình thường.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Chỉ số Pignet

Pignet là một trong các chỉ số được nghiên cứu để đánh giá tình trạng nhân trắc nói chung của cơ thể. Chỉ số này được xác định từ ba kích thước là chiều cao, cân nặng và vòng ngực trung bình. Ở lứa tuổi học sinh THPT đang bước vào giai đoạn sau dậy thì nên sự phát triển về chiều cao nhanh hơn cân nặng và vòng ngực nên chỉ số Pignet thường có giá trị tương đối cao.

Kết quả nghiên cứu chỉ số Pignet của học sinh THPT Hà Nội theo vùng sinh thái được thể hiện ở bảng 1 và bảng 2.

Các số liệu trong bảng 1 cho thấy, chỉ số Pignet của học sinh nam thuộc các vùng sinh thái khác nhau có sự khác biệt trong đó học sinh vùng nội thành cũ, nội thành mới và ngoại thành thấp hơn so với vùng nông thôn sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê. Trong khi đó giữa các vùng nội thành và ngoại thành sự khác biệt không đáng kể. Điều này chứng tỏ học sinh vùng nông thôn có chỉ số nhân trắc pignet kém hơn hẳn so với các vùng đô thị của Hà Nội. Một trong những nguyên nhân quan trọng đó là do môi trường sinh thái và các điều kiện dinh dưỡng đã ảnh hưởng đến chỉ số này

Bảng 1. Chỉ số Pignet của học sinh nam theo vùng sinh thái

Tuổi	Nội thành cũ		Nội thành mới		Ngoại thành		Nông thôn	
	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$
16	50	41,56 ± 7,56	50	41,15 ± 5,34	50	42,25 ± 5,76	50	43,29 ± 7,71
17	50	40,16 ± 8,19	50	39,46 ± 5,54	50	41,41 ± 9,29	50	42,45 ± 6,19
18	50	36,15 ± 8,39	50	38,12 ± 7,33	50	39,56 ± 9,13	50	40,76 ± 7,23
Tổng	150		150		150		150	

Bảng 2. Chỉ số Pignet của học sinh nữ theo vùng sinh thái

Tuổi	Nội thành cũ		Nội thành mới		Ngoại thành		Nông thôn	
	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$
16	50	39,36 ± 7,46	50	40,19 ± 7,44	50	41,68 ± 7,39	50	43,76 ± 7,54
17	50	38,79 ± 7,59	50	39,78 ± 7,54	50	39,91 ± 7,34	50	42,42 ± 6,59
18	50	34,81 ± 7,92	50	35,65 ± 7,88	50	35,68 ± 7,55	50	37,62 ± 7,35
Tổng	150		150		150		150	

Các số liệu trong bảng 2 thể hiện chỉ số nhân trắc Pignet của học sinh nữ theo các vùng sinh thái khác nhau không hoàn toàn giống nhau. Kết quả cho thấy cũng như ở học sinh nam, chỉ số Pignet của học sinh vùng nội thành vẫn là tốt nhất, tuy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê so với các vùng đô thị khác của Hà Nội nhưng hoàn toàn tốt hơn hẳn so với

vùng nông thôn. Kết quả nghiên cứu kể trên đã chứng tỏ vấn đề môi trường sống khác nhau giữa vùng đô thị và vùng nông thôn đã ảnh hưởng đến nhân trắc của tuổi sau dậy thì ở học sinh THPT.

Nếu xét qua các lớp tuổi có thể thấy, từ 16 đến 18 tuổi, chỉ số Pignet của cả hai giới đều giảm dần. Ở học sinh nam, chỉ số Pignet giảm ở

tất cả các vùng khác nhau ví dụ: chỉ số Pignet của học sinh nội thành cũ giảm từ 41,56 (lứa tuổi 16) xuống còn 36,15 (lứa tuổi 18), chỉ số Pignet của học sinh nữ giảm từ 39,36 (lứa tuổi 16) xuống còn 34,81 (lứa tuổi 18). Chỉ số Pignet của học sinh giảm nhanh nhất ở tuổi 17 lên 18, kết quả này cho thấy học sinh THPT Hà Nội trong giai đoạn tuổi sau dậy thì cho đến dậy thì hoàn toàn thuộc nhóm sức khoẻ khá ở nội thành và nhóm trung bình ở vùng nông thôn. Sự thay đổi chỉ số Pignet qua các lớp tuổi cho thấy ở giai đoạn sau dậy thì học sinh có sự thay đổi mạnh theo hướng ngày càng hoàn thiện về hình thái cơ thể, nhằm hướng tới sự trưởng thành trong những năm sau đó.

So với các nghiên cứu của các tác giả khác [3-8] thì kết quả nghiên cứu trên là hoàn toàn phù hợp. Chỉ số Pignet của học sinh nam THPT Hà Nội có sự khác biệt theo vùng sinh thái, trong đó vùng nội thành tốt hơn các nghiên cứu khác, còn vùng ngoại thành tương đương với

nhiều nghiên cứu trước đó của Trịnh Văn Minh [10] và GTSH ThK 90 [6].

3.2. Chỉ số BMI

Kết quả nghiên cứu chỉ số BMI của học sinh trường THPT Hà Nội được thể hiện ở bảng 4 và bảng 5.

Các số liệu trong bảng 4 cho thấy BMI của học sinh nam thuộc các vùng sinh thái khác nhau có sự khác biệt. Trong đó, học sinh vùng nội thành ở hầu hết các lứa tuổi đều nằm trong giới hạn bình thường của cơ thể. Tuy nhiên, học sinh vùng nông thôn có chỉ số khối trung bình thể hiện sự tích lũy chất hữu cơ trong cơ thể thấp hơn hẳn các vùng khác và nằm trong khoảng thiếu cân độ I ở tất cả các lớp tuổi, cao nhất là $17,56 \pm 1,42$ ở lứa tuổi 18. Kết quả này cho thấy sự ảnh hưởng quan trọng của chế độ dinh dưỡng đối với học sinh vùng nông thôn là chưa tốt.

Bảng 3. Chỉ số Pignet của học sinh theo nghiên cứu của các tác giả khác

Giới tính	Tuổi	Tr. Văn Minh (1996) [10]	GTSH ThK 90 [6]	Nghiên cứu của các tác giả khác			
				Nội thành cũ	Nội thành mới	Ngoại thành	Nông thôn
Nam	16		43,29 ± 6,71	41,56 ± 7,56	41,15 ± 5,34	42,25 ± 5,76	43,29 ± 7,71
	17	39,75±8,88	41,24 ± 7,10	40,16 ± 8,19	39,46 ± 5,54	41,41 ± 9,29	42,45 ± 6,19
	18		38,61 ± 7,09	36,15 ± 8,39	38,12 ± 7,33	39,56 ± 9,13	40,76 ± 7,23
Nữ	16		41,19 ± 8,80	39,36 ± 7,46	40,19 ± 7,44	41,68 ± 7,39	43,76 ± 7,54
	17	35,38±9,38	40,17 ± 8,76	38,79 ± 7,59	39,78 ± 7,54	39,91 ± 7,34	42,42 ± 6,59
	18		36,35 ± 8,36	34,81 ± 7,92	35,65 ± 7,88	35,68 ± 7,55	37,62 ± 7,35

GTSH ThK 90; Giá trị sinh học thập kỷ 90 thế kỷ XX

Bảng 4. BMI của học sinh nam theo vùng sinh thái

Tuổi	Nội thành cũ		Nội thành mới		Ngoại thành		Nông thôn	
	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$
16	50	19,58 ± 1,16	50	18,55 ± 1,26	50	17,79 ± 1,29	50	16,51 ± 1,81
17	50	20,63 ± 1,36	50	19,68 ± 1,54	50	18,56 ± 1,83	50	17,65 ± 1,34
18	50	21,19 ± 1,32	50	19,35 ± 1,63	50	18,98 ± 1,52	50	17,56 ± 1,42
<i>Tổng</i>	<i>150</i>		<i>150</i>		<i>150</i>		<i>150</i>	

(BMI =18,5 - 24,99: bình thường)

Bảng 5. BMI của học sinh nữ theo vùng sinh thái

Tuổi	Nội thành cũ		Nội thành mới		Ngoại thành		Nông thôn	
	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$	n	$\bar{X} \pm SD$
16	50	21,31 ± 1,67	50	19,22 ± 1,67	50	18,14 ± 1,69	50	17,15 ± 1,54
17	50	24,41 ± 1,98	50	21,64 ± 1,89	50	18,39 ± 1,67	50	17,78 ± 1,39
18	50	25,07 ± 1,57	50	22,54 ± 1,87	50	18,80 ± 1,63	50	18,62 ± 1,45
<i>Tổng</i>	<i>150</i>		<i>150</i>		<i>150</i>		<i>150</i>	

Các số liệu trong bảng 5 cho thấy:

BMI của học sinh nữ tăng dần theo tuổi. Từ 16 đến 18 tuổi BMI của học sinh nữ tăng dần ở tất cả các vùng khác nhau của Hà Nội.

Từ 16 đến 18 tuổi BMI của học sinh vùng nội thành cao hơn hẳn nữ sinh vùng ngoại thành và đặc biệt thấp ở vùng nông thôn, có thể thấy rõ nguy cơ thiếu cân độ I (BMI=17,15 ± 1,54) ở học sinh nữ nông thôn, ngược lại học sinh nữ vùng nội thành cũ lại có nguy cơ béo phì hay thừa cân độ I (BMI = 25,07 ± 1,57). Sự khác biệt ở 2 nhóm đối tượng này là có ý nghĩa thống kê (p<0,05).

Theo bảng phân loại chỉ số BMI được đánh giá theo tiêu chuẩn của tổ chức Y tế thế giới (WHO) khuyến cáo dành cho các quốc gia Châu Á thì học sinh nam và nữ của THPT Hà Nội ở mức trung bình nhưng nếu nghiên cứu theo từng vùng sinh thái khác nhau sẽ thấy có nơi thuộc loại gầy (BMI<18,5).

Vì trọng lượng của cơ thể phụ thuộc vào chiều cao và khó có thể tính được tình trạng

dinh dưỡng của cơ thể, nên người ta đã tìm cách tính được trọng lượng của một đơn vị chiều cao hay là tìm mối quan hệ giữa chiều cao và trọng lượng để mô tả tương đối chính xác tình trạng dinh dưỡng của cơ thể.

Ở học sinh THPT, BMI phụ thuộc vào tuổi nên mỗi lứa tuổi có một giá trị tương ứng của BMI. BMI khi trẻ là một chỉ tiêu dự đoán thừa cân lúc trưởng thành có độ nhạy khá cao, cũng như tương quan chặt chẽ với tình trạng lớp mỡ dưới da của cơ thể, trong khi phương pháp thu thập thì đơn giản, sai số nhỏ nên BMI được sử dụng để đánh giá thừa cân ở trẻ em và dự đoán béo phì khi trưởng thành. WHO cũng khuyến cáo dùng BMI để đánh giá suy dinh dưỡng ở trẻ em.

Ở nước ta, BMI mới phổ biến gần đây khi điều kiện về kinh tế, xã hội có nhiều thay đổi, đời sống của con người được nâng lên, kéo theo sự gia tăng của một số bệnh liên quan đến chuyển hóa và dinh dưỡng, do đó BMI cũng như vòng bụng, vòng mông được nghiên cứu nhiều hơn.

Bảng 6. BMI của học sinh theo nghiên cứu các tác giả khác nhau

Giới tính	Tuổi	Tr. Văn Minh (1996) [10]	GTSH ThK 90 [6]	Nội thành cũ	Nội thành mới	Ngoại thành	Nông thôn
Nam	16		17,67 ± 1,57	19,58 ± 1,16	18,55 ± 1,26	17,79 ± 1,29	16,51 ± 1,81
	17	18,07±1,88	18,17 ± 1,58	20,63 ± 1,36	19,68 ± 1,54	18,56±1,83	17,65 ± 1,34
	18		18,64 ± 1,56	21,19 ± 1,32	19,35 ± 1,63	18,98 ± 1,52	17,56 ± 1,42
Nữ	16		18,14 ± 1,69	21,31 ± 1,67	19,22 ± 1,67	18,14 ± 1,69	17,15 ± 1,54
	17	18,59±2,07	18,39±1,67	24,41 ± 1,98	21,64 ± 1,89	18,39±1,67	17,78 ± 1,39
	18		18,80 ± 1,63	25,07 ± 1,57	22,54 ± 1,87	18,80 ± 1,63	18,62 ± 1,45

Kết quả nghiên cứu BMI của học sinh các trường THPT Hà Nội cho thấy BMI của học sinh nam và nữ tăng dần theo tuổi, học sinh càng lớn tuổi thì chỉ số này càng tăng. So với các nghiên cứu khác [3-7], kết quả nghiên cứu trên học sinh Hà Nội cho thấy học sinh nội thành có sự lớn nhanh và cân nặng cao hơn cả, trong khi đó học sinh vùng nông thôn tương đương với nhiều nghiên cứu [11,13]. Điều này hoàn toàn phù hợp là do các nghiên cứu tham chiếu kê trên hầu hết đối tượng đánh giá là học sinh các vùng nông thôn và ngoại thành khác nhau cũng như chúng được tiến hành từ nhiều năm trước nên đã có những thay đổi đáng kể so với hiện tại [13].

3.3. Một số đề xuất trong giáo dục thể chất nhằm nâng cao chất lượng con người ở lứa tuổi tiền sinh sản

Giáo dục dinh dưỡng: Dinh dưỡng là yếu tố cần thiết để các bạn trẻ có đủ sức khỏe học tập, vui chơi và tham gia vào các hoạt động khác. Trong giai đoạn dậy thì và sau dậy thì dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng giúp cho con người hoàn thiện các chức năng sinh sản đặc biệt là quá trình hình thành và phát sinh giao tử. Có 3 loại thực phẩm cơ bản mà chúng ta cần dùng để giúp cho hệ sinh sản sinh trưởng và phát triển tốt:

- Thực phẩm cung cấp năng lượng: đây là loại thực phẩm chính như lúa gạo, ngô, sắn, lúa mì, kê, bánh mì...

- Vitamin và khoáng chất: chúng được cung cấp qua rau xanh và hoa quả.

- Protein: được cung cấp thông qua đậu, đậu Hà Lan, thịt, cá, trứng và sữa.

Giáo dục rèn luyện thể dục, thể thao: Tập thể dục là chìa khóa giúp cho cơ thể khỏe mạnh, tinh thần sáng khoái. Tập thể dục tốt cho tim, phổi và cơ bắp, giúp bạn khỏe mạnh và nâng cao tinh thần. Đặc biệt chính các hoạt động thể dục thể thao giúp cho các bộ phận sinh sản phát triển cân đối, đẹp (như vú của phụ nữ), bộ phận sinh dục ngoài của nam, không những thế nhờ rèn luyện thể thao mà các đặc điểm sinh dục phụ thứ cấp trở nên hoàn chỉnh hơn cả về cấu tạo và chức năng như sự tích lũy mỡ dưới da, sự dài ra của xương đùi, hệ thống lông cơ thể của nữ hay sự phát triển cơ bắp, hiện tượng mọc râu,... Nguyên nhân là do chính các hoạt động thể thao rèn luyện thân thể đã giúp cho các tuyến nội tiết hoạt động tốt hơn vì hormone do tuyến nội tiết tiết ra có vai trò quan trọng đối với sự xuất hiện và duy trì các đặc tính sinh dục phụ liên quan chặt chẽ đến chất lượng con người sinh học.

Chơi thể thao còn rèn luyện kỹ năng làm việc tập thể và tính tự tin. Làm việc nhà cũng là một cách luyện tập thể dục thể thao, lại còn giúp cải thiện quan hệ giữa bạn và cha mẹ, đặc biệt là tạo nên lối sống lành mạnh tránh được các tệ nạn xã hội có ảnh hưởng đến hoạt động tình dục sau đây thì.

Giáo dục kỹ năng sống: Tổ chức hoạt động giáo dục kỹ năng sống cho học sinh, giáo viên có

thể sử dụng nhiều hình thức khác nhau, với các phương pháp khác nhau như: lồng ghép nội dung giáo dục sức khỏe trong các nội dung học tập của bộ môn, tổ chức các buổi sinh hoạt chủ đề, tổ chức các buổi trao đổi, chia sẻ. Trong các phương thức tiếp cận tổ chức, có thể áp dụng tiếp cận giáo dục kỹ năng sống, cách tiếp cận này có một số ưu điểm khi tổ chức hoạt động theo chủ đề vì nó rất dễ hiểu, trực quan, sinh động.



Tháp cân đối dinh dưỡng

Tiếp cận giáo dục kỹ năng sống có mục tiêu cơ bản là hình thành các kỹ năng thích ứng với môi trường sống giúp người học nâng cao hiểu biết về cơ thể của chính bản thân mình và tự lập trong việc giải quyết các vấn đề nhạy cảm của cá nhân, học sinh không cần tiếp cận các kiến thức quá phức tạp hoặc không cần thiết. Để tổ chức các hoạt động theo hướng tiếp cận giáo dục kỹ năng sống, giáo viên được khuyến khích sử dụng các phương pháp học tập tích cực, vận dụng kinh nghiệm, hiểu biết của người học, hướng tới việc hình thành hành vi tương ứng với các giá trị văn hóa cộng đồng. Cấu trúc của chủ đề về sức khỏe nếu được thiết kế theo hướng tiếp cận kỹ năng sống sẽ rất rõ ràng, khoa học, hấp dẫn.

4. Kết luận

Các đặc điểm nhân trắc cơ bản của học sinh một số trường THPT tại Hà Nội bao gồm chỉ số Pignet và BMI có sự khác biệt theo 4 vùng sinh thái của Hà Nội, trong đó vùng nội thành cũ tốt nhất tiếp đến là nội thành mới sau đó đến vùng ngoại thành và thấp nhất là vùng nông thôn. So với các nghiên cứu trước đó thì Pignet và BMI của học sinh vùng nội thành Hà Nội có giá trị tốt hơn cả, học sinh vùng ngoại thành có pignet và BMI tương đương với kết quả nghiên cứu ở các địa phương khác. Có nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến các chỉ số nhân trắc hình thái từ đó làm thay đổi các đặc điểm nhân trắc thể lực BMI và Pignet, Ngoại trừ các yếu tố như: sự

bẩm sinh di truyền về hình thái qua các thế hệ, hàm lượng hoocmon trong máu, sự khác nhau về chủng tộc..., thì các yếu tố như môi trường xã hội, tập quán dinh dưỡng, tâm lí, việc rèn luyện thể lực và các điều kiện tự nhiên đặc trưng cho mỗi tiểu vùng sinh thái khác nhau của Hà Nội có thể đã có những ảnh hưởng nhất định đến một số đặc điểm nhân trắc cơ bản của học sinh lứa tuổi THPT tại Hà Nội. Vì thế việc xác định các biện pháp giáo dục thể chất phù hợp nhằm nâng cao chất lượng con người Việt Nam hiện nay là rất quan trọng và cần thiết.

Tài liệu tham khảo

- [1] Thủ tướng Chính phủ, Quyết định phê duyệt Chiến lược phát triển nhân lực Việt Nam thời kỳ 2011- 2020, ngày 19/4/2011, Số 579/QĐ-TTg
- [2] Lê Thị Hợp và cs (2010). Xu hướng tăng trưởng thể tục của người Việt Nam và định hướng của Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng trong giai đoạn 2011-2020. *Journal of Food and Nutrition Sciences* - Volumn 6 - Number 3+4
- [3] Cao Quốc Việt và CS (1997), Tuổi sau dậy thì của trẻ em ở một số vùng sinh thái và một số yếu tố ảnh hưởng. *Bản về tăng trưởng người Việt Nam*. Đề tài KX 07-07. NXB Hà Nội
- [4] Nguyễn Quang Quyền (1984), *Nhân trắc học và sự ứng dụng nghiên cứu trên người Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội
- [5] Bộ Y tế, *Hàng số sinh học người Việt Nam*, NXB Y học, 1975.
- [6] Bộ Y tế, *Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 thế kỉ XX*, NXB Y học, Hà Nội, 2003.
- [7] Đỗ Hồng Cường, *Nghiên cứu một số chỉ số sinh học của học sinh THCS các dân tộc ở tỉnh Hòa Bình*, Luận văn tiến sĩ sinh học, Đại học Sư phạm Hà Nội, 2009.
- [8] Trần Đình Long và cộng sự (1996), *Nghiên cứu sự phát triển cơ thể lứa tuổi đến trường phổ thông (6 đến 18 tuổi)*, Đề tài nhánh thuộc dự án "Nghiên cứu đặc điểm người Việt Nam thập kỷ 90".
- [9] Trần Thị Loan (2001), *Nghiên cứu một số chỉ số nhân trắc và trí tuệ của học sinh từ 6 đến 17 tuổi tại một số trường phổ thông thuộc thành phố Hà Nội*, Luận án Tiến sĩ Sinh học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [10] Trịnh Văn Minh và CS (1996), *Kết quả điều tra cơ bản một số chỉ tiêu nhân trắc của cư dân trường thành Phường Thượng Đình và xã Định Công, Hà Nội. Kết quả bước đầu nghiên cứu một số chỉ tiêu sinh học người Việt Nam*. Nxb Y học.
- [11] Lê Đình Vân (2002), *Nghiên cứu sự phát triển hình thái nhân trắc của học sinh 6 - 17 tuổi ở Thừa Thiên - Huế*, Luận án Tiến sĩ Y học, Trường Đại học Y dược thành phố Hồ Chí Minh.
- [12] Cao Quốc Việt, *Bản về tuổi sau dậy thì ở trẻ em nước ta 1978-1980*, *Kỷ yếu công trình nghiên cứu khoa học Viện bảo vệ sức khỏe trẻ em*, tr. 47, NXB Y học, 1986.
- [13] Ebrahim G., *Growth and growth charts primary health care in Viet Nam*, Child health and its promotion II, (1985), pp. 52 - 63.

Study on Basic Characteristics of Anthropometry of Students in High Schools in Hanoi

Mai Văn Hưng¹, Trần Long Giang²

¹VNU University of Education, 144 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hanoi, Vietnam

²VNU University of Science, 334 Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hanoi, Vietnam

Abstract: The study was carried out on 1,200 students (600 schoolboys and 600 schoolgirls) with the average age of 16 - 18. They are from the senior secondary schools of 4 typical ecoregions in Hanoi. The results show that in general, the post-puberty anthropometry characteristics of the students

including the pignet (body build) index and BMI (body mass index) of Hanoi urban students are better than the Hanoi suburban students and rural areas. Apart from the genetic, endocrine and racial elements, the elements of habitat, nutrition, psychology, sports activities, economic conditions and other natural conditions are the important causes that affect these indexes of the secondary school students in Hanoi area. Comparing to other researches, it can be found here that these anthropometric indexes of the Hanoi secondary school students are better than the researches in the same field.

Key words: Anthropometry, puberty, student, pignet, Body Mass Index.
