

ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH DÂN TỘC THIỂU SỐ LỨA TUỔI 11-14 KHU VỰC TÂY NGUYÊN THỜI ĐIỂM 10/2018

Vũ Chung Thủy*; Đặng Văn Dũng*
Lê Thị Uyên Phương**

Tóm tắt:

Nghiên cứu được thực hiện trên nhóm đối tượng gồm 160 học sinh các dân tộc thiểu số (HS DTTS) có độ tuổi từ 11 đến 14 tuổi khu vực Tây Nguyên theo 3 nhóm chỉ tiêu, test. Kết quả nghiên cứu cho thấy, phát triển thể chất của HS DTTS tuân thủ qui luật sinh học tự nhiên, hoàn thiện và tăng trưởng cùng với sự gia tăng của tuổi, số liệu thu được ở mẫu nghiên cứu có độ tập trung.

Chiều cao đứng phát triển có sự khác biệt giữa nam và nữ, ở nữ tiếp tục tăng mạnh đến tuổi 11, trong 3 năm (9,10,11tuổi) tăng gần 30cm, sau tuổi 11 mức tăng chậm (gần 2cm/năm); ở nam tăng trưởng đều, trung bình đạt 5cm/năm. Kết quả đã cho thấy, sự thay đổi nội tiết khi trẻ nữ bước vào giai đoạn phát dục trưởng thành sớm hơn và mạnh hơn nam giới là nhân tố chính thúc đẩy phát triển thể chất ở giai đoạn này. So sánh với các nghiên cứu khác cho thấy các chỉ số nhân trắc của HS DTTS độ tuổi 11-14 thấp hơn kết quả nghiên cứu các năm gần đây và cao hơn so với giai đoạn trước năm 2000. Cân nặng được đánh giá trong sự phát triển cân đối với chiều cao cơ thể thông qua BMI (theo tiêu chuẩn của FAO) thì độ tuổi 11-12 cả nam và nữ đều nằm trong khoảng thiếu cân độ I, sang tuổi 13,14 đạt mức trung bình. Về chức năng sinh lý được đánh giá theo 3 chỉ tiêu: Dung tích sống, Phản xạ đơn, Phản xạ phức. Kết quả kiểm tra cũng cho thấy một qui luật tương tự và đạt mức trung bình thấp.

Thể lực được đánh giá theo 7 test phản ánh toàn diện các tố chất: Nhanh, mạnh, mềm dẻo, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Nhìn chung, các tố chất thể lực phát triển theo tuổi với nhịp độ tăng trưởng không đều giữa các độ tuổi, giữa trẻ nam và nữ có sự khác biệt. Ở nữ, ngoại trừ sức mạnh tăng nhanh suốt giai đoạn này, thì các tố chất còn lại đều giảm hoặc tương đương độ tuổi 10. Ở nam, sức mạnh tăng nhanh sau tuổi 12, các tố chất còn lại tăng mạnh ở lứa tuổi 11, sau đó mức tăng giảm và ổn định ở mức thấp.

Từ khóa: Đặc điểm phát triển, thể chất, hình thái, chức năng sinh lý, thể lực, học sinh dân tộc thiểu số, PTCS, Tây Nguyên.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể chất là chất lượng thân thể con người biểu hiện trong các hoạt động vận động. Đó là đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống. Năng lực thể chất được phản ánh qua các yếu tố thể hình, tố chất vận động và những năng lực vận động cơ bản của con người, khả năng thích ứng, trạng thái chức năng hoạt động của các cơ quan nội tạng. Quá trình phát triển thể chất diễn ra theo những qui luật sinh học đặc trưng, đồng thời cùng chịu sự chi phối của các yếu tố môi trường tự nhiên và xã hội.

Chuẩn bị thể chất cho người lao động là một quá trình giáo dục, giáo dưỡng rất công phu, được cả xã hội với nhiều ngành cùng tham gia

phối hợp thực hiện, trong đó ngành TDTT góp một phần quan trọng. Vì vậy, để quá trình chuẩn bị thể chất đạt hiệu quả cao, mức độ phát triển đạt mức tối ưu trước hết phải tiến hành điều tra thể chất nhân dân, đánh giá đúng sự phát triển thể chất qua từng giai đoạn phát triển. Trên cơ sở nắm vững đặc điểm phát triển thể chất, tiến hành nghiên cứu đánh giá hiệu quả tác động của các yếu tố chi phối để tìm ra nguyên nhân gây hạn chế quá trình phát triển. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để từ đó lựa chọn, xác định các giải pháp nâng cao tầm vóc, thể lực cho nhân dân. Các giải pháp hữu hiệu chỉ có được khi xuất phát từ thực tiễn khách quan và giải quyết được những nguyên nhân hạn chế quá trình phát triển.

Với quan điểm tiếp cận trên, xuất phát từ thực tiễn chưa có đề tài nào nghiên cứu tổng thể

*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế

BÀI BÁO KHOA HỌC

và sâu về thể chất của đồng bào các DTTS, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây Nguyên, góp phần bổ sung cho kết quả nghiên cứu thực trạng thể chất đồng bào các DTTS Việt Nam, phục vụ chiến lược phát triển nguồn nhân lực Việt Nam đến năm 2020 đã được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt ngày 19 tháng 4 năm 2011.

Đối tượng nghiên cứu: Đặc điểm phát triển thể chất của HS DTTS lứa tuổi 11-14.

Đối tượng khảo sát: 160 HS DTTS (80 nam và 80 nữ) độ tuổi từ 11-14 thuộc 2 tỉnh Gia Lai và Kon Tum.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Tuổi được xác định theo phương pháp tính tuổi thập phân.

Kiểm tra y học, gồm: Nhân trắc - sử dụng phương pháp của Martin đo chiều cao, cân nặng, Chỉ số BMI; Cận lâm sàng - kiểm tra chức năng hô hấp (Dung tích sống) và chức năng thần kinh (Phản xạ đơn, Phản xạ phức).

Kiểm tra sự phạm: Đánh giá các tố chất vận động qua các test: Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa co gối gập thân, Chạy xuất phát cao 30m, Dẻo gập thân, Chạy con thoi 4x10m, Bật xa tại chỗ, Chạy tùy sức 5 phút.

Đánh giá chỉ số BMI theo FAO[5]:

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.

Tiêu chuẩn đánh giá BMI theo độ tuổi ở trẻ (iFitness.vn):

Mức đánh giá Tuổi: 11 12 13 14

Thiếu (gầy) < 14.3 14.8 15.2 15.8

TB: Nằm trong khoảng giữa gầy và nguy cơ béo phì tương ứng từng độ tuổi.

Nguy cơ béo phì >21.0 21.8 22.6 23.4

Béo phì >24.0 25.2 26.3 27.2.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đặc điểm hình thái của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây Nguyên

Hình thái cơ thể không chỉ phản ánh đặc điểm cá thể (gene), đặc điểm chủng tộc mà còn chịu sự chi phối của nhiều yếu tố như chế độ dinh dưỡng, chế độ sinh hoạt, chế độ vận động, môi trường tự nhiên và cả trạng thái bệnh lý. Vì vậy, đặc điểm hình thái được coi là tiêu chí trung tâm phản ánh mức độ phát triển thể chất. Kết quả kiểm tra hình thái được trình bày tại bảng 1.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, phát triển hình thái của HS DTTS tuân thủ qui luật sinh học tự nhiên. Quá trình hoàn thiện và tăng trưởng diễn ra cùng với sự gia tăng của tuổi, các số liệu thu được ở mẫu nghiên cứu có độ tập trung (SD < 10% giá trị TB).

Bảng 1. Đặc điểm phát triển hình thái của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây nguyên, thời điểm 10/2018

Độ tuổi	Chỉ tiêu	Nam (n=20)		Độ tăng/năm	nữ (n=20)		Độ tăng/năm
		\bar{x}	SD		\bar{x}	SD	
11	Chiều cao (cm)	141.50	5.28	11.38	146.30	5.85	12.15
	Cân nặng (kg)	34.50	5.12	9.19	36.07	3.22	6.32
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.26	2.61	2.33	16.85	1.19	0.33
12	Chiều cao (cm)	147.30	5.36	5.8	149.10	3.45	2.8
	Cân nặng (kg)	38.67	3.43	4.17	38.05	3.61	1.98
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.82	1.21	0.56	17.19	2.26	0.34
13	Chiều cao (cm)	155.36	5.54	8.06	150.80	5.33	1.7
	Cân nặng (kg)	45.41	4.08	6.74	47.40	4.45	9.35
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.82	1.53	1	21.54	1.98	4.35
14	Chiều cao (cm)	158.60	4.86	3.24	152.50	4.45	1.7
	Cân nặng (kg)	47.07	3.44	1.66	48.77	4.73	1.37
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.73	1.39	-0.09	20.28	1.33	-1.26

Physical development characteristics of ethnic minority students aged 11-14 in the Central Highlands, in October 2018

Summary: The study was carried out on a group of 160 ethnic minority students (EM students) aged 11 to 14 years in the Central Highlands based on 3 groups of indicators and tests. Research results show that physical development of EM students complies with natural biological laws, it completes and grows along with the increase of age; the data collected in the research sample has concentration.

The height development is different between male and female; for women's height continues to increase strongly to age 11, in 3 years (9,10,11 years) it increased nearly 30cm, and after age 11 the growth rate is slow (nearly 2cm / year); For the male growth, the average growth is 5cm per year. The results showed that hormonal changes when female enters the stage of adult sexual development happen earlier and stronger than men, which are believed to be the main factors promoting physical development at this stage. Compared with other studies, the anthropometric indicators of EM students aged 11-14 are lower than the results of recent years and higher than the period before the year 2000. The weight was assessed in the balanced development with body height through BMI (according to FAO standards), it can be realized that for the ages of 11–12, both male and female are in the 1st level of underweight, and coming to the age of 13.14 to reach the average level. Physiological functions are assessed based on 3 criteria: Living capacity, Single reflex, Complex reflex. Test results also show a similar rule and low average.

Physical fitness was assessed based on 7 tests that reflect all the qualities: speed, strength, flexibility, endurance and coordination. In general, physical factors develop with age have an unbalanced growth rate between ages, with differences between boys and girls. For female, except from strength increased rapidly during this period, the remaining substances decreased or were equivalent to the age of 10. For male, the strength increased rapidly after the age of 12, and the remaining substances increased strongly at age 11, then the increase declined and stabilized at a low level.

Keywords: Developmental characteristics, physical, morphological, physiological and physical functions, ethnic minority students, highschool, Central Highlands.

Hình thái được đánh giá theo 3 chỉ tiêu: Chiều cao đứng, cân nặng và BMI. Ở các độ tuổi giữa nam và nữ có sự khác biệt đạt độ tin cậy thống kê, sự gia tăng không đều qua từng độ tuổi. Độ tuổi 11 xuất hiện sự tăng trưởng đột phá về chiều cao đứng của nữ với mức tăng đạt 12.15 cm. Tổng mức tăng trưởng chiều cao ở nữ trong 3 năm (9,10,11 tuổi) đạt xấp xỉ 30cm. Sau tuổi 11, mức tăng trưởng chậm lại, trung bình chỉ đạt dưới 2cm/năm. Kết quả đã cho thấy, bên cạnh yếu tố di truyền và các yếu tố môi trường sống như dinh dưỡng, tâm lý, hoạt động TDTT, điều kiện kinh tế và các điều kiện tự nhiên khác, sự thay đổi nội tiết tố khi trẻ nữ bước vào giai đoạn phát dục trưởng thành (dậy thì) sớm hơn và mạnh hơn nam giới là nhân tố chính thúc đẩy phát triển thể chất. Kết quả này cũng cho thấy, so với trước đây trẻ nữ bước vào tuổi dậy thì sớm hơn và thời gian phát dục ngắn (9-11 tuổi). So sánh với các nghiên cứu khác ở Việt Nam cho thấy các chỉ số nhân trắc của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây Nguyên thấp hơn hoặc tương đương với kết quả

nghiên cứu các năm gần đây và chỉ cao hơn so với giai đoạn trước năm 2001, ví dụ:

- Chiều cao của trẻ mẫu nghiên cứu, nam 11 tuổi đạt 141.5 ± 5.28 cm, so với năm 2014 (khu vực đồng bằng) là 142.42 ± 6.89 [2], năm 2001 là 137.59 ± 7.39 [1] và 1975 là 121.95 ± 5.53 [6]; nữ 11 tuổi đạt 146.30 ± 5.85 , so với năm 2014 là 142.53 ± 12.54 , 2001 là 139.44 ± 7.32 cm và 1975 là cm;

- Chiều cao của trẻ mẫu nghiên cứu, nam 14 tuổi đạt 158.60 ± 4.86 cm, so với năm 2014 là 162.95 ± 6.98 , 2001 là 155.67 ± 7.97 và 1975 là 137.51 ± 8.05 ; trẻ nữ 14 tuổi đạt 152.5 ± 4.45 , so với năm 2014 là 155.37 ± 5.45 , 2001 là 151.28 ± 5.53 cm và 1975 là 138.95 ± 7.36 cm;

Như vậy, so với thời điểm 2001, sau 17 năm, với sự phát triển nhanh của nền kinh tế và sự quan tâm của cả xã hội thông qua các chính sách dân tộc nhưng trẻ em các DTTS Tây Nguyên mới chỉ bắt kịp mức độ phát triển về hình thái của trẻ toàn quốc và thấp hơn trẻ khu vực đồng bằng ở thời điểm 2014.

Bảng 2. Đặc điểm phát triển chức năng sinh lý của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây nguyên, thời điểm 10/2018

Độ tuổi	Chỉ tiêu	Nam (n=20)		Độ tăng/năm	nữ (n=20)		Độ tăng/năm
		\bar{x}	SD		\bar{x}	SD	
11	Dung tích sống (ml)	2026.50	332.69	428.74	2049.33	204.45	561.18
	Phản xạ đơn (ms)	355.33	5.01	-45.97	452.00	15.31	-89.77
	Phản xạ phức (ms)	551.33	24.50	-115.38	589.24	55.91	-148.94
12	Dung tích sống (ml)	2323.80	190.57	297.30	2351.20	157.92	301.87
	Phản xạ đơn (ms)	365.33	16.88	10.00	481.13	28.22	29.13
	Phản xạ phức (ms)	540.75	10.56	-10.58	632.07	13.24	42.83
13	Dung tích sống (ml)	2888.00	281.68	564.20	2537.10	252.77	185.9
	Phản xạ đơn (ms)	356.63	22.74	-8.70	447.38	19.45	-33.75
	Phản xạ phức (ms)	549.93	15.90	9.18	637.92	20.14	5.85
14	Dung tích sống (ml)	3134.40	311.13	246.40	2722.23	213.77	185.13
	Phản xạ đơn (ms)	350.10	4.59	-6.53	458.10	12.79	10.72
	Phản xạ phức (ms)	500.27	1.56	-49.66	617.67	19.57	-20.25

So sánh với các nghiên cứu khác ở Châu Á và Châu Âu trước 2003 [3] cũng cho thấy các chỉ số nhân trắc của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây Nguyên hiện tại đều thấp hơn, ví dụ: Trẻ 11 tuổi ở mẫu nghiên cứu có chiều cao đứng của nam là 141.5cm, nữ là 146.3cm so với 142.6cm và 144.9cm của Nhật, 143.0cm và 143.2cm của Đức; Trẻ 14 tuổi ở mẫu nghiên cứu có chiều cao đứng của nam là 158.6cm, nữ là 152.5cm so với 162.7cm: 155.3cm của Nhật, 160.4 cm và 159.5 của Đức [3].

Cân nặng khi xem xét chỉ tiêu này độc lập cũng có những đặc điểm phát triển tương đồng với chiều cao. Khi đánh giá trong sự phát triển cân đối với chiều cao cơ thể thông qua BMI, nếu căn cứ tiêu chuẩn đánh giá của FAO [5] thì độ tuổi 11-12 cả nam và nữ đều nằm trong khoảng thiếu cân độ I, sang tuổi 13,14 đạt mức trung bình. Tuy nhiên, tiêu chuẩn của FAO thường chỉ áp dụng cho tuổi trưởng thành. Căn cứ tiêu chuẩn đánh giá BMI theo độ tuổi (iFitness.vn) thì các nhóm trẻ đối tượng khảo sát đều nằm trong mức phát triển bình thường, cân đối nhưng tiệm cận với mức gầy (thiếu cân). Đây là vấn đề cần được quan tâm, đặc biệt dưới góc độ dinh dưỡng và chế độ sinh hoạt.

2. Đặc điểm chức năng sinh lý của HS DTTS lứa tuổi 11 – 14 khu vực Tây Nguyên

Chức năng sinh lý được đánh giá theo 3 chỉ tiêu: Dung tích sống, phản xạ đơn và phản xạ phức. Kết quả kiểm tra trình bày tại bảng 2.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sự phát triển chức năng sinh lý của HS DTTS lứa tuổi 11-14 phát triển tuân thủ qui luật sinh học tự nhiên. Quá trình hoàn thiện và tăng trưởng diễn ra cùng với sự gia tăng của tuổi, mức tăng trưởng không đồng đều giữa các độ tuổi, các số liệu thu được ở mẫu nghiên cứu có độ tập trung.

Sự gia tăng chỉ tiêu dung tích sống diễn ra trong suốt giai đoạn, mạnh nhất ở nữ độ tuổi 11 và nam ở độ tuổi 13. Đây cũng chính là giai đoạn nhạy cảm (mẫn cảm) phát triển sức bền lần thứ nhất (sức bền yếm khí) [3]. Giá trị gia tăng của các chỉ tiêu phản ánh tốc độ phản xạ không lớn, tăng nhanh hơn ở độ tuổi 11 và có xu hướng chậm lại và tăng giảm không rõ ràng khi bước vào độ tuổi 12-14. Kết quả này phù hợp với qui luật sinh học tự nhiên do đặc tính của thần kinh có tính bảo thủ cao, phụ thuộc nhiều vào đặc điểm cá thể (gene di truyền). Đây cũng chính là giai đoạn nhạy cảm phát triển sức nhanh tần số động tác (7-12 tuổi) [3]. So sánh với các nghiên cứu khác cho thấy các chỉ số phản ánh chức năng thần kinh của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây Nguyên có giá trị tương đương.

3. Đặc điểm phát triển thể lực của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây Nguyên

Thể lực được đánh giá theo 7 test, phản ánh toàn diện các tố chất: Nhanh, mạnh, mềm dẻo, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Kết quả kiểm tra được xử lý dưới 2 hình thức: Đặc điểm phát triển thể lực và Đánh giá tổng hợp thể lực

Bảng 3. Đặc điểm phát triển thể lực của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây nguyên, thời điểm 10/2018

Độ tuổi	Test	Nam (n=20)		Độ tăng /năm	nữ (n=20)		Độ tăng /năm
		\bar{x}	SD		\bar{x}	SD	
11	Lực bóp tay thuận (kG)	18.72	1.70	1.7	22.67	1.93	3.22
	Nằm ngửa co gối gập thân (lần)	17.70	1.64	1.35	15.30	1.42	-1.93
	Chạy xuất phát cao 30m (giây)	5.46	0.37	-0.69	5.76	0.50	-0.39
	Đeo gập thân (cm)	4.50	1.69	-1.09	6.60	3.27	-1.18
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.21	0.96	-0.96	10.76	1.03	-1.54
	Bật xa tại chỗ (cm)	168.00	12.39	5.82	158.30	11.81	4.3
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	877.70	88.93	40.05	766.60	65.91	-111.4
12	Lực bóp tay thuận (kG)	25.71	2.37	6.99	28.13	2.77	5.46
	Nằm ngửa co gối gập thân (lần)	19.90	1.79	2.2	12.33	0.87	-2.97
	Chạy xuất phát cao 30m (giây)	5.23	0.28	-0.23	6.05	0.58	0.29
	Đeo gập thân (cm)	4.10	2.02	-0.4	7.33	4.27	0.73
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.01	0.98	0.8	11.10	1.04	0.34
	Bật xa tại chỗ (cm)	178.70	16.30	10.7	159.30	5.85	1
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.30	72.99	-9.4	744.80	57.47	-21.8
13	Lực bóp tay thuận (kG)	28.22	2.65	2.51	29.60	2.65	1.47
	Nằm ngửa co gối gập thân (lần)	20.00	1.41	0.1	13.20	1.32	0.87
	Chạy xuất phát cao 30m (giây)	5.05	0.48	-0.18	5.64	0.27	-0.41
	Đeo gập thân (cm)	8.00	3.39	3.9	6.50	4.09	-0.83
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.23	1.12	0.22	12.10	1.00	1
	Bật xa tại chỗ (cm)	195.45	18.50	16.75	160.20	18.15	0.9
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	874.64	82.86	6.34	738.00	102.77	-6.8
14	Lực bóp tay thuận (kG)	38.23	3.30	10.01	27.09	4.16	-2.51
	Nằm ngửa co gối gập thân (lần)	19.80	1.81	-0.2	17.80	1.75	4.6
	Chạy xuất phát cao 30m (giây)	4.86	0.14	-0.19	5.70	0.49	0.06
	Đeo gập thân (cm)	8.90	2.96	0.9	10.00	5.25	3.5
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.63	0.66	-0.6	11.92	0.57	-0.18
	Bật xa tại chỗ (cm)	196.40	16.94	0.95	162.50	15.29	2.3
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	869.90	46.59	-4.74	734.40	65.97	-3.6

Bảng 4. Kết quả đánh giá tổng hợp thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện của HS DTTS lứa tuổi 11 – 14 khu vực Tây Nguyên, thời điểm 10/2018 (n_{nhóm} = 20)

Tuổi	Phân loại	11 tuổi		12 tuổi		13 tuổi		14 tuổi	
		Nam (%)	Nữ (%)	Nam (%)	Nữ (%)	Nam (%)	Nữ (%)	Nam (%)	Nữ (%)
11	Tốt	10	20	40	10	15	90	30	0
	Đạt	90	80	60	90	85	10	70	100
	K.đạt	0	0	0	0	0	0	0	0

theo tiêu chuẩn rèn luyện (căn cứ QĐ 53/QĐ-BGDĐT) trên cơ sở 4 test (Bật xa tại chỗ, Chạy tùy sức 5 phút, Lực bóp tay thuận và Chạy 30m XPC), được trình bày tại các bảng 3 và 4.

Kết quả trên bảng 3 cho thấy các tổ chất thể

lực phát triển theo tuổi với nhịp độ tăng trưởng không đồng đều giữa các độ tuổi, giữa trẻ nam và nữ có sự khác biệt với biểu hiện nam tốt hơn ở nữ ở hầu hết các tổ chất, ngoại trừ sức mạnh tay lứa tuổi 11-12 nữ cao hơn nam. Qui luật này

một lần nữa lặp lại trong quá trình phát triển thể lực đã chứng tỏ hiệu quả tác động dương tính của các hormone sinh dục lên toàn bộ quá trình phát triển thể chất của trẻ, đặc biệt là hệ cơ xương. Nam bước vào thời kỳ phát dục muộn hơn (sau tuổi 12 so với nữ là tuổi 10) đã thúc đẩy nhanh quá trình phát triển thể lực, biểu hiện rõ ở sức mạnh (bật xa tại chỗ nam độ tuổi 12 gia tăng 10.70cm, tuổi 13 tăng 16.75cm), sức nhanh và khả năng phối hợp vận động cũng tăng nhanh sau tuổi 11, trong khi các tố chất thể lực này ở nữ có mức gia tăng thấp và tương đối ổn định trong độ tuổi 11-14. Sức bền (yếm khí) ở nam lứa tuổi 14 và ở nữ các độ tuổi giai đoạn này giảm nhẹ liên tục. Kết quả này phù hợp với qui luật phát triển không đồng bộ, bởi tuy hình thái tăng nhanh nhưng năng lực chức phận của hệ hô hấp và đặc biệt là hệ tim mạch phát triển không theo kịp đã làm giảm sút năng lực sức bền của trẻ.

So sánh với các nghiên cứu khác cho thấy các tố chất thể lực của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây Nguyên hiện tại đạt được tương đương và cao hơn kết quả thu được ở các nghiên cứu thời điểm 2001[1] và 2008 – 2011[2]. Kết quả này cũng cho thấy, 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 về năng lực thể chất của nhân dân đã phản ánh hiệu quả tích cực của công cuộc cách mạng vì dân của Đảng và Nhà nước. Sau khoảng trên 10 năm, thể lực của HS DTTS lứa tuổi 11 – 14 khu vực Tây Nguyên đã bắt kịp mức phát triển của học sinh toàn quốc thời kỳ 2001-2011.

Để làm rõ hơn đặc điểm phát triển thể chất của HS DTTS lứa tuổi 11 – 14 khu vực Tây Nguyên, chúng tôi tiến hành phân tích kết quả nghiên cứu theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực (QĐ 53/QĐ-BGDĐT). Kết quả cho thấy, số lượng học sinh không đạt tiêu chuẩn chỉ bắt gặp ở một số tố chất thể lực với tỷ lệ thấp ở cả nam và nữ (khoảng 12-15%). Tố chất thể lực kém nhất là sức nhanh phản ánh qua test chạy 30m xuất phát cao có tỷ lệ không đạt còn cao và tỷ lệ tốt rất thấp, đặc biệt ở nam. Kết quả này phản ánh đặc điểm độ linh thần kinh và thần kinh - cơ của HS DTTS lứa tuổi 11-14 Tây Nguyên kém phát triển, cần được chú ý trong công tác giáo dục thể chất học đường. Tuy vậy, khi đánh

giá tổng hợp (bảng 4) thì thể lực của 100% học sinh đều ở mức đạt và tốt do thang đánh giá có sử dụng qui luật bù trừ giữa các tố chất thể lực.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây Nguyên cho thấy: Quá trình phát triển thể chất tuân thủ các qui luật tự nhiên sinh học, hoàn thiện, tăng trưởng cùng với sự gia tăng của tuổi, số liệu thu được ở mẫu nghiên cứu có độ tập trung.

2. Mức độ phát triển thể chất của HS DTTS lứa tuổi 11-14 khu vực Tây Nguyên diễn ra không đồng đều giữa các độ tuổi (tăng cao nhất ở nữ độ tuổi 11 và nam ở độ tuổi 13), giữa trẻ nam và nữ có sự khác biệt với biểu hiện nam tốt hơn ở nữ ở hầu hết các chỉ tiêu, test, ngoại trừ chiều cao đứng, cân nặng và sức mạnh tay lứa tuổi 11-12 ở nữ cao hơn nam. Sau khoảng trên 10 năm, thể chất của HS DTTS lứa tuổi 11-14 mới bắt kịp mức phát triển của học sinh toàn quốc thời điểm 2001 và chiều cao đứng vẫn còn thấp hơn trẻ khu vực đồng bằng thời điểm 2014.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.36-39.
2. Nguyễn Đại Dương & CS (2016), *Diễn biến phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.138-165.
3. Bùi Quang Hải, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Kim Xuân (2015), *Tuyển chọn vận động viên thể thao*, Nxb TĐTT, tr.125.
4. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Mai Văn Hưng, Trần Long Giang (2033), “Nghiên cứu một số đặc điểm nhân trắc cơ bản của học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội”, *Tạp chí Khoa học ĐHQGHN, Nghiên cứu Giáo dục*, Tập 29, Số 1.
6. Nguyễn Tấn Ghi Trọng & CS (1975), *Hàng số sinh học Người Việt Nam*, Nxb Bộ Y Tế.

Bài viết trích từ kết quả nghiên cứu đề tài KH&CN cấp Quốc gia: “Nghiên cứu giải pháp, chính sách phát triển thể lực, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực các dân tộc thiểu số đến năm 2030” Mã số: CTDT.23.17/16-20.