ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 10
TRƯỜNG THCS HOÀNG VĂN THỤ **TỔ VĂN THỂ MỸ**

KẾ HOẠCH CÔNG TÁC HÈ 2021 -TUẦN: 6(26-30/7)

GIÁO VIÊN : HỒ VĂN THÁI HOÀNG + NGUYỄN THẾ PHONG

BÀI TẬP TĂNG CHIỀU CAO TUỔI DẬY THÌ

Tập luyện thể thao là một trong những bí quyết tốt nhất giúp cải thiện chiều cao nhanh chóng. Tuy nhiên, không phải bài tập nào cũng phù hợp cho mục tiêu tăng chiều cao. Nếu bạn chưa biết áp dụng bài tập nào cho mình, hãy tham khảo ngay các bài tập giúp tăng chiều cao ở tuổi dậy thì dưới đây của **Sachainchi VN** nhé!

Mục lục

- Chiều cao của độ tuổi dậy thì Việt Nam so với Thế Giới ?
- Tuổi dậy thì ảnh hưởng thế nào đến chiều cao?
- Tập luyện ảnh hưởng đến chiều cao độ tuổi dậy thì như thế nào
- Các bài tập giúp phát triển chiều cao ở tuổi dậy thì
  - Bài tập tăng chiều cao buổi sáng
  - Bài tập tăng chiều cao buổi tối trước khi đi ngủ
  - Bài tập tăng chiều cao trên giường
  - Bài tập tăng chiều cao cho nữ
- Tuổi dậy thì nên thực hiện bài tập vào thời điểm nào?
- Lưu ý khi muốn tập luyện tăng chiều cao ở tuổi dậy thì

Mời các bạn xem Phần 1

Chiều cao của độ tuổi dậy thì Việt Nam so với Thế Giới ?

Bác sĩ Trần Khánh Vân – Phó trưởng khoa Vi chất dinh dưỡng, **Viện Dinh dưỡng quốc gia** cho biết, chiều cao thanh niên Việt Nam còn khá thấp so với chuẩn tăng trưởng của Tổ chức Y tế Thế giới và thấp hơn chiều cao trung bình cùng nhóm tuổi của đa số các nước trong khu vực châu Á.

Trong 10 năm qua, chiều cao nam thanh niên Việt chỉ tăng thêm 2,1cm, còn nữ cao thêm 1cm. Trong khi đó, chỉ trong vòng 15 năm Nhật Bản có mức tăng chiều cao vượt bậc, chiều cao của thanh niên tăng thêm 2,8cm đối với nam và 2,5cm đối với nữ.

Hiện chiều cao trung bình của thanh niên nước ta là 164cm đối với nam, 153cm đối với nữ, thấp hơn 8cm so với người Nhật, 10cm so với Hàn Quốc.

Chiều cao của thanh niên Việt Nam ngang với Indonesia, Philippines nhưng thấp hơn nhiều so với Singapore, Thái Lan, Nhật Bản, Malaysia. Thanh niên các nước châu u, Mỹ cao hơn nhiều so với các nước châu Á nói chung và Việt Nam nói riêng.

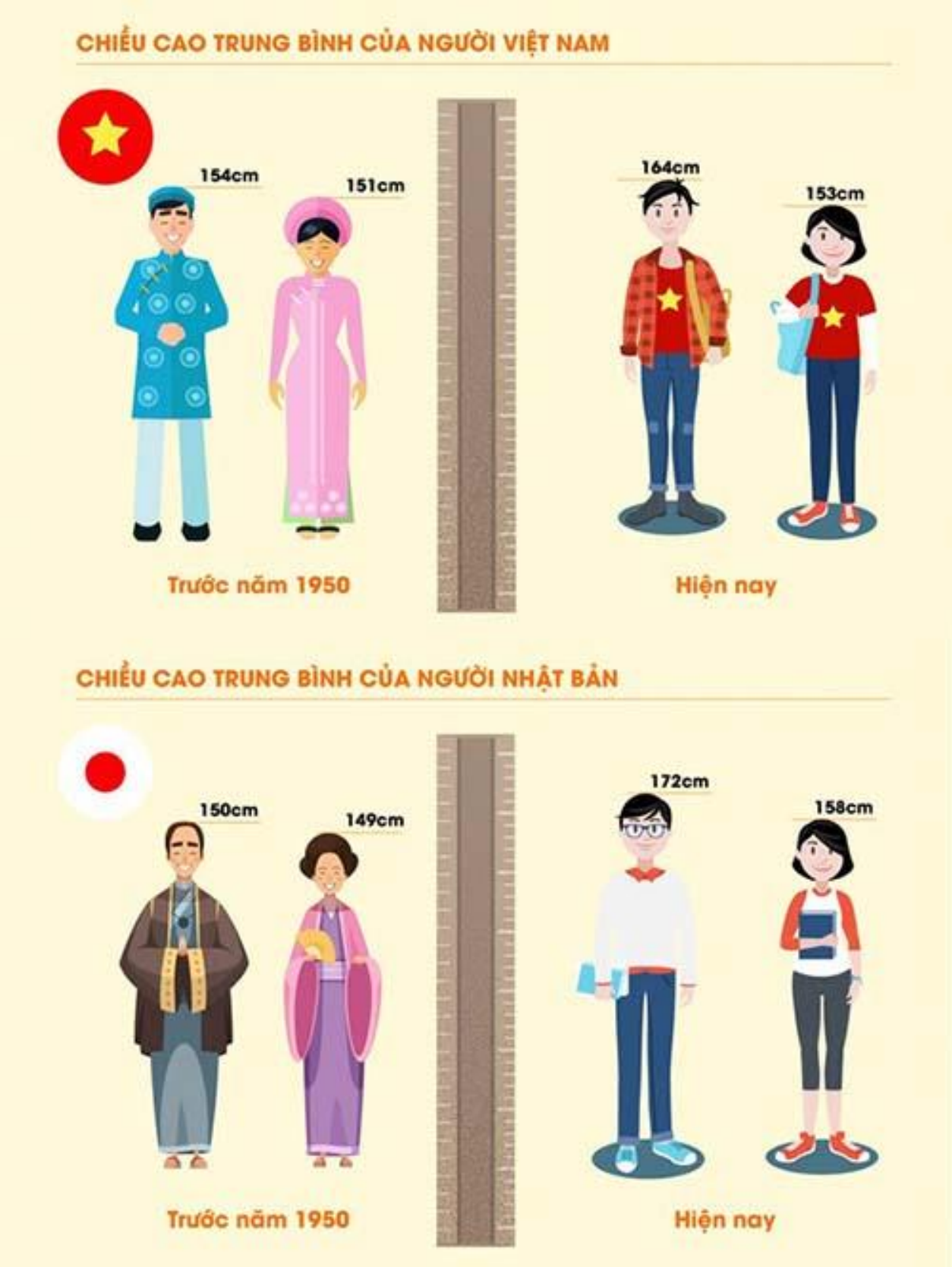
Nếu xếp hạng trong khu vực châu Á, chiều cao của thanh niên Việt Nam ngang với Indonesia, Philippines nhưng thấp hơn so với Singapore, Nhật, Thái Lan, Malaysia. Thanh niên các nước châu Âu, Châu Mỹ cao hơn nhiều so với các nước châu Á nói chung và nước ta nói riêng.

Tuổi dậy thì ảnh hưởng thế nào đến chiều cao?

Trước tuổi dậy thì, chiều cao và tốc độ phát triển của bé trai và bé gái về cơ bản là tương đương nhau. Trẻ phát triển nhanh nhất trong hai năm đầu mới sinh, chiều dài của trẻ có thể tăng thêm khoảng 25cm trong năm đầu tiên .

Sau đó tốc độ phát triển chậm lại, đến trước tuổi dậy thì, chiều cao tăng với tốc độ 5-7cm mỗi năm . Trong giai đoạn dậy thì, cả bé trai và bé gái đều sẽ trải qua tốc độ phát triển chiều cao rất nhanh, mỗi năm có thể tăng thêm 7-12cm

Độ tuổi đạt tốc độ phát triển đỉnh cao của bé trai muộn hơn bé gái 2 tuổi, do đó trong độ tuổi từ 10-12 chiều cao của trẻ gái có thể vượt xa bé trai cùng tuổi. Tuy nhiên, bé trai bắt đầu tăng chiều cao rất nhanh trong thời kỳ dậy và đến tuổi trưởng thành, chiều cao của con trai thường cao hơn con gái khoảng 12 cm.

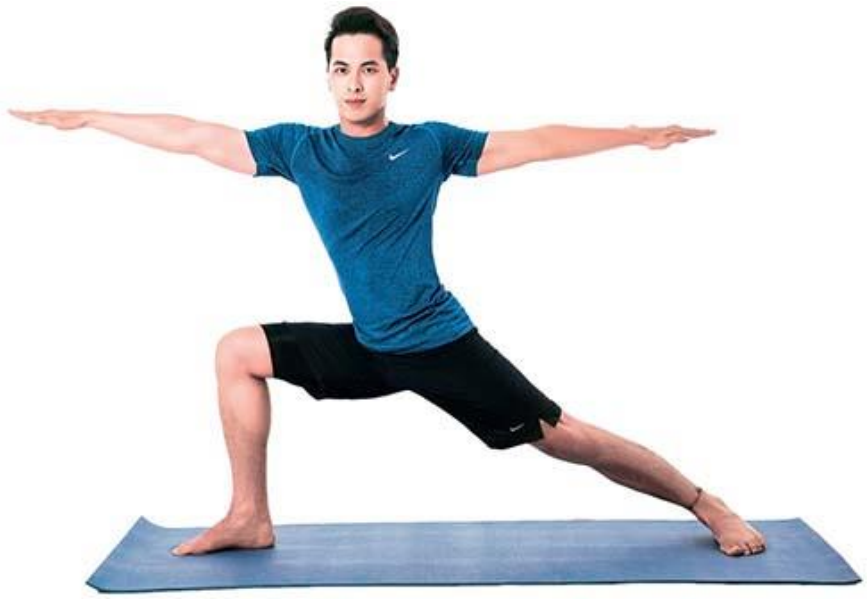


Sự thay đổi về chiều cao của người Việt và người Nhật các năm qua

Tập luyện ảnh hưởng đến chiều cao độ tuổi dậy thì như thế nào

Chúng ta cao lên là nhờ sự phát triển của lớp sụn giữa các đầu xương hay còn gọi là sụn tiếp hợp. Bên cạnh yếu tố về gen di truyền, dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý thì việc tập luyện thể thao mỗi ngày sẽ giúp bạn phát triển chiều cao lý tưởng.

Khi tập luyện tập thể thao đều đặn, hợp lý sẽ giúp phần xương ở đầu kéo dài và hình thành lớp sụn tiếp hợp mới, lớp sụn tiếp hợp mới sinh ra càng nhiều thì xương của bạn càng dài ra, chiều cao từ đó cũng được cải thiện đáng kể.



Tập luyện có tác động rất lớn đến chiều cao ở tuổi dậy thì

Xét về khía cạnh khoa học cho thấy, việc tập luyện thể chất có thể làm giảm nguy cơ gãy xương liên quan đến loãng xương bằng cách tăng tích lũy khoáng chất trong quá trình phát triển xương, tăng cường độ chắc khỏe xương, giảm nguy cơ gãy xương bằng cách cải thiện sức mạnh cơ bắp, tính linh hoạt và khả năng phối hợp các chi giúp cân bằng cơ thể.

Thời kỳ dậy thì là giai đoạn phát triển quan trọng của xương. Khoảng 26% hàm lượng chất khoáng trong xương người trưởng thành được tích lũy trong suốt 2 năm xung quanh thời gian xương phát triển nhanh nhất. Khi khoáng chất tích tụ trên bề mặt quanh xương sẽ giúp phát triển bề ngang của xương. Hơn nữa, sự gia tăng khoáng chất sẽ góp phần tăng cường độ của xương.

Như vậy, khi tập luyện thể thao hợp lý sẽ giúp tăng cường sức khỏe chung, điều hòa hoạt động của hệ nội tiết, trong đó có tuyến yên. Từ đó, hệ nội tiết sẽ tiết ra hormone tăng trưởng nhiều hơn, chiều cao cũng được nâng lên đáng kể.

Các bạn hãy thường xuyên luyện tập để có thể hình thể lực như mong muốn nhé – Chúc các bạn thành công.

@nguồn Sachainchi VN