

# Vai trò của rèn luyện thể chất đối với sức khỏe con người

## 1. Vai trò của rèn luyện thể chất đối với sức khỏe

Đối với con người, sức khỏe và trí tuệ là hai điều đáng quý nhất. Chỉ có sức khỏe tốt thì mới giúp ích cho quá trình rèn luyện trí tuệ phát triển tốt. Vì vậy, hình thành thói quen tập thể dục thể thao thường xuyên sẽ giúp bạn có sức khỏe tốt để học tập tốt, hiệu quả hơn.

Xã hội phát triển nhanh chóng, đời sống con người cũng phát triển và được nâng cao hơn. Do đó, đối với các nước phát triển việc luyện tập thể dục thể thao diễn ra theo khoa học và trở thành điều thiết yếu đối với cuộc sống.

Đối với việc rèn luyện thể chất đem lại cho con người nhiều lợi ích mang tính chất thiết thực giống việc kiểm soát cân nặng, không để tình trạng thừa cân, béo phì, hạn chế các bệnh liên quan tới béo phì và cải thiện tình trạng sức khỏe, trí nhớ. Không chỉ vậy, việc luyện tập thường xuyên còn đem lại nhiều lợi ích, hiệu quả đối với việc ngăn ngừa các bệnh mạn tính như tim mạch, tiểu đường, huyết áp.

Ngoài ra còn có hiệu quả khi phòng ngừa tốt các bệnh ung thư trực tràng, ung thư vú, ung thư gan, giúp cải thiện đời sống tình dục. Rèn luyện thể chất đúng cách còn giúp cải thiện giấc ngủ, dễ ngủ, ngủ sâu và ngon giấc hơn.



*Việc rèn luyện thể chất đem lại cho con người nhiều lợi ích mang tính chất thiết thực cho sức khỏe con người - Ảnh Internet*

## 2. Giáo dục thể chất và ý nghĩa của việc rèn luyện thể chất

Rèn luyện giáo dục thể chất là nội dung được quan tâm, cần được thực hiện đối với mọi lứa tuổi, mọi người. Việc rèn luyện kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để rèn luyện sức khỏe, giúp phát triển toàn diện về các yếu tố thể lực, sức khỏe, tầm vóc, giáo dục văn hóa thể chất, giúp nâng cao sức khỏe tinh thần, biết cách thích ứng với cuộc sống, xã hội, điều kiện sống và các điều kiện môi trường, học tập, lao động khác.

Việc rèn luyện thể chất đem lại nhiều lợi ích và có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với từng giai đoạn phát triển của con người. Những ý nghĩa đó được thể hiện ở nhiều mặt lợi ích như:

- Rèn luyện thể chất giúp giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực, tầm vóc phù hợp với giới tính, lứa tuổi, giúp sức khỏe cá nhân của mỗi người phát triển khỏe mạnh.
- Việc rèn luyện thể chất giúp tạo dựng cơ sở cho sự phát triển năng lực thể chất toàn diện, củng cố sức khỏe và hình thành hệ thống kỹ năng, kỹ xảo.
- Điều này giúp con người phát triển toàn diện thể lực và các kỹ năng vận động cơ bản, các kỹ năng vận động tự động, sáng tạo, năng lực thể lực như sức mạnh, sức bền,...



*Rèn luyện thể chất giúp con người phát triển toàn diện về cơ thể, sức khỏe - Ảnh Internet*

- Rèn luyện thể chất giúp cơ thể có năng lực giao tiếp ứng xử, có năng lực vượt chướng ngại vật, phòng tránh các tình trạng nguy hiểm như đuối nước và tạo dựng khả năng dễ dàng thích nghi với môi trường sống, điều này khiến việc rèn luyện hiệu quả đem lại các phẩm chất giáo dục, đạo đức, ý chí, văn hóa hình thể cá nhân và có khả năng xây dựng lối sống lành mạnh.
- Luyện tập thể dục, thể thao giúp mọi người phát triển một cách toàn diện về cơ thể, sức khỏe.

- Ngoài ra, rèn luyện thể chất không chỉ đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện của cơ thể mà còn đem lại những tác động tích cực tới con người về mặt trí lực. Việc chăm sóc sức khỏe, nâng cao sức khỏe là biện pháp đem lại hiệu quả cao, phù hợp với quy luật phát triển tâm sinh lý của con người.

- Rèn luyện thể chất bằng nhiều loại môn thể thao khác nhau đòi hỏi sự nỗ lực của cá nhân về thể chất và ý chí, tinh thần. Điều này còn hữu ích trong việc phát triển phẩm chất đạo đức và nhân cách của con người một cách tự nhiên.



*Quá trình rèn luyện thể chất với các môn thể thao khác nhau sẽ giúp con người rèn luyện ý chí, tính kiên trì, tinh thần kỷ luật - Ảnh Internet*

Quá trình rèn luyện thể chất sẽ giúp con người rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần đồng đội, tính kiên trì, có ý thức tập thể, tinh thần kỷ luật cao,... Do đó, thói quen rèn luyện thể chất là cách giúp xây dựng đời sống văn hóa tinh thần lành mạnh giúp góp phần đẩy lùi tệ nạn xã hội và xây dựng niềm tin, tinh thần lạc quan cho mọi người.

Rèn luyện thể chất giúp trí não thư thái, làm giảm tình trạng căng thẳng, lo âu ở con người. Ngoài ra, các nghiên cứu còn đưa ra kết quả nếu luyện tập thường xuyên sẽ gây ảnh hưởng đến nhiều các chức năng của hệ thần kinh. Điều này làm phát triển và khả năng hoạt động của não bộ giúp giảm stress, cải thiện giấc ngủ, tinh thần lạc quan, khả năng nhận thức.

Vì vậy, rèn luyện thể chất đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của con người. Rèn luyện thể chất có ý nghĩa to lớn đối với việc phát triển, bồi dưỡng nhân tố con người và giúp nâng cao thể lực, hoàn thiện các năng lực thể chất, phát triển trí lực, giáo dục nhân cách, đạo đức, xây dựng lối sống lành mạnh.

(nguồn Internet)

