

# Giá trị trong lĩnh vực giáo dục thể chất con người

Nằm trong hệ thống các phương tiện giáo dục thể chất, cũng như nhiều môn thể thao khác, Bóng đá được coi là môn thể thao có giá trị rất lớn để phát triển thể chất và sức khoẻ cho con người, đặc biệt là thanh thiếu niên.

Tập luyện Bóng đá một cách khoa học, đúng phương pháp sẽ giúp cho cơ thể phát triển toàn diện, cân đối. Có thể tập, nói đúng hơn là chơi Bóng đá rất sớm, từ tuổi mẫu giáo, tiểu học, với mục đích làm cho trẻ em nhanh nhẹn, cứng cáp. Nhưng tập Bóng đá một cách có hệ thống thì nên bắt đầu ở lứa tuổi từ 8-10, đó là lúc cơ thể trẻ em có thể thích ứng với hoạt động Bóng đá và tiếp nhận một cách có hiệu quả những tác động tích cực mà hoạt động Bóng đá mang lại.

Tập luyện Bóng đá một cách hệ thống sẽ làm cho trẻ em khoẻ mạnh, đặc biệt phát triển về khả năng nhanh nhẹn, khéo léo, linh hoạt và mạnh mẽ. Nhưng kỹ năng điều khiển quả bóng – nhờ tập luyện rất công phu mới có được – sẽ giúp trẻ em tăng khả năng về phản xạ thần kinh, về tính linh hoạt vận động, là những yếu tố rất quan trọng trong tất cả mọi công việc đòi hỏi sự tinh tế của con người. Với hoạt động ngoài trời là chủ yếu, Bóng đá còn giúp con người gần gũi, gắn bó hơn với môi trường thiên nhiên, làm tăng khả năng dưỡng dục cả về tâm lực và trí lực.

Trong nhiệm vụ giáo dục thể chất cho thanh thiếu niên, Bóng đá luôn luôn phát huy được hiệu quả cao bởi nó được tuổi trẻ ham thích và tập luyện một cách chủ động, tự giác và thường xuyên. Mặt khác, để có thể tập luyện, chơi, thi đấu, Bóng đá không đòi hỏi những điều kiện phức tạp, tốn kém. Chỉ một trái bóng và một khoảng trống, một bãi đất, thậm chí một đoạn đường vắng cũng có thể có một trận thi đấu Bóng đá sôi nổi.

Tuổi trẻ thích chơi Bóng đá là để thoả mãn niềm đam mê, ham thích vận động, là để được chứng tỏ tài năng làm chủ quả bóng tròn của mình và cũng là để so tài với bạn bè. Nhưng trên tất cả là được tăng cường sức khoẻ, sáng khoái tinh thần do cuộc chơi, do môi trường thiên nhiên khoáng đạt mang lại.

Tập luyện và thi đấu Bóng đá là hoạt động có cường độ cao, đối kháng trực tiếp, là hoạt động đòi hỏi sự chuẩn mực của các kỹ năng điều khiển quả bóng tròn (bằng đôi chân ít khéo léo hơn đôi tay)..., do đó cần một sự tập luyện chuyên cần ở tuổi trẻ. Để thành tài thì khổ luyện luôn chiếm phần nhiều hơn so với năng khiếu bẩm sinh. Đó là đặc điểm của Bóng đá. Vì vậy, để thành cầu thủ giỏi cần phải trải qua một quá trình tập luyện có hệ thống, lâu dài, với nỗ lực rất cao trong một công việc vất vả. Quá trình đó tự nó đã là một yếu tố quan trọng tạo nên đặc tính tâm lý tích cực của con người, mà trước hết là ý chí, nghị lực vượt khó, là tính kiên nhẫn trong nỗ lực duy trì tập luyện có hệ thống, tích lũy kinh nghiệm thi đấu qua năm tháng với các điều kiện, môi trường rất khác nhau.

Bóng đá là môn thể thao đối kháng trực tiếp, với luật chơi cho phép dùng sức mạnh “Thân chống thân” và diễn ra với tốc độ cao, trong không gian rộng lớn, đòi hỏi các cầu thủ không chỉ đáp ứng tốt về sức mạnh, tốc độ hay kỹ thuật cá nhân điều luyện, mà phải có tính chiến đấu, lòng dũng cảm cao hơn bình thường. Bóng đá là môn thể thao dành cho những người dũng cảm và bản thân hoạt động đá bóng đã giúp cầu thủ rèn luyện, phát triển một cách hữu hiệu các tố chất tâm lý này. Như vậy, tập luyện bóng đá làm thay đổi theo hướng tích cực các khả năng tâm lý của tuổi trẻ.

Người viết

ThS. Lê Đức Trọng