**TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC TỰ NHIÊN  
ĐẠI HỌC QUỐC GIA - TPHCM**

A blue and white logo

Description automatically generated**KHOA CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**

**BÁO CÁO THU HOẠCH:**

**ẢNH HƯỞNG CỦA VIỆC TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA SỨC KHỎE**

Sinh viên thực hiện: Thái Minh Huy

Lớp: 23CLC05

TP HCM, ngày 09 tháng 11, năm 2024

Mục lục

[I. Giới thiệu 3](#_Toc182599699)

[II. Nguồn gốc và sự phát triển của thể dục thể thao 3](#_Toc182599700)

[III. Tác động của thể dục thể thao đối với sự phát triển cơ thể 4](#_Toc182599701)

[IV. Ảnh hưởng của tập luyện thể dục thể thao đối với sản sinh Hormone 7](#_Toc182599702)

[V. Lợi ích, tác dụng của việc thường xuyên tập thể dục thể thao. 9](#_Toc182599703)

[VI. Kết luận 11](#_Toc182599704)

[VII. Tài liệu tham khảo 12](#_Toc182599705)

# Giới thiệu

Thể dục thể thao là hoạt động thể chất nói chung cả trong nhà và ngoài trời với nhiều bộ môn, bài tập. Mục đích là tăng cường hoạt động của cơ thể, kích thích hoạt động của các nhóm cơ và cả những bộ phận ở bên trong cơ thể.

Thể dục thể thao cũng là một khái niệm rộng, bao gồm nhiều hình thức hoạt động khác nhau, từ những bài tập đơn giản như đi bộ, chạy bộ đến những môn thể thao phức tạp như bóng đá, tennis hay võ thuật.

Thể chất tốt là điều kiện đảm bảo cho sức khỏe tốt. Rèn luyện thể thao có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất ở các cơ quan, tổ chức trong cơ thể, từ đó hoàn thiện nâng cao chức năng các bộ phận, cơ quan trong cơ thể.

# Nguồn gốc và sự phát triển của thể dục thể thao

Thể dục thể thao được hình thành từ những hoạt động lao động và lịch sử của nó phát triển phù hợp với các thời kì tiến triển của xã hội loài người. Điều này đã được thể hiện qua việc tổ tiên của chúng ta để tồn tại đã phải săn bắt hái lượm, những kỹ năng đòi hỏi sự dẻo dai, dũng mãnh của con người. Họ nhận ra sự cần thiết của việc rèn luyện cơ thể để bảo vệ bản thân mình khỏi thú dữ và sự khắc nghiệt của thiên nhiên, theo đó tìm kiếm thức ăn để nuôi sống mình cũng như gia đình người thân, các thời kì về thể dục thể thao cụ thể như sau:

* Trong xã hội nguyên thủy, cuộc sống tự nhiên đỏi hỏi các thành viên những yêu cầu nhất định về: sự chuẩn bị thể lực, sự khéo léo, sức mạnh, sức bền, khả năng bảo đảm nhiệm vụ trong săn bắt, chiến tranh và phòng ngừa thiên tai. Do đó đã hình thành, phát triển và tồn tại một hệ thống giáo dục thể chất đa dạng. Thời điểm này, càng chứng tỏ sự tồn tại của con người vào trình độ và phát triển các yếu tố về thể lực. Nhiều bộ tộc thời cổ đại đã biết sử dụng các bài tập phát triển thể lực và trò chơi như một phương tiện đặc biệt nhằm chuẩn bị cho con người vào lao động tự nhiên. Điều đó đã khẳng định con người cần có khả năng độc lập và làm chủ bản thân trong cuộc sống. Dù trình độ phát triển lực lượng sản xuất đến mức độ nào đó, thì vai trò quyết định giá trị phát triển để có thể lực vẫn có trong đời sống xã hội và tự nhiên. Sự phát triển của thể lực là một điều quan trọng đến con người.
* Trong xã hội nô lệ, điển hình là thời cổ Hy Lạp, để tiền hành chiến tranh xâm lược và đàn áp người nô lệ, giai cấp chủ nô cần thiết có một đội quân có thể lực tốt. Thời cổ Hy Lạp nếu không biết đọc, viết và bơi lội bị coi là người mù chữ. Vì thế giáo dục thể chất là một loại hình cổ của sự phát triển thể dục thể thao. Nội dung, mục đích của giáo dục thể chất bảo đảm tính phù hợp với điều kiện và yêu cầu của chế độ nông nô, người học các môn tự nhiên, xã hội phải học thể dục: đấu kiếm, cưỡi ngựa, bơi lội, chạy và từ 15 tuổi trơ lên học vật và chiến đấu. Nhờ đó con người được giáo dục sức mạnh, sự khéo léo và những tố chất cần thiết.
* Trong chế độ nông nô, các bài tập thể dục khác nhau (vật, nhào lộn, cưỡi ngựa, đấu kiếm) đã được sử dụng rộng rãi ở Ai Cập, Babilon, Ba tư, Trung quốc, Ấn độ. Hệ thống giáo dục thể chất đã tồn tại ở thành cổ Rooma. Bắt đầu từ chế độ nông nô, thể dục thể thao được coi là công cụ phục vụ cho giai cấp thống trị.
* Trong xã hội tư bản, thể dục thể phát triển ở trình độ cao. Sự xuất hiện và phát triển sâu rộng của thể dục thể thao như một bộ phần của nền văn hóa xã hội. Đồng thời trong giai đoạn này đã xuất hiện cơ sở về nền lý luận giáo dục thể chất tư sản.

Từ đây, ta biết rằng thể dục thể thao từ xưa đã trở thành một hoạt động đã tồn tại từ rất lâu, song song với sự phát triển của con người trong các hoạt động đòi hỏi sức chân tay ngày xưa, những hoạt động yêu cầu đến sự khéo léo hay là đào tạo đến một binh lính trong các hoạt động đòi hỏi những yêu cầu phức tạp hơn.

# Tác động của thể dục thể thao đối với sự phát triển cơ thể

## Đối với hệ vận động

Các hoạt động thông thường của con người đều là dựa vào hệvận động. Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao có thể tăng cường được các chất của xương, tăng cường sức mạnh cơ bắp, tăng cường tính ổn định và biên độ hoạt động của các khớp, từ đó mà năng lực hoạt động của cơ thể đã được nâng lên, xương và khớp được cấu tạo thành.

Rèn luyện thân thể có thể cải biến kết cấu xương, thường xuyên tập luyện thể dục thể thao có thể tăng cường các chất trong xương, có thể làm cho cơ bắp có tác dụng lôi kéo và áp lực đối với xương làm cho xướng không chỉ biến hóa về phương diện hình thức mà làm cho tính cơ giới của xương được nâng lên. Sự biến đổi thể hiện rõ rệt nhất trên phương diện hình thái của xương đó là: Cơ bắp bám ngoài xương tăng lên nhiều, chất liên kết ở các lớp ngoài của xương cũng từ đó được nâng lên, sự sắp xếp của các chất mềm bên lớp trong của xương căn cứ vào áp lực và lực kéo của cơ mà thích nghi. Đây là sự tăng lên về sự kiên cố của xương, từ đó có thể chịu được tải trọng lớn, nâng cao năng lực chống chịu áp lực, trọng lượng lớn, sự kéo dài và xoay chuyển của lớp xương.

Đối với các em thiếu nhi nhi đồng thì việc thường xuyên luyện tập thể dục thể thao sẽ góp phần thúc đẩy sự phát triển chiều cao của các em. Chiều cao hay tốc độ trưởng thành được quyết định bởi tốc độ tăng trưởng của thời kì dài xương. Đối với sự phát triển của xương thì đầu mút xương rất quan trọng. Tập thể dục thể thao sẽ tăng nhanh tốc độ tuần hoàn máu, từ đó mà tăng được lượng vật chất dinh dưỡng mà sự phát triển đầu mút xương đòi hỏi. Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao còn có thể ảnh hưởng đến nội phân tiết là kích thích sự phát triển của đầu mút xương, thúc đẩy sự chuyển hóa vitamin D, tăng cường sự cung cấp các nguyên liệu tạo ra xương, có lợi cho phát triển và trưởng thành của xương.

Nơi các xương trong cơ thể kết nối với nhau và dựa vào đó để hoạt động gọi là khớp, bao gồm có dây chằng và cơ. Dây chằng có tác dụng gia tăng sự kiên cố của khớp, còn cơ thì không những có thể gia tăng sự kiên cố cho khớp mà còn có tác dụng lôi kéo làm cho khớp vận động. Khớp là đầu mối quan trọng cho sự liên kết các xương với nhau. Tập luyện thể dục thể thao theo một cách khoa học, hệ thống vừa có tác dụng làm sức ổn định của khớp, vừa có thể tăng cường sự linh hoạt và biên độ của khớp, gia tăng mật độ và độ dày của khớp nhằm làm tăng tính ổn định và kiên cố của khớp, tăng cường của khớp lực chống đỡ lại các phụ tải lên các khớp.

Bất kể vận động nào của con người được biểu hiện qua cơ bắp, do vậy sự phát triển của cơ bắp là hết sức quan trọng đối với việc nâng cao năng lực lao động và vận động. Rèn luyện thân thể sẽ cải biến cơ bắp một cách rõ rệt, làm cho số lượng sợi cơ tăng lên từ đó mà thể tích cơ bắp được tăng lên. Ở người bình thường thì trọng lượng cơ bắp chiếm 35-45% trọng lượng cơ thể, nhưng thông qua tập luyện thể dục thể thao có thể tăng lên đến 50%. Khi tập luyện, cơ bắp và xương được tăng cường hoạt động, sự cung cấp máu được tăng lên, Protein và dinh dưỡng được tăng cường, năng lực dự trữ của cơ cũng tăng lên, số lượng sợi cơ tăng lên, vì vậy mà bắp cơ to dần lên, sức mạnh của cơ bắp cũng theo đó mà tăng lên. Do các tế bào cơ được tăng cường, năng lực kết hợp với Oxy được tăng lên, khả năng dự trữ các chất dinh dưỡng và đường tăng lên, số lượng mao mạch trong cơ bắp tăng lên nhiều. Điều này thích ứng với các yêu cầu của lao động và hoạt động.

Thông qua việc tập luyện thể dục thể thao còn có thể nâng cao năng lực khống chế cả hệ thống thần kinh đối với hệ thống cơ bắp, điều này thể hiện bởi tốc độ phản ứng, độ chuẩn xác và tính nhịp điệu đều được nâng lên. Khi cơ bắp làm việc, sự tiêu hao năng lượng được giảm xuống nhưng hiệu quả vẫn được nâng lên. Những điều này làm cho sức mạnh, tốc độ, sức bền và tính linh hoạt đều tốt hơn so với người bình thường. Ngoài ra còn giúp cho cơ thể tránh được phòng tránh được các loại chấn thương do sự hoạt động của cơ bắp trong quá trình tập luyện hay trong hoạt động thường ngày.

## Đối với hệ thống hô hấp

Chức năng của hệ thống hô hấp mạnh hay yếu phụ thuộc bởi năng lực CO2 của cơ thể, khi tập luyện thể dục thể thao cơ thể đòi hỏi nhiều hơn về O2, chính vì vậy mà tần số hô hấp được tăng lên. Để đáp ứng nhu cầu trên, các cơ quan của hệ thống hô hấp bắt buộc cải thiện năng lực làm việc của bản thân. Do vậy tiến hành tập luyện thể dục thể thao trong thời gian dài có thể nâng cao năng lực hấp thú O2, nâng cao chức năng của các cơ quan trong hệ thống hô hấp, cải thiện cơ năng hệ thống hô hấp.

Hệ thống hô hấp bao gồm phổi, khí quản, mũi,… trong đó phổi là nơi trao đổi khí, còn lại là đường hô hấp.

Chức năng hô hấp được cải thiện ở một số mặt sau:

### Cơ hô hấp được phát triển dần, có lực, có sức bền, chịu đựng với lượng vận động lớn.

Cơ hô hấp chủ yếu là cơ hoành cách, cơ gian sườn, ngoài ra còn có thêm cơ bụng, khi hít thở sâu các nhóm cơ ở ngực lưng cũng có tác dụng phụ trợ. Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên sẽ tăng cường cơ hô hấp do vậy mà chu vi lồng ngực tăng lên nhiều. Sự trưởng thành của cơ hô hấp làm cho biên độ của động tác hô hấp lớn lên, hô hấp ở người bình thường khi hít vào hết sức và thở ra hết sức sự chênh lệch về chu vi lồng ngực không nhiều (gọi là hô hấp kém) chỉ có 5-8 cm, ở người thường xuyên tập luyện thể dục thể thao sự khác biệt này là có thể lên tới 9-16cm. Vì vậy tiến hành tập luyện thểdục thể thao thường xuyên là có lợi cho việc nâng cao chức năng của hệ thống hô hấp.

### Dung tích sống tăng lên

Dung tích sống là một chỉ tiêu quan trọng đánh giá trình độ sức khỏe và sự sinh trưởng phát dục của thiếu niên nhi đồng. Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao đặc biệt là làm các động tác gập duỗi ngực có thể làm cho sức mạnh của cơ hô hấp được tăng cường, lồng ngực to lên có lợi cho sự sinh trưởng phát dục của tổ chức phổi, cũng như sự khuếch trương của phởi từ đó làm cho dung tích sống tăng lên. Ngoài ra khi tập luyện thể dục thể thao với các vận động hít thở mang tính thường xuyên cũng có thể thúc đẩy sự tăng trưởng của dung tích sống.

## Phát triển năng lực não

Bên cạnh việc phát triển thể lực và thể chất ra, thường xuyên tập luyện thể dục thể thao còn có thể phát triển năng lực não giúp nâng cao hiệu suất làm việc, nâng cao năng lực làm việc của đại não, cải thiện quá trình thàn kinh giúp tăng cường trí lực và khả năng ghi nhớ của cơ thể, đồng thời thông qua tập luyện thể dục thể thao cũng có thể điều tiết một cách có hiệu quả công tác và học tập, làm tăng hiệu suất công việc và học tập.

Con người khi phát triển chịu sự ảnh hưởng của ba yếu tố di truyền, hoàn cảnh sống và giáo dục. Các yếu tố di truyền của cơ thể như kết cấu, hình thái, cảm quan, hệ thống thần kinh… là những điều kiện tiền đề của sự phát triển tự nhiên hay sinh lý của con người. Trong khi đó tri thức, tài năng, tính cách, sự yêu thích,… của con người được hình thành bởi sự giáo dục và hoàn cảnh sống. Giáo dục ở đây bao gồm cả nội dung giáo dục thể chất. Thực tiễn đã chứng minh tập luyện thể dục thể thao đã có tác dụng thúc đẩy sự phát triển về mặt trí lực, nhận thức, tài năng của con người, đồng thời cũng có tác dụng nâng cao hiệu suất học tập.

### Về hoạt động trí lực

Trí lực là lấy năng lực tư duy làm hạt nhân, là sự tổng hòa của năng lực nhận thức bao gồm năng lực quan sát, năng lực ghi nhớ, năng lực tưởng tượng… Trí lực là sản vật của sự kết hợp giữa di truyền, sự ảnh hưởng của giáo dục, điều kiện sống và sự nổ lực của cá nhân. Thực tế đã chứng minh trình độ trí lực của con người có mối tương quan về di truyền, có mối tương quan mật thiết với hoàn cảnh xã hội, giáo dục và điều kiện gia đình, mặt bằng kinh tế…. Không thể xem nhẹ tác dụng của việc thường xuyên tập luyện thể dục thể thao đối với sự phát triển trí lực, đã có ngày càng nhiều nhà nghiên cứu báo cáo về vấn đề này. Các kết quả nghiên cứu đã chứng minh, năng lực ghi nhớ và trí lực là một loại mang đặc tính vật chất hóa học, do một loại phân tử Protein đa vật chất cấu thành, sự vận động của những vật chất này có liên quan đến trạng thái làm việc của đại não, càng thích nghi với điều kiện làm việc thì càng tốt, đại não bảo lưu các tin tức bên ngoài kiên cố, sự liên hệ giữa các tin tức đó càng rõ nét đối với sự phân biệt các tin tức càng rõ ràng mạch lạc. Sự thích nghi giữa một đại não tốt với điều kiện công tác được thể hiện ở hai mặt là cung cấp đầy đủ máu trong não, thích nghi với trạng thái hưng phấn.

### Nâng cao hiệu quả công tác và học tập

Học tập các tri thức văn hóa khoa học là những hoạt động thần kinh cao cấp của đại não. Trong quá trình học tập đòi hỏi đại não phải hoạt động tư duy căng thẳng cao độ và liên tục, những hoạt động dựa vào sự chuyển hóa tương hỗ không ngừng và sự cân bằng giữa hai chức năng hưng phấn và ức chế tế bào thần kinh.

Nếu làm việc trong thời gian quá dài các tổ chức não sẽ sản sinh ra tác dụng ức chế để bảo vệ, lúc này hiệu suất làm việc của não sẽ giảm xuống, biểu hiện ra ngoài đó là năng lực chú ý và tư duy kém, nặng hơn là chóng mặt, đau đầu,… khi này đòi hỏi phải nghỉ ngơi. Khi tập luyện thể dục thể thao các tế bào thần kinh vận động sẽ được hưng phấn cao, mặt khác làm gia tăng thêm sự ức chế các tế bào ghi nhớ và tư duy từ đó làm cho sự mệt mỏi mất đi. Do vận động làm cho hệ tuần hoàn hoạt động tích cực dẫn đến các tế bào được cung cấp dinh dưỡng và O2 đày đủ hơn, làm thúc đẩy mạnh mẽ hơn việc đào thải sản phẩn thừa của quá trình trao đổi chất, điều này có lợi cho chức năng hồi phục của cơ thể.

# Ảnh hưởng của tập luyện thể dục thể thao đối với sản sinh Hormone

## Endorphin

* Công dụng: Endorphin là loại hormone được sản sinh từ não bộ, đặc biệt khi cơ thể trải qua hoạt động cường độ cao hoặc căng thẳng, có tác dụng giảm đau tự nhiên.
* Cơ chế tiết ra: Tập luyện cường độ cao sẽ tăng cường sản sinh Endorphin nhằm giúp giảm cảm giác đau nhức cơ bắp và mang lại cảm giác dễ chịu.
* Tác động: Endorphin giúp cải thiện tâm trạng, mang lại cảm giác phần chấn và vui vẻ, giúp giảm các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng, giúp cải thiện giấc ngủ và tăng cường khả năng miễn dịch.

## Dopamine và Seratonin

* Dopamine:
  + Công dụng: là một chất dẫn truyền thần kinh có vai trò điều chỉnh cảm giác hưng phấn, động lực và tập trung. Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao làm tăng mức Dopamine, giúp cải thiện sự tập trung và giảm nguy cơ mắc bệnh,
  + Tác động: khi tập luyện thể dục thường xuyên, Dopamine sẽ giúp cải thiện khả năng tập trung, tăng cường sự tỉnh táo và động lực trong công việc, học tập.
* Seratonin:
  + Công dụng: điều hòa tâm trạng. cảm xúc và giấc ngủ.
  + Tác động: Giảm các triệu chứng trầm cảm và lo âu, đồng thời cải thiện chất lượng giấc ngủ.

## Testosterone và Hormone tăng trưởng.

* Testosterone:
  + Công dụng: đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển cơ bắp, duy trì mật độ xương và tăng cường năng lượng.
  + Cơ chế tiết ra: tập luyện sức mạnh và các bài tập cường độ cao giúp kích thích sản sinh ra Testosterone.
  + Tác động: Tăng cường khối lượng cơ bắp, giảm mỡ thừa, cải thiện sức mạnh và sự dẻo dai.
* Hormone tăng trưởng.
  + Công dụng: có tác dụng thúc đẩy sự phát triển và phục hổi mô, tăng cường trao đổi chất và làm chậm quá trình lão hóa.
  + Cơ chế tiết ra: Các bài tập Cardio cường độ cao và tập tạ có thể kích thích tuyến yên tiết ra.
  + Tác động: giúp cơ thể xây dựng cơ bắp, đốt cháy mỡ thừa, cải thiện sức khỏe xương và hỗ trợ tái tạo mô da.

## Adrenaline và Noradrenaline

* Adrenaline:
  + Công dụng: Là hormone do tuyến thượng thận tiết ra trong tình huống căng thẳng, giúp tăng nhịp tim, huyết áp và mức đường huyết để cung cấp năng lượng tức thời cho cơ thể.
  + Tác động: Tăng cường khả năng tập trung, phản xạ và sự nhanh nhẹn, giúp vượt qua những thử thách trong quá trình tập luyện.
* Noradrenaline
  + Công dụng: Làm tăng cường tuần hoàn máu và oxy đến các cơ quan, giúp cơ thể duy trì sự tỉnh táo và động lực trong suốt buổi tập.
  + Tác động: Tăng cường sự tỉnh táo, giúp duy trì cường độ tập luyện cao và cải thiện hiệu suất thể thao.

## Cortisol

* Công dụng: Cortisol được tiết ra khi cơ thể chịu căng thẳng. Trong quá trình tập luyện, nó giúp cơ thể phân giải glycogen thành glucose để cung cấp năng lượng.
* Tác động: Tập luyện vừa phải giúp duy trì mức cortisol cân bằng, tăng cường khả năng phục hồi cơ thể. Tuy nhiên, tập luyện quá mức có thể làm tăng cortisol gây ra mất cơ bắp và tích tụ mỡ bụng, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe.

## Insulin và Glucagon

* Insulin:
  + Công dụng: Insulin giúp vận chuyển glucose từ máu vào các tế bào để tạo ra năng lượng. Tập luyện thể dục làm tăng độ nhạy insulin, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.
  + Tác động: Giúp kiểm soát cân nặng, duy trì mức đường huyết ổn định, từ đó giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến hội chứng chuyển hóa.
* Glucagon:
  + Công dụng: Glucagon giúp giải phóng glucose từ gan vào máu, cung cấp năng lượng cho các cơ bắp hoạt động trong quá trình tập luyện.
  + Tác động: Giúp duy trì mức đường huyết ổn định, đặc biệt khi tập luyện trong thời gian dài hoặc cường độ cao.

# Lợi ích, tác dụng của việc thường xuyên tập thể dục thể thao.

## Kiểm soát cân nặng

Khoa học đã chứng minh, tập thể dục thường xuyên sẽ giúp kiểm soát cân nặng, cải thiện sức khỏe. Theo đó, những người bị thừa cân hoặc cần tăng cân chỉ cần có chế độ luyện tập và ăn uống hợp lý. Mức cân nặng sẽ được kiểm soát nhờ lượng calo nạp vào và sử dụng có điều độ.

## Phòng ngừa bệnh tật

Thường xuyên tập thể dục thể thao thường xuyên sẽ giúp phòng chống các bệnh không lây nhiễm. Một người vận động thể lực đầy đủ; họ thường xuyên tập thể thao sẽ giảm được 30% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân.

Những người luyện tập 300 phút tuần thì giảm 20% nguy cơ bệnh tim mạch, khi so sánh với những người không luyện tập gì cả . Giảm nguy cơ trầm cảm, ngăn ngừa loãng xương. Không những thế, lợi ích của việc tập thể dục còn là giúp chúng ta có thể cải thiện trí nhớ một cách rõ rệt.

## Tăng cường năng lượng

Thường xuyên tập thể dục thể thao thường xuyên sẽ tăng sức bền và năng lượng trong cơ thể. Trong quá trình tập luyện, oxy và các chất dinh dưỡng sẽ được vận chuyển đến mô tốt hơn. Từ đó, hệ thống tim mạch hoạt động hiệu quả hơn. Khi tình trạng tim và phổi được ổn định và cải thiện dần; chúng ta sẽ có nhiều năng lượng để hoạt động.

## Giảm đau lưng

Đau lưng không chỉ là bệnh của riêng người lớn tuổi mà còn là nỗi lo của người trẻ. Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), 80% dân từng bị đau lưng ít nhất 1 lần trong đời. Tại Việt Nam, tỷ lệ mắc đau lưng cũng tương tự. Cách duy nhất để chữa đau lưng đó là tập thể dục hàng ngày.

Những bài tập giúp tăng cường xương và cơ bắp ở lưng sẽ rất có ích cho người bị đau lưng. Những người thường xuyên ngồi lâu như học sinh, nhân viên văn phòng sẽ dễ bị đau lưng.

Hiệu quả từ việc tập thể dục đối với lưng đã được kiểm chứng và giúp mọi người thôi băn khoăn về câu hỏi tập thể dục có tác dụng gì. Giảm đau lưng chính là lợi ích của việc tập thể dục với những nhóm người kể trên.

## Cải thiện sức khỏe và làn da

Da là cơ quan lớn nhất trong cơ thể người. Mỗi ngày, quá trình sinh hoạt của chúng ta sẽ khiến cho da tiếp xúc với rất nhiều khói bụi, vi khuẩn và các tác nhân gây hại bên ngoài. Việc luyện tập thể dục sẽ giúp cho da bài tiết mồ hôi và bụi bẩn.

Từ đó giúp da tránh được các nguy cơ dị ứng, nhiễm bệnh. Bên cạnh đó, vận động cơ thể còn giúp cải thiện sự lưu thông máu trong cơ thể. Mang lại làn da khỏe khoắn, hồng hào.

Giảm căng thẳng

Đây là một lợi ích của việc tập thể dục đối với học sinh nói riêng và mọi người nói chung. Theo nghiên cứu của Bộ Y Tế Việt Nam, hoạt động thể chất sẽ đốt cháy các chất gây căng thẳng như norepinephrine và cortisol. Từ đó khiến chúng ta cảm thấy thư giãn, an tâm và ít lo lắng hơn.

Đây là một lợi ích cần thiết của việc tập thể dục đối với những người thường xuyên gặp áp lực trong học tập, công việc như học sinh, nhân viên văn phòng, người lao động,…

Bên cạnh đó, việc tập thể dục hằng ngày giúp thúc đẩy sự tự tin khi ngoại hình được cải thiện. Nguồn năng lượng tích cực theo đó cũng đến với cuộc sống dễ dàng hơn.

## Cải thiện tiêu hóa

Lợi ích của việc tập thể dục hàng ngày còn là cải thiện đường tiêu hóa. Tập luyện thường xuyên sẽ giúp tăng cường hệ vi sinh vật có trong ruột và giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư đại tràng. Ngược lại, với những người ít vận động; “dòng chảy” trong ruột sẽ có xu hướng chậm lại, khiến tiêu hóa bị trì trệ.

Tốt nhất, chúng ta vẫn nên giữ thói quen tập thể dục. Bởi lợi ích của tập thể dục hàng ngày đối với hệ tiêu hóa là không thể bàn cãi. Việc tập luyện sẽ làm tăng lượng máu lưu thông đến các cơ và đường tiêu hóa.

Từ đó mà việc vận chuyển thức ăn qua đường tiêu hóa được dễ dàng hơn. Không những thế, việc luyện tập còn giúp chúng ta hạn chế được chứng ợ nóng, co thắt dạ dày, đầy hơi, táo bón.

## Tăng tuổi thọ

Từ các lợi ích của việc tập thể dục thường xuyên đã nêu trên. Chúng ta có thể thấy rằng tập thể dục giúp cơ thể đẩy lùi nhiều chứng bệnh nguy hiểm, cải thiện sức khỏe tinh thần. Vì vậy, không khó để có thể khẳng định lợi ích của tập thể dục là kéo dài tuổi thọ con người.

Các nhà khoa học đã chứng minh điều này qua cuộc kiểm tra hồ sơ sức khỏe của 316.000 người Thụy Điển. Theo đó, chỉ số hấp thụ oxy tối đa (VO2 max) ở những người tập thể dục sẽ cao hơn những người ít luyện tập. Ngoài ra, họ cũng chứng minh được rằng, cứ 1ml VO2 max thì tỷ lệ tử vong giảm 2,8%, các bệnh tim mạch sẽ được giảm 3,2%.

# Kết luận

Việc tập luyện thể dục thể thao một cách khoa học không những có tác dụng rèn luyện thể chất và thể lực của cơ thể mà còn có tác dụng rất lớn đối với việc thúc tiến và nâng cao các hoạt động của não. Bên cạnh đó, việc thường xuyên tập luyện thể dục thể thao cũng có thể giúp cho chúng ta sản sinh ra những Hormone hạnh phúc có ích cho sự phát triển của chính chúng ta. Chính vì vậy, mỗi người phải dành cho mình những thời gian để có thể nâng cao sức khỏe cho bản thân để có thể học tập và làm việc có hiệu quả hơn.

# Tài liệu tham khảo

1. [Tập thể dục: 7 lợi ích của hoạt động thể chất thường xuyên | Vinmec](https://www.vinmec.com/vie/bai-viet/tap-duc-7-loi-ich-cua-hoat-dong-chat-thuong-xuyen-vi)
2. [Lợi ích khoa học của việc tập thể dục [Đánh giá nghiên cứu]](https://ifitness.vn/blogs/kien-thuc-the-hinh/loi-ich-khoa-hoc-cua-viec-tap-the-duc-danh-gia-nghien-cuu)
3. [Thể dục thể thao là gì?9 lợi ích của việc tập thể dục thể thao](https://fivesport.com.vn/the-duc-the-thao-la-gi-loi-ich-the-duc-the-thao/)
4. [Ý nghĩa của việc luyện tập thể dục thể thao | Prudential Việt Nam](https://www.prudential.com.vn/vi/blog-nhip-song-khoe/the-duc-the-thao-nang-cao-suc-khoe-the-chat-va-tinh-than/)
5. [HP1 BÀI 2\_jS8uVZts.pdf](https://gdtc.ueh.edu.vn/Uploads/2021/HP1%20B%C3%80I%202_jS8uVZts.pdf)
6. [1-5-2018-2-26-39-PMBÀI 1- Lịch sử TDTT.pdf](https://tdmu.edu.vn/hinh/thuvien/taptin/1-5-2018-2-26-39-PMB%C3%80I%201-%20L%E1%BB%8Bch%20s%E1%BB%AD%20TDTT.pdf)
7. [Tập thể dục ảnh hưởng đến não của bạn như thế nào? | Vinmec](https://www.vinmec.com/vie/bai-viet/tap-the-duc-anh-huong-den-nao-cua-ban-nhu-nao-vi)
8. [12 Lợi Ích Của Việc Tập Thể Dục Thường Xuyên Đối Với Sức Khỏe](https://blog.btaskee.com/loi-ich-cua-viec-tap-the-duc-thuong-xuyen/)