* Khái niệm: Thể dục thể thao là nhóm ngành học mà trong đó người rèn luyện với cường độ cao về mặt thể chất và

các kỹ năng liên quan đến hoạt động thể chất.

1.Ý nghĩa và vai trò của thẻ dục thể thao

* Ý nghĩa
* TDTT giúp chúng ta có được sức khỏe tốt, nâng cao sức đề kháng
* góp phần nâng cao chất lượng giáo dục
* giúp phòng bệnh và chữa bệnh rất tích cực
* Duy trì cơ thể cân đối
* Tốt cho não bộ, ngăn ngừa bệnh Alzheimer
* Việc luyện tập thường xuyên và liên tục một cách có khoa học các bài tập thể dục buổi sáng, bài thể dục giữa giờ và các hoạt động TDTT khác là một trong những biện pháp quan trọng giúp nâng cao tuổi thọ.
* Tập luyện TDTT làm cho các tổ chức trong cơ thể thay đổi về hình thức và năng lực hoạt động.
* Giúp tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể
* Vai trò

- Thể dục thể thao rèn luyện và nâng cao sức khỏe con người:

* + + Kích thích sự hoạt động của hệ cơ, hệ hô hấp, hệ tim mạch, hệ bài tiết và hệ thần kinh, từ đó kích thích quá trình trao đổi chất, quá trình thải độc tố cơ thể, giúp cho chúng ta được khỏe mạnh về cả thân và tâm.
  + + Tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể, từ đó nâng cao sức đề kháng cho con người.
  + + Tăng cường sự nhanh nhẹn, tháo vát, khéo léo nhờ rèn luyện phản xạ trong các hoạt động thể dục thể thao.
  + + Tăng cường sự bền bỉ dẻo dai nhờ các bài tập rèn luyện về thể lực và kỹ thuật.
* Thể dục thể thao rèn luyện các phẩm chất đạo đức cho con người:
  + + Rèn luyện nghị lực và tính kỷ luật nhờ việc bền bỉ rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên.
  + + Rèn luyện năng lực quan sát khi tập các kỹ thuật trong thể dục thể thao.
* Phần 3 cảm nhận của em
* Theo bạn tuấn dự: sau khi trải qua quá trình rèn luyện thể chất tại Vovinam, em thấy mình đã thay đổi và học hỏi được rất nhiều. Em đã được rèn tính kỉ luật, sự tập trung và thể lực. Ngoài ra, mình còn có thể được kết thân và làm quen với rất nhiều người bạn mới với đủ các tính cách.

#### 