Ảnh hưởng của việc tập thể dục thể thao đối với sự phát triển của cơ thể

Chúng ta thường nghĩ, luyện tập thể dục thể thao đơn giản chỉ là để thư giãn và rèn luyện cơ bắp. Tuy nhiên, thưc tế còn cho thấy luyện tập thể dục thể thao còn có nhiều lợi ích khác nữa. Rèn luyện thể thao có thể thúc tiến 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. Vì chưa biết đến tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao nên nhiều người chưa coi trọng việc tập luyện thể dục thể thao.

Cái quý của mỗi con người là sức khỏe và trí tuệ. Có sức khỏe tốt sẽ tạo điều kiện cho trí tuệ được phát triển tốt hơn, từ đó có thể học tập và tham gia các hoạt động hiệu quả hơn. Khi tham gia thể dục thể thao bạn phải có tính kỉ luật cao hơn, có tinh thần trách nhiệm trước tập thể, tác phong nhanh nhẹn… Chính vì vậy, tham gia tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, có kế hoạch sẽ giúp bạn có một nếp sống lành mạnh, vui tươi, học tập và làm việc khoa học.

**Ảnh hưởng đến hệ vận động**

Gồm cơ và xương. Các hoạt động thông thường của con người thường dữa vào hệ vận động. Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao có thể tăng cường các chất của xương, tăng cường sức mạnh của cơ hay tính ổn định và biên độ hoạt động của các khớp từ đó mà năng lực vận động của con người có thể được nâng lên, xương và khớp được cấu thành.

Xương trong cơ thể là một kết cấu kiến cố nó bao gồm hơn 200 chiếc xương, những chiếc xương lại cấu thành khung xương.

***1.Xương:***

Xương cũng sẽ tiêu mất dần theo thời gian, nhất là ở phụ nữ đã mãn kinh, trở thành xốp mềm, dễ gãy. Vận động giúp xương cứng chắc, chậm mất. Thêm vào đó, người quen vận động lại ít khi té ngã, vì phản ứnglẹ làng với các biến chuyển chung quanh, nhờ các phản xạ thần kinh bắp thịt sẵn tốt, nên xương ít bị tổn thương. Rõ ràng, vận động đóng góp một phần rất lớn vào việc chống bệnh xốp xương (osteoporosis) và ngăn ngừa xương khỏi gãy.

***2.Bắp thịt:***

Ta sung sức, bắp thịt ta mạnh mẽ nhất trong khoảng tuổi trên dưới 30trở xuống, rồi bắt đầu yếu dần sau tuổi 40. Khối lượng các bắp thịt giảm đi20% vào tuổi 65. Cách luyện tập với một sức cản (resistance training, nhưtập tạ) làm chậm lại tiến trình thoái hóa bắp thịt, tăng sự mềm dẻo, giúpthăng bằng khi đi đứng, đồng thời duy trì sự toàn vẹn của các khớp. Như vậy, luyện tập thường xuyên là yếu tố rất quan trọng để ngừa và chữa bệnh khớp thoái biến. Sự bất động (immobilization) và không hoạt động (inactivity) sẽ khiến các bắp thịt ngắn lại, không dãn dài được tối đa và mất đi khả năng hấp thu các chấn động (shock-absorbing capacity) đỡ cho các khớp. Nằm mãi trên giường, hoặc bất cứ hình thức bất động nào khác rất tai hại cho bắp thịt vàkhớp. Thêm vào đó, sự bất động dễ đưa đến tình trạng máu đọng trong các tĩnh mạch ở chân, rồi có thể bắn lên phổi gây chết người. (Hiểu như vậy, bạnsẽ không ngạc nhiên khi thấy mới mổ hay sanh có một ngày, các bác sĩ đã vội dục bạn ngồi dậy trên giường, sau đó cố bước xuống giường, lò dò đi quanh).

**Ảnh hưởng đến hệ hô hấp**

Gồm phổi, khí quản và mũi. Phổi là nơi trao đổi khí còn lại đều là đường hô hấp. Cơ thể trong trạng thái yên tĩnh thì mỗi phút chúng ta đòi hỏi khoảng 0.25-0.3ml khí. Như vậy chỉ cần 1/20 số phế nang trong phổi hoạt động thì có thể đáp ứng được. Nếu cứ như vậy trong thời gian dài thì những phế nang không được sử dụng sẽ bị thoái hóa đi. Từ đó các chức năng của hệ hộ hấp giảm đi mạnh mẽ và rất dễ mắc bệnh. Chức năng của hệ 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 àm tần số hô hấp tăng lên. Để đáp ứng các nhu cầu trên, các cơ quan của hệ hô hấp bắt buộc phải cái thiện năng lực làm việc của bản thân. Do vậy, tiến hành tập luyện tập thể dục thể thao trong thời gian dài có thể nâng cao năng lực hấp thụ O2, từ đó nâng cao chức năng cơ qua hệ hô hấp, cải thiện cơ quan hệ thống hô hấp.

**Ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn**

Ảnh hưởng có lợi của các bài lên hệ tuần hoàn được chứng minh bằng tài liệu sau:

Có một mối quan hệ trực tiếp giữa sự thiếu hoạt động và tử suất của hệ tuần hoàn, và sự thiếu vận động thể chất là một yếu tố nguy hiểm độc lập với việc phát triển của các bệnh động mạch vành. Có một sự liên quan đáp ứng liều lượng giữa lượng bài tập thực hiện từ khoảng 700 đến 2000 kcal năng lượng mỗi tuần và tất cả các nguyên nhân tử suất và bệnh của hệ tuần hoàn ở nhũng người trung tuổi và phần dân số già hơn. Khả năng lớn nhất cho việc giảm tử suất của những người ít vận động là trở thành một người năng động. Hầu hết các tác động có lợi của các hoạt động thể chất lên tử suất của các bệnh tim mạch có thể đạt được thông qua các hoạt động mạnh mẽ-điều hòa (40 đến 60 % oxy được tăng thêm phụ thuộc vào tuổi). Những người điều chỉnh thói quen của mình sau khi bị nhồi máu cơ tim điều chỉnh thói quen của mình sang những bài tập thông thường có thể cải thiện khả năng sống sót. Những người mà vẫ giữ thói quen ít vận động phải đối mặt với nguy cơ cao nhất của các bệnh về tim mạch.

**Ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa**

Hệ tiêu hóa là hệ thống các cơ quan của[động vật đa bào](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=%C4%90%E1%BB%99ng_v%E1%BA%ADt_%C4%91a_b%C3%A0o&action=edit&redlink=1) với nhiệm vụ ăn,[tiêu hóa](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ti%C3%83%C2%AAu_h%C3%83%C2%B3a) thức ăn để tách lấy năng lượng và dinh dưỡng, và đẩy các chất thải còn lại ra ngoài.Tập luyện thể thao hợp lí có ảnh hưởng rất tốt đối với sự phát triển của hệ tiêu hoá:

1. Thường xuyên TLTT có thể làm năng lượng tiêu hao trong cơ thể. Nó hình thần tính phản xạ làm nâng cao khả năng tiêu hóa, hấp thụ của dạ dày và đướng ruột.

2. Khi luyện tập thể thao do độ hoạt động của cơ hoành phát triển làm tăng ma sát trong dạ dày và ruột từ đó có thể tăng khả năng tiêu hoá của dạ dày.

3. Sắp xếp thời gian luyện tập không hợp lí sẽ ảnh hưởng tới khảnăng tiêu hoá và hấp thụ của dạ dày, ruột. Ví dụ: sau khi ăn cơm tiến hành luyện tập lúc này máu được phân phối lại từ đầu, nên sẽ ảnh hưởng đến hoạt động tiết dịch của tuyến tiêu hoá, từ đó ảnh hưởng tới khả năng tiêu hoá, hấp thụ của ruột, dạ dày.

4. Khi vận động sức nặng quá lớn hoặc trong thời gian dài sẽ xuất hiện mệt mỏi quá độ có thể ảnh hưởng tới khả năng hoạt động của gan. Có những nghiên cứu phát hiện, khi cho chuột luyện tập trong khoảng thời gian dài, màng nội chất của tế bào gan sẽ giảm, xuất hiện hiện tượng phì đại không có quy tắc. Glucoza trong gan giảm rõ rệt,làm cho ti lạp thể bị sưng tấy, từ đó làm cho tế bào gan bị sưng, bị phá huỷ và hoại tử. Điều đó cho thấy thời gian nghỉ ngơi giữa quãng không đủ sẽ dẫn tới mệt mỏi tích tụ trở thành mệt mỏi quá độ.

5. Nghiên cứu sâu hơn thấy rằng tế bào gan sẽ xuất hiện một số bệnh lí, qua một khoảng thời gian luyện tập sẽ dần được hồi phục bình thường. Luyện tập thời gian ngắn, lượng vận động nhỏ thì thời gian hồi phục cũng ngắn. Ngược lại, luyện tập thời gian dài, lượng vận động lớn thì đòi hỏi thời gian hồi phục dài hơn.

6. Trong luyện tập thể thao, vận động viên một số quốc gia vì quyếtliệt tranh đấu dành thành tích thắng đối thủ đã dùng các thuốc kích thích.Trải nghiệm qua vận động đã chứng minh steroid đối với cấu tạo gan rất có hại. Sau khi dùng steroid sẽ khống chế khả năng hình thành và tiết dịch mật làm mật trong tế bào gan ngưng đọng, cấu tạo bình thường của tế bào gan bị phá vỡ.

**Ảnh hưởng đến hệ thần kinh**

Hệ thần kinh khống chế các loại hành vi của con người. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao sẽ làm nâng cao năng lực làm việc của các tế bào thần kinh ở đại não, nâng cao tính hoạt động của hệ và sự hưng phấn của hệ thống thân kinh. Sau khi cơ thể nhận được các tín hiệu kích thích thông qua các nơ-ron thân kinh sẽ dẫn truyền đến hệ thống trung khu thần kinh. Sau đó hệ thống trung khu thần kinh phân tích tổng hợp thì các xung động hưng phấn sẽ được dẫn truyền đến các cơ quan mà nó tạo ra các phản ứng.

**Ảnh hưởng đến hệ miễn dịch**

Mặc dù có hàng trăm nghiên cứu về tập luyện và hệ miễn dịch, nhưng có một số ít bằng chứng về sự liên quan của tập luyện với bệnh tật. Các bằng chứng của khoa nghiên cứu bệnh dich gợi ý rằng, những bài tập điều hòa có tác dụng tốt lên hệ miễn dich con người, trong khi đó những bài tập nặng lại làm suy yếu nó. Ảnh hưởng này mà đã được minh họa trong [đường cong J](https://vi.wikipedia.org/wiki/H%C3%A0m_m%C5%A9) (J curve). Những bài tập điều hoà có liên quan tới giảm 29% tỉ lệ mắc phải nhiễm trùng của ống hô hấp trên (URTI), tuy nhiên các nghiên cứu trên các vận động viên ma-ra-tông chỉ ra rằng việc tập luyện cường độ cao kéo dài có liên quan đến việc tăng nguy cơ nhiễm trùng, mặc dù một nghiên cứu khác không tìm thấy tác động này. Chức năng của các tế bào miễn dịch bị tổn thương cấp tính bởi các bài tập kéo dài, cường độ cao, và một số nghiên cứu chỉ ra rằng các vận động viên có nguy cơ nhiễm trùng cao hơn. Hệ miễn dịch của vận động viên và người thường nói chung giống nhau. Vận động viên có thể nâng cao số lượng tế bào tự nhiên và các hành động cytolitic, nhưng những thứ này không có nhiều ý nghĩa.

Bổ sung vitamin C trợ giúp mức URTI thấp trong những vận động viên ma-ra-tông.

Chỉ dấu sinh học của viêm như protein phản ứng C, cái mà hỗ trợ các bệnh mãn tính, được giảm trong những hành động riêng liên quan đến những người ít vận động, và tác động tích cực của các bài tập có thể là vì hiệu ứng chống lại nhiễm trùng. Sự suy nhược hệ miễn dịch theo sau những cơn bệnh của những bài tập có thể là một trong những cơ chế cho tác động chống nhiễm trùng.

**Ảnh hưởng đến tinh thần**

***1.Tinh thần:***

Vận động cũng giúp giảm căng thẳng, khó chịu, nóng nảy. Ngườiquen vận động tinh thần sảng khoái, tự tin, khả năng tri thức tinh tiến. Vận động cũng là phương thuốc rất tốt, không gây phản ứng phụ, để ngừa và sửa chữa chữa những trường hợp buồn sầu nhẹ (mild depression).

***2.Tiến trình lão hóa:***

  Năm mới, rồi những năm mới nữa, mọi người chúng ta sẽ già dần,do tiến trình lão hóa (aging process). Nhiều vị trông lỏng lẻo hơn, bệ xệ hơn,chậm chạp hơn rất nhanh. Nhưng có những người trông vẫn trẻ lâu, nhanh nhẹn, việc gì thoắt cái cũng xong, như thời gian không mấy gì ảnh hưởng đến họ. Nhiều bằng chứng cho thấy sự vận động thay đổi hoặc làm chậm đitiến trình lão hóa, giúp bắp thịt gân cốt cứng chắc, dẻo dai, nhanh nhẹn dàilâu, mỡ ít đọng vào những nơi nó hay đọng khi ta có tuổi.

**Lợi ích của việc tập thể dục thể thao**

Thể dục quan trọng cho việc duy trì thể trạng cơ thể và góp phần tích cực vào duy trì trọng lượng vừa vặn, xây dựng duy trì mật độ xương, sức mạnh các cơ, khớp, tính cơ động, đẩy mạnh sự khỏe mạnh sinh lý, giảm nguy hiểm phẫu thuật, và làm tăng sức mạnh hệ miễn dich.

Các bài tập còn giảm mức cortisol. Cortisol là một hóc môn gây căng thẳng tạo ra mỡ ở vùng bụng, làm khó giảm cân. Cortisol là nguyên nhân của rất nhiều vấn đề sức khỏe, cả thể chất và tinh thần.

Những bài tập ưa khí công (aerobic) thường được đưa ra để giúp ngăn ngừa hoặc điều trị những bệnh nguy hiểm đến tính mạng như cao huyết áp, béo phì, bệnh tim, tiểu đường típ 2, mất ngủ và suy nhược. Theo tổ chức y tế thế giới WHO việc thiếu luyện tập dẫn đến khoảng 17% của các bệnh về tim và tiểu đường, 12% sự suy sụp khi về già, và 10% ung thư vú, ruột kết.

Có một vài bằng chứng cho rằng những bài tập hoạt bát (90–95% of [VO2 Max](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=VO2_max&action=edit&redlink=1)) tốt hơn so với các bài tập điều hòa (40 to 70% of [VO2 Max](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=VO2_max&action=edit&redlink=1)). Một số nghiên cứu chỉ ra rằng những bài tập hoạt bát thực hiện bởi cá nhân có thể làm tăng endorphin, mộ loại thuốc giảm đau tự nhiên, làm tăng testosterone và hormone phát triển, tác động đó không được đầy đủ như ở các bài tập điều hòa. Những nghiên cứu gần đâychỉ ra rằng [anandamide](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Anandamide&action=edit&redlink=1) có thể đóng vai trò lớn hơn là nội sinh morphine trong "[runner's high](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Runner%27s_high&action=edit&redlink=1)".

Cả bài tập ưa khí và yếm khí đều nâng cao hiệu quả cơ học của tim bằng các nâng cao thể tích tim (bài tập ưa khí công (aerobic)), hoặc độ dày thành tim (bài tập yêm khí (anaerobic)). Sự trương của tâm thất thường mang lại lợi ích nếu đó là do các bài tập mang lại.

Không phải tất cả mọi người đều có lợi ích như nhau từ các bài tập. Có một sự khác nhau lớn trong sự đáp ứng mỗi người với các bài tập. Hầu hết mọi người nhìn thấy bài tập điều hòa nâng cao sức dẻo dai từ các bài tập aerobic, một số sẽ nâng cao hai lần lượng oxy lấy vào, trong khi đó số khác có thể không bao giờ tăng thêm. Sự khác nhau về gen trong việc cải thiện từ tập luyên là một trong những chìa khóa sinh học của sự khác nhau giữa những vận động viên ưu tú và hầu hết dân số còn lại. Các nghiên cứu cho rằng tập thể dục vào giữa tuổi trường thành tốt hơn về sau.

**Sống yêu vận động để tận hưởng cuộc sống**

Các nhà khoa học khuyến cáo mỗi ngày nên dành ít nhất ba mươi phút cho các hoạt động vận động cơ thể nhằm thúc đẩy quá trình trao đổi chất và tăng cường hiệu quả chuyển hóa năng lượng. Vận động đều đặn mỗingày với một cường độ vừa phải sẽ giúp kiểm soát tốt cân nặng và tình trạng sức khỏe, giảm hiệu quả các nguy cơ bệnh thể chất và tâm lý. Thói quen tốt cho sức khỏe này có thể được hình thành ngay từ những hành động đơn giản hàng ngày và vào bất cứ thời gian nào. Chẳng hạn thay vì sử dụng thang máy, bạn có thể leo thang bộ để đến nơi cần đến; đi bộ ra siêu thị gần nhà thay vì đi xe máy hay ngồi xe hơi; mỗi sáng dậy sớm hơn ba mươi phút để thực hiện các bài tập tại gia; hay chạy một vòng quanh công viên gần nhà mỗi chiều sau khi đi làm về. Ngoài ra, có rất nhiều môn thể thao để bạn có thể giữ gìn sức khỏe, rèn luyện sức bền, giữ vóc dáng đẹp và thậm chí là cả thư giãn như tập yoga, tập võ, tập bóng rổ, đánh cầu lông, bơi lội…

**Kết luận**

Thật vậy, việc luyện tập thể dục thể thao luôn cần thiết dối với mọi người. Từ các CEO của các công ty lớn đến người công nhân, nông dân,… Có như vậy thì con người mới có được tinh thần khỏe mạnh và một sức khỏe cường tráng.