**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

**ĐẠI HỌC KHOA HỌC TỰ NHIÊN**

**BÀI TIỂU LUẬN**

**Đề tài:**

**Vai trò của giáo dục thể chất trong**

**mục tiêu đào tạo con người và phát triển toàn diện**

|  |  |
| --- | --- |
| **Giảng viên: Lê Hải** | **Họ tên sinh viên: Võ Đình Khôi**  **MSSV: 20127045**  **Lớp: 20CLC4** |

**Tháng 7 năm 2022**

“Các cháu phải ra sức thi đua: Luyện tập thân thể cho mạnh mẽ, nghiên cứu kỹ thuật cho thông thạo, trau dồi tinh thần cho vững chắc, hun đúc đạo đức của người quân nhân cách mạng cho vững vàng”.

## I. Giáo dục thể chất là gì?

Giáo dục thể chất là loại hình giáo dục có hệ thống, có mục đích, tổ chức nhằm truyền đạt tri thức, kỹ năng liên quan đến vận động. Giáo dục thể chất được kết hợp với các mặt khác của giáo dục để nâng cao đức, trí, thể, mĩ,… Điều này góp phần tạo nên sự phát triển toàn diện của mỗi người.

Giáo dục thể chất được chia thành 2 phương diện là dạy học động tác và giáo dục về kiến thức. Nếu dạy học động tác là những bài tập thể dục, thể dục nhịp điệu thì giáo dục mặt khác kiến thức lại đi sâu vào việc khai thác tố chất vận động trong cơ thể con người. Hai khía cạnh luôn song hành với nhau và không ngừng đổi mới để phù hợp với nhu cầu của xã hội.

Có thể khẳng định giáo dục thể chất là quá trình kiểm tra, chuẩn bị thể lực cho con người để thực hiện các hoạt động sống và làm việc đem lại lợi ích cho cộng đồng xã hội. Ở mỗi giai đoạn học tập, giáo dục thể chất hướng người học đến mục tiêu khác nhau. Phát triển giáo dục thể chất toàn diện là việc chinh phục các mục tiêu đã đặt ra và đem lại bước chuyển biến về nhận thức, sức khỏe trong xã hội.

## II. Vai trò quan trọng của giáo dục thể chất

Khi xây dựng ngành giáo dục thể chất thì mục tiêu chung cần đẩy mạnh đó là phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe, vận động cơ bản của mọi người. Thúc đẩy hoạt động thể thao để tăng cường thể lực của học sinh, sinh viên qua đó phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần. Bên cạnh đó giáo dục thể chất còn hướng đến những phẩm chất tốt đẹp và năng lực cần thiết để trở thành công dân có trách nhiệm.

# Nền tảng thể lực vững chắc

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. Đồng thời phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe toàn diện tạo nên sức mạnh tổng hợp khẳng định vị thế của quốc gia trên trường quốc tế.

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.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

# Rèn luyện một nhân cách tốt

Giúp mọi người hình thành thói quen rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên. Thông qua đó rèn luyện phẩm chất cần cù, siêng năng hướng mỗi người đến lối sống lành mạnh. Xuất phát từ lối sống tích cực, say mê vận động giúp mọi người nhạy bén với vấn đề, giải quyết công việc tốt nhất.

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.

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 xâu 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.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

# Khác (đời sống tình dục,sự nghiệp, sự hấp dẫn giới tính).

Ngoài ra nếu chăm chỉ tập luyện sẽ có một body đẹp vạn người mê khi đó sẽ mở ra nhiều cơ hội kể cả về sự nghiệp lẫn đời sống tình cảm xã hội thêm phần thú vị và hạnh phúc.

Nhiều công trình nghiên cứu khoa học trên thế giới đã chứng minh vai trò tích cực của tập luyện thể dục thể thao thường xuyên đến chất lượng đời sống tình dục của người tập. Các Liên đoàn Y học thể thao quốc tế, Tổ chức Y tế thế giới hay Phong trào Olympic quốc tế đều nhấn mạnh tới những ý nghĩa trên để khuyến khích mọi người hăng hái tham gia tập luyện thể dục thể thao thường xuyên nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống nói chung và đời sống tình dục nói riêng.

Xét trên diện rộng thì chúng ta đều thấy trong xã hội, tình yêu và tình dục luôn đi đôi với nhau, kết hợp hài hòa. Nhưng ngược lại, về bản năng thì con người nói chung lại có khuynh hướng luôn thèm khát những hoạt động tình dục hoặc ít nhất cũng có những ham muốn tình dục thầm kín không đi kèm với tình yêu. Những hiểu biết về điều này là cơ sở cho các chương trình can thiệp, giáo dục hoặc rèn luyện thể chất để ngăn ngừa những rối loạn về tâm lý có thể xảy ra trong hoạt động tình dục. Qua nhiều nghiên cứu các nhà khoa học đã đi tới kết luận rằng nếu con người tham gia tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, bản năng và thói quen sinh hoạt tình dục tự nó cũng có một quá trình điều chỉnh phù hợp với tình trạng sức khỏe của cơ thể về mức độ ham muốn, về tần suất và thời gian... Điều này được ví như sự song hành của sinh hoạt tình dục đối với hoạt động thể lực cũng như sự song hành của tình dục đối với tình yêu.



## Tập luyện có nhiều tác dụng tích cực đến hoạt động tình dục.

Trước đây người ta luôn cho rằng việc sinh hoạt tình dục vào ngày trước buổi tập luyện hoặc thi đấu thể thao làm giảm sức khỏe của cơ thể. Ngày nay người ta đã chứng minh điều ngược lại, hoạt động tình dục vào hôm trước chẳng những không làm giảm thể lực, mà nó còn làm cho người tập được thư giãn hơn, có chất lượng giấc ngủ tốt hơn và giải tỏa nhiều ưu phiền... Hiện tại nhiều người hăng hái tập luyện thể thao vẫn e ngại điều này, họ vẫn có lo ngại cho việc hoạt động tình dục có thể làm suy giảm các thành tích trong tập luyện của họ. Nhưng chúng ta nên nhớ rằng từ lâu, ngay cả các vận động viên chuyên nghiệp đã bước qua quy định hạn chế sinh hoạt tình dục vì lo ngại ảnh hưởng tới thành tích thi đấu thể thao. Điển hình như tại các Đại hội Olympic, các kỳ FIFFA World Cup và các đại hội thể thao khác, nhiều đoàn thể thao cho phép vận động viên được tự ý điều chỉnh việc sinh hoạt tình dục sao cho phù hợp. Mặt khác gần đây nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng trong thời gian tập luyện thể thao nếu có thói quen duy trì hoạt động tình dục phù hợp thì lại có nhiều yếu tố tích cực. Lượng nội tiết tố nam (hormon) testosterone tăng lên trong thời gian tình dục có tác dục tốt kích thích các tố chất sức mạnh đối với nam và đồng thời trị được những chứng đau cơ đối với nữ.

Theo sự tăng dần của cường độ, tần suất và thời gian tập luyện, sự thay đổi về vóc dáng của người tập cũng chính là sự lôi cuốn và gợi tình hơn, thu hút được sự chú ý của mọi người nhiều hơn. Và đương nhiên đối với người bạn tình cũng đưa tới nhiều hưng phấn hơn. Bên cạnh đó người ta cũng thấy rằng trong thời gian sinh hoạt tình dục, nhiều chỉ số sinh lý của cơ thể có những biến đổi tương tự như khi người ta thực hiện một số bài tập sức mạnh hoặc sức bền trong thể thao. Ví dụ, chỉ số mạch đập có thể tăng thêm 70-80 nhịp so với thông thường trong một phút, chỉ số huyết áp và nhịp thở tăng tương tự như chạy cự ly ngắn, tiêu hao năng lượng ở mức của môn sức bền trung bình... nghĩa là nếu chúng ta thường xuyên tập luyện thể thao thì các sinh hoạt tình dục không bao giờ là gánh nặng về thể lực và ngay cả tần suất phục hồi cũng sớm hơn người ít tập luyện. Nói như vậy đồng nghĩa với việc tập luyện thể thao thường xuyên để tăng cường thể lực cũng sẽ tăng năng lực hoạt động tình dục. Cùng với một thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên đưa tới sự trẻ trung năng động trong các hoạt động và trong công việc hàng ngày, phải chăng trong trạng thái vô thức đều là dấu hiệu ám chỉ một cơ thể hấp dẫn về bản năng đối với người khác phái, trong đó sự hẫn dẫn tình dục là yếu tố chi phối các hoạt động khác của cơ thể.

Điều này có ý nghĩa rất lớn nếu như không nói là yếu tố quan trọng nhất trong việc di truyền nhằm truyền lại những tố chất tuyệt vời nhất từ bố mẹ cho con cháu. Đương nhiên chúng ta hiểu rằng sinh sản chỉ là một mặt của cả đời sống tình dục nhưng nó lại có ý nghĩa xã hội hết sức to lớn. Việc các đối tượng thanh thiếu niên và nam nữ trong độ tuổi sinh sản có những kỹ năng và thói quen tập luyện thể thao sẽ tạo tiền đề cho việc đảm bảo sức khỏe sinh sản cả về chất và lượng, qua đó cải thiện chất lượng con người trong xã hội và nhân chủng. Điều này thể hiện ở sự hưng phấn tình dục của tuổi trẻ ở cả nam và nữ, chất lượng sinh hoạt tình dục cao, độ di truyền tính trội lớn và đảm bảo sức khỏe sinh sản của người mẹ.

Tình dục ảnh hưởng tích cực nếu chúng ta tập luyện và ăn uống phục hồi khoa học, tần suất ham muốn và hormone sẽ tăng rất cao, giúp giải phóng nội tiết tố và đạt được nhiều sự thăng hoa cũng như sự vui tươi, thành đạt trong cuộc sống.

Hơn cả viagra, hữu dụng, lại tốt cho sức khỏe những bài tập luyện thể dục thể thao giúp tăng ham muốn tình dục ở cả hai phái và làm cho chất lượng các cuộc “yêu” trở nên viên mãn hơn. Nên tập luyện ba đến bốn lần một tuần có thể giúp bạn cải thiện kĩ năng tình dục, tính linh hoạt và sức chịu đựng của cơ thể.