

Nghiên cứu một số sai lầm khi luyện tập thể dục, thể thao của sinh viên các trường đại học

Nguyễn Đức Quang*, Lưu Thị Như Quỳnh**

* Th.S Khoa Giáo dục Thể chất – Giáo dục Quốc phòng và An ninh, Đại học Thủ đô Hà Nội

**TS. Khoa Giáo dục Thể chất – Giáo dục Quốc phòng và An ninh, Đại học Thủ đô Hà Nội

Received: 16/9/2024; Accepted: 4/10/2024; Published: 15/10/2024

Abstract: Proper and sustained physical activity to form habits brings very good results for students' health, such as improving cardiovascular and respiratory health, prolonging life, and preventing aging. However, making some mistakes in exercise and sports can negatively affect your health, even causing sudden death due to cardiovascular disease, high blood pressure, and heart activity. The article focuses on analyzing some mistakes made by students when practicing sports and proposing corrective measures.

Keywords: Mistakes, sports practices of students

1. Đặt vấn đề

Sức khỏe là “tài sản” quý giá của con người, có sức khỏe con người mới có thể thực hiện được hiệu quả các hoạt động lao động, học tập và cải tạo thực tiễn. Để có một sức khỏe tốt, ngoài yếu tố bẩm sinh thì phần lớn do hoạt động luyện tập thể dục, thể thao thường xuyên, kiên trì của mỗi người mới có thể duy trì và giữ vững. Đối với lực lượng sinh viên họ là những chủ nhân tương lai của đất nước, để có thể cống hiến được cho xã hội và đất nước, ngoài các yếu tố về tinh thần, trí tuệ, đạo đức... đòi hỏi cần phải có một sức khỏe tốt. Luyện tập thể dục, thể thao thường xuyên là một trong những cách chủ yếu để bảo vệ sức khỏe và giữ tinh thần vững vàng, ý chí kiên định. Tuy nhiên, để đạt được kết quả tốt đòi hỏi người tập cần luyện tập đúng cách, luôn ghi nhớ và áp dụng các nguyên tắc luyện tập thể dục, thể thao từ chuyên gia. Từ những vấn đề đã đề cập ở trên, việc nghiên cứu một số sai lầm khi luyện tập thể dục, thể thao của sinh viên các trường đại học để từ đó đưa ra cách khắc phục hiệu quả là vấn đề có tính cấp thiết.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Vai trò của luyện tập thể dục, thể thao đối với sinh viên

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh nhấn mạnh: Sức khỏe có vai trò to lớn trong cuộc sống của mỗi con người, của mỗi dân tộc, trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc và trong việc xây dựng con người mới, xã hội mới. Người nhận định: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công. Sức khỏe của con người là nhân tố cơ bản góp phần làm nên sức mạnh tổng hợp về thể lực trong cách mạng, đưa đến những

thắng lợi vĩ đại của nhân dân ta. Đối với sinh viên, sức khỏe cùng với trí tuệ chính là nền tảng quan trọng để xây dựng sự nghiệp, đóng góp vào công cuộc kiến thiết đất nước. Hoạt động luyện tập thể dục, thể thao của sinh viên có tác dụng phòng và chữa bệnh rất tích cực; giúp sinh viên ngày càng hoàn thiện về thể chất, nâng cao thể lực, tinh thần thoải mái, đồng thời phát triển đầy đủ các tố chất thể lực, như: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền bỉ dẻo dai, sự khéo léo. Luyện tập thể dục, thể thao giúp nâng cao năng lực thể chất, có năng lực thể chất tốt sẽ giúp sinh viên vượt qua được mọi khó khăn trong học tập, trong bước đường lập thân, lập nghiệp. Muốn có năng lực thể chất tốt đòi hỏi sinh viên phải có lòng kiên trì, quyết tâm cao trong luyện tập thể dục, thể thao. Thông qua luyện tập thể dục, thể thao sẽ mang lại cho sinh viên sức khỏe tốt, từ đó tạo điều kiện cho sinh viên tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện ở nhà trường, ngoài xã hội hiệu quả, trở thành con người có ích cho xã hội.

2.2. Thực trạng về một số sai lầm khi luyện tập thể dục thể thao của sinh viên

Luyện tập thể dục, thể thao thường xuyên là thói quen tốt cho sức khỏe của sinh viên, hỗ trợ tích cực cho các hoạt động học tập, rèn luyện. Tuy nhiên, việc luyện tập không đúng cách hoặc mắc một số sai lầm khi luyện tập không những làm giảm hiệu quả luyện tập, mà còn gây hại sức khỏe. Từ thực tiễn luyện tập thể dục, thể thao của sinh viên Trường đại học cho thấy, có một số sai lầm sinh viên thường mắc phải trong quá trình luyện tập, cụ thể như sau:

Một là, sinh viên không khởi động làm nóng cơ thể trước khi luyện tập. Đây là một trong những sai lầm phổ biến mà sinh viên trường đại học mắc phải

trong quá trình luyện tập thể dục, thể thao. Nhiều sinh viên bỏ qua bước khởi động làm nóng cơ thể trước khi luyện tập, bước vào tập luyện ngay. Điều này khiến cho tăng nguy cơ bị chấn thương các khớp do cơ thể lạnh, ở giữa các khớp chưa được bôi trơn, càng vận động các ổ khớp càng chà xát vào nhau, lâu dần dễ bị vôi oxi hóa dẫn đến thoái hóa khớp. Một số sinh viên bị chệch khớp, đau khớp cũng do không thực hiện kỹ động tác khởi động làm nóng cơ thể trước khi luyện tập.

Hai là, sinh viên không trang bị đầy đủ dụng cụ, trang thiết bị luyện tập. Nhiều sinh viên nghĩ rằng cứ tham gia luyện tập thể dục, thể thao là tốt cho sức khỏe nên không coi trọng việc đầu tư các dụng cụ, thiết bị tập luyện. Chính vì vậy dẫn tới tình trạng nhiều sinh viên chạy bộ trên nền xi măng nhưng mang dép, đi giày cứng, không có độ đàn hồi, thậm chí đi chân đất, hoặc đá bóng nhưng không mang giày đúng loại, đánh xà đơn không có bao tay bảo hộ... từ những suy nghĩ sai lầm đó của một số sinh viên đã dẫn tới những vấn đề về sức khỏe trong quá trình luyện tập, như bị dẹt ổ khớp, đau dây thần kinh, sứt chân, tay, chẹo chân...

Ba là, sinh viên luyện tập thể dục, thể thao quá sớm hoặc quá muộn. Đây cũng là một trong những sai lầm khá phổ biến của sinh viên trong khi luyện tập thể dục, thể thao làm ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Nhiều sinh viên thức dậy quá sớm luyện tập thể dục trong khi nhiệt độ ngoài trời còn thấp, trời nhiều sương dễ khiến cho cơ thể gặp lạnh đột ngột làm các mạch máu co lại, hơn nữa sương mùa rất độc hại với cơ thể khi hít vào. Một số sinh viên lại duy trì thói quen tập thể dục quá muộn do lịch học tập, sinh hoạt của bản thân thay đổi. Việc tập thể dục quá muộn khiến cho thân nhiệt tăng lên, nhịp sinh học của cơ thể bị xáo trộn dẫn tới khó ngủ, giấc ngủ chập chờn, ngủ không sâu.

Bốn là, tập thể dục theo cảm hứng, duy trì không đều đặn, thường xuyên. Để duy trì được thói quen luyện tập thể dục, thể thao thường xuyên đòi hỏi sinh viên cần phải thật sự kiên trì và quyết tâm cao mới có thể thực hiện được. Không ít sinh viên do việc học tập, làm thêm chi phối đã không duy trì được việc luyện tập thường xuyên, khiến cho hiệu quả tập luyện bị giảm sút, cơ thể mệt mỏi, dễ gây chấn thương. Hơn nữa, một số sinh viên do luyện tập thể dục, thể thao không thường xuyên dẫn tới ngại, lâu dần bỏ luôn thói quen luyện tập. Việc luyện tập thể dục, thể thao chỉ mang lại hiệu quả khi người tập duy trì thường xuyên, đều đặn.

Năm là, tập thể dục, thể thao quá sức; thường

xuyên thay đổi bài tập. Một số sinh viên Trường Đại học Điện lực, nhất là sinh viên nam do có sức khỏe tốt, lại chỉ bố trí luyện tập được một số buổi nhất định trong tuần nên thường tập luyện quá sức. Một số sinh viên vì quá ham mê với một môn thể thao đã dành nhiều thời gian tập dẫn tới quá sức. Một số sinh viên nữ do lo sợ tăng cân cũng tăng cường độ luyện tập dẫn tới quá sức. Do luyện tập quá với sức khỏe của bản thân khiến cho một số sinh viên bị căng cơ, mệt mỏi, chán ăn... ảnh hưởng tiêu cực tới việc học tập, sinh hoạt. Đồng thời, một số sinh viên không kiên trì luyện tập một bài thể dục trong khoảng thời gian nhất định (ít nhất 8 tuần), mà thường xuyên thay đổi các bài tập khiến cho hiệu quả không cao.

Sáu là, để bụng đói khi tập hoặc tập thể dục sau khi ăn no. Mặc dù tình trạng này không xảy ra phổ biến đối với sinh viên, song vẫn có một số sinh viên mắc phải. Một số sinh viên do lịch học muộn hoặc đi làm thêm về muộn bụng đang đói vẫn tiến hành tập thể dục, thể thao khiến cơ thể mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt. Một số sinh viên khác thì lại luyện tập sau khi ăn no khiến cho hệ tiêu hóa bị ảnh hưởng. Tập thể dục sau khi ăn no sẽ khiến nhịp sinh học ổn định của cơ thể bị rối loạn, gây ra hiện tượng đầy hơi, khó tiêu, tiêu chảy, chuột rút, đau bụng, thức ăn không tiêu hóa được gây khó chịu. Nếu kéo dài tình trạng này có thể gây ra viêm loét dạ dày và các bộ phận của hệ tiêu hóa, thậm chí nguy hiểm tới tính mạng khi bị xuất huyết dạ dày.

Bảy là, tập thể dục khi bị bệnh; không bỏ sung nước khi tập luyện; tắm ngay sau khi tập luyện. Đây là những sai lầm sinh viên thường hay mắc phải. Rất nhiều sinh viên vẫn duy trì luyện tập thể dục, thể thao khi cơ thể bị mệt mỏi, ho, chảy nước mũi, thậm chí sốt nhẹ. Điều này khiến cho cơ thể bị mất nước, phải mất nhiều thời gian phục hồi. Đặc biệt, rất ít sinh viên mang theo chai nước bên mình để “nhâm nhi” từng ngụm nhỏ khi luyện tập, thế nhưng sau buổi tập lại uống một lúc rất nhiều nước gây quá tải cho một số cơ quan trong cơ thể. Ngoài ra, việc tắm ngay sau khi luyện tập thể dục, thể thao cũng là thói quen xấu của một số sinh viên khiến sức khỏe bị ảnh hưởng. Nhiều sinh viên chưa lau mồ hôi khô, thực hiện nghỉ ngơi thư giãn đã bước vào tắm ngay, thậm chí còn tắm nước lạnh, điều này rất nguy hiểm vì nhiệt độ cơ thể thay đổi đột ngột.

2.3. Cách khắc phục một số sai lầm trong luyện tập thể dục, thể thao của sinh viên

Tuân thủ đúng những hướng dẫn, quy tắc trong luyện tập thể dục, thể thao của giảng viên. Đây là cách

khắc phục hiệu quả đối với những sai lầm trong luyện tập thể dục, thể thao của sinh viên. Giảng viên dạy thể dục, thể thao là những người có chuyên môn sâu, họ hiểu rõ những quy tắc, kinh nghiệm trong luyện tập thể dục, thể thao. Do vậy, việc sinh viên chú ý lắng nghe để tiếp thu và thực hiện đúng những quy tắc trong luyện tập thể dục, thể thao mà giảng viên phổ biến sẽ giúp tránh được những sai lầm trong luyện tập. Trước khi bước vào luyện tập, từng sinh viên cần chắc chắn bản thân đã nắm kỹ những quy tắc, điểm chú ý, nhất là những sai lầm khi luyện tập thể dục, thể thao để bản thân tránh mắc phải.

Tìm hiểu kỹ kiến thức, kỹ năng luyện tập trước khi bắt đầu luyện tập thể dục, thể thao. Đây cũng là cách rất thiết thực và hiệu quả mà mỗi sinh viên hoàn toàn có thể chủ động thực hiện để tránh mắc phải những sai lầm trong luyện tập thể dục, thể thao. Ngoài việc chú ý lắng nghe bài giảng của giảng viên thể dục, thể thao phổ biến, từng sinh viên có thể tự tham khảo, tìm hiểu những thông tin trên mạng từ các nguồn tin cậy về các quy tắc luyện tập thể dục thể thao, các sai lầm khi luyện tập thể dục, thể thao, cách luyện tập thể dục, thể thao đúng cách... từ đó, tổng hợp kinh nghiệm cho bản thân, tránh mắc phải những sai lầm trong quá trình luyện tập.

Thường xuyên theo dõi, lắng nghe cơ thể để có sự điều chỉnh phù hợp. Ở một khía cạnh nào đó, bản thân mỗi người chính là bác sĩ của mình, việc lắng nghe những biểu hiện của cơ thể là cách tốt nhất để có sự điều chỉnh sao cho phù hợp. Trong quá trình luyện tập thể dục, thể thao, bên cạnh việc tuân thủ đúng các hướng dẫn, quy tắc trong luyện tập, từng sinh viên cần chú ý những biểu hiện, những thay đổi của cơ thể nhằm kịp thời có những điều chỉnh sao cho phù hợp. Nếu tình trạng sức khỏe cải thiện tốt nghĩa là đang luyện tập đúng cách, ngược lại cơ thể biểu hiện mệt mỏi, có những rối loạn... thì cần dừng lại để tìm hiểu nguyên nhân và cách khắc phục.

Tích cực tham khảo ý kiến của chuyên gia để luyện tập đúng cách. Trong quá trình luyện tập thể dục, thể thao, do mỗi cơ thể là một cá thể riêng biệt, điều này dẫn đến biểu hiện về vấn đề sức khỏe ở mỗi sinh viên cũng khác nhau mặc dù cùng cách thức, cường độ luyện tập giống nhau. Để tránh được một số sai lầm trong luyện tập, từng sinh viên cần có sự kết nối thường xuyên với giáo viên giảng dạy của mình để nhận được sự tư vấn, hướng dẫn đúng. Đồng thời, sinh viên có thể tham khảo ý kiến của chuyên gia có kinh nghiệm về thể dục, thể thao thông qua

các cách khác nhau, điều này rất hữu ích để sinh viên tránh được sai lầm trong luyện tập thể dục, thể thao.

Tham gia các câu lạc bộ thể dục, thể thao chuyên nghiệp để được hướng dẫn luyện tập đúng cách. Các câu lạc bộ thể dục, thể thao đều có điểm chung là tính chuyên nghiệp cao, trước khi bước vào tập luyện, huấn luyện viên đều hướng dẫn kỹ lưỡng về cách thức luyện tập, những vấn đề lưu ý trước, trong và sau khi luyện tập. Đặc biệt, họ sẽ phổ biến về một số sai lầm người mới luyện tập thường mắc phải để tránh. Chính vì vậy, việc sinh viên tham gia một số câu lạc bộ thể dục, thể thao phù hợp với bản thân, sẽ có thêm những kiến thức, kinh nghiệm bổ ích để thực hiện việc luyện tập đúng cách, tránh được một số sai lầm đáng tiếc.

3. Kết luận

Qua nghiên cứu thực trạng một số sai lầm trong luyện tập thể dục, thể thao của sinh viên cso thể thấy đa số sinh viên đều nhận thức được vai trò, tác dụng của hoạt động luyện tập thể dục, thể thao trong nâng cao sức khỏe, đồng thời tích cực luyện tập các môn thể thao. Tuy nhiên, trên thực tế có một bộ phận không nhỏ sinh viên mắc phải một số sai lầm khi luyện tập thể dục, thể thao làm ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Một trong những nguyên nhân chủ yếu dẫn tới những sai lầm trong khi luyện tập thể dục, thể thao của sinh viên Nhà trường đó là không chú ý thực hiện đúng những hướng dẫn của giảng viên; một số sinh viên tự luyện tập theo kinh nghiệm của bản thân dẫn tới sai lầm. Một số sai lầm và cách khắc phục sai lầm trong luyện tập thể dục, thể thao của sinh viên được tổng hợp và khái quát ở trên là cơ sở giúp cho hoạt động giáo dục thể chất nói chung và hoạt động luyện tập thể dục, thể thao nói riêng của sinh viên Nhà trường thời gian tới đạt được kết quả cao.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1994), *Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường đại học (Tuyển tập Nghiên cứu khoa học thể dục thể thao)*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao.

2. Võ Xuân Thủy, Lê Văn Hùng (2019), *“Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên K52 không chuyên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên”*, Tạp chí Giáo dục, Số đặc biệt, Kì 2, tháng 5/2019.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lí luận và Phương pháp thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao.