

HÃY TIẾP XÚC VỚI THIÊN NHIÊN**Nguyễn Giáp Đàm***Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM*

Nền văn minh hiện đại giúp cho sự phát triển các khả năng chức phận do tự nhiên trao cho con người quả là ít ỏi. Sự phát triển về kỹ thuật như vũ bão, việc cơ giới hóa sinh hoạt và tự động hóa trong sản xuất đang gây ra những ảnh hưởng không tốt lành đối với sự hoạt động về cơ bắp của con người

Nhà triết học vĩ đại thời cổ là Aristot, sống vào thế kỷ thứ IV trước công nguyên đã truyền lại lời dạy nổi tiếng mà cho đến ngày nay vẫn không mất đi tính thời sự của nó. Ông đã nói: (Không có gì kiệt sức và hủy hoại con người một cách ghê gớm như sự không vận động thể lực kéo dài)

Sự không vận động về cơ bắp thể hiện ở nhiều lĩnh vực: một người bạn của tôi tự hào là nhà mình ở chung cư về đến nhà lên xuống đều đi bằng thang máy không hề mỗi chân tốn một ti-calori nào. Đi từ nhà tới cơ quan người bình thường thì đi xe máy người khá giả thì đi xe hơi máy lạnh, đến cơ quan thì làm việc trong phòng máy lạnh, khi về cũng vậy, ở nhà cũng dùng máy lạnh hầu như họ rất ít phải tiếp xúc với mưa nắng gió trời và luôn tự hào là số sướng mưa chẳng đến mặt nắng chẳng đến đầu

Sự không vận động về cơ bắp như đã được khoa học chứng minh một cách chính xác sẽ dẫn đến các bệnh thuộc hệ thống tim mạch và các bệnh về trao đổi chất đó là những nguyên nhân chủ yếu rút ngắn đời sống con người.

Trên đời này ai cũng muốn được khỏe mạnh và đẹp. Song để đạt được điều đó con người phải tiến hành có hệ thống sự hoàn thiện cơ thể mình. Những động tác thể dục giúp cho sự phát triển sức bền bỉ dẻo dai và sức mạnh, tăng cường sự mềm mại của cơ thể, giúp cho sự phát triển cân bằng hệ thống cơ bắp và giảm đi những mỡ thừa, cải tạo hình dáng bên ngoài của con người, mang lại cho con người sự sáng khoái, nghị lực, khả năng làm việc tốt.

Thể dục và chạy là hình thức vận động có hiệu lực nhất, có kết quả nhất. Nó cần thiết đối với nổi sống của con người hiện đại. Tập thể dục, đi bộ, tập chạy đều đặn, thường xuyên với nhịp điệu trung bình là bổ ích cho mọi lứa tuổi. Việc rèn luyện chạy, nhảy các môn thể dục, kèm theo những bài tập phát triển toàn diện, hoặc bơi lội, những trò chơi thể dục thể thao đặc biệt có lợi. Sự rèn luyện như vậy có ảnh hưởng rất tốt lành đến hệ thần kinh trung ương, làm điều hòa tất cả các chức năng của cơ thể. Tất cả những cái đó nâng cao sức bền bỉ, dẻo dai của cơ bắp đối với công việc lao động kéo dài.

Con người, từ lứa tuổi nhỏ đến khi già cần luôn luôn tiếp xúc với thiên nhiên như chạy, nhảy, bơi lội, đi bộ và giành thời gian để lao động chân tay nhẹ nhàng như làm vườn, tham gia gặt hái, trồng cây, du lịch

Đảng và nhà nước bao giờ cũng mong đất nước mình giàu mạnh hơn, thế hệ trẻ sau này khỏe mạnh hơn, không biết đến bệnh tật ốm đau.

Các hệ thống sân bãi thể thao nở rộ khắp nơi trên đất nước, thể dục thể thao sẽ là nhu cầu của mỗi người dân.

Những người thuộc mọi lứa tuổi đều có thể và hãy hãy hái gia vào các câu lạc bộ thể dục thể thao, vì đó là nơi sản sinh ra sức khỏe, vì thể dục, chạy nhảy, bơi lội, những trò chơi thể thao đem lại niềm vui, sự sảng khoái, khả năng lao động.

Hãy tiếp xúc với thiên nhiên, vì ánh nắng không khí, sông hồ, núi non là nguồn sức khỏe vô tận đối với con người. Những người trẻ tuổi phải trở thành những nhà tuyên truyền đặc lực cho việc rèn luyện thân thể. Việc tập luyện đều đặn thường xuyên sẽ góp phần nâng cao sức khỏe cho họ

Ánh nắng rực rỡ, không khí trong lành buổi sáng đang vẫy gọi những con người thuộc mọi lứa tuổi. Sức khỏe của con người là ở trong tay con người. Các bạn sẽ giành được sức khỏe khi thể dục thể thao trở thành người bạn đường thường xuyên trong cuộc sống

Thể dục thể thao thường xuyên rất thích hợp và bổ ích đối với mọi lứa tuổi những nội dung của mỗi bài thể dục khác nhau. Việc tập thể dục ngay từ hồi còn nhỏ rất có lợi song phải nhớ một điều quan trọng là chỉ khi nào tập luyện thường xuyên có hệ thống và liên tục thì thể dục mới mang lại lợi ích rõ rệt

Thực tế cuộc sống đã chứng minh rằng việc rèn luyện thể dục có thể giúp rất nhiều cho sự phát triển thể lực. Những nhận xét của các bác sĩ, các chuyên gia thể dục thể thao trên thế giới sau nhiều năm nghiên cứu công phu và kinh nghiệm thực tế của hàng triệu người thường xuyên tập luyện đã xác nhận lợi ích to lớn của thể dục thể thao.

Thể dục thể thao làm tăng thêm sức mạnh của từng nhóm cơ bắp, làm phát triển sự mềm mại khéo léo làm cho sự phối hợp các động tác tốt hơn và tạo cho con người có tư thế đứng và đẹp hơn

Trong lúc ngủ, cơ thể con người ở trạng thái tĩnh, hệ thống thần kinh được nghỉ ngơi, cơ bắp giãn dần ra, tim làm việc không nhanh bằng lúc thức, hô hấp chậm lại, sự chuyển hóa các chất trong cơ thể cũng giảm xuống

Khi thức dậy, con người trở nên uể oải, mệt mỏi vì những tế bào của vỏ đại não còn ở trong trạng thái ngái ngủ, không muốn hoạt động. Sau khi ngủ dậy hoặc sau khi làm một công việc nhẹ nhàng, những người khỏe mạnh thường có cảm giác dễ chịu khi làm động tác vươn vai. Đó là nhu cầu tự nhiên cần phải duỗi thẳng tứ chi, duỗi thẳng các khớp xương để thở được sâu hơn .

Việc tập thể dục và chạy sẽ thức tỉnh toàn bộ cơ thể phải hoạt động. Nó tạo ra một tình trạng khỏe khoắn, dễ chịu để chuẩn bị cho con người có nhiều khả năng bắt tay vào lao động. Vì vậy thể dục thể thao được coi như nguồn sinh lực đối với con người để lao động với năng suất cao.

Lợi ích của thể dục thể thao đối với con người thật là to lớn và để giành được kết quả tốt đẹp, trong rèn luyện phải kiên trì, có nghị lực, tin tưởng vào tương lai

Các nhà bác học trên thế giới đang kêu gọi những con người của thế kỷ XXI hãy tiếp xúc với thiên nhiên. Không khí trong lành cộng với thể dục thể thao là nguồn sống, nguồn sức khỏe vô tận nếu con người biết sử dụng một cách thông minh.

Ngày nay, nên hiểu rằng sức khỏe con người không phải trong tay các bác sĩ mà chính là trong tay bản thân con người.