

Lựa chọn các môn thể thao cho hoạt động ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Bạc Liêu

Đào Thị Thu*

*ThS, Trường Đại học Bạc Liêu

Received: 2/11/2023; Accepted: 12/11/2023; Published: 25/12/2023

Abstract: Many sports also train students in life skills such as team spirit, group work, situation handling skills, how to communicate, behave with people, etc. These obstacles will gradually help the head student become faster and more steadfast in life. Being able to compete for the class or school team also gives students a sense of pride and pride in themselves as well as the group they are representing. This is also a motivation for students to try to improve themselves.

Keywords: Choice, sports, extracurricular activities

1. Đặt vấn đề

Đối với các em sinh viên (SV) ngoài giờ học các môn thể thao theo chương trình học ra thì việc luyện tập thể thao ngoại khóa sẽ giúp ích cho SV rất nhiều trong cuộc sống. Thực tế hiện nay, tỉ lệ SV thường xuyên chơi các môn thể thao trong các trường đại học nói chung và trường Đại học Bạc Liêu nói riêng còn rất thấp. Điều này dẫn đến việc SV không có đủ sức khỏe, vóc dáng thấp bé, thiếu đi một số kỹ năng sống cần thiết. Rèn luyện thể thao giúp ta có được cả sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần. Xã hội đang ngày càng phát triển nhưng dường như con người lại đang “lười” dần đi vì có rất nhiều phát minh mới giúp họ có thể ngồi thư giãn một chỗ mà không cần vận động như điện thoại di động, máy tính... Việc ngồi ỳ một chỗ và ăn uống liên tục mà không vận động khiến nguy cơ mắc bệnh béo phì gia tăng và tất nhiên cơ thể cũng sẽ mệt mỏi, làm việc kém hiệu quả. Vì vậy, chơi thể thao ít nhất 2 – 3 tiếng/tuần sẽ giúp cho SV có cơ thể khỏe mạnh, khi đó não bộ sẽ hoạt động tốt hơn.

Ngoài ra, nhiều môn thể thao còn rèn luyện cho SV các kỹ năng sống như tinh thần đồng đội, làm việc nhóm, kỹ năng xử lý tình huống, cách giao tiếp, cư xử với mọi người,... Những va vấp sẽ dần giúp SV trưởng thành nhanh hơn và vững vàng hơn trong cuộc sống. Việc được đi thi đấu cho đội tuyển của lớp hay nhà trường cũng tạo cho SV một niềm tự hào, hãnh diện về bản thân cũng như tập thể mình đang đại diện thi đấu. Đây cũng là động lực để SV cố gắng hoàn thiện bản thân hơn.

2. Những môn thể thao ngoại khóa tốt cho sinh viên

Trường Đại học Bạc Liêu đã lựa chọn đưa vào

chương trình giảng dạy những môn thể thao mang lại sức khỏe tốt nhất cho các em sinh viên, ngoài việc học chính khóa, các em sinh viên có thể lựa chọn và nên hiểu được vai trò quan trọng của các môn thể thao ngoại khóa, khi các em hiểu hơn và nắm vững kiến thức sẽ đưa ra lựa chọn luyện tập phù hợp cho cá nhân của mình:

2.1. Điền Kinh

“Điền kinh” là một môn thể thao cơ sở gồm các nội dung đi, chạy, nhảy, ném đẩy và phối hợp các nội dung đó, đồng thời cũng là môn thể thao cơ sở trong hệ thống giáo dục thể chất của nước ta. Là môn thể thao phong phú về nội dung, ai cũng có thể tìm thấy trong điền kinh nội dung tập luyện phù hợp với mình. Tập luyện điền kinh đảm bảo phát triển con người toàn diện, phát triển đầy đủ các tố chất thể lực quan trọng.

Điều kiện tập điền kinh khá đơn giản, không đòi hỏi phải có những trang thiết bị phức tạp, đắt tiền. Nếu không có sân tiêu chuẩn người ta vẫn có thể tập điền kinh mọi lúc, mọi nơi. Rèn luyện những năng lực vận động bằng các môn Điền kinh không chỉ cần thiết cho cuộc sống bình thường, hàng ngày của mỗi người, nó cũng cần cho hoạt động mang tính nghề nghiệp. Cùng với sự nâng cao về dân trí, số người hiểu được ý nghĩa, tác dụng của luyện tập điền kinh ngày càng đông mà số người tự giác tham gia tập điền kinh cũng ngày càng không ngừng tăng lên. Tập luyện điền kinh còn tạo điều kiện để người tập rèn luyện nhiều phẩm chất tinh thần tốt đẹp, rất cần cho cuộc sống như: tinh thần đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau, cần cù khổ luyện, lòng dũng cảm...

2.2. Đá cầu

Đá cầu được hình thành và phát triển từ những trò

chơi dân gian, dưới nhiều hình thức khác nhau mà mỗi địa phương, vùng dân cư, có những hình thức, màu sắc đặc trưng riêng. Đá cầu có một quá trình phát triển theo lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc. Môn Đá cầu đã được các cấp, các ngành, từ Trung ương đến địa phương quan tâm và tạo điều kiện phát triển, đồng thời được đông đảo các tầng lớp nhân dân, đặc biệt là thế hệ trẻ tham gia tập luyện. Trong hoạt động ngoại khoá của sinh viên Đá cầu cũng là một trong môn thể thao góp phần mang lại sức khoẻ tốt như:

Phát triển sức khoẻ và các tố chất thể lực: Khi đá cầu đòi hỏi sinh viên phải vận động toàn thân như: di chuyển, tăng cầu, đỡ cầu, đá cầu tấn công, chuyển cầu, cứu cầu vv... hai chân phải nhanh nhẹn, hoạt động tích cực, mắt phải tập trung quan sát, phán đoán đường cầu để đưa ra quyết định khi tiếp xúc với cầu bằng kỹ thuật nào để có hiệu quả cao nhất.

Giáo dục phẩm chất đạo đức, ý chí: Thông qua tập luyện và thi đấu Đá cầu đòi hỏi người tập phải có sự nỗ lực khổ luyện, có ý chí, có nghị lực, có quyết tâm cao thì sẽ có kết quả tốt.

Phát triển cơ và tăng chiều cao: Nguyên lý chung của sự phát triển cơ bắp là khi sử dụng nhiều và thường xuyên thì nhóm bộ phận đó sẽ phát triển. Việc phải di chuyển và liên tục vận động các khớp chân ở cổ chân, đùi gối và cột sống sẽ kích thích việc phát triển lớp sụn ở các đầu khớp và tất nhiên chiều cao sẽ theo đó mà tăng lên. Việc tăng chiều cao đặc biệt có tác dụng với lứa tuổi đang lớn từ 13 cho tới trước 20 tuổi thì đá cầu có tác dụng tăng chiều cao đáng kể, các bạn cũng có thể kết hợp đá cầu với việc tập xà đơn, xà kép và chế độ ăn uống hợp lý sẽ giúp phát triển chiều cao tối đa nhất trong độ tuổi này. Việc đá cầu thường xuyên cũng giúp cho hệ cơ đặc biệt là cơ bắp chân, cơ đùi phát triển nhanh và dẻo dai, phản xạ chân cũng linh hoạt hơn rất nhiều.

Giảm mỡ thừa: Việc buộc phải chạy theo quả cầu và dùng năng lượng để đá, để chuyển cầu giúp tiêu hao năng lượng tích trữ trong cơ thể. Để việc đá cầu giảm lượng mỡ thừa hiệu quả, bạn cần phải đá cầu với cường độ khá cao và hoạt động toàn thân càng nhiều càng tốt và cần kết hợp với chế độ ăn uống hợp lý.

Săn chắc đôi chân: Việc vận động khi đá cầu chủ yếu là sự di chuyển của đôi chân, vì vậy đá cầu sẽ làm đôi chân của bạn thêm phần săn chắc giảm mỡ bắp chân.

Giải tỏa căng thẳng: Việc toát mồ hôi khi vận động giúp giải tỏa áp lực trong cuộc sống hàng ngày khi các bạn học tập và làm việc. Sau một ngày làm việc căng thẳng các bạn được gặp gỡ những người bạn cùng nhau đá cầu một cách vui vẻ là cách giải tỏa căng thẳng nhẹ nhàng và hiệu quả.

Tăng khả năng tập trung: Việc liên tục phải tập trung vào đường đi của quả cầu và điều chỉnh cơ thể để có thể đỡ cầu, buộc bộ não phải hoạt động tập trung tinh thần cao độ. Chính điều này giúp làm tăng sự tập trung cải thiện trí nhớ. Chính vì vậy, việc đá cầu cũng giúp cho việc tăng khả năng ghi nhớ phân tích, phục vụ cho việc học tập của các bạn học sinh, sinh viên và người đi làm. Cũng như tất cả các môn thể thao đòi hỏi sự vận động cơ thể khác việc vận động đá cầu sẽ có tác dụng giúp bạn ăn ngon và ngủ sâu giấc hơn.

2.3. Bóng đá

Môn “thể thao vua” tất nhiên không thể thiếu khi nó là môn thể thao mang tính phối hợp đồng đội rất cao. Khi luyện tập cũng như thi đấu, các em sinh viên sẽ được rèn tính kỷ luật, đoàn kết và hỗ trợ lẫn nhau để cùng đi đến chiến thắng. Những em được giao nhiệm vụ đội trưởng sẽ rèn luyện được khả năng lãnh đạo, quan sát cũng như lắng nghe các đồng đội để hiểu nhau hơn.

Bóng đá là một trong những môn thể thao nổi tiếng và phổ biến nhất trên thế giới. Người chơi bóng đá sẽ rèn luyện khả năng di chuyển, đi bộ nhanh hơn, đồng thời tăng cường sự nhanh nhẹn cũng như độ bền cao. Bóng đá không chỉ tốt cho sức khỏe nam giới mà ngày nay có rất nhiều cô gái cũng theo đuổi bộ môn này.

Điều đặc biệt nhất ở môn thể thao này chính là bạn có thể chơi với hầu hết mọi nhóm người bất kể số lượng và ở bất kỳ nơi nào có không gian rộng mở. Những lợi ích của môn Bóng đá mang lại như:

Tăng giới hạn sức bền: Việc chạy bộ liên tục trong vòng 90 phút liên tục ở bất cứ cường độ nào đi chăng nữa cũng đòi hỏi ở người vận động viên hay các em sinh viên một sức chịu đựng cũng như thể lực cao. Chính vì thế, những cầu thủ bóng đá thường có giới hạn sức bền cao hơn hẳn so với người bình thường. Các cầu thủ cũng thường tập các bài tập rèn luyện sức bền trước khi chính thức đi thi đấu. Điều này đồng nghĩa với việc họ có thể chuyển từ đi bộ sang trạng thái chạy nước rút cũng như có thể hồi phục nhanh để làm điều này liên tục trong suốt trận đấu.

Cải thiện sức khỏe tim mạch: Trung bình mỗi các em sinh viên thi đấu một trận bóng đá phải chạy ít nhất từ 8 – 11km trong một trận đấu kéo dài khoảng 90 phút. Việc liên tục đi bộ và chạy bộ trong suốt 90 phút này giúp giữ nhịp tim của họ luôn cao, tương tự như khi bạn tập các bài tập giúp cải thiện sức khỏe tim mạch. Từ đó, việc vận động liên tục này giúp cả em sinh viên có thể tăng cường sức khỏe tim mạch, hạn chế việc hình thành các mảng bám trong các động mạch vành, giảm bớt huyết áp trong cơ thể và đốt cháy lượng calo dư thừa nạp vào cơ thể.

Giúp cho sinh viên tăng cơ giảm mỡ: Bóng đá là một môn thể thao tuyệt vời và lý tưởng để giúp bạn đốt cháy lượng mỡ thừa trong cơ thể, giúp bạn tăng cơ giảm mỡ. Nguyên nhân là do chơi bóng đá giúp bạn vận động các múi cơ cũng như tim của bạn theo nhiều cách khác nhau. Chơi bóng đá giúp xây dựng các múi cơ cũng như đốt cháy mỡ thừa tốt hơn các loại hình thể thao khác thông qua việc kích thích đồng thời các sợi cơ co rút nhanh và các sợi cơ co rút chậm. Chơi bóng đá cũng giúp tiêu hao calo nhiều hơn những hoạt động khác do bạn buộc phải liên tục luân phiên sử dụng năng lượng sản xuất thông qua quá trình hô hấp.

Tăng cường sức khỏe các múi cơ: Phần sức khỏe của thân dưới cần có để có thể thực hiện các động tác đá, nhảy và xoay người cũng giúp hình thành nền tảng cho tốc độ và sự nhanh nhẹn của cơ thể. Sức mạnh của phần thân trên mà bạn cần có để đỡ quả bóng, chống chịu trước va chạm với cầu thủ đội bạn cũng góp phần tăng cường sức khỏe tổng quát của cơ thể. Các cầu thủ thường tăng cường sức khỏe bằng cách sử dụng cả cơ thể của mình trong quá trình chơi bóng.

Tăng cường sức khỏe xương: Thông thường, độ bền cũng như tỉ trọng xương của cơ thể người sẽ ngày càng giảm thông qua quá trình lão hóa. Tuy nhiên, ở các cầu thủ hay người tập luyện môn đá bóng, quá trình nâng đỡ trọng lượng cho cơ thể trong suốt trận đấu là một cách tuyệt vời để giúp tăng cường sức khỏe của khung xương. Hơn nữa, việc duy trì luyện tập thể thao thông qua việc chơi bóng đá là một cách tốt để giúp giữ gìn xương khỏe mạnh.

Phát triển khả năng phối hợp: Trong trận đấu, các cầu thủ cần phải liên tục chuyển đổi cách di chuyển giữa đi bộ, chạy bộ và ngay cả chạy nước rút, vì thế, kỹ năng phối hợp là điều rất quan trọng trong bóng đá. Sự phối hợp các cử động của cơ thể được cải

thiện thông qua các cử động phức tạp, chẳng hạn như đảo chân cướp bóng được thực hiện với tốc độ cũng như góc độ khác nhau tùy thuộc vào mỗi cầu thủ. Sự phối hợp giữa tay và mắt được cải thiện khi các cầu thủ đá bóng hoặc đón bóng từ đồng đội của mình. Mức độ phối hợp giữa các bộ phận trong cơ thể bạn càng tốt bạn sẽ càng có lợi trong trận đấu.

Thúc đẩy khả năng làm việc nhóm: Bên cạnh các lợi ích về mặt cá nhân, chẳng hạn như sức khỏe, bạn sẽ còn có thể hưởng các lợi ích về mặt cộng đồng như khả năng làm việc nhóm với những người khác. Ngoài ra, bạn và đồng đội có thể cùng nhau chia sẻ một mục tiêu đồng thời giúp đỡ lẫn nhau để đạt được mục tiêu đó. Khả năng làm việc nhóm rất có lợi cho bạn khi bạn thực hiện những công việc khác trong cuộc sống.

Cải thiện chức năng não bộ: Bóng đá giúp tăng kỹ năng tập trung, sự kiên trì cũng như giúp bạn lập ra những nguyên tắc riêng cho bản thân mình. Đây là một loại hình thể thao mang nhịp độ nhanh, đồng nghĩa với việc bạn cần đưa ra những quyết định dứt khoát và nhanh chóng trên sân. Ngay cả khi tiến độ của trận đấu dần chậm lại, các cầu thủ vẫn luôn liên tục tìm kiếm lợi thế cho bản thân thông qua việc cố gắng giành những vị trí thuận lợi để nhận bóng hoặc bảo vệ khung thành cùng những khu vực dễ bị tấn công. Bóng đá không những giúp các bạn sinh viên giải khuây sau ngày học tập mệt mỏi mà còn có thể giúp cải thiện sức khỏe rất tốt.

3. Kết luận

Ngoài các môn thể thao nêu trên các bạn sinh viên có thể lựa chọn rất nhiều môn thể thao ngoại khóa hữu ích và có hiệu quả tốt khi tham gia luyện tập và thi đấu như: Bóng rổ, bóng chuyền hơi, cầu lông, thể dục Aerobic, khiêu vũ,...

Tài liệu tham khảo

1. Nhiều tác giả (2006), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, y tế trường học*, Nhà xuất bản thể dục thể thao. Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội
3. Dương Nghiệp Trí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, *Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.