

2. Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện

Không khí trong lành giúp cho các hoạt động thể thao ngoài trời của cả người lớn và trẻ em được thoải mái và dễ chịu hơn. Tập luyện ngoài trời dưới ánh nắng (đặc biệt là vào sáng sớm từ 7 giờ đến 8 giờ) giúp tăng khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp tiêu diệt các loại vi trùng, vi khuẩn có hại trên da, cải thiện da, giảm tình trạng thiếu hụt vitamin D, giúp tăng cường khả năng trao đổi chất, tăng thân nhiệt, giảm áp lực máu,...

Tăng cường các hoạt động ngoài trời (môi trường tự nhiên ngoài trời) một cách thường xuyên sẽ giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra như: cảm lạnh, cảm gió, cảm nắng,...

Tập luyện trong môi trường nước nói chung (chẳng hạn như môn bơi lội, lặn hay các hoạt động có liên quan trong môi trường nước) luôn là một trải nghiệm thú vị cho học sinh ở cấp Tiểu học nói chung và đem lại nhiều lợi ích như:

- + Tăng cường sức mạnh của cơ thể.
- + Tăng cường khả năng hệ miễn dịch giúp chống chọi với một số bệnh cảm cúm, hen suyễn.
- + Cải thiện chất lượng giấc ngủ,
- + Tinh thần lạc quan và sáng khoái, kiểm soát tốt tình trạng căng thẳng quá độ.
- + Hỗ trợ giảm viêm và giảm đau.
- + Giảm tình trạng béo phì ở trẻ em.

3. Những yếu tố môi trường tự nhiên có hại trong tập luyện

a) Tác động khi tập luyện trong môi trường bị ô nhiễm:

Ô nhiễm không khí gây ra nhiều tác hại lớn, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ, khi hít thở không khí ô nhiễm trong quá trình học tập và sinh hoạt có thể dẫn đến việc lá phổi ở trẻ không phát triển được đến kích thước tối đa, làm cho trẻ em khó suy nghĩ và kém nhận thức hơn.

Ô nhiễm nguồn nước sẽ tạo ra các thực phẩm kém lành mạnh, gây ra nhiều bệnh tật như tiêu chảy, dịch tả, đau mắt, viêm dạ dày, viêm gan, viêm não Nhật Bản,...

Ô nhiễm môi trường do các hoá chất độc hại như chất độc màu da cam, nhiễm phóng xạ, ô nhiễm đất, làm thay đổi thời tiết, khí hậu, gây nhiều loại bệnh có liên quan đến tim mạch, phổi, đường hô hấp, ... Vì vậy cần tránh cho trẻ em tập luyện trong môi trường bị ô nhiễm như vùng không khí độc hại, bụi bẩn, vùng nước chưa được xử lý, nhiều rác thải,...

b) Tác động khi tập luyện trong môi trường nắng nóng: gây ra các triệu chứng hoa mắt, chóng mặt, ù tai, đổ mồ hôi nhiều, ... làm giảm khả năng vận động, gây ra nhiều bệnh tật và nhiều hệ lụy khác như cảm nắng, kiệt sức kéo dài, tâm lí rối loạn, đột quỵ, có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến mạng sống.

c) Tác động khi tập luyện trong môi trường lạnh (hay tập luyện trong nhà có sử dụng thiết bị điều hoà): khi nhiệt độ thấp (nhiệt độ ở 15 – 20 °C) cũng gây nhiều hậu quả nghiêm trọng như tê cứng tay chân, đau cơ, chóng mặt, ù tai, gây ra các loại bệnh như viêm mũi, viêm hô hấp trên, đột quỵ,...