

LỢI ÍCH CỦA VIỆC TẬP LUYỆN CHẠY VÀ ĐI BỘ THƯỜNG XUYÊN

BENEFITS OF REGULAR RUNNING AND WALKING

ThS. Nguyễn Bá Hậu

Trường Đại học Giao thông vận tải

Tóm tắt: Bài viết nhấn mạnh lợi ích của việc chạy và đi bộ thường xuyên đối với sức khỏe thể chất và tinh thần. Hoạt động này giúp cải thiện tim mạch, hô hấp, hệ thần kinh, tiêu hóa, kiểm soát cân nặng, đường huyết, tăng cường miễn dịch, phòng tránh bệnh mãn tính và cải thiện giấc ngủ. Nghiên cứu cũng phân tích sự khác biệt khi tập vào buổi sáng và buổi tối, đồng thời khuyến nghị lựa chọn thời điểm, cường độ và thời lượng phù hợp để đạt hiệu quả tối ưu. Người tập cần duy trì thói quen đều đặn, khởi động kỹ và điều chỉnh dần cường độ để tránh chấn thương.

Từ khóa: Thể dục thể thao; Chạy bộ; Sức khỏe thể chất.

Abstract: The article highlights the benefits of regular running and walking for physical and mental health. This activity helps improve cardiovascular, respiratory, nervous, digestive, weight control, blood sugar, immune system, chronic disease prevention and sleep improvement. The study also analyzes the differences between morning and evening exercise, and recommends choosing the right time, intensity and duration for optimal results. Practitioners should maintain a regular routine, warm up thoroughly and gradually adjust the intensity to avoid injury.

Keywords: Sports; Running; Physical health.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy và đi bộ là hình thức rèn luyện thân thể đơn giản, dễ tập cho mọi người, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Tuy nhiên không phải cứ tích cực tập luyện là có thể mang lại lợi ích tốt nhất nếu như ta không có những điều chỉnh lượng vận động và thời gian thực hiện hợp lý thì sẽ không đạt hiệu quả như mong muốn, mà về lâu dài còn có tác dụng ngược.

Nội dung của bài viết, sẽ đi sâu vào phân tích những ảnh hưởng có lợi và không có lợi cho người tập về thời điểm tập luyện, hình thức vận động. Từ đó người tập có sự điều chỉnh sao cho phù hợp để mang lại lợi ích tốt nhất cho sức khỏe.

2. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

2.1. Phân tích các yếu tố có liên quan

2.1.1. Phân tích từ chất lượng không khí

Thông thường mọi người cho rằng: không khí vào buổi sáng là trong lành nhất. Thực ra đó chỉ là cảm giác dễ chịu khi ta bước ra khỏi một phòng kín, không khí khó lưu thông, thiếu thực vật sau khi đã ngủ 7 đến 8 giờ mà thôi.

Về đêm, không có ánh sáng & ánh nắng mặt trời, quá trình quang hợp của cây cối gần

như không thực hiện được. Do đó chúng không có cách nào để tận dụng CO₂ trong không khí để sản xuất O₂ mà còn phải sử dụng O₂ trong không khí để duy trì hoạt động sống, đồng thời còn thải ra không khí một lượng khí CO₂, dẫn đến sự gia tăng nồng độ CO₂ trong không khí vào sáng sớm. Điều này không có lợi cho người tập luyện, vì nó hạn chế khả năng hấp thụ O₂ trong không khí, làm giảm quá trình trao đổi urya khí, gia tăng quá trình trao đổi yếm khí và tăng tích tụ axit lactic trong cơ thể, vì thế rất dễ gây ra cảm giác mệt mỏi và đau nhức cơ bắp.

Trong khi đó vào buổi tối, thực vật trải qua quá trình quang hợp ban ngày đã tiêu hao rất nhiều CO₂ trong không khí, đồng thời còn thải ra một lượng O₂ khá lớn. Thời điểm này nồng độ CO₂ trong không khí thấp, nồng độ O₂ trong không khí cao hơn buổi sáng sớm rất nhiều. Tập luyện trong thời gian này lượng không khí chúng ta hít thở vào sẽ có nồng độ CO₂ thấp, còn nồng độ O₂ lại cao hơn hẳn so với sáng sớm. Một khi hàm lượng CO₂ trong máu cao hơn so với lượng CO₂ được hấp thụ vào phổi thì chúng sẽ dễ dàng được đưa từ các cơ quan vào phổi và tống ra ngoài, trong khi đó lượng O₂ trong máu lại thấp hơn O₂ được hấp thụ vào phổi sẽ khiến cho dưỡng khí được

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

đưa tới các cơ quan vận động một cách nhanh chóng. Điều này rất tốt cho cơ thể người tập luyện thể thao nói chung, đặc biệt là đối với nội dung chạy cự ly trung bình trở lên.

Ngoài ra ra vào buổi tối, nhiệt độ hạ thấp khiến cho những vi khuẩn, hạt bụi, vật chất hóa học, vật chất độc hại trôi nổi trong không khí sẽ lắng thấp xuống mặt đất. Nếu buổi sáng lại có thêm sương mù, những hạt vật chất nhỏ đó bị quện vào các giọt sương. Người tập chạy vào sáng sớm, hấp thụ lượng lớn không khí như vậy chẳng khác gì hít vào một loại độc dược mãn tính. Cùng với sự gia tăng của nhiệt độ khi một ngày mới bắt đầu, rất nhiều loại vật chất trong không khí bay lên cao. Đến chiều tối, khi nhiệt độ hạ dần các loại vật chất này mới bắt đầu từ trên cao, từ từ lắng xuống. Như vậy không khí vào buổi tối sẽ trong lành hơn buổi sáng nhiều lần. Điều này đặc biệt có lợi đối với các cơ quan hô hấp của con người.

2.1.2. Phân tích từ khía cạnh sinh lý

Kiên trì tập luyện chạy có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể, điều hòa sự phối hợp giữa hệ thần kinh và các cơ quan vận động, tăng cường chức năng của hệ thống tim mạch, cơ quan hô hấp cũng như các hệ cơ quan khác.

*** Đối với hệ thống tim mạch**

Việc tập luyện thường xuyên có thể thúc đẩy tốc độ tuần hoàn máu, làm cơ tim co bóp mạnh hơn, lớp cơ thành mạch máu dày hơn, dẻo dai hơn, đường kính mạch máu to hơn, có lợi cho việc duy trì huyết áp ổn định. Hơn nữa, còn có lợi cho việc phòng, chữa trị các bệnh tim mạch.

Sáng ngủ dậy, các bộ máy trong cơ thể đang đi từ trạng thái nghỉ ngơi hoàn toàn chuyển dần sang trạng thái hoạt động. Nồng độ máu lúc này tương đối đậm đặc, lưu chuyển chậm, tốc độ tuần hoàn thấp. Nếu tiến hành hoạt động mạnh (tập chạy với cự ly dài) ngay sẽ rất có thể dẫn đến tình trạng cơ thể thiếu O₂, vì tốc độ tuần hoàn máu còn thấp, quá trình trao đổi yếm khí gia tăng, làm tích tụ một lượng lớn các sản phẩm của quá trình trao đổi chất (axit lactic...), đồng thời người tập luyện sẽ có cảm giác khó chịu, tức ngực, thở gấp, mắt tối sầm, buồn nôn, chóng mặt, chân tay mệt mỏi rã rời, phản ứng chậm. Hơn nữa sự hồi phục sau vận động khá chậm. Nếu như tập luyện với cường độ mạnh còn có thể dẫn đến choáng, hạ đường huyết.

Vào buổi tối, mức độ tuần hoàn máu cao, tiến hành chạy trong điều kiện quá trình trao đổi ưa khí chiếm ưu thế, các cơ quan trong cơ thể được cung cấp dưỡng khí cũng như dinh dưỡng được đầy đủ sẽ nhanh chóng chuyển hóa thành năng lượng cung cấp cho cơ thể. Điều này, đối với hệ thống tim mạch cũng như các cơ quan khác đều có lợi hơn nhiều so với chạy vào buổi sáng sớm.

*** Đối với hệ thống hô hấp**

Việc kiên trì tập luyện chạy với cự ly dài có thể cải thiện được chức năng hô hấp, làm cho khả năng hô hấp tốt hơn, hít thở sâu hơn, tần số hô hấp giảm, lượng dưỡng khí hít vào tăng.

Khi tiến hành chạy vào buổi sáng, nhiệt độ khá thấp, không khí lạnh hít vào có tác hại rất lớn đối với niêm mạc đường hô hấp. Sự kích thích của không khí lạnh hơn làm cho mạch máu xung quanh khí quản co lại dẫn đến các bệnh hô hấp.

Trong khi đó chạy vào buổi tối, nhiệt độ giảm dần, không khí mát mẻ. Sự kích thích đối với niêm mạc của đường hô hấp sẽ nhỏ hơn buổi sáng rất nhiều. Hơn nữa do không khí trong lành hơn buổi sáng sớm nên khả năng dẫn bệnh về đường hô hấp ít hơn.

*** Đối với hệ thần kinh**

Thường xuyên luyện tập rèn luyện thân thể đều có thể làm tăng hưng phấn của vỏ não, cải thiện khả năng tập trung, nâng cao tính ổn định, linh hoạt của hệ thần kinh, khiến khả năng phân tích, tổng hợp, phản ứng của não trước những kích thích bên trong và bên ngoài cơ thể càng nhanh nhẹn và chính xác.

2.1.3. Phân tích từ khía cạnh dinh dưỡng và tiêu hóa

Tập luyện thể dục thể thao có khả năng làm tăng cảm giác thèm ăn, kích thích sự tiết nước bọt và dịch vị, nâng cao chức năng của hệ thống tiêu hóa, có lợi cho việc tiêu hóa và hấp thu các chất dinh dưỡng.

Khi tập chạy vào sáng sớm, phần lớn những người tập chạy đều chưa ăn. Sau khi chạy, cơ thể mệt mỏi dễ dẫn đến cảm giác không muốn ăn, thậm chí chán ăn, do đó bữa sáng ăn rất ít hoặc không ăn. Liên tục như vậy sẽ dễ mắc các bệnh về đường tiêu hóa.

Khi tập chạy vào buổi tối, sau bữa ăn vài giờ, phần lớn thức ăn đã được tiêu hóa, tránh được việc vận động sau khi ăn no. Năng lượng dồi dào do thức ăn mà cơ thể vừa tiêu hóa sinh

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

ra được dùng ngay vào việc luyện tập. Điều này không chỉ có lợi cho việc tận dụng hiệu quả quá trình tiêu hóa thức ăn, phòng ngừa chất béo tích lũy trong cơ thể mà còn có thể rèn luyện sức khỏe, phòng ngừa bệnh béo phì, tạo thể hình khỏe đẹp. Hơn nữa, vào buổi tối quỹ thời gian thường dồi dào hơn, ta có thể chờ tới khi cơ thể hồi phục bình thường, có thể ăn nhẹ sẽ rất có lợi cho cơ thể.

2.1.4. Phân tích từ khía cạnh tâm lý

Buổi sáng, chúng ta không thể dậy quá sớm vì có hại cho sức khỏe. Do đó thời gian buổi sáng thường eo hẹp hơn buổi tối rất nhiều. Vì vậy tập chạy buổi sáng khó mà thư thái, nhẹ nhàng, vui vẻ được. Do vấn đề thời gian nên tâm trạng nóng vội, luyện tập quá gấp, tần số bước chạy rối loạn. Theo một nghiên cứu có liên quan: “chạy chậm, nhẹ nhàng thư thái không cần quan tâm đến tốc độ rất có lợi đối với sức khỏe con người”. Nó không nặng nề ý thức cạnh tranh, không hề căng thẳng mà luôn có cảm giác khoan khoái, tự do, người ta còn gọi là chạy dài lành mạnh. Có thể thấy, với thời gian hạn hẹp của buổi sáng, người ta khó có thể thực hiện chạy dài lành mạnh được. Buổi tối, công việc trong ngày đã hoàn thành, thời gian nhàn rỗi thì người ta mới có tâm trạng thư thái được. Do đó có thể thực hiện chạy dài lành mạnh có hiệu quả. Đồng thời trạng thái tâm lý tốt rất có ích trong việc hỗ trợ cho chức năng tim phổi, lượng hô hấp dưỡng khí và cải thiện lưu lượng máu.

2.1.5. Phân tích từ khía cạnh điều chỉnh nghỉ ngơi

Giấc ngủ là thời điểm cơ bản để tái tạo tế bào thần kinh, sức mạnh và năng lượng của tổ chức hệ thần kinh đã bị tiêu hao trong lúc hoạt động được bổ sung và hồi phục trong giấc ngủ. Sáng dậy quá sớm có thể ảnh hưởng đến quá trình hồi phục của tổ chức thần kinh và lớp tế bào vỏ đại não, ngoài ra còn có thể dẫn đến rối loạn nội tiết, điều này rất nguy hiểm đối với cơ thể. Hơn nữa, sau khi chạy buổi sáng rất dễ làm người ta cảm thấy mệt mỏi, lao lực, buồn ngủ, ảnh hưởng nghiêm trọng việc học tập hay làm việc buổi sáng.

Buổi tối, sau khi chạy nửa giờ là có thể xuất hiện cơn buồn ngủ. Người ta nhanh chóng chìm vào giấc ngủ sâu. Sau khi ngủ dậy, cảm giác cơ thể và tinh thần nhẹ nhàng, thoải mái,

sinh lực dồi dào, hiệu quả học tập và công tác cao.

2.2. Lợi ích của việc tập luyện chạy và đi bộ thường xuyên

2.2.1. Tăng cường năng lượng tích cực

Theo một nghiên cứu chỉ ra rằng, chạy và đi bộ thường xuyên giúp kích thích não bộ giải phóng ra lượng lớn hormone endorphin. Loại hormone này sẽ giúp người tập cảm thấy minh mẫn, sáng khoái và tinh táo. Chỉ 10-15 phút chạy và đi bộ mỗi ngày sẽ giúp mang lại cho người tập nguồn năng lượng tích cực hơn cả việc uống một cốc cà phê.

2.2.2. Chạy và đi bộ thường xuyên giúp đốt cháy mỡ thừa

Sáng sớm là thời điểm lượng carbohydrate trong cơ thể đang ở mức thấp nhất. Vì vậy, khi chạy và đi bộ cơ thể sẽ lấy năng lượng từ việc đốt cháy chất béo dự trữ. Nhờ đó giúp người tập giảm mỡ thừa, giảm cân hiệu quả.

Theo tính toán, 15 phút chạy và đi bộ có thể giúp đốt cháy tới 165 calo. Nếu duy trì tập luyện đều đặn, người tập sẽ thấy hiệu quả giảm cân rõ rệt từ việc chạy và đi bộ thường xuyên.

2.2.3. Tốt cho hệ cơ – xương – khớp

Chạy và đi bộ giúp tạo cơ, tăng cường sức mạnh toàn thân, giúp cơ thể thêm săn chắc, khỏe khoắn.

Đặc biệt, chạy và đi bộ đều đặn, đúng kỹ thuật giúp giảm các nguy cơ về viêm khớp. Cụ thể, chạy và đi bộ vừa phải có tác dụng giảm viêm, tăng cường sức mạnh cho vùng gối, mắt cá chân, phần hông và lưng. Ngoài ra, chạy và đi bộ thường xuyên, người tập có thể kiểm soát tốt cân nặng nên ít tạo áp lực lên xương khớp. Nhờ đó giảm các nguy cơ bệnh thoái hóa khớp.

2.2.4. Chạy và đi bộ thường xuyên giúp cơ thể hấp thụ tốt vitamin D

Chạy và đi bộ là hoạt động lý tưởng giúp người tập hấp thụ và tổng hợp vitamin D từ ánh sáng mặt trời. Vitamin D là thành phần quan trọng tốt cho xương khớp. Vì vậy, nên tập luyện chạy và đi bộ thường xuyên vào mỗi buổi sáng.

2.2.5. Cải thiện chức năng não bộ, tập trung tốt hơn

Chạy và đi bộ buổi sáng sẽ kích thích não bộ giải phóng yếu tố dinh dưỡng thần kinh gen BDNF. Đây là một loại protein trong não và tùy sống tham gia vào quá trình phát triển,

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

tăng trưởng và duy trì tốt các tế bào thần kinh. Từ đó giúp kích thích óc sáng tạo, cải thiện tốt khả năng ghi nhớ và xử lý thông tin.

Một nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, ở những người thường xuyên chạy và đi bộ có tỷ lệ mắc các chứng mất trí nhớ, bệnh Alzheimer chỉ bằng 1/2 so với ở những người ít vận động.

2.2.6. Cải thiện tâm trạng

Như đã nói ở trên, chạy và đi bộ vào buổi sáng giúp sản sinh ra lượng lớn hormone endorphin và serotonin. Các hormon này giúp giảm căng thẳng, lo lắng và người tập sẽ cảm thấy phấn chấn, vui vẻ, hạnh phúc hơn. Một số nghiên cứu còn chỉ ra rằng, chạy và đi bộ điều độ có tác dụng tốt trong việc phòng tránh chứng trầm cảm.

2.2.7. Tốt cho sức khỏe tim mạch

Chạy và đi bộ sẽ giúp cải thiện tốt hiệu suất làm việc của tim. So với những người lười tập thể dục, nhịp tim của những người chăm chỉ chạy và đi bộ thường thấp hơn cả khi vận động hay khi nghỉ ngơi nhưng vẫn luôn đảm bảo khả năng bơm máu và vận chuyển oxy tốt hơn.

Chỉ cần 10-15 phút chạy và đi bộ mỗi ngày sẽ mang lại những lợi ích tốt cho tim mạch như điều hòa huyết áp, giảm cholesterol trong máu...

2.2.8. Chạy và đi bộ buổi sáng giúp kiểm soát tốt mức đường huyết

Thói quen chạy và đi bộ vào buổi sáng sẽ giúp tăng hoạt động của insulin và glucagon. Đây là những hormone có nhiệm vụ chính cho việc hấp thu đường glucose trong máu. Chăm chỉ chạy và đi bộ tốt cho việc phòng tránh và điều trị bệnh tiểu đường type 2.

2.2.9. Chạy buổi sáng giúp thanh lọc cơ thể

Buổi sáng là thời điểm chất lượng không khí tốt, tiết trời mát mẻ, dễ chịu. Chạy và đi bộ buổi sáng kết hợp với việc hít thở đúng cách sẽ tốt cho hệ hô hấp, tăng lượng oxy trong máu, thúc đẩy các quá trình đào thải độc tố.

Thêm nữa, khi chạy và đi bộ cơ thể người tập sẽ ra mồ hôi. Điều này cũng sẽ giúp cơ thể đào thải bã nhờn, giải nhiệt tốt và đưa độc tố ra ngoài cơ thể.

2.2.10. Giúp người tập ngủ ngon hơn

Chạy và đi bộ vào buổi sáng giúp người tập làm việc hiệu quả hơn trong cả một ngày dài. Từ đó, cơ thể sẽ có xu hướng tái tạo lại năng lượng thông qua giấc ngủ. Nhờ đó, người

tập sẽ ngủ ngon hơn, sâu giấc hơn và chất lượng giấc ngủ cũng tốt hơn. Chạy và đi bộ cũng được biết đến như một liệu pháp tự nhiên vừa hiệu quả, vừa tiết kiệm để chữa bệnh mất ngủ.

2.3. Nên chạy và đi bộ vào khung giờ nào? Chạy trong bao lâu?

Khung giờ chạy và đi bộ vào buổi sáng được khuyến khích trong khoảng 5h-8h và người tập có thể điều chỉnh linh hoạt theo mùa. Lưu ý, người tập không nên tập trước 5h sáng vì lúc này cơ thể vẫn cần được nghỉ ngơi và chưa thực sự sẵn sàng cho việc vận động.

Theo các chuyên gia cho thấy, người tập chỉ cần chạy và đi bộ buổi sáng điều độ 10-15 phút mỗi ngày cũng mang lại những hiệu quả rõ ràng với sức khỏe. Người tập hãy tạo thói quen chạy và đi bộ khoảng 30 phút một ngày, chạy đều 3-4 buổi mỗi tuần. Với những người chạy để giảm cân thì có thể chạy lâu hơn nhưng cần chú ý về cường độ chạy, không được chạy quá sức. Đặc biệt, những người có bệnh lý về xương khớp, bệnh tim mạch, mỡ máu, đái tháo đường,... hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ để có kế hoạch chạy và đi bộ phù hợp.

2.4. Nên chạy và đi bộ vào trước hay sau ăn?

Chạy và đi bộ trước ăn sẽ giúp đốt cháy mỡ thừa tốt hơn và hiệu quả hơn. Điều này phù hợp với những người chạy và đi bộ để giảm cân. Và nếu người tập chỉ chạy và đi bộ để giảm cân trong khoảng 10-15 phút thì không ăn sáng sẽ không ảnh hưởng đến hiệu suất chạy.

Tuy nhiên, nếu người tập chạy không để giảm cân hoặc chạy quãng dài thì nên chạy sau khi đã ăn. Chạy và đi bộ cũng là bộ môn cường độ cao tiêu tốn nhiều năng lượng người tập không nên chạy khi cơ thể thấy đói hoặc mệt mỏi. Người tập có thể ăn nhẹ nhàng bằng bánh mì, yến mạch, chuối, táo, sinh tố trái cây... trước khi chạy khoảng 30 phút để bổ sung năng lượng cho cơ thể. Và cần lưu ý, chỉ nên ăn một lượng vừa đủ, không ăn quá nhiều trước khi chạy và đi bộ.

3. KẾT LUẬN

Chạy bộ và đi bộ đều mang lại nhiều lợi ích sức khỏe. Chạy bộ là phương pháp phù hợp để đốt cháy nhiều calo. Đi bộ là phương pháp tập luyện nhẹ nhàng cho những người bị viêm khớp hoặc mắc các vấn đề sức khỏe khác. Tuy

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

nhiên, dù đi bộ hay chạy bộ, người tập cần phải thực hiện một số biện pháp để phòng tránh chấn thương. Trước khi bắt đầu một môn thể thao nào đó, người tập cần hỏi ý kiến bác sĩ. Người tập cần khởi động trước khi tập luyện và mặc các trang phục phản chiếu để đảm bảo an toàn khi tập luyện ngoài trời. Ngoài ra, người tập nên tăng cường độ tập luyện dần dần theo thời gian.

Theo đó, cơ thể có thể điều chỉnh với thói quen tập luyện và ngăn ngừa chấn thương.

Từ những phân tích trên, mong rằng người tham gia tập luyện có kế hoạch tập luyện và hình thức tập luyện sao cho phù hợp để đạt hiệu quả tốt nhất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2022), *Báo cáo về tình hình thừa cân và béo phì ở thanh thiếu niên tại Việt Nam*.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *"Sinh lý học thể dục thể thao"*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Thuận (2013), *"Tổ chức tập thể dục sáng_chiều"*, NXB Quân đội nhân dân Việt Nam.
4. Thủ tướng Chính phủ, 2013, Quyết định số 2160/QĐ-TTg ngày 11/11/2013 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt "Quy hoạch phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030".
5. Viện Khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20*, NXB TDTT, Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/05/2025; Ngày đánh giá: 10/7/2025; Ngày duyệt đăng: 9/8/2025.