

**TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HỒ THỊ BI
TỔ THỂ DỤC – QUỐC PHÒNG**



***Chuyên đề: TẬP LUYỆN TDTT THEO
GƯƠNG BÁC HỒ***



***Giáo viên thực hiện: Nguyễn Thị Thanh Nhị
Nguyễn Quốc Hiền
Nguyễn Lê Công Huy
Huỳnh Thị Ngọc Thuyết
Dương Thành Triết***

Năm học: 2022 – 2023

1. Đặt vấn đề

Thể dục thể thao (TDTT) trường học là một bộ phận quan trọng của toàn bộ công tác giáo dục, mục đích phát triển thể chất nâng cao tầm vóc và thể trạng là cơ sở phát hiện tuyển chọn đào tạo nhân tài thể thao cho xã hội.

Căn cứ vào chủ trương, đường lối, quan điểm phát triển TDTT của Việt Nam đã được xác định là yếu tố quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế xã hội của đất nước nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người, tăng cường thể lực tầm vóc, tuổi thọ của người Việt Nam, lành mạnh hóa lối sống của thanh thiếu niên. Phát triển TDTT là trách nhiệm của các cấp Ủy đảng, Chính quyền, các Đoàn thể, các tổ chức xã hội và toàn thể nhân dân. Ngành TDTT giữ vai trò nòng cốt trong thực hiện các chính sách phát triển TDTT của Đảng và Nhà nước.... “Dành nguồn lực thích đáng để hình thành hệ thống đào tạo tài năng thể thao với đội ngũ kế cận dồi dào và có chất lượng, làm tiền đề cho bước phát triển đột phá về thành tích trong một số môn thể thao...., triển khai nghiên cứu các vấn đề lý luận và thực tiễn tổ chức, quản lý, cơ chế hoạt động TDTT trong điều kiện mới đẩy mạnh nghiên cứu ứng dụng khoa học công nghệ Y học thể thao phục vụ tuyển chọn đào tạo VĐV...., quan tâm công tác thông tin khoa học và chuyển giao khoa học công nghệ TDTT..., có quy hoạch đất cho TDTT ở các trường học, xã phường, thị trấn, khu công nghiệp chú trọng xây dựng cơ sở vật chất phục vụ cho việc tập luyện của nhân dân; quan tâm xây dựng khu vui chơi giải trí trong lĩnh vực TDTT”.... *(Trích Nghị quyết Bộ chính trị số 08/NQ-TW, ngày 01 tháng 12 năm 2011 về việc tăng cường sự lãnh đạo của Đảng tạo bước phát triển đột phá mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020).*

Qua đó sự nghiệp TDTT nước ta đã có những bước tiến bộ rõ nét, nhiều nội dung hình thức hoạt động đa dạng phong phú các nghị quyết chỉ thị đã được quán triệt và đi vào cuộc sống của nhân dân góp phần tích cực vào thành tựu chung của công cuộc đổi mới và phát triển để nâng cao thể lực, tầm vóc và trí tuệ của người Việt Nam. Cùng với phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”, công tác GDTC và TDTT trong trường học đã có nhiều chuyển biến tích cực thể hiện ở nội dung GDTC chính khóa.

2. Nhận định:

TDTT cũng là một công tác cách mạng, tức là Chủ tịch Hồ Chí Minh đã đặt TDTT ngang hàng với các công tác khác như chính trị, tư tưởng, tổ chức, văn hóa, giáo dục... Bởi, công tác TDTT có nhiệm vụ nghiên cứu phương pháp và thực hành thể dục trong toàn quốc nhằm nâng cao sức khỏe cho nhân dân và cải tạo nòi giống Việt Nam.

Chỉ sau gần 5 tháng đọc Tuyên ngôn độc lập, trong thế nước đang đứng trước muôn vàn khó khăn, với bộn bề công việc cấp bách, Hồ Chí Minh, trên cương vị Chủ tịch Chính phủ lâm thời nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa, đã ký Sắc lệnh số 14-SL ngày 30-1-1946, thành lập Nhà Thể dục Trung ương (thuộc Bộ Thanh niên),

và Sắc lệnh số 33-SL thành lập Nha Thanh niên - Thể dục, thuộc Bộ Quốc gia giáo dục của Chủ tịch Hồ Chí Minh. Đây là điều chưa từng có trong lịch sử dân tộc Việt Nam kể từ trước cách mạng Tháng Tám năm 1945. Cùng ngày, Bác viết bài “Sức khỏe và thể dục” đăng trên báo *Cứu quốc* kêu gọi toàn dân tập thể dục, được coi là mốc thời gian chính thức khai sinh ngành TDTT cách mạng nước nhà.

Với cách viết ngắn gọn, văn phong bình dị, nội dung bài báo có giá trị định hướng cả trước mắt và chiến lược lâu dài cho ngành TDTT cũng như toàn dân ta dưới chế độ mới. Hồ Chí Minh khẳng định: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công... Mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là góp phần cho cả nước mạnh khỏe”. Người khuyên mỗi người dân: “Mỗi ngày lúc ngủ dậy, tập một ít thể dục. Ngày nào cũng tập, khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ, như vậy là sức khỏe...”. Theo Người, tập TDTT không chỉ có ý nghĩa với sức khỏe cho cá nhân mà còn có ý nghĩa chính trị, cách mạng. Bởi, chỉ có sức khỏe mới đem lại cho con người có cuộc sống hạnh phúc, có sức lao động, công tác, chiến đấu và học tập tốt. Khỏe còn để phục vụ Tổ quốc và phụng sự nhân dân.

Do đó, rèn luyện sức khỏe là yêu nước, là trách nhiệm của người dân yêu nước. Trong Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục, Người thể hiện rõ quan điểm: “Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu, mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là cả nước mạnh khỏe. Vậy rèn luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của một người yêu nước... Dân cường thì quốc thịnh. Tôi mong đồng bào ai cũng gắng tập thể dục... tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước. Việc đó không tốn kém, khó khăn gì, gái trai, già trẻ, ai cũng nên làm và ai cũng làm được”. Và Người chủ trương: “Chúng ta nên phát triển phong trào TDTT cho rộng khắp”.

Đặc biệt, Chủ tịch Hồ Chí Minh rất coi trọng giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ, vì rằng, “Tương lai của thanh niên tức là tương lai của nước nhà”. Người yêu cầu: “Nhà nước cần phải chú trọng đặc biệt việc giáo dục thanh niên về đức dục, trí dục và thể dục”, trong đó, giáo dục thể dục là tiền đề để phát triển các mặt giáo dục khác”. Người căn dặn thanh niên: “Phải rèn luyện thân thể cho khỏe mạnh. Khỏe mạnh thì mới đủ sức tham gia một cách dẻo dai, bền bỉ những công việc ích nước lợi dân”⁽⁵⁾.

Đối với các lực lượng nông dân, công nhân, cán bộ nghiệp vụ, quản lý, các nhà khoa học, văn nghệ sỹ..., theo Hồ Chí Minh, đây là nguồn nhân lực đông đảo và đòi hỏi phải có chất lượng cao, do đó, muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khỏe. Muốn giữ sức khỏe thì nên thường xuyên tập thể dục. Người cũng chủ trương: Đẩy mạnh phong trào TDTT trong quân đội, làm cho quân đội chúng ta có thể chất khỏe, tinh thần khỏe để làm tròn mọi nhiệm vụ.

Chủ tịch Hồ Chí Minh, cũng luôn quan tâm đến công tác đối ngoại của TDTT, coi đây phương tiện quan trọng để giao lưu, đoàn kết, hữu nghị giữa Việt Nam và

các nước trong cộng đồng quốc tế. Cũng như, mọi hoạt động đối ngoại ở trong nước hay quốc tế đều phải đặt mục tiêu đoàn kết, hữu nghị lên hàng đầu.

Những quan điểm, chủ trương về TDTT của Hồ Chí Minh đã cổ vũ, động viên toàn dân, toàn quân ta đẩy lên phong trào tập luyện TDTT sâu rộng ngay từ những ngày đầu giành được chính quyền cách mạng cho đến các giai đoạn kháng chiến, kiến quốc sau này, nhất là trong giai đoạn hội nhập quốc tế.

3. Vận dụng quan điểm của Chủ tịch Hồ Chí Minh:

Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm sâu sắc đến sự nghiệp TDTT của nước nhà. Trong quá trình lãnh đạo cách mạng, nhất là trong thời kỳ hội nhập quốc tế, Đảng ta đã có nhiều chủ trương, hoạch định chính sách quan trọng về TDTT gắn với điều kiện kinh tế - xã hội cụ thể của đất nước. Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X của Đảng xác định phát triển TDTT là một nội dung quan trọng, trong đó nhấn mạnh: “Đẩy mạnh hoạt động TDTT cả về quy mô và chất lượng. Khuyến khích và tạo điều kiện để toàn xã hội tham gia hoạt động và phát triển TDTT. Phát triển mạnh thể thao quần chúng, thể thao nghiệp dư... Làm tốt công tác giáo dục thể chất trong trường học. Mở rộng quá trình chuyên nghiệp hóa thể thao thành tích cao. Đổi mới và tăng cường hệ thống đào tạo vận động viên trẻ”. Đại hội cũng đặt ra yêu cầu phải tổ chức sắp xếp lại bộ máy quản lý nhà nước và tăng cường công tác xã hội hóa quản lý, hoạt động TDTT, nhằm khuyến khích các các tổ chức ngoài công lập tham gia các hoạt động TDTT, đầu tư kinh doanh cơ sở luyện tập, thi đấu: “Phân định rõ trách nhiệm cơ quan quản lý hành chính nhà nước và các tổ chức liên đoàn, hiệp hội thể thao. Chuyển giao hoạt động tác nghiệp về thể thao cho các tổ chức xã hội và các cơ sở ngoài công lập thực hiện”. Chủ trương của Đại hội đã mở ra hướng phát triển mới cho ngành TDTT, từng bước đạt được những thành tựu quan trọng.

Cụ thể hóa chủ trương của Đảng, ngày 3-12-2010, Thủ tướng Chính phủ đã ký Quyết định số 2198/QĐ-TTg phê duyệt *Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020*, trong đó đặt ra các mục tiêu quan trọng hướng đến xây dựng và phát triển nền TDTT nước nhà nâng cao sức khỏe nhân dân, nâng cao chất lượng nguồn nhân lực phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, tăng tuổi thọ của người Việt Nam...

Ngày 1-12-2011, Bộ Chính trị ban hành Nghị quyết số 08-NQ/TW về “*Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*”, tiếp tục khẳng định: Phát triển TDTT là một yêu cầu khách quan của xã hội, là trách nhiệm của các cấp ủy đảng, chính quyền và nhân dân; góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống của nhân dân; giáo dục ý chí, đạo đức, xây dựng lối sống và môi trường văn hóa lành mạnh; củng cố khối đại đoàn kết toàn dân; mở rộng quan hệ hữu nghị và hợp tác quốc tế.

Trên nền tảng phát triển của TDTT và những thành quả thu được, Đại hội XII của Đảng tiếp tục nhấn mạnh chủ trương: “Đầu tư cho TDTT là đầu tư cho con người, cho sự phát triển của đất nước”, vì thế các cấp, các ngành cần phải “tạo môi

trường và điều kiện để phát triển về nhân cách, đạo đức, trí tuệ, năng lực sáng tạo, thể chất, tâm hồn”. Theo đó, Nhà nước phải thường xuyên tăng cường hoàn thiện các văn bản pháp luật, chính sách về chi ngân sách và huy động các nguồn lực xã hội để đầu tư xây dựng cơ sở vật chất TDTT.

Nhờ đó, trong những năm gần đây, nhiều cơ sở TDTT công lập được củng cố; số lượng các cơ sở ngoài công lập tăng nhanh với nhiều loại hình mới. Phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” ngày càng được mở rộng đa dạng về hình thức, góp phần cải thiện đời sống văn hóa, tinh thần của nhân dân. Hoạt động TDTT của người cao tuổi, người khuyết tật được quan tâm. Công tác giáo dục thể chất trong nhà trường có những chuyển biến tích cực cả về hình thức lẫn nội dung. Thể thao thành tích cao đạt được nhiều kết quả, một số môn đã vươn tới trình độ châu lục và thế giới. Hợp tác quốc tế về thể thao được tăng cường, vị thế của thể thao Việt Nam được nâng cao, nhất là ở khu vực Đông - Nam Á.

Bên cạnh những kết quả đạt được cũng còn những hạn chế cơ bản, đó là: Sự lãnh đạo, chỉ đạo của cấp ủy đảng, chính quyền đối với công tác TDTT ở một số địa phương và ngành chưa đầy đủ, thiếu cụ thể và thường xuyên. Phong trào TDTT, nhất là ở nông thôn, miền núi và các khu công nghiệp chưa thực chất. Cơ sở vật chất, trang thiết bị thể thao trường học, khu dân cư còn thiếu thốn, chưa đáp ứng đủ nhu cầu giáo dục thể chất và tập luyện thể dục thể thao của nhân dân. Lực lượng cộng tác viên, hướng dẫn viên TDTT cơ sở còn thiếu, mỏng. Hệ thống tổ chức ngành TDTT chưa ổn định, đội ngũ cán bộ, cơ sở vật chất và khoa học, công nghệ chưa đáp ứng yêu cầu. Các nguồn lực đầu tư cho TDTT còn hạn chế.

4. Giải pháp:

Thứ nhất, tiếp tục tăng cường sự lãnh đạo, chỉ đạo của các cấp ủy đảng, chính quyền đối với công tác TDTT. Cụ thể hóa tinh thần Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về “*Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020*”, với tinh thần cụ thể, sáng tạo và quyết tâm cao hơn nữa. Phát triển phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” theo hướng tăng cường năng lực tổ chức hoạt động TDTT của gia đình, cộng đồng gắn với việc tổ chức các hoạt động văn hóa và du lịch nhằm phát triển các môn thể thao truyền thống, dân tộc, đồng thời hướng dẫn về chuyên môn và huy động các nguồn lực để nhân dân rèn luyện TDTT.

Thứ hai, đổi mới tổ chức, nâng cao hiệu lực quản lý của Nhà nước, nhất là năng lực triển khai thực hiện các chính sách, kế hoạch TDTT. Đây mạnh cải cách hành chính và phân cấp quản lý TDTT. Phát triển các tổ chức xã hội và mở rộng giao lưu, hợp tác quốc tế trên cơ sở bình đẳng, giúp đỡ lẫn nhau để phát triển sự nghiệp TDTT.

Thứ ba, nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường học - bộ phận quan trọng của phong trào TDTT. Thực hiện “*Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học*”; phát triển mạnh các hoạt

động thể thao của học sinh, sinh viên, bảo đảm mục tiêu phát triển thể lực toàn diện và kỹ năng vận động cơ bản của học sinh, sinh viên, góp phần đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao. Đổi mới chương trình và phương pháp giáo dục thể chất, gắn với giáo dục tri thức, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của học sinh, sinh viên. Mở rộng và nâng cao chất lượng đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ giáo viên, hướng dẫn viên thể dục cho trường học.

Thứ tư, nâng cao chất lượng hoạt động TDTT quần chúng thông qua phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*”; gắn việc chỉ đạo phát triển phong trào TDTT với cuộc vận động “*Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa ở cơ sở*” và chương trình xây dựng nông thôn mới, xây dựng khu đô thị văn minh. Phát triển phong trào TDTT người cao tuổi, người khuyết tật và người lao động tại các khu công nghiệp. Bảo tồn, phát triển các môn thể thao dân tộc và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc trong các hoạt động TDTT. Chú trọng phát triển TDTT trong lực lượng vũ trang đáp ứng yêu cầu xây dựng lực lượng vũ trang cách mạng chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại.

Thứ năm, nâng cao hiệu quả đào tạo tài năng thể thao, chú trọng đội ngũ kế cận có chất lượng. củng cố và phát triển các trường, lớp năng khiếu ở các tỉnh, thành phố. Mở rộng quy mô và hiện đại hóa các trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia. Đổi mới tổ chức, quản lý thể thao thành tích cao theo hướng chuyên nghiệp. Ưu tiên đầu tư của Nhà nước và huy động các nguồn lực xã hội hỗ trợ cho các cơ sở đào tạo vận động viên các môn thể thao, nhất là những môn trọng điểm. Đấu tranh khắc phục những hiện tượng tiêu cực trong TDTT. Sửa chữa, nâng cấp cơ sở vật chất, trang thiết bị tại các Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia phục vụ cho các đội tuyển. Đồng thời, chú trọng công tác giáo dục chính trị, tư tưởng và học tập văn hoá cho các vận động viên thể thao tại các Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia.

Thứ sáu, nâng cao chất lượng đào tạo, bồi dưỡng cán bộ nghiên cứu, ứng dụng tiến bộ khoa học và công nghệ và đội ngũ chuyên gia đầu ngành, giáo viên, huấn luyện viên, cán bộ quản lý có đủ phẩm chất, năng lực đáp ứng yêu cầu phát triển sự nghiệp TDTT. Xây dựng tổ chức và bố trí cán bộ có phẩm chất và năng lực để lãnh đạo, quản lý công tác TDTT. Tăng cường hợp tác quốc tế trong đào tạo, bồi dưỡng và tạo điều kiện thuận lợi cho các tổ chức xã hội và tư nhân tham gia đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, vận động viên TDTT. Tăng cường phối hợp với các cơ quan báo chí, truyền thông trong công tác thông tin tuyên truyền đưa tin các hoạt động TDTT; đẩy mạnh hoạt động tuyên truyền, giáo dục, tạo sự chuyển biến sâu sắc về nhận thức của các cấp, các ngành và toàn xã hội đối với công tác TDTT./.

5. Bác Hồ - tấm gương sáng về rèn luyện sức khỏe, tập luyện TDTT.

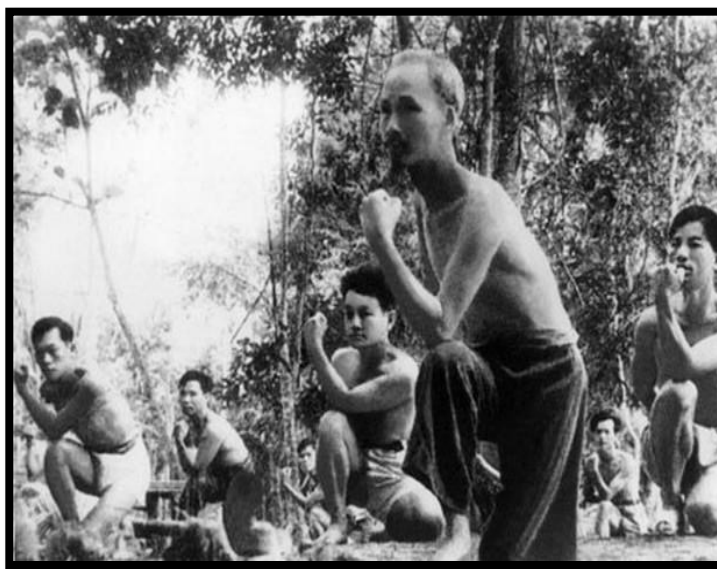
Không chỉ kêu gọi toàn dân rèn luyện sức khỏe, Bác Hồ còn là một tấm gương sáng về tinh thần tự giác rèn luyện sức khỏe một cách tích cực và sáng tạo để phục vụ Tổ quốc, phục vụ nhân dân.



Sinh thời Bác Hồ từng nói: “Mỗi một người dân yếu, tức là cả nước yếu, mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là cả nước mạnh khỏe. Việc rèn luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bốn phần của mỗi người dân yêu nước”.

Sinh thời Bác Hồ từng nói: “Mỗi một người dân yếu, tức là cả nước yếu, mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là cả nước mạnh khỏe. Việc rèn luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bốn phần của mỗi người dân yêu nước”.

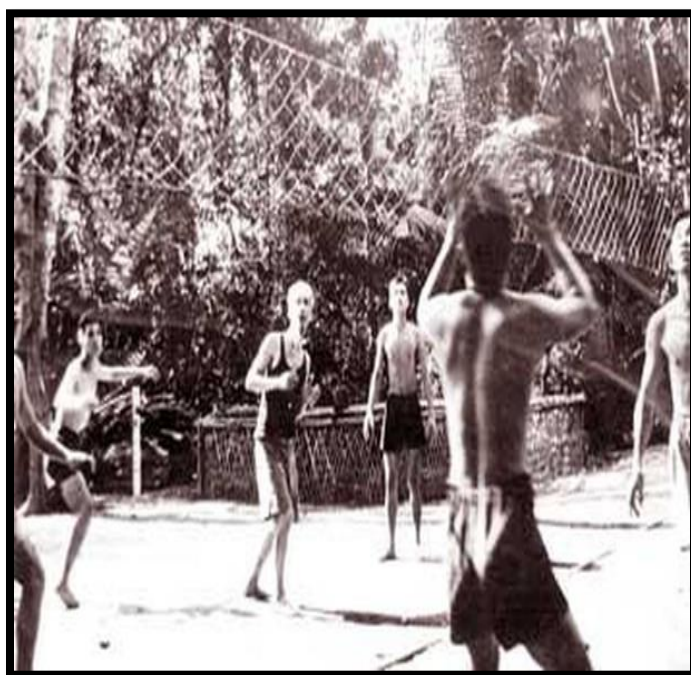
Ngay từ những năm sống tại Pháp, Bác Hồ đã có ý thức lo giữ gìn sức khỏe để hoạt động cách mạng lâu dài. Vào mùa đông lạnh giá, trước khi đi làm, Bác đã lấy hai viên gạch đặt vào lò bếp của khách sạn nơi thuê trọ để chiều về lấy viên gạch ra, bọc báo cũ làm tấm lót nệm nằm cho đỡ rét. Trong thời gian ở nước Nga, vào mùa Đông rét mướt, Bác



Bác Hồ tập võ cùng các cảnh vệ.

Hồ vẫn đều đặn dậy sớm tập thể dục tay không, kết hợp với tập các loại tạ và dây thun... Còn ở Vân Nam (Trung Quốc), trong những nơi ở chật chội của người dân lại phải hoạt động bí mật ở nhiều địa điểm, Bác Hồ vẫn tập thể dục, vận động thường xuyên kết hợp với dọn dẹp trong nhà, trong vườn.

Bác Hồ từ Trung Quốc về nước ngày 8/2/1941 và lưu lại trong vùng rừng núi Cao Bằng. Lúc ở hang Pắc Pó, lúc ở lán Khuổi Nặm, khi vào vùng rừng núi căn cứ du kích Lam Sơn, bất cứ ở đâu Bác đều duy trì nếp ăn, ở, sinh hoạt, học tập đều đặn.



Bác Hồ chơi bóng chuyền với các chiến sĩ bảo vệ.

Bác có thói quen tránh ăn quá no, rèn luyện thân thể vào buổi sáng, không ngủ trưa, và buổi chiều Người đi làm vườn, vác củi cho đồng bào trong xóm... Các vị lão thành cách mạng còn kể lại, thời kỳ chuẩn bị Hội nghị Trung ương Đảng lần thứ 18 năm 1941, sáng nào, Cụ Hồ cũng đi đến các lán gọi mọi người cùng dậy tập thể dục bên dòng Khuổi Nặm, rồi dành một lúc tăng gia và đi tắm suối rồi sau đó mới bắt tay vào công việc nghiên cứu, viết lách tài liệu.

Lúc ở Liễu Châu (Trung Quốc) Bác Hồ vẫn tập luyện thể dục đều đặn, nhiều hôm Bác tập Thái Cực quyền và chạy bộ 4-5 km, rồi xuống sông tắm cho dù có nhiều hôm trời rất giá rét. Nhờ rèn luyện sức khỏe thường xuyên như vậy, nên Bác đã qua được cơn hiểm nghèo trong lần ốm nặng trước khi Tổng khởi nghĩa Tháng Tám năm 1945 nổ ra. Khi về Hà Nội thời kỳ 1945 - 1946, mặc dù công việc quá bề bộn, Bác Hồ vẫn giữ nề nếp dậy sớm tập thể dục.

Nhận rõ tầm quan trọng và thiết thực của TDTT nên trên cương vị Chủ tịch Chính phủ lâm thời nước Việt Nam độc lập, Hồ Chí Minh đã ký Sắc lệnh số 14 ngày 30/1/1946 thành lập Nha Thể dục Trung ương trong Bộ Thanh Niên, Người hiểu rõ vấn đề thể dục rất cần thiết để tăng cường sức khỏe quốc dân và cải tạo nòi giống Việt Nam".

Cuối tháng 3/1946 tự tay Bác Hồ viết lời kêu gọi toàn dân tập thể dục. Lời kêu gọi này lần đầu tiên được đăng trên báo Cứu Quốc số ra ngày 27/3/1946. Đó là cội nguồn khởi phát của phong trào "khỏe vì nước" được Nha thể dục Trung ương phát động sôi nổi khắp đất nước ta trong năm 1946.

Trong lời kêu gọi, Bác Hồ căn dặn chúng ta: “Mỗi ngày lúc ngủ dậy, tập một ít thể dục. Ngày nào cũng tập, khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ, như vậy là sức

khỏe... Tự tôi, ngày nào cũng tập”. Chính Bác là tấm gương sáng về tập thể dục để mỗi chúng ta noi theo. Bác thường xuyên cùng cán bộ, chiến sĩ rèn luyện thể lực bằng cách chạy, đi bộ, bơi lội, leo núi, đánh bóng chuyền...



Bác không chỉ thường xuyên luyện võ, chơi bóng chuyền mà còn chăm chỉ tập bơi.

Nhiều lần, Người đến các địa điểm tập luyện ở Nha Đảo xảo (Cung văn hóa Hữu nghị hiện nay), Quảng trường Nhà hát Lớn, SVĐ SEPPO (Sân Hàng Đẫy hiện nay)... ngay từ sáng sớm để động viên các lớp huấn luyện thể thao-quân sự phổ thông. Ngày 8/3/1946, Bác đã đá quả bóng danh dự, mở màn trận đấu giữa đội Thanh niên cứu quốc Hoàng Diệu và Đội Vệ quốc Đoàn.

Trong thời kỳ 1954-1975, Bác đã dành nhiều thời gian quan tâm đến thể dục thể thao: xem thi đấu bóng đá hữu nghị giữa hai đội Hà Nội và Khmer tại SVĐ Hàng Đẫy (6/1957), dự Lễ khánh thành sân Hàng Đẫy và trận đấu bóng đá giữa ĐT Phnom Penh (Campuchia) và Hà Nội (24/8/1958), tới dự ĐH Bơi lội thiếu niên miền Bắc lần I (1958, bể bơi Ba Đình), dự lễ bế mạc Đại hội thể dục thể thao Thủ đô lần I (1961), tiếp các đoàn thể thao nước ngoài...



Bác Hồ đi công tác ở chiến khu Việt Bắc

Dù là một người lãnh đạo, là người đứng đầu nhà nước nhưng Bác cũng chăm chỉ rèn luyện thể chất như những người bình thường. Chính những hành động đó đã khiến Bác trở nên gần gũi giản dị với chúng ta hơn rất nhiều.

Ngày 19/12/1966, khi tiếp các đoàn VĐV đoàn TTVN tham dự GANEFO châu Á thắng lợi trở về (có các danh thủ Trần Oanh-bắn súng, Trần Hữu Chỉ-diền kinh, Vũ Thị Sen-boi...), Bác đã căn dặn: “Đánh giặc Mỹ gian khổ khó khăn như vậy, nhưng quân và dân ta có quyết tâm đánh thắng. Các cháu phải quyết tâm đặt thành tích, cao hơn nữa. Muốn vậy phải đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu, phải cố gắng thật nhiều để xứng đáng là những VĐV của dân tộc anh hùng”.

Sự quan tâm của Chủ tịch Hồ Chí Minh đã tạo nên một nền thể thao Việt Nam mang tính hiện đại, khoa học, tiên tiến và giàu bản sắc dân tộc, đồng thời thành quả ấy đã tạo nên vị thế của thể thao Việt Nam trong khu vực và trên thế giới.

Đặc biệt, không chỉ kêu gọi toàn dân rèn luyện sức khỏe, Bác Hồ còn là một tấm gương sáng về tinh thần tự giác rèn luyện sức khỏe một cách tích cực và sáng tạo để phục vụ Tổ quốc, phục vụ nhân dân. Việc tập luyện thể dục, thể thao của Bác luôn là tấm gương mẫu mực nhất cho chúng ta hôm nay và các thế hệ con cháu noi theo.

Lúc sinh thời Bác Hồ rất quan tâm đến sự nghiệp phát triển văn hoá giáo dục, y tế, thể dục thể thao. Người khẳng định văn hóa giáo dục, y tế, thể dục thể thao là những thể hiện sinh động cho bộ mặt của một đất nước, trình độ văn minh của một quốc gia và tính ưu Việt của một chế độ xã hội. Trên thực tế thì chúng ta cũng thấy

sức khỏe của con người là vốn quý, muốn có cuộc sống hạnh phúc thì điều cần thiết đầu tiên cũng phải là sức khỏe.

Mới đây, trong khi sưu tầm các văn bản có liên quan đến sự nghiệp TDTT thời kỳ còn trứng nước trong giai đoạn 1945 -1946, các nhà nghiên cứu lịch sử TDTT Việt Nam đã có được lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Hồ Chủ tịch được đăng tải trên tờ Cứu quốc tháng 3/1946. Bác Hồ đã viết: " Tự tôi ngày nào tôi cũng tập" Hồ Chủ tịch là tấm gương trong sáng về nhiều lĩnh vực, đặc biệt là trí tuệ lỗi lạc, lối sống lành mạnh và tinh thần rèn luyện thân thể để giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực nhằm phụng sự Tổ quốc và Nhân dân. Ai cũng biết, năm 1991, thầy giáo Nguyễn Tất Thành đi Phan Thiết để dạy học tại trường Dục Thanh. Ông giáo Nguyễn Tất Thành không dạy văn hoá đơn thuần, ông còn khéo léo tuyên truyền lòng yêu nước cho con trẻ và ông cũng dạy học trò tập luyện TDTT. Sáng sáng, thầy giáo Thành thường dẫn học trò ra bờ sông hay bãi biển để tập thể dục. Cứ thứ năm mỗi tuần, ông giáo Thành lại dành ra một số thời gian để dạy học trò tập nhảy cao, nhảy xa, xà đơn, kéo co, nhảy dây... Chính thầy giáo Thành sáng nào cũng tập thể dục và đi bộ hàng giờ trên các đường phố của Thị xã Phan Thiết.

"Bây giờ chúng ta đều biết, do nhận rõ tầm quan trọng và thiết thực của TDTT nên trên cương vị Chủ tịch Chính phủ lâm thời nước Việt Nam độc lập, Hồ Chí Minh đã ký sắc lệnh số 14 ngày 30/1/1946 thành lập Nha Thể dục TW trong Bộ Thanh Niên, Người hiểu rõ vấn đề thể dục rất cần thiết để tăng bổ sức khỏe quốc dân và cải tạo nòi giống Việt Nam". Cuối tháng 3/1946 tự tay Bác Hồ viết lời kêu gọi toàn dân tập thể dục. Lời kêu gọi này lần đầu tiên được đăng trên báo Cứu Quốc số ra ngày 27/3/1946. Đó là cội nguồn khởi phát của phong trào "khỏe vì nước" được Nha thể dục TW phát động sôi nổi khắp đất nước ta trong năm 1946. Kỷ niệm 115 năm ngày sinh của Người, chúng ta thật xúc động và tự hào nhắc lại tấm gương rèn luyện thân thể để bảo vệ sức khỏe, tăng cường thể lực để phục vụ lợi ích của Cách Mạng và của Nhân dân của Người. Bác Hồ vị Cha già của dân tộc, Người là biểu tượng cả của trí tuệ và lương tri con người Việt Nam trong thế kỷ XX, Người cũng đã khai sinh ra nền TDTT cách mạng ở nước ta ngay từ những ngày đầu chính quyền nhân dân còn trứng nước. Công lao ấy, vinh quang ấy, không bao giờ phai mờ trong ký ức của nhân dân ta.

Cùng ngày ký Sắc lệnh 38, Bác Hồ có bài viết đăng trên báo Cứu quốc với nhan đề “ Sức khỏe và thể dục”. Trong bài viết này Bác phân tích rõ tầm quan trọng của sức khỏe cũng như vai trò của thể dục thể thao đối với sức khỏe con người. Và cũng trong bài viết này Bác đã kêu gọi tất cả mọi người cần phải tập thể dục thường xuyên. Đây là lời kêu gọi toàn dân tập thể dục đầu tiên của Bác Hồ dưới chế độ mới – chế độ xã hội chủ nghĩa.

Khi đến dự Lễ khai mạc Đại hội Thanh niên Hà Nội vào ngày 26 tháng 5 năm 1946, tại Đại hội này đã phát động Lễ hội thanh niên vận động và Bác Hồ đã được Ban tổ chức mời châm ngọn lửa phát động phong trào Khỏe vì nước. Sau lễ phát động này, phong trào Khỏe vì nước từ Hà Nội đã lan tỏa ra khắp mọi miền đất nước.

Hướng tới kỷ niệm 75 năm Ngày Thể thao Việt nam (27/3/1946 – 27/3/2021), tìm hiểu về những sự kiện của Bác Hồ với thể dục thể thao chúng ta có thể khẳng định rằng Bác Hồ chính là người khai sinh ra ngành Thể dục thể thao cách mạng Việt Nam, không chỉ vậy Bác còn chính là người khởi xướng phong trào thể dục quần chúng đầu tiên với khẩu hiệu cách mạng Khỏe vì nước.

Những tư tưởng chỉ đạo của Bác đối với ngành thể dục thể thao nước nhà được thể hiện ở tầm vĩ mô vừa mang tính chính trị sâu sắc, vừa mang tính định hướng cụ thể. Theo quan điểm của Bác thì mỗi công dân đều phải có sức khỏe: Khỏe vì nước, khỏe để phục vụ Tổ quốc, phụng sự nhân dân. Rèn luyện sức khỏe là yêu nước, là trách nhiệm của người yêu nước. Đó là quan điểm chính trị, cách mạng. Bác viết: “Giữ gìn dân chủ mới; xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công. Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu, mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là cả nước mạnh khỏe. Vậy rèn luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của một người yêu nước... Dân cường thì quốc thịnh. Tôi mong đồng bào ai cũng gắng tập thể dục” (trích lời kêu gọi toàn dân tập thể dục).

Bác Hồ không chỉ kêu gọi toàn dân tập thể dục mà chính Bác cũng là tấm gương tự rèn luyện sức khỏe và thể dục, thể thao cho các thế hệ chúng ta học tập. Bác kêu gọi: “Tôi mong rằng đồng bào ai cũng cố gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập” và điều này đã thành nếp sinh hoạt của Người.

Trong bất cứ điều kiện, hoàn cảnh nào Bác Hồ cũng rất quan tâm đến việc tập thể dục để rèn luyện sức khỏe bản thân. Vào những ngày đầu năm 1941, sau khi bốn ba khắp năm châu bốn biển để tìm đường cứu nước, Bác Hồ trở về hoạt động trong nước và ở tại hang Pắc Pó (Cao Bằng). Một trong những công việc được Bác quan tâm đó là chuẩn bị những điều kiện để rèn luyện sức khỏe. Tại đây Bác đã đắp một nền đất để tập thể dục buổi sáng. Khi vừa được ra khỏi nhà tù Quốc dân Đảng Trung Hoa, Bác Hồ đã tập leo núi để rèn luyện sức khỏe. Bác viết:

“ Núi áp ôm mây, mây áp núi,
Lòng sông gương sáng bụi không mờ;
Bồi hồi dạo bước Tây Phong Lĩnh
Trông lại trời Nam nhớ bạn xưa”

Trích trong “ Nhật ký trong tù” của Hồ Chí Minh do Nhà xuất bản phổ thông xuất bản năm 1971, trang 118.

Nhờ chăm chỉ tập thể dục, rèn luyện sức khỏe mà Bác Hồ của chúng ta khi đã “ sáu mươi tuổi vẫn còn xuân chán” và dù đã 60 tuổi nhưng Bác vẫn có thể đi bộ được 50, 60km một ngày. Khi Bác sang thăm hữu nghị chính thức nước Cộng hòa Ấn Độ vào năm 1958, Bác đã 68 tuổi nhưng Người vẫn leo 379 bậc cầu thang lên thăm tháp Cutapmina. Khi lên đến đỉnh tháp Cutapmina, ở độ cao 73 mét, Bác vẫy hoa chào những người bạn của đất nước Ấn Độ và ngắm nhìn Thủ đô Niu Đêli.

Nghiên cứu tài liệu về Bác, ta bắt gặp những trang viết, bức ảnh ghi lại các hoạt động tập luyện (nhu quyền, dưỡng sinh, đánh bóng chuyền, bơi lội) của Bác chắc trong chúng ta không ai khỏi bồi hồi, xúc động và cảm phục sự rèn luyện sức khỏe của Người.

Bác Hồ của chúng ta luôn đau đáu nhớ về miền Nam ruột thịt, Bác nói: “Miền Nam luôn trong trái tim tôi” nhưng trong suốt cuộc đời làm cách mạng của mình Bác cũng chưa một lần được đến thăm miền Nam, một nửa trái tim thương yêu của Tổ quốc. Có một dịp vào mùa xuân năm 1968, trong những ngày đồng bào và chiến sĩ miền Nam tổng tấn công nổi dậy nhằm đánh đổ đế quốc Mỹ xâm lược (Tết Mậu Thân năm 1968), Bác đã đề nghị Bộ Chính trị bố trí để Người đi thăm đồng viên đồng bào và chiến sĩ miền Nam. Bộ Chính trị hứa sẽ sắp xếp để Bác thăm miền Nam nếu Người có sức khỏe tốt. Và để chuẩn bị có sức khỏe tốt cho chuyến đi, Bác đã tăng cường rèn luyện sức khỏe: “Hồi đó, mỗi ngày Bác tập hành quân từ 5 đến 10km, có hôm tăng lên 20km đường rừng, băng đèo, vượt sông. Bác cũng đeo ba lô nặng 25kg...” (theo lời kể của đồng chí Vũ Kỳ - Thư ký riêng của Bác).

Để ghi lại hình ảnh luyện tập của Bác trong dịp này nhà thơ Việt Phương đã viết:

“... Ngoài bảy năm, Bác vẫn thường ném bóng

Cái gạt tàn thuốc lá đã từ lâu thôi không nóng trên bàn

Mỗi ban mai Bác luyện chân như ngày xưa tập trèo sườn núi vắng

Con biết lòng Người quyết đến với miền Nam...”

Hơn 50 năm Bác đã đi xa, nhưng tư tưởng chỉ đạo của Người về mọi phương diện thì vẫn còn nguyên giá trị. Trong công cuộc xây dựng và bảo vệ đất nước hiện nay, toàn Đảng, toàn dân ta đang tiếp tục đẩy mạnh việc học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh. Đối với lĩnh vực thể thao, Học tập và làm theo Bác theo quan điểm: “Dân cường thì quốc thịnh”, muốn vậy thì toàn dân phải rèn luyện sức khỏe, tập luyện thể thao để trở thành những người Khỏe vì nước, khỏe để phụng sự Tổ quốc, phục vụ nhân dân. Tấm gương rèn luyện thân thể của Bác là một thực tiễn sinh động, một bài học quý báu để mỗi người trong chúng ta có thể học tập và noi theo, góp phần mình vào công cuộc xây dựng một dân tộc, một đất nước giàu về vật chất, văn minh về văn hóa, mạnh mẽ về thể chất và tinh thần.

Phong trào rèn luyện thân thể theo tấm gương Bác Hồ vĩ đại hôm nay đang ngày một lan tỏa rộng khắp trên mọi miền đất nước. Ngoài các môn thể thao thành tích cao thì những năm gần đây Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch cũng rất quan tâm đến các môn thể thao quần chúng để vận động phong trào toàn dân tập thể dục, rèn luyện sức khỏe. Các sân chơi, bãi tập thể thao ngoài việc được Nhà nước đầu tư thì cũng được xã hội hóa khá nhiều. Có rất nhiều sân cỏ nhân tạo mini, phòng tập gym, yoga, thể dục nhịp điệu, thể hình,...do tư nhân mở ra để cho nhân dân đến tập thể thao, rèn luyện sức khỏe. Vào sáng sớm và chiều tối các công viên, vườn hoa, quảng

trường cũng tập nập người tập luyện thể thao. Tất cả những hình ảnh ấy đã nói lên phong trào rèn luyện sức khỏe theo tấm gương Bác Hồ vĩ đại ở địa phương ngày càng khởi sắc. Hy vọng phong trào tập thể dục thể thao rèn luyện sức khỏe sẽ tiếp tục được Đảng, Nhà nước quan tâm và nhân dân nhiệt tình ủng hộ để xây dựng một dân tộc, một đất nước Việt Nam không những hùng cường về kinh tế mà còn hùng cường cả về thể chất và tinh thần đánh bại mọi hiểm họa thiên tai, dịch bệnh sánh vai cùng với các cường quốc năm châu trên thế giới theo di nguyện của Người.

6. Lợi ích của việc tập luyện TDTT đối với học sinh.

Chúng ta thường nghĩ rằng, luyện tập thể dục thể thao (TDTT) đơn giản chỉ là để thư giãn và rèn luyện cơ bắp, tuy nhiên, thực tế cho thấy luyện tập TDTT còn có nhiều lợi ích khác nữa. Vì chưa biết đến tác dụng của việc tập luyện TDTT nên nhiều người chưa coi trọng việc tập luyện TDTT. Tâm lý ngại luyện tập TDTT cũng tồn tại ở một bộ phận không nhỏ HSSV. Bài viết này giới thiệu một số lợi ích của việc luyện tập TDTT, qua đó giúp các em có ý thức hơn trong việc rèn luyện TDTT nhằm nâng cao sức khỏe.

Một là: Thể dục thể thao góp phần hình thành nhân cách học sinh

Cái quý nhất của mỗi con người là sức khỏe và trí tuệ. Có sức khỏe tốt sẽ tạo điều kiện cho trí tuệ phát triển được tốt hơn và ngược lại. TDTT giúp HSSV có được sức khỏe tốt, từ đó, có thể học tập tốt và tham gia các hoạt động ở nhà trường đạt hiệu quả cao hơn. TDTT góp phần nâng cao chất lượng giáo dục giúp các em trở thành con người có ích cho xã hội.

Khi tham gia các hoạt động TDTT đòi hỏi học sinh phải có tính kỷ luật cao, tinh thần và trách nhiệm trước tập thể, tác phong nhanh nhẹn, sự cố gắng, tính thật thà, trung thực.... Chính vì vậy, TDTT góp phần giáo dục đạo đức và hình thành nhân cách học sinh. Tập luyện TDTT thường xuyên có kế hoạch giúp các em có một nếp sống lành mạnh vui tươi, học tập và làm việc khoa học.

Hai là: Tác dụng của TDTT đến cơ thể

Tập luyện TDTT thường xuyên, đúng phương pháp khoa học sẽ làm cho cơ thể phát triển, thể hiện ở sức nhanh, sức bền độ đàn hồi và linh hoạt của cơ tăng lên.

- Làm tăng hệ thống miễn dịch:

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những người lớn tuổi tập thể dục điều độ 6 giờ/tuần thì khả năng miễn dịch giống như lúc họ 20 tuổi.

- Tốt cho tim:

Tiến sĩ William Kraus – giáo sư của Đại học Y Duke nói: “Thậm chí bạn chỉ tập ít nhưng điều độ mỗi ngày cũng sẽ tốt cho tim. Tập ít còn hơn là không bao giờ tập và tập nhiều hơn một chút thì tốt hơn là tập ít.” Tập thể dục làm giảm cholesterol LDL – thường gây nghẽn động mạch. Thể dục thể thao làm giảm stress cho tim,

nâng cao độ nhạy insulin, nâng cao chức năng cơ tim, giúp máu lưu thông đến tim dễ dàng và giúp hạn chế sự hình thành máu cục.

- Giúp bạn có một thân hình thon thả:

Các nhà nghiên cứu cho biết nếu muốn giữ vững cân nặng của mình thì mỗi ngày nên tập thể dục ít nhất 30 phút. Hãy kiên nhẫn và tập thường xuyên. Bạn sẽ có được một vóc dáng bạn muốn.

- Làm giảm stress

Không ai có thể nghĩ ngờ tác dụng này. Những thay đổi về tâm lý có thể xảy ra do sự thay đổi của norepinephrine dopamine hay serotonin – là những hormone có ảnh hưởng đến tâm trạng và mức độ buồn phiền. Quá trình tập luyện cũng làm giảm sự căng cơ đem lại cảm giác dễ chịu hơn cho bạn. Sức khỏe có vai trò vô cùng quan trọng đối với chúng ta.



- Tập thể dục làm chậm quá trình lão hóa, tăng tuổi thọ

Sau rất nhiều nghiên cứu, trong nhiều năm, người ta đã đưa ra kết luận là khi tham gia một môn thể thao thường xuyên sẽ giúp tăng tuổi thọ và làm chậm quá trình lão hóa của con người. Vận động làm chậm sự lão hóa của các tế bào, giúp chúng ta trẻ lâu hơn và sống thọ hơn.

- Tập thể dục giúp tăng cường trí nhớ

Việc thường xuyên vận động sẽ giúp con người giảm bớt sự trầm cảm, tăng cường trí nhớ, sự tập trung và khả năng tiếp thu kiến thức mới. Ngoài ra, tập thể dục còn làm chậm quá trình thoái hóa của não bộ, giúp ngăn ngừa bệnh Alzheimer (chứng mất trí nhớ ở người già).

- Tập thể dục thường xuyên sẽ giúp con người hạnh phúc hơn

Việc tập thể dục thường xuyên sẽ kích thích cơ thể sản xuất các loại hormone có lợi cho não, giúp làm giảm các cơn đau, căng thẳng và khiến tâm trạng con người trở nên phấn chấn. Không chỉ có nhiều lợi ích về thể chất, vận động thường xuyên còn giúp ích rất nhiều trong việc cải thiện tinh thần của con người và tốt cho những người mắc các chứng bệnh tâm lý.

Để có được một sức khỏe tốt không phải là điều khó khăn mà nó nằm trong sự lựa chọn của mỗi người. Hãy tập luyện thể thao ngay từ bây giờ, bạn sẽ cảm thấy thay đổi từng ngày; sẽ có một sức khỏe tốt, một tinh thần thoải mái hơn và khi có sức khỏe và tinh thần thoải mái bạn sẽ làm được nhiều điều mà mình mong muốn.

7. Kết luận:

Ngày nay, khi xã hội ngày càng phát triển thì vai trò của TDDT ngày càng được nâng cao. Đối với các nước phát triển, việc tập luyện TDDT diễn ra hàng ngày một cách khoa học và trở thành một điều thiết yếu trong cuộc sống. Ở nước ta, ngay từ khi mới giành được độc lập, Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập luyện TDDT. Trong đó, Người dạy: “Mỗi một người dân yếu ớt, tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần. Mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là góp phần cho cả nước mạnh khỏe...”.

Bên cạnh các lợi ích trên, việc dành thời gian vận động mỗi ngày sẽ giúp chúng ta tăng cường các mối quan hệ trong xã hội, giảm stress, giúp cuộc sống trở nên lạc quan và tự tin hơn.

Vì vậy, việc dành thời gian tập luyện TDDT đều đặn hàng ngày theo một chế độ và phương pháp phù hợp với sức khỏe và tuổi tác là việc làm hết sức cần thiết. Vậy, các em còn chần chừ gì nữa mà chưa bắt đầu thực hành đi. Hy vọng rằng, đọc xong bài viết này, các em sẽ thường xuyên luyện tập TDDT để đạt được thành công trong cuộc sống.

*** CÂU HỎI VIẾT BÀI THU HOẠCH**

Câu 1: Suy nghĩ của anh/ chị sau khi học về chuyên đề “Tập luyện TDDT theo gương Bác Hồ”.

Câu 2: Anh/ chị hãy nêu ý nghĩa, lợi ích của việc tập luyện TDDT thường xuyên?