

CHUYÊN ĐỀ:
HỌC TẬP VÀ LÀM THEO TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, PHONG CÁCH
HỒ CHÍ MINH VỀ TINH THẦN TẬP LUYỆN THỂ DỤC, THỂ THAO
(Tài liệu dành cho đoàn viên, thanh niên năm 2024)

Phần thứ nhất:
TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, PHONG CÁCH HỒ CHÍ MINH
VỀ TINH THẦN TẬP LUYỆN THỂ DỤC, THỂ THAO

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn mong muốn mọi người dân đều được khỏe mạnh để xây dựng cuộc sống ấm no, hạnh phúc. Người cũng dành sự quan tâm sâu sắc đến sự phát triển của nền thể dục, thể thao nước nhà. Đặc biệt, không chỉ kêu gọi toàn dân rèn luyện sức khỏe, Chủ tịch Hồ Chí Minh còn nêu tấm gương sáng về tinh thần rèn luyện sức khỏe một cách tự giác, 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 cho người dân Việt Nam, đặc biệt là thế hệ trẻ hôm nay và mai sau noi theo.

Hiện nay, “Ngày thể thao Việt Nam” 27/3 được tổ chức hàng năm với ý nghĩa thu hút mọi tầng lớp nhân dân tham gia phong trào rèn luyện thân thể và các hoạt động văn hóa thể thao lành mạnh. Lịch sử ra đời của “Ngày thể thao Việt Nam” bắt nguồn từ những sự kiện lịch sử buổi ban đầu của nền thể dục, thể thao cách mạng. Cụ thể là ngày 27/3/1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh ký Sắc lệnh số 38 thành lập Nha Thanh niên và Thể dục thuộc Bộ Quốc gia Giáo dục. Cùng ngày đó, trên báo Cứu quốc và nhiều tờ báo khác đăng lời Hồ Chủ tịch hô hào đồng bào tập thể dục: “*Sức khỏe và thể dục*”. Đây là văn kiện lịch sử, thể hiện tập trung tư tưởng Hồ Chí Minh về xây dựng nền thể dục, thể thao cách mạng của nước Việt Nam mới. 78 năm đã trôi qua nhưng tư tưởng của Chủ tịch Hồ Chí Minh về “dân cường, nước thịnh” luôn là sợi chỉ đỏ xuyên suốt, đồng hành cùng sự phát triển của ngành thể dục, thể thao nói riêng và đất nước nói chung, khơi nguồn cảm hứng mạnh mẽ cho tinh thần rèn luyện thân thể của toàn quân, toàn dân Việt Nam.

1. Tư tưởng Hồ Chí Minh về tập luyện thể dục thể thao

- Sự cần thiết của việc tập luyện thể dục thể thao

Trước hết, tập luyện thể dục, thể thao giúp con người có sức khỏe thể chất dẻo dai và cường tráng để thực hiện thắng lợi các nhiệm vụ cách mạng

Trong bài viết “*Sức khỏe và thể dục*” đăng trên báo Cứu quốc, cơ quan ngôn luận của Tổng bộ Việt Minh, Chủ tịch Hồ Chí Minh nhấn mạnh: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công”¹. Đến tháng 3/1960, trong Thư gửi Hội nghị thể dục, thể thao, Người căn dặn: “Muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khỏe. Muốn

¹ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, Nxb. Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội, 2011, t.4, tr.241

giữ sức khỏe thì nên thường xuyên tập thể dục, thể thao. Vì vậy, chúng ta nên phát triển phong trào thể dục, thể thao cho rộng khắp”¹. Lời huấn thị của Bác được truyền đi và khơi nguồn cảm hứng mạnh mẽ cho nhân dân khi thực hiện kế hoạch 5 năm lần thứ nhất 1961 – 1965, là thời kỳ sản xuất, xây dựng rất khẩn trương, cả nước nỗ lực xây dựng, củng cố quốc phòng, hồ hởi học tập văn hóa, tiến vào khoa học kỹ thuật như một lời thông điệp rằng, sức khỏe của nhân dân chính là động lực quan trọng để xây dựng thành công chủ nghĩa xã hội.

Thứ hai, tập luyện thể dục, thể thao đem lại cho con người đời sống tinh thần tươi vui, lành mạnh

Không chỉ đem lại sức khỏe thể chất dẻo dai, bền bỉ, việc siêng năng tập luyện thể dục, thể thao còn giúp con người có đời sống tinh thần sáng khoái, vui tươi: “Sức khỏe của cán bộ và nhân dân được đảm bảo thì tinh thần càng hăng hái. Tinh thần và sức khỏe đầy đủ thì kháng chiến càng nhiều thắng lợi, kiến quốc càng mau thành công”². Con người chỉ thực sự khỏe mạnh khi có cả sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần, thậm chí nhiều khi sức khỏe tinh thần, sự vui tươi, lạc quan, tích cực còn làm nên những điều kỳ diệu, vượt qua những hạn chế của sức khỏe thể chất. Câu chuyện nữ anh hùng Ngô Thị Tuyên đã vác cùng một lúc hai hòm đựng đạn với trọng lượng gấp đôi trọng lượng cơ thể mình trong thời kỳ kháng chiến đã minh chứng rõ điều đó. Bởi vậy mà Chủ tịch Hồ Chí Minh thường xuyên căn dặn các cấp lãnh đạo: “Đồng bào nông dân làm ăn cả năm vất vả, khó nhọc, phải có lúc nghỉ ngơi, giải trí. Cần tổ chức những hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục, thể thao”³.

Thứ ba, tập luyện thể dục, thể thao là điều kiện cần thiết để con người phát triển toàn diện; thể dục là một nội dung quan trọng, không thể thiếu của nền giáo dục toàn diện

Sau cách mạng Tháng Tám, Hồ Chí Minh xác định giáo dục thể chất tuổi trẻ học đường là một bộ phận quan trọng trong nền giáo dục quốc dân của nước Việt Nam độc lập và dân chủ - “một nền giáo dục sẽ đào tạo các em nên những người công dân hữu ích cho nước Việt Nam, một nền giáo dục làm phát triển hoàn toàn những năng lực sẵn có của các em”⁴. Trong bài viết “*Gửi các em học sinh*” tháng 10/1955, Người đề cập đến nền giáo dục toàn diện gồm thể - trí - mỹ - đức, trong đó thể dục là nội dung tiên quyết, bởi con người muốn phát triển toàn diện thì trước hết phải là con người có sức khỏe, thể dục là nền tảng để phát triển trí dục, mỹ dục và đức dục. Người khẳng định: “- Thể dục: Để làm cho thân thể mạnh khỏe, đồng thời cần giữ gìn vệ sinh riêng và vệ sinh chung”⁵.

¹ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.12, tr.542

² Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.8, tr.154

³ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.13, tr.218

⁴ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.4, tr.34

⁵ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.10, tr.175

Tương tự, đối với lực lượng vũ trang, Người yêu cầu nội dung thi đua, rèn luyện phải đồng đều trên tất cả các mặt: “Nếu anh em tư tưởng vững, chính trị vững, kỹ thuật khá, thân thể khoẻ mạnh thì nhất định thắng”¹. Trong đó, yêu cầu về sức khỏe là đặc biệt quan trọng, là nền tảng để phát triển các yếu tố khác, bởi “nếu anh em chính trị khá, nhưng quân sự kém, hoặc chính trị quân sự đều khá nhưng thân thể yếu đuối thì cũng không thắng được.”² Có thể thấy, tập luyện thể dục, thể thao là điều kiện cần thiết để con người phát triển toàn diện – sản phẩm của nền giáo dục toàn diện.

Thứ tư, tập luyện thể dục, thể thao là một tiêu chí để đánh giá bốn phận, trách nhiệm của người dân yêu nước

Trong bài viết nổi tiếng “*Sức khỏe và thể dục*”, Hồ Chí Minh nhấn mạnh: “Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khoẻ tức là cả nước mạnh khoẻ. Vậy nên luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bốn phận của mỗi một người yêu nước... Dân cường thì quốc thịnh”³. Như vậy, tập luyện thể dục, thể thao không chỉ đem lại sức khỏe cho mỗi cá nhân con người mà vấn đề thể dục, thể thao và rèn luyện sức khỏe trong quan điểm Hồ Chí Minh còn thể hiện tính nhân văn, chiều sâu triết lý, đó là: khỏe vì nước, khỏe để phục vụ Tổ quốc, phụng sự nhân dân. Rèn luyện sức khỏe là trách nhiệm của người yêu nước – đó là quan điểm chính trị, cách mạng. Lời dạy của Người vô cùng thiêng liêng vì đó là lời kêu gọi của non sông đất nước - kêu gọi lòng yêu nước, trách nhiệm với đất nước của mỗi một người dân đất Việt. Chính lời kêu gọi đó là cội nguồn khởi phát của phong trào “*Khỏe vì nước*” được Nha Thanh niên và Thể dục phát động sôi nổi khắp đất nước trong năm 1946.

Nhận thức được tầm quan trọng, sự cần thiết của việc luyện tập thể dục, thể thao nên ngay từ sớm, Hồ Chí Minh đã đưa thể dục, thể thao và rèn luyện sức khỏe thể chất vào chiến lược phát triển giáo dục nói riêng và chiến lược phát triển đất nước nói chung. Tết Tân Tỵ 1941, sau gần 30 năm xa Tổ quốc, Bác về nước lãnh đạo cách mạng Việt Nam. Trong Chương trình Việt Minh, Bác viết: “Khuyến khích và giúp đỡ nền thể dục quốc dân, làm cho nòi giống ngày thêm mạnh”⁴ và “Trẻ em được Chính phủ đặc biệt săn sóc về thể dục, trí dục và đức dục”⁵. Tháng 1/1946, tức là 4 tháng sau khi nắm chính quyền, nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa ra đời, Bác ký Sắc lệnh số 14/SL về công tác thể dục, thể thao với mục đích: “Xét vấn đề thể dục rất cần để tăng cường sức khỏe quốc dân và cải tạo nòi giống”⁶

Sau khi hòa bình lập lại ở miền Bắc, tại hội nghị sản xuất cứu đói tháng 6/1955, Bác dạy: “Nếu dân đói, Đảng và Chính phủ có lỗi; nếu dân rét là Đảng và Chính phủ có lỗi; nếu dân dốt là Đảng và Chính phủ có lỗi; nếu dân ốm là Đảng

¹ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.7, tr.219

² Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.7, tr.219

³ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.4, tr.241

⁴ Đảng Cộng sản Việt Nam: *Văn kiện Đảng toàn tập*, Nxb. Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội, 2000, t.7, tr.469

⁵ Đảng Cộng sản Việt Nam: *Văn kiện Đảng toàn tập*, sđd, 2000, t.7, tr.470

⁶ *Sự nghiệp thể dục, thể thao của Đảng và Nhà nước*, Nxb. Y học và thể dục thể thao, tr.24

và Chính phủ có lỗi. Vì vậy cán bộ Đảng và chính quyền từ trên xuống dưới, đều phải hết sức quan tâm đến đời sống của nhân dân”¹. Trong bài nói chuyện tại Hội nghị Công đoàn tháng 3/1959, Bác căn dặn: “Chúng ta phải quý trọng con người”². Tại Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ III, Báo cáo chính trị của Ban chấp hành Trung ương Đảng cũng khẳng định: “Con người là vốn quý nhất của chế độ xã hội chủ nghĩa, bảo vệ và bồi dưỡng sức khỏe của con người là mục tiêu cao quý của các ngành y tế và thể dục thể thao”³.

- Chủ thể tập luyện, phát triển thể dục thể thao

Bác đã chỉ cho chúng ta khái niệm rất mới về hoạt động thể dục, thể thao. Theo Bác, đó không chỉ là hoạt động giải trí đơn thuần mà “cũng là một trong những công tác cách mạng”⁴; đồng thời, cách mạng là sự nghiệp của quần chúng nên hoạt động thể dục, thể thao không phải dành riêng cho một ai, trách nhiệm của riêng ai mà là quyền lợi, bổn phận của tất cả mọi người.

Trong bài viết “*Sức khỏe và thể dục*”, Hồ Chí Minh hướng dẫn cụ thể về chủ thể tập luyện thể dục, thể thao: “Việc đó không tốn kém, khó khăn gì. Gái trai, già trẻ ai cũng nên làm và ai cũng làm được... Bộ Giáo dục có Nha Thể dục, mục đích là để khuyên và dạy cho đồng bào tập thể dục, đặng giữ gìn và bồi đắp sức khỏe... Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục”⁵. Như vậy, chủ thể tập luyện thể dục, thể thao là toàn thể nhân dân, không phân biệt giới tính, lứa tuổi, địa vị, tôn giáo, dân tộc... Đó không chỉ là quyền lợi mà còn là trách nhiệm, nghĩa vụ của mọi công dân. Hồ Chí Minh rất quan tâm tới thể dục, thể thao quần chúng, nổi bật là thể thao trong các trường học, trong lực lượng vũ trang, coi sự phát triển mạnh mẽ của lĩnh vực này là điều kiện tất yếu, thường xuyên để phát triển thể thao thành tích cao của nước nhà, vươn tới tầm vóc khu vực, châu lục và thế giới.

Trong tính toàn dân của chủ thể tập luyện thể dục, thể thao, Hồ Chí Minh đặc biệt nhấn mạnh tới thế hệ trẻ bởi họ là tương lai của đất nước, là mùa xuân của dân tộc, là người sẽ đảm nhận trọng trách “đào núi và lấp biển”. Trong bài viết “*Tết trung thu với nền độc lập*” tháng 9/1945, Người căn dặn các cháu thiếu niên nhi đồng: “Phải siêng tập thể thao cho mình mẩy được nở nang”⁶. Còn đối với thanh niên, trong bài nói tại Đại hội đại biểu toàn quốc Đoàn Thanh niên Lao động Việt Nam tháng 11/1956, Người thẳng thắn yêu cầu: “Phải rèn luyện thân thể cho khỏe mạnh. Khỏe mạnh thì mới có đủ sức để tham gia một cách dẻo dai bền bỉ những công việc ích nước lợi dân”⁷. Cũng có lúc, Người căn dặn: “Nước nhà thịnh hay suy, yếu hay mạnh một phần lớn là do các thanh niên. Thanh niên muốn làm chủ

¹ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.9, tr.518

² Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.12, tr.121

³ Đảng Cộng sản Việt Nam: *Văn kiện Đảng toàn tập*, sđd, 2002, t.21, tr.556

⁴ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.12, tr.542

⁵ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.4, tr.241

⁶ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.4, tr.15

⁷ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.10, tr.440

tương lai cho xứng đáng thì ngay hiện tại phải rèn luyện tinh thần và lực lượng của mình, phải làm việc để chuẩn bị cái tương lai đó”¹. Sự rèn luyện tinh thần và lực lượng đó chắc chắn không thể thiếu việc tập luyện thể dục, thể thao để rèn luyện và tăng cường sức khỏe. Trên tinh thần đó, từ năm 1958, Người đã chỉ đạo Ủy ban Thể dục, Thể thao Trung ương phát động phong trào “*Thể dục, vệ sinh*” trong học sinh, sinh viên toàn miền Bắc.

Bên cạnh đó, Hồ Chí Minh cũng quan tâm căn dặn các chiến sĩ lực lượng vũ trang phải thường xuyên rèn luyện thân thể, coi đó là chỉ lệnh, là nhiệm vụ. Tháng 11/1949, trong thư gửi lớp “chuẩn bị tổng phản công” trường Trung học Lục quân Trần Quốc Tuấn, Bác yêu cầu: “Các cháu phải ra sức thi đua: Luyện tập thân thể cho mạnh mẽ. Nghiên cứu kỹ thuật cho thông thạo. Trau dồi tinh thần cho vững chắc. Hun đúc đạo đức của người quân nhân cách mạng cho vững vàng”². Phong trào thi đua rèn luyện trong các lực lượng vũ trang “*Vai trăm cân, chân ngàn dặm*” sẵn sàng vượt Trường Sơn vào miền Nam chiến đấu đã có sự quan tâm sâu sắc của Bác Hồ, Đảng, Nhà nước và lãnh đạo lực lượng vũ trang. Người còn trực tiếp chỉ đạo việc tổ chức phong trào luyện tập năm môn thể thao vũ trang kết hợp chày, nhảy, bơi, bắn, võ với khẩu hiệu *Khỏe để sẵn sàng chiến đấu và phục vụ chiến đấu*.

Hiện thực hóa tư tưởng và lời dạy của Chủ tịch Hồ Chí Minh, trong những năm kháng chiến chống Mỹ cứu nước, khắp các địa phương ở miền Bắc, các hoạt động thể dục, thể thao vẫn được duy trì thường xuyên trong toàn thể quần chúng nhân dân, đặc biệt là thanh niên và lực lượng vũ trang. Khẩu hiệu “*Khỏe để lao động, chiến đấu, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc*” đã trở thành nếp sống, đi vào cuộc sống sinh hoạt của đông đảo các tầng lớp nhân dân ngay cả trong những ngày ác liệt của cuộc chiến tranh phá hoại của đế quốc Mỹ và tay sai.

Trong sự nghiệp phát triển thể dục, thể thao thì trách nhiệm của một số cơ quan chuyên trách như Nha Thể dục, Bộ Giáo dục, Bộ Thanh niên là đặc biệt quan trọng. Vào ngày 30/1/1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh ký Sắc lệnh số 14, thành lập Nha Thể dục Trung ương thuộc Bộ Thanh niên, tiền thân của ngành thể dục, thể thao ngày nay. Ngành thể dục, thể thao mới ra đời nhiệm vụ là liên lạc mật thiết với Bộ Y tế và Bộ Giáo dục để nghiên cứu phương pháp và thực hành thể dục trong toàn quốc nhằm tăng cường sức khỏe quốc dân và cải tạo giống nòi Việt Nam. Để tăng cường và mở rộng các hoạt động thể dục, thể thao và trực tiếp chỉ đạo công tác giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ, Chủ tịch Hồ Chí Minh ký tiếp Sắc lệnh số 38 ngày 27/3/1946 thành lập Nha Thanh niên và Thể dục thuộc Bộ Quốc gia Giáo dục, cơ cấu tổ chức gồm có một Phòng Thanh niên Trung ương và một Phòng Thể dục Trung ương. Sau đó ít ngày, Trường Thể dục đã ra đời và đặt cơ sở tại căn nhà ở đường Cột Cờ (Hà Nội).

¹ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.5, tr.216

² Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.6, tr.243

- Phương pháp tập luyện thể dục thể thao

Hồ Chí Minh chỉ dẫn rất cụ thể: “Mỗi ngày lúc ngủ dậy, tập một ít thể dục. Ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ, như vậy là sức khỏe”¹, tức là việc tập luyện thể dục, thể thao không cần quá chú trọng số lượng mà chủ yếu là chất lượng - phải tiến hành thường xuyên, bền bỉ, chuyên cần. Người giải thích: “Mạch máu chạy đều khắp thân thể thì người mạnh khỏe. Mạch máu dừng lại đâu, không chạy thì chỗ đó sẽ tê liệt, sinh bệnh”². Chính sự liên tục, dẻo dai trong việc tập luyện thể dục, thể thao là yếu tố quan trọng để con người có sức khỏe tốt. Với Người, luyện tập sức khỏe đã trở thành một nhu cầu như không khí, thức ăn, nước uống hàng ngày. Bên cạnh đó, để tập luyện đem lại hiệu quả cao, Người yêu cầu phải biết hòa nhập với thiên nhiên, thích nghi với hoàn cảnh sống, kết hợp nhiều hình thức luyện tập phù hợp với điều kiện công tác, trạng thái sức khỏe và thể chất để không nhàm chán. Người lưu ý nhân dân, đặc biệt là thanh niên trong rèn luyện sức khỏe cần gắn với sinh hoạt điều độ, ngăn nắp, sạch sẽ, hợp vệ sinh. Đó vừa là một khoa học, đồng thời là một nghệ thuật cần phải học, tìm hiểu và thực hành nghiêm túc. Điều Bác nói tuy đã cách chúng ta hơn nửa thế kỷ nhưng lại rất gần với định nghĩa về sức khỏe của Tổ chức Y tế thế giới ngày nay: Sức khỏe là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tâm thần và xã hội, chứ không phải chỉ là không có bệnh tật hay tàn phế.

2. Tấm gương Hồ Chí Minh về tập luyện thể dục thể thao

Bác Hồ là người luôn tích cực, gương mẫu tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe từ thời thanh niên cho đến những năm tháng bôn ba xứ người, và sau này là Chủ tịch nước, nguyên thủ quốc gia. Câu nói “Tự tôi ngày nào tôi cũng tập”³ không chỉ là sự khẳng định của Bác về bản thân, mà còn là lời hiệu triệu về tinh thần tập luyện cho hàng chục triệu người con đất Việt.

Là người luôn nói đi đôi với làm, Chủ tịch Hồ Chí Minh hằng say luyện tập thể thao trong mọi điều kiện thời tiết, tuổi tác. Trong cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp, dù ở núi rừng Việt Bắc hay khi trở về thủ đô Hà Nội, ở đâu Người vẫn giữ được nếp luyện tập thể dục hàng ngày. Tháng 1/1941, Hồ Chí Minh trở về hoạt động trong nước và ở tại hang Pác bó (Cao Bằng). Công việc được Người chú trọng là chuẩn bị những điều kiện để rèn luyện sức khỏe, cho dù là giản đơn, đó là đắp một nền đất, căng một sợi dây... để tự tập thể dục buổi sáng. Trong thời gian ở chiến khu Việt Bắc, Người thường xuyên dành thời gian tập luyện thể thao với cán bộ, chiến sĩ. Những bức ảnh ghi lại các hoạt động tập luyện như đi quyền, dưỡng sinh, đánh bóng chày, bơi lội khiến chúng ta cảm động và khâm phục sự rèn luyện của Người. Lúc đó, do yêu cầu bí mật nên thường xuyên phải thay đổi địa điểm, căn cứ; và một trong những tiêu chí quan trọng mà Người đặt ra khi chọn địa điểm mới, bên cạnh tiêu chí “trên có núi, dưới có sông”, thì phải “có đất

¹ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.4, tr.241

² Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.5, tr.299

³ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.4, tr.241

ta trồng, có bãi ta chơi”¹, nghĩa là có bãi đất để trồng cây, trồng rau, tăng gia sản xuất và khu đất để chơi thể thao. Ở Phủ Chủ tịch, hết giờ làm việc, Người ra vườn cho cá ăn, tưới cây, trồng cây, đi bộ, coi đó như làm một cách để tập thể dục. Những nơi Bác ở thường có một lối đi rải sỏi để giúp mát xa gan bàn chân, thư giãn cho đôi chân; ngoài ra còn đảm bảo yếu tố bảo động, bí mật. Có thể thấy, là một người bận trăm công nghìn việc nhưng tuyệt nhiên Người không xem nhẹ và lơ đi việc lao động chân tay và luyện tập thể dục, trái lại, Người còn xem đó là một hình thức giải trí sau ngày dài lao động trí óc mệt mỏi, giúp bồi bổ sức khỏe, tái tạo năng lượng.

Về các môn thể thao, Người biết võ thuật, bóng chày và bơi lội, thậm chí Người cũng biết chơi bi-a. Người đi bộ cũng rất giỏi. Theo Thủ tướng Phạm Văn Đồng, Bác Hồ “đi bộ một ngày 50 cây số là chuyện thường”². Tính kỹ ra thì trong 9 năm kháng chiến, Người đã đi bộ gần 2.000km (bình quân mỗi tháng hơn 20km)³. Trong những ngày đồng bào và chiến sĩ miền Nam tổng tấn công Tết Mậu Thân (1968), Người đề nghị Bộ Chính trị bố trí Người đi thăm động viên đồng bào và chiến sĩ miền Nam; và Người đã tích cực tập luyện để chuẩn bị thực hiện dự định đó như: đi bộ, đeo ba lô nặng... Từ năm 77 tuổi, nửa người bên trái và tay trái của Người không còn được linh hoạt, Người kiên nhẫn lấy quả bóng nhỏ tập ném vào cái sọt nhỏ để xa 6m để luyện mắt, luyện tay⁴. Nói về điều này, đồng chí Việt Phương – người có nhiều năm gần gũi Bác viết những vần thơ xúc động:

“... 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...”

Nhờ đức tính siêng năng luyện tập thể dục thể thao, kết hợp hài hòa lao động trí óc và lao động chân tay mà dù tuổi đã cao nhưng Bác vẫn rất tinh anh, khỏe mạnh, đặc biệt là tinh thần tích cực, lạc quan. Điều này thể hiện rõ trong những bài thơ tự họa Người viết nhân dịp sinh nhật mình. Khi tròn 60 tuổi, Bác vẫn tự nhận:

“Sáu mươi tuổi hãy còn xuân chán,
So với ông Bành vẫn thiếu niên.
Ăn khỏe, ngủ ngon, làm việc khỏe,

¹ Theo kết quả đề tài khoa học cấp Bộ của Bảo tàng Hồ Chí Minh do PGS.TS. Đỗ Văn Trụ làm chủ nhiệm: “Nghiên cứu và xác định khoa học di tích và địa điểm di tích Chủ tịch Hồ Chí Minh trong cả nước”, đã nghiệm thu năm 1993. Lưu kho Tư liệu Bảo tàng Hồ Chí Minh

² Phạm Văn Đồng: Hồ Chí Minh - *Tinh hoa và khí phách của dân tộc*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2012, tr.27.

³ Hồng Khanh: *Chuyện thường ngày của Bác Hồ*, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, 2015, tr.123

⁴ *Mười bảy năm chụp ảnh Bác Hồ*, Nxb Kim Đồng, Hà Nội, 2009, tr.55.

Trần mà như thể kém gì tiên!”¹

Đó cũng chính là thái độ ung dung, tự tại của Người khi ở tuổi 63: “Sáu ba mình nghĩ vẫn là đương trai”; hay tuổi 68:

“Thuốc kiêng, rượu cũ đã ba năm

Không bệnh là tiên sướng tuyệt trần”²

Thậm chí khi đã 79 tuổi, thuộc lớp người “xưa nay hiếm”, Hồ Chí Minh tự thấy “tinh thần, đầu óc vẫn rất sáng suốt”³. Như vậy, Hồ Chí Minh là tấm gương tập luyện thể dục, thể thao rất mẫu mực, nhờ đó Người có được sức khỏe thể chất dẻo dai, bền bỉ và sức khỏe tinh thần sảng khoái, lành mạnh, để có thể đảm đương sứ mệnh, chèo lái con thuyền cách mạng Việt Nam vượt qua phong ba, bão táp, đi tới thành công.

Phần thứ hai:

ĐOÀN VIÊN, THANH NIÊN TÍCH CỰC HỌC TẬP VÀ LÀM THEO TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, PHONG CÁCH HỒ CHÍ MINH VỀ TINH THẦN TẬP LUYỆN THỂ DỤC, THỂ THAO

1. Tinh thần luyện tập thể dục, thể thao của đoàn viên, thanh niên Việt Nam hiện nay

Thanh niên là chủ nhân tương lai của đất nước, là rường cột của nước nhà, luôn nhận được sự kỳ vọng của Đảng, Nhà nước và toàn xã hội. Với sự quan tâm đặc biệt đó và mong muốn xây dựng thể hệ thanh niên Việt Nam phát triển toàn diện, có bản lĩnh, trí tuệ, hoài bão lớn, trở thành lực lượng hùng hậu, kế tục sự nghiệp vẻ vang của Đảng và dân tộc; Đảng và Nhà nước luôn có những chủ trương, chính sách nhằm thúc đẩy sự phát triển sức khỏe thể chất tinh thần, chiều cao và tầm vóc của thanh niên – yếu tố nền tảng để con người phát triển toàn diện. Việc thanh niên nâng cao tinh thần rèn luyện thể dục thể thao để có một sức khỏe tốt chính là chìa khóa để xây dựng tương lai, góp phần xây dựng đất nước phồn vinh, hạnh phúc.

Thực hiện những chỉ dẫn và noi theo tấm gương rèn luyện sức khỏe của Chủ tịch Hồ Chí Minh, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh luôn quan tâm đến việc giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực cho thanh niên, tổ chức nhiều phong trào như “*Thể dục vệ sinh*”, “*Luyện vai trăm cân, luyện chân ngàn dặm*”, “*Khỏe để làm việc và giữ nước*”. Đặc biệt, từ năm 1983, Trung ương Đoàn Thanh niên đã phối hợp với Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức ngày “*Hội khỏe Phù Đổng*”

¹ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.6, tr.376

² Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.15, tr.441

³ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.15, tr.618

trong nhà trường từ cơ sở đến toàn quốc, đã có tác dụng giáo dục sâu rộng và sức lan tỏa mạnh mẽ trong đoàn viên, thanh niên.

Chăm sóc và bảo vệ sức khỏe, nâng cao thể chất cho thanh niên cũng như cho nhân dân là một nội dung lớn trong chính sách xã hội của Đảng và Nhà nước ta thời kỳ Đổi mới. Trong văn kiện các kỳ Đại hội Đảng đều khẳng định mục tiêu phát triển lĩnh vực thể dục, thể thao nhằm nâng cao tinh thần và thể lực cho thế hệ trẻ, đáp ứng yêu cầu phát triển nguồn nhân lực. Báo cáo Chính trị của Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa IX trình bày tại Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X của Đảng đã nêu quan điểm: “Xây dựng và thực hiện chiến lược quốc gia về nâng cao sức khỏe, tầm vóc con người Việt Nam; đặc biệt quan tâm đến phát triển thể chất của trẻ em, nhi đồng, thiếu niên và thanh niên. Đẩy mạnh phong trào toàn dân rèn luyện sức khỏe; phát triển mạnh thể dục thể thao học đường”¹. Đến Đại hội XIII, Đảng Cộng sản Việt Nam khẳng định: “Nâng cao chất lượng dân số, sức khỏe người dân cả về thể chất, tinh thần, tầm vóc, tuổi thọ cũng như chất lượng cuộc sống... Đẩy mạnh phát triển sự nghiệp thể dục, thể thao, tạo điều kiện về cơ sở vật chất để nhiều người dân được tham gia các hoạt động rèn luyện sức khỏe”². Ngày 30/6/2022, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch cùng Trung ương Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh đã thông qua Chương trình phối hợp số 2310/CTr-BVHTTDT-TWĐTN về tổ chức các hoạt động văn hóa, thể thao, du lịch và gia đình giai đoạn 2022 – 2026 nhằm tăng cường sự phối hợp giữa hai cơ quan trong việc triển khai hiệu quả các chủ trương, đường lối của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước trên các lĩnh vực trong giai đoạn hiện nay; qua đó tạo môi trường thuận lợi cho thanh thiếu niên có cơ hội được tiếp cận, tham gia xây dựng và thụ hưởng các sản phẩm văn hóa, các hoạt động thể dục, thể thao, giải trí ngày một sâu rộng, an toàn, lành mạnh, chủ động, linh hoạt, sáng tạo, qua đó góp phần xây dựng nguồn nhân lực trẻ phát triển toàn diện; khơi dậy trong đoàn viên thanh niên ý chí tự lực, tự cường, khát vọng phát triển đất nước phồn vinh, hạnh phúc theo tinh thần Nghị quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng. Các cấp bộ đoàn đã phát động đoàn viên, thanh niên tham gia rèn luyện ít nhất 01 môn thể thao, tổ chức nhiều giải thể thao quần chúng qua đó góp phần nâng cao thể lực, ý thức rèn luyện sức khỏe trong thanh niên³.

Nhờ có sự chỉ đạo sát sao của Đảng và những giải pháp cụ thể của các cơ quan chức năng mà trong những năm gần đây, nhiều cơ sở thể dục, thể thao công lập được củng cố, số lượng các cơ sở ngoài công lập tăng nhanh với nhiều loại hình mới. Việc thực hiện chương trình giáo dục sức khỏe trong nhà trường như: vệ sinh học đường, phong trào thể dục, rèn luyện sức khỏe có tiến bộ rõ rệt trong thanh niên, học sinh, sinh viên. Các hoạt động thể thao, luyện tập thi đấu các môn

¹ Đảng Cộng sản Việt Nam: *Văn kiện Đảng toàn tập*, sđd, 2018, t.68, tr.973

² Đảng Cộng sản Việt Nam: *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII*, Nxb. Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội, 2021. t.1, tr.265-266

³ Triển khai cuộc vận động “Mỗi thanh niên 10.000 bước chân mỗi ngày”, giải bóng đá sinh viên toàn quốc, giải bóng đá U11, U15, U21, giải bóng rổ học sinh, sinh viên, giải thể thao sinh viên Việt Nam, chạy việt dã...

võ thuật, cầu lông, cờ vua, bóng đá, bóng chuyền... cho thanh niên được tổ chức hằng năm từ cơ sở đến Trung ương đã thu hút ngày càng đông đảo thanh niên tham gia, góp phần thúc đẩy phong trào luyện tập thể dục, thể thao phát triển mạnh mẽ, tạo được những “sân chơi” lành mạnh, góp phần nâng cao thể lực, ý thức tập thể, ý chí vươn lên của thanh niên. Thể trạng, tâm vóc của thanh niên Việt Nam ngày càng được cải thiện, đáp ứng ngày càng tốt nhiệm vụ học tập và rèn luyện trong thời đại mới.

Các cấp bộ Đoàn định kỳ tổ chức tuyên dương, gặp gỡ, tôn vinh các thanh niên tiên tiến làm theo lời Bác trong đó có thanh niên tiêu biểu ở lĩnh vực thể dục thể thao. Các báo của Đoàn cũng thường xuyên đăng tải tin bài về các tấm gương thanh niên, vận động viên có thành tích xuất sắc trong lĩnh vực thể dục, thể thao để lan tỏa tinh thần tập luyện, chăm lo sức khỏe thể chất tới toàn xã hội.

Tuy nhiên, vấn đề giáo dục sức khỏe cho thanh niên hiện nay vẫn có nơi, có lúc chưa được quan tâm đúng mức. Sự đầu tư cho công tác thể dục, thể thao còn hạn chế; tình trạng sân bãi, chỗ tập luyện cho thanh niên ở nhiều khu dân cư bị lấn chiếm, thay đổi mục đích sử dụng, hiệu quả thấp. Các hoạt động thể dục, thể thao trong nhà trường chưa phát triển đồng đều, thể lực học sinh, sinh viên tuy có nâng lên nhưng chưa nhiều. Phong trào rèn luyện thi đấu thể dục, thể thao mới thu hút được một số ít thanh niên, số đông chưa có điều kiện tham gia, vì thiếu thời gian, thiếu người tổ chức, hướng dẫn, thiếu sân bãi, nhất là ở các vùng nông thôn, miền núi. Kiến thức, ý thức, thói quen giữ gìn vệ sinh, bảo đảm ăn đủ dinh dưỡng còn rất hạn chế. Theo kết quả Tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc của Bộ Y tế (Đề án tổng thể phát triển thể lực người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030), chiều cao của thanh niên Việt Nam ở nhóm 22-26 tuổi, trung bình của nam là 1,64m, nữ là 1,54m. Chỉ số đó đã cao hơn 4,7cm so với năm 1975 ở nam, và 4cm ở nữ. Tuy nhiên, so với các nước trong khu vực thì tầm vóc của thanh niên Việt Nam còn thua kém nhiều. Chiều cao thân thể của nam thanh niên Việt Nam mới bằng chuẩn quốc tế về chiều cao thân thể của nữ; bên cạnh đó, sức bền, sức mạnh của thanh niên Việt Nam cũng kém so với nhiều nước Đông Nam Á.

Để khắc phục những hạn chế trên, hơn lúc nào hết, mỗi đoàn viên, thanh niên phải không ngừng phấn đấu, tư dưỡng, rèn luyện sức khỏe thể chất và tinh thần, nâng cao tầm vóc và sức bền, tích cực học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh, khơi dậy tinh thần chăm chỉ luyện tập thể dục, thể thao bằng những hành động, việc làm cụ thể.

2. Một số giải pháp đẩy mạnh học tập và làm theo tinh thần tập luyện thể dục, thể thao của Chủ tịch Hồ Chí Minh trong đoàn viên, thanh niên

Trong sự nghiệp chấn hưng dân tộc, tức là làm cho đất nước hưng thịnh và phát triển hơn trước, chúng ta không chỉ kỳ vọng về một đất nước giàu mạnh, phồn vinh mà còn hòa bình, hạnh phúc, ngày càng hùng cường và khẳng định được vị thế trên trường quốc tế. Sự nghiệp đó có thành công hay công phụ thuộc

rất lớn vào thế hệ thanh niên hôm nay, những công dân toàn cầu trong tương lai, những con người phát triển toàn diện cả đức – trí – thể - mỹ, trong đó thể chất, sức khỏe là yếu tố nền tảng. Chỉ khi nâng cao được chất lượng thể lực của nguồn lực lao động trẻ, đất nước Việt Nam mới đáp ứng được yêu cầu và đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế. Trong thời gian tới, để đẩy mạnh học tập và làm theo tinh thần luyện tập thể dục, thể thao của Chủ tịch Hồ Chí Minh trong đoàn viên, thanh niên; từ đó bồi dưỡng thanh niên nêu cao ý thức, trách nhiệm rèn luyện sức khỏe thể chất và tinh thần, cần thực hiện tốt một số giải pháp sau:

2.1. Đoàn viên, thanh niên học tập và làm theo tinh thần tập luyện thể dục, thể thao của Chủ tịch Hồ Chí Minh

Một là, đoàn viên, thanh niên nâng cao nhận thức về ý nghĩa của việc luyện tập thể dục, thể thao; duy trì tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên.

Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của tập luyện thể dục, thể thao là giải pháp trước tiên, bởi chỉ khi có nhận thức đúng thì mới có hành động đúng. Theo Luật Thanh niên 2020: “Rèn luyện, bảo vệ, chăm sóc, nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất và tinh thần; tích cực tham gia các hoạt động, phong trào văn hóa, thể dục, thể thao lành mạnh” là trách nhiệm của thanh niên đối với bản thân. Không chỉ vậy, luyện tập thể dục, thể thao còn là trách nhiệm, nghĩa vụ của thanh niên đối với gia đình, với xã hội, đối với tương lai phát triển của đất nước. Việc này sẽ góp phần phát triển nền thể thao quần chúng, giúp thanh thiếu niên có lối sống lành mạnh, chế độ dinh dưỡng hợp lý để nâng cao sức khỏe tầm vóc, thể lực người Việt Nam, gìn giữ bản sắc và văn hóa dân tộc, tạo ra động lực thúc đẩy thể thao nước ta vươn lên tầm quốc tế. Khi thế hệ trẻ có nhận thức và hành động đúng đắn về tập luyện thể dục, thể thao, họ sẽ có môi trường hoạt động, vui chơi, giải trí lành mạnh, bổ ích, tạo ra sợi dây liên kết chặt chẽ, kết nối cộng đồng, tăng cường tinh thần đoàn kết và giảm thiểu các tệ nạn xã hội.

Đoàn viên, thanh niên cần tăng cường, chủ động tham gia các diễn đàn, tọa đàm, đối thoại, hội thảo, tập huấn về các lĩnh vực văn hóa, thể dục, thể thao, gia đình và công tác thanh niên; hăng hái chung tay, tham gia các hoạt động xây dựng đời sống, môi trường văn hóa, phong trào tập luyện thể dục, thể thao ở địa phương, nơi làm việc. Chủ động đóng góp ý kiến để xây dựng các thiết chế văn hóa nhằm có môi trường an toàn, đảm bảo chất lượng, lành mạnh vui chơi giải trí, tập luyện thể dục, thể thao.

Tích cực thực hiện tốt quyền, nghĩa vụ và trách nhiệm của bản thân trong việc tham gia các hoạt động văn hóa, thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển tầm vóc, thể lực, giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh để phát triển toàn diện. Thanh niên cần nghiên cứu, tìm ra môn thể thao yêu thích, phù hợp với thể trạng bản thân; duy trì cường độ tập luyện theo kế hoạch đã định sẵn nhằm nâng cao hiệu quả tăng cường thể chất. Khi người trẻ hướng đến mục tiêu rèn luyện

thân thể, xây dựng nếp sống lành mạnh sẽ không chỉ mang lại hiệu quả cao về sức khỏe cho bản thân, tạo không khí phấn khởi sau những giờ học tập, nghiên cứu, lao động mà còn trở thành nơi giao lưu, kết bạn của các hội nhóm và cá nhân trong xã hội. Việc tham gia các câu lạc bộ thể thao cũng sẽ giúp việc rèn luyện được bài bản hơn và nâng cao tinh thần tập luyện hơn.

Để lên kế hoạch luyện tập và tạo thói quen luyện tập thể dục thể thao thường xuyên, đoàn viên có thể áp dụng các giải pháp như đặt mục tiêu cụ thể; xác lập kế hoạch hợp lý theo hình thức tập luyện; nâng cao kỷ luật, duy trì thói quen luyện tập hàng ngày; đa dạng hoạt động, kết hợp nhiều loại hình tập luyện để đảm bảo cơ thể được phát triển toàn diện; ghi chép lại quá trình luyện tập để theo dõi tiến độ và điều chỉnh kế hoạch khi cần thiết; kết bạn với những người có cùng sở thích và tham gia các hoạt động thể thao nhóm để tăng động lực và sự hỗ trợ, v.v.

Hai là, tích cực tham gia các phong trào thể dục thể thao nhằm tăng cường thể lực, tâm vóc và sức bền; hăng hái tham gia các giải đấu thể thao trong đoàn viên, thanh niên.

Đoàn viên, thanh niên chủ động, hăng hái tham gia hưởng ứng phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” gắn với cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa ở cơ sở” không chỉ để duy trì sức khỏe mà còn rèn luyện tinh thần kiên định, ý chí mạnh mẽ và tinh thần đồng đội. Tham gia bảo tồn, phát triển các môn thể thao dân tộc và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc trong các hoạt động thể dục, thể thao. Tham gia các phong trào thể dục thể thao tạo khí thế thi đua sôi nổi, hứng thú trong lao động, học tập, rèn luyện thể chất của thế hệ trẻ; góp phần giáo dục truyền thống, đạo đức, lý tưởng cách mạng, hướng đến lối sống lành mạnh, sống đẹp và sống có ích cho gia đình, cộng đồng.

Tăng cường tham gia các sự kiện như “Ngày chạy Olympic vì sức khỏe toàn dân” và các chương trình, hội thi do Đoàn, Hội tổ chức như Ngày hội “Thiếu nhi vui khỏe – Tiến bước lên Đoàn”, Ngày đoàn viên, Ngày hội thanh niên... và các giải thể thao như “Cầu lông, bóng bàn – Tuổi 15” tại hệ thống các Nhà thiếu nhi trên toàn quốc; giải “Võ cổ truyền Vovinam”, Giải Việt dã toàn quốc báo Tiền Phong, “Giải thể thao sinh viên Việt Nam – VUG” thi đấu ở 02 bộ môn: bóng đá trong nhà (futsal), nhảy đối kháng (dance battle) và tiến tới mở rộng thêm các môn thi đấu mới; “Giải vô địch thể thao điện tử sinh viên” toàn quốc thí điểm thi đấu bộ môn Fifa Online và PES (bóng đá), tiến tới thi đấu tất cả các bộ môn trong khuôn khổ SEAGAMES; “Giải bóng đá sinh viên toàn quốc” thi đấu theo tiêu chuẩn sân 11 cầu thủ với các quy định của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam; Giải bóng rổ học sinh trung học cơ sở, v.v.

Chủ động nghiên cứu các hướng dẫn của Đoàn, Hội, các trung tâm huấn luyện thể dục thể thao trong hoạt động giao lưu, biểu diễn, thi đấu các môn thể thao, các bài thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi cho thanh thiếu niên để có những bài tập luyện đúng cách, hiệu quả.

Mạnh dạn, hăng hái tham gia các hội thi, giải thi đấu các môn thể thao, các hoạt động vui chơi giải trí cho cán bộ, đoàn viên, thanh niên trong dịp tháng 3 hàng năm nhân kỷ niệm Ngày thành lập Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh 26/3 và Ngày Thể thao Việt Nam 27/3, Ngày Olympic trẻ em và hoạt động thể dục, thể thao hưởng ứng tháng hành động vì trẻ em trong các dịp hè hàng năm.

Ba là, tuyên truyền, vận động toàn xã hội rèn luyện và nâng cao tinh thần tập luyện thể dục, thể thao.

Chủ tịch Hồ Chí Minh là hiện thân của tư tưởng “một tấm gương sống còn có giá trị hơn một trăm bài diễn văn tuyên truyền”¹. Đóng vai trò là lực lượng hùng hậu với sức trẻ, sức khỏe dồi dào, đoàn viên, thanh niên là nhân tố tích cực, hiệu quả trong việc tuyên truyền, tạo ảnh hưởng, vận động toàn xã hội nêu cao tinh thần rèn luyện thể dục, thể thao. Vì vậy, mỗi cá nhân cần nêu cao ý thức, trở thành tấm gương sáng trong luyện tập thể dục, thể thao; tận dụng các kênh mạng xã hội của mình để lan tỏa năng lượng về một lối sống lành mạnh, tích cực; lan tỏa động lực rèn luyện thể thao đến cộng đồng, đến các đoàn viên, thanh thiếu nhi khác, giúp họ nhận thức được ý nghĩa và lợi ích của việc rèn luyện thể thao. Việc tuyên truyền, lan tỏa những giá trị tốt đẹp của thể thao và tập luyện thể thao, đăng tải các thông tin, hình ảnh tích cực về việc rèn luyện thể thao, giúp tạo ra một cộng đồng khỏe mạnh, nâng cao chất lượng cuộc sống và tinh thần đoàn kết trong xã hội.

Tuyên truyền, chia sẻ về các cán bộ Đoàn, Hội, vận động viên trẻ, đoàn viên thanh niên có thành tích xuất sắc trên lĩnh vực văn hóa, thể dục, thể thao, đóng góp cho cộng đồng... góp phần tạo động lực, nhân rộng, lan tỏa những giá trị tốt đẹp.

Các đoàn viên, thanh niên là vận động viên hoặc có chuyên môn về thể dục, thể thao có thể đăng tải các bài viết về ý nghĩa của việc luyện tập thể dục, thể thao; lời khuyên về những môn thể thao phù hợp với từng độ tuổi, ngành nghề, đối tượng; kinh nghiệm tập luyện thể dục đúng cách, phù hợp với từng đối tượng, lứa tuổi, giới tính, vùng miền và tình trạng sức khỏe nhằm nâng cao hiệu quả luyện tập, phòng ngừa tình trạng tai nạn, chấn thương, tác hại xấu ảnh hưởng đến sự phát triển về thể lực, tầm vóc, phát triển trí tuệ, thẩm mỹ, kỹ năng sống,...

Bốn là, rèn luyện thể thao học đường, góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất, giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên; tích cực tham gia các hoạt động nâng cao thể chất, tăng cường kỹ năng bảo vệ bản thân.

Thể thao học đường, giáo dục thể chất trong trường học là một bộ phận quan trọng của phong trào thể dục, thể thao với nhiệm vụ phát triển toàn diện các tố chất thể lực, trên cơ sở đó phát triển các năng lực thể chất, bảo đảm hoàn thiện thể hình, củng cố sức khỏe, hình thành theo hệ thống và tiến hành hoàn thiện các kỹ năng quan trọng cho cuộc sống. Các chương trình giáo dục thể chất trong nhà

¹ Hồ Chí Minh: *Toàn tập*, sđd, t.1, tr.284.

trường sau bậc trung học còn nhằm trang bị kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thể lực cho học sinh. Bên cạnh đó, thể thao học đường giúp tạo thói quen tập luyện cho học sinh, sinh viên; giúp các em sớm tiếp cận với thể thao từ đó có thể phát triển theo hướng chuyên nghiệp.

Học sinh, sinh viên muốn phát triển toàn diện thì bên cạnh việc học tập tốt cần tham gia vào các hoạt động thể dục thể thao rèn luyện bản thân để có một sức khỏe tốt. Cần nghiêm túc học tập, rèn luyện trong các tiết học thể dục, thể thao tại trường học nhằm phát triển thể lực toàn diện và kỹ năng vận động cơ bản; góp phần phát hiện, đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao. Bên cạnh đó, học sinh, sinh viên cần luyện tập thể chất, gắn liền với nâng cao giáo dục tri thức, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống.

Học sinh, sinh viên tích cực tham gia các lớp dạy bơi, dạy kiến thức, kỹ năng phòng chống đuối nước, kỹ năng cứu đuối an toàn trong các chương trình về phòng, chống đuối nước trẻ em như Đề án “Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh tham gia phòng, chống đuối nước và tai nạn, thương tích trẻ em”; Giải bơi cứu đuối học sinh, thanh thiếu niên toàn quốc “Đường đua xanh”. Sôi nổi tham gia Hội khỏe Phù Đổng các cấp, ngày hội thể dục thể thao học đường, tạo sân chơi bổ ích, góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất, giáo dục toàn diện cho học sinh. Chủ động tìm tòi, nghiên cứu tài liệu chính thống, uy tín các hướng dẫn kỹ thuật tập luyện các môn thể thao phù hợp với từng đối tượng, lứa tuổi, giới tính, vùng miền và tình trạng sức khỏe của đoàn viên thanh niên nhằm nâng cao hiệu quả luyện tập, phòng ngừa tình trạng tai nạn, chấn thương, tác hại xấu ảnh hưởng đến sự phát triển về thể lực, tầm vóc, phát triển trí tuệ, thẩm mỹ, kỹ năng sống. Nâng cao kiến thức, kỹ năng trong các môn võ thuật, giúp tăng cường khả năng tự vệ, thoát hiểm, bảo vệ bản thân trước những nguy cơ bị xâm hại.

Tích cực tham gia phong trào “Mỗi thanh niên 10.000 bước mỗi ngày” do Đoàn các cấp phát động; tham gia câu lạc bộ thể dục, thể thao trong nhà trường để tập luyện thể thao yêu thích, tăng cường thể lực và phát triển năng khiếu thể thao.

2.2. Đoàn TNCS Hồ Chí Minh đồng hành, hỗ trợ đoàn viên, thanh thiếu nhi nâng cao tinh thần tập luyện thể dục, thể thao, noi gương Chủ tịch Hồ Chí Minh vĩ đại

Thứ nhất, xây dựng và phát triển các câu lạc bộ thể dục, thể thao, các đội thể thao trong và ngoài trường học, tại địa phương, đơn vị nhằm tạo môi trường, sân chơi lành mạnh, thân thiện cho thanh niên rèn luyện, nâng cao thể chất, đời sống văn hóa tinh thần. Tham mưu cấp ủy đầu tư, nâng cấp, phát huy các cung văn hóa thanh thiếu nhi, các nhà văn hóa, công trình công cộng, vui chơi giải trí cho thanh thiếu nhi tại địa phương, nhất là các địa bàn kinh tế - xã hội đặc biệt khó khăn, khu công nghiệp, khu chế xuất. Đẩy mạnh công tác xã hội hóa, phối hợp với trường học, trung tâm hoạt động thanh thiếu niên, nhà thiếu nhi, các trung tâm thể dục, thể thao, các câu lạc bộ thể thao ngoài trường học để huy động các

nguồn lực, tạo điều kiện về cơ sở vật chất và chuyên môn, kỹ thuật cho đoàn viên thanh niên có môi trường an toàn, lành mạnh vui chơi giải trí, tập luyện thể dục, thể thao.

Thứ hai, tăng cường triển khai thực hiện Cuộc vận động “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” trong các cấp bộ Đoàn. Phối hợp tổ chức hội thi, giải thi đấu thể thao nhằm thu hút và khuyến khích, nâng cao chất lượng phong trào luyện tập thể dục, thể thao trong thanh thiếu niên.

Thứ ba, quan tâm bồi dưỡng, phát huy, chăm lo cho nguồn nhân lực trẻ, tài năng trẻ trong lĩnh vực thể dục thể thao, văn hóa nghệ thuật. Định kỳ tổ chức các hội diễn, hội thi, liên hoan, đào tạo về kỹ năng, văn hóa nghệ thuật, thể dục thể thao, vui chơi giải trí lành mạnh cho thanh thiếu nhi. Định kỳ tổ chức tuyên dương, trao giải thưởng, gặp gỡ, tôn vinh các điển hình tiêu biểu trong các lĩnh vực văn hóa nghệ thuật, thể dục thể thao; biểu dương thanh niên tiên tiến làm theo lời Bác trong lĩnh vực thể dục, thể thao.

Thứ tư, tổ chức triển khai các lớp tập huấn, bồi dưỡng nghiệp vụ phát triển phong trào thanh thiếu niên tập luyện các môn thể thao và triển khai phong trào “10.000 bước mỗi ngày” trong các cơ quan, đơn vị, trường học, nhà văn hóa, nhà thiếu nhi, khu dân cư; đồng thời triển khai mô hình mỗi cơ sở Đoàn, Hội có ít nhất 01 câu lạc bộ thể dục, thể thao hoặc liên kết với các Trung tâm văn hóa, thể thao tạo điều kiện cho đoàn viên thanh niên lựa chọn các môn thể thao yêu thích để được tập luyện, thi đấu, phát triển năng khiếu thể thao và tăng cường thể lực.

* * *

Rèn luyện sức khỏe, tập luyện thể dục, thể thao là một trong những yêu cầu cấp thiết của mỗi người, nhất là đối với tầng lớp thanh niên, thế hệ trẻ bởi đó là yếu tố nền tảng, tiên quyết giúp các em có thể lĩnh hội tri thức, tích cực học tập, rèn luyện, trở thành con người phát triển toàn diện, chủ nhân xứng đáng của đất nước trong tương lai. Đoàn viên, thanh niên cần không ngừng cố gắng noi gương Chủ tịch Hồ Chí Minh, hình thành cho mình ý thức và thói quen rèn luyện sức khỏe liên tục, nâng cao tầm vóc, thể trạng và sức bền để trở thành người thừa kế trung thành sự nghiệp của Đảng và dân tộc, đáp ứng yêu cầu phát triển của đất nước trong bối cảnh mới, đưa Việt Nam “sánh vai với những cường quốc năm châu” như mong muốn lúc sinh thời của Người./.