

SỰ QUAN TÂM SÂU SẮC CỦA BÁC HỒ VỀ TUỔI TRẺ RÈN LUYỆN THÂN THỂ

Trương Quốc Uyên*

Tuổi trẻ có hai bộ phận lớn, một bộ phận thuộc độ tuổi thiếu nhi và thanh niên đang học tập trong nhà trường các cấp, các bậc học và một bộ phận thuộc lứa tuổi thanh niên đang hoạt động trong mọi lĩnh vực xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Bác Hồ nói về giá trị của tuổi trẻ: “*Một năm khởi đầu từ mùa xuân. Một đời khởi đầu từ tuổi trẻ. Tuổi trẻ là mùa xuân của xã hội*”. Người nhấn mạnh về tương lai của nước nhà phụ thuộc phần lớn vào sự phát triển toàn diện của tuổi trẻ, trong đó yếu tố sức khỏe rất quan trọng. Để có được sức khỏe cả về thể chất và tinh thần, Bác Hồ khẳng định một trong những biện pháp rất có hiệu quả, đó là tuổi trẻ cần tích cực rèn luyện thân thể.

Sự quan tâm của Bác Hồ về giáo dục thể chất học đường

Bác Hồ thời trẻ đã từng học tại các trường Pháp – Việt ở Vinh, Nghệ An, Trường Pháp – Việt Đông Ba và Trường Quốc học Huế, được tiếp thu và tập luyện thường xuyên một số môn thể dục thể thao. Người còn tìm hiểu thêm những lý thuyết về giáo dục thể chất học đường trong một số tác phẩm của các nhà triết học khai sáng Pháp. Nhờ sự quan tâm tiếp thu và tìm hiểu như vậy, Bác Hồ thời trẻ tên là Nguyễn Tất Thành, mới 20 tuổi đã dạy môn giáo dục thể chất tại Trường tiểu học Dục Thanh, Phan Thiết, năm học 1910 – 1911. Ngoài dạy các môn sử, việt văn lớp nhì, thầy Thành chủ yếu đảm trách lên lớp môn giáo dục thể chất cho học sinh toàn trường với hơn 100 em tuổi từ 13 đến 17 của bốn lớp: lớp tứ, lớp tam, lớp nhì, lớp nhất (lớp tứ tương đương với lớp 1 và lớp 2, lớp tam tương đương với lớp 3, lớp nhì tương đương với lớp 4, lớp nhất tương đương với lớp 5 ngày nay). Thầy Thành còn được nhà trường phân công phụ trách các hoạt động thể dục thể thao của cán bộ, giáo viên nhà trường.

Thầy giáo Nguyễn Tất Thành thường xuyên căn dặn học sinh rằng: “*Cái quý nhất của con người là sức khỏe. Các em hãy chịu khó tập thể dục, là giữ gìn cái quý nhất của con người*”. Thầy Thành dạy học sinh tập bài thể dục tay không có 8 động tác, tập nhảy cao, nhảy xa, chạy nhanh... Tất cả học sinh của các lớp trong toàn trường rất chăm chú theo dõi thầy Thành thị phạm, giảng giải động tác và sau đó tích cực tập luyện, đều đạt kết quả tốt trong học tập. Thầy giáo Nguyễn Tất Thành đảm trách dạy môn giáo dục thể chất cho học sinh trường Dục Thanh với lòng mong muốn tuổi trẻ sẽ đạt được “*Một tâm hồn lành mạnh trong một cơ thể tráng kiện*”. Lãnh đạo và cán bộ, giáo viên trường tiểu học Dục Thanh đánh giá cao thầy giáo Nguyễn Tất Thành dạy tốt các môn sử, tiếng việt và giáo dục thể chất. Học sinh toàn trường Dục Thanh rất kính trọng thầy giáo Nguyễn Tất Thành và ngày càng tích cực rèn luyện thân thể. Bác Hồ thời trẻ đã quan tâm tới tuổi trẻ Việt Nam rèn luyện thân thể như vậy.

Sau cách mạng Tháng Tám năm 1945 thành công, Bác Hồ đảm nhiệm Chủ tịch Chính phủ nước Việt Nam dân chủ cộng hòa đã chủ trương kiến tạo một nền giáo dục mới: “*Một nền giáo dục nhằm 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*”. Nền giáo dục mới này Bác Hồ quan tâm tất cả các mặt đức, trí, thể, mỹ. Giáo dục thể chất trong nền giáo dục mới nhằm đảm bảo cho tuổi trẻ học đường có sức khỏe để học tập các môn tốt hơn, học lên cao hơn, rèn luyện các mặt chu toàn, tốt nghiệp ra trường có bản lĩnh vững vàng, hoạt động năng nổ, hiệu quả tích cực ở mọi lĩnh vực, ngành nghề xây dựng nước nhà, bảo vệ non sông gấm vóc muôn thuở vững bền.

*Nhà nghiên cứu, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



**Thực hiện lời dạy của Bác, phong trào rèn luyện thể chất trong học sinh, sinh viên đã phát triển mạnh mẽ cho tới nay
(Ảnh: Khai mạc Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần thứ IX)**

Bác Hồ rất quan tâm tới sự phát triển thể chất của tuổi trẻ học đường bằng biện pháp rèn luyện sức khỏe từ môn học giáo dục thể chất. Về thể chất con người, tuổi trẻ nếu điều kiện sống bình thường, không có sự xáo trộn hoặc thiếu thốn, khó khăn thì dưới 25 tuổi là một quá trình phát triển hoặc lớn lên theo quy luật tự nhiên, theo di truyền. Đến tuổi 25, tuổi trẻ đã có sự hoàn thiện về tất cả các mặt như chiều cao, hệ xương, hệ cơ, hệ tuần hoàn, hệ thần kinh và các chức năng sinh lý khác. Từ tuổi 25 trở lên là giai đoạn củng cố, duy trì cơ thể đã hoàn thiện. Cho nên tuổi trẻ học đường được tiếp nhận giáo dục thể chất một cách đầy đủ, chuẩn xác, khoa học, không chỉ tăng cường về thể lực và chiều cao mà còn có được hình thể phát triển cân đối, hài hòa đến độ tuổi thanh niên. Bác Hồ từng mong rằng: *“Thanh niên Việt Nam phải khỏe và đẹp về thân thể”*. Để đạt được thân thể tốt đẹp như vậy, tuổi trẻ học đường cần phải tích cực học tập môn giáo dục thể chất. Đồng thời sau khi tốt nghiệp ra trường, tuổi trẻ tham gia các hoạt động ngoài xã hội sẽ phát huy hơn nữa tính tích cực rèn luyện thân thể. Bác Hồ rất quan tâm tới tuổi trẻ học đường học tập tốt môn giáo dục thể chất thực sự có ý nghĩa sâu sắc.

Đầu năm học 1946 – 1947, Bác Hồ đã đến thăm Trường Phổ thông trung học Nguyễn Trãi, Hà Nội, Người căn dặn học sinh ngoài việc học tập tốt các môn văn hóa, chính trị, hãy cố gắng rèn luyện sức khỏe. Cuối năm 1948, Bác Hồ gửi

tặng báo Xung phong, tờ báo của thiếu nhi Cứu quốc tỉnh Hải Dương một bài thơ, trong đó có đề cập tới giáo dục thể chất học đường, Người nhắc nhở các cháu học sinh *“phải siêng tập rèn”*, tức là chăm chỉ tập thể dục, rèn luyện thân thể.

Phong trào thi đua do Bác Hồ phát động vào giữa năm 1948 trong thời kỳ dân tộc ta tiến hành cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược: *“Người người thi đua,*

ngành ngành thi đua, ta nhất định thắng, địch nhất định thua”. Giáo dục thể chất học đường cũng là một nội dung thi đua. Từ đó vào cuối năm 1948 Đảng chủ trương: *“Các trường học thi đua giáo dục về đức dục, trí dục, thể dục”*. Đối với tuổi trẻ thanh niên học tập trong các trường, lớp của quân đội, vào cuối năm 1949, Bác Hồ viết thư căn dặn: *“Các cháu phải ra sức thi đua: Luyện tập thân thể cho khỏe mạnh/ 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”*. Được sự động viên, dạy bảo của Bác Hồ, phong trào thi đua rèn luyện thân thể của tuổi trẻ học tập trong các trường, lớp quân đội rất sôi nổi và mạnh mẽ.

Sáng ngày 29/01/1955, Bác Hồ đến dự Lễ khai mạc trường Đại học Nhân dân Việt Nam ở Hà Nội. Nói chuyện trước cán bộ, giảng viên và sinh viên về giáo dục, học tập trong thời kỳ mới, Bác Hồ lưu ý tới sự quan tâm giáo dục, đào tạo, học tập, rèn luyện toàn diện về đức, trí, thể, mỹ đối với tuổi trẻ sinh viên. Bác Hồ cũng đề cập tới các hoạt động vui chơi cả về văn hóa tinh thần và văn hóa thể chất của sinh viên: *“Trong vui chơi cũng có giáo dục. Cần có những thứ vui chơi văn hóa, thể thao có tính tập thể và quần chúng”*. Thực hiện lời dạy của Bác, nhà trường Đại học Nhân dân Việt Nam đã quan tâm hơn đối với môn học giáo dục thể chất và hoạt động

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

thể thao trong sinh viên các lớp, các khóa học.

Ngày 24/10/1955, Bác Hồ viết thư gửi học sinh tất cả các trường các cấp học phổ thông. Trong thư, Người đã chỉ ra nội dung giáo dục toàn diện của thời kỳ mới, bao gồm: “*Thể dục, để làm cho thân thể mạnh khỏe, đồng thời cần giữ vệ sinh riêng và vệ sinh chung. Trí dục, ôn lại những điều đã học và học thêm những tri thức mới. Mỹ dục, để phân biệt cái gì là đẹp cái gì là không đẹp. Đức dục, là yêu Tổ quốc, yêu nhân dân, yêu lao động, yêu khoa học, yêu trọng của công*”. Trong nội dung giáo dục toàn diện này, Bác Hồ nêu lên giáo dục thể chất và giữ vệ sinh lên trước hết để học sinh có sức khỏe nhằm đảm bảo cho việc học tập và rèn luyện có hiệu quả tốt đẹp. Từ đó giáo dục thể chất và vệ sinh phòng bệnh trong nhà trường phổ thông các cấp được quan tâm hơn.

Giáo dục thể chất học đường đối với học sinh, sinh viên có tác dụng rất thiết thực tới các mặt như: Nâng cao sức khỏe, tăng cường thể lực, nâng cao thể trạng với tầm vóc của tuổi trẻ. Tác dụng của giáo dục thể chất học đường quan trọng như vậy được Bác Hồ rất quan tâm bằng những hoạt động trực tiếp với quan điểm, chủ trương, định hướng và chỉ đạo của Người.

Sự quan tâm của bác Hồ về rèn luyện thân thể của thanh niên trong mọi hoạt động xây dựng và bảo vệ Tổ quốc

Bác Hồ nhận định về vai trò rất quan trọng của thanh niên trong mọi hoạt động thực tiễn xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam: “*Thanh niên là người chủ tương lai của nước nhà. Thật vậy, nước nhà thịnh hay suy, yếu hay mạnh, một phần là do các thanh niên*”. Với vai trò rất quan trọng như vậy Bác Hồ mong rằng thanh niên phải có năng lực trong hoạt động thực tiễn, yếu tố sức khỏe là động lực phát huy năng lực đó, cần phải tích cực rèn luyện thân thể.

Thanh niên đang tham gia lao động, công tác, bảo vệ Tổ quốc, giữ gìn an ninh là lực lượng tiên phong, thực thi các nhiệm vụ theo khả năng của mỗi người. Lực lượng thanh niên này đã được học tập trong các trường học phổ thông các cấp và các trường trung cấp, cao đẳng, đại học với các chuyên ngành khác nhau. Họ đã tiếp thu được những kiến thức cơ bản cả lý thuyết và kỹ năng thực hành môn giáo dục thể chất học

đường. Thể chất của lực lượng thanh niên này về cơ bản đã được hoàn thiện, phát triển đầy đủ, tuy vậy vẫn phải được giữ gìn và tăng cường về các yếu tố thể lực, sức mạnh tinh thần ý chí, cho nên họ cần phải tiếp tục thường xuyên rèn luyện thân thể, tham gia các hoạt động thể thao quần chúng. Có như vậy năng lực hoạt động thực tiễn của thanh niên mới được tăng cường. Bác Hồ 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*”. Sức khỏe thể chất và tinh thần mạnh mẽ của thanh niên nhờ được rèn luyện thân thể thường xuyên, sẽ là như Bác Hồ dạy rằng: “*Không có việc gì khó/ Chỉ sợ lòng không bền/ Đèo núi và lấp biển/ Quyết chí cũng làm nên*”. Trong quân đội Bác Hồ luôn động viên cán bộ, chiến sĩ, nhất là lứa tuổi thanh niên tích cực rèn luyện thân thể. Người căn dặn các cấp chỉ huy của quân đội luôn quan tâm tới: “*Đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao trong quân đội, làm cho quân đội chúng ta có thể chất khỏe, tinh thần khỏe để làm tròn mọi nhiệm vụ*”.

Tinh thần yêu nước vừa phải thể hiện bằng ý thức và việc làm, bằng tư tưởng và hành động. Sức khỏe của mỗi một người yêu nước trong tiến trình thực hiện công việc vì nước vì dân càng có hiệu quả thiết thực. Do đó Bác Hồ động viên đồng bào ta, nhất là đối với tuổi trẻ thanh niên: “*Luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổ phận của mỗi người dân yêu nước*”. Hiện nay phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” đang phát triển mạnh mẽ, ngày càng thu hút đông đảo dân chúng tham gia, nhất là thanh niên, thể hiện một trong những hành động yêu nước của nhân dân ta.

Sự quan tâm của Bác Hồ về rèn luyện thân thể, tập luyện thể dục thể thao đối với học sinh, sinh viên trong trường học và thanh niên đang tham gia các hoạt động xây dựng, bảo vệ Tổ quốc có ý nghĩa sâu sắc đối với tuổi trẻ. Các thế hệ trẻ Việt Nam ngày càng nhận rõ tính tích cực rèn luyện sức khỏe vì sự tiến bộ của bản thân mình, vì nước vì dân.