

Quan niệm của Hồ Chí Minh về giáo dục sức khỏe cho thanh niên

● ĐOÀN NAM ĐÀN*

Tóm tắt: Trong bối cảnh hiện nay, việc rèn luyện, nâng cao sức khỏe và chăm sóc sức khỏe cho thanh niên là vấn đề cần được cấp ủy, chính quyền các cấp, các ngành coi trọng. Bởi vì, chỉ có nâng cao chất lượng thể lực của nguồn lực lao động trẻ 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. Do đó, cùng với các giải pháp nâng cao dân chế độ dinh dưỡng, chăm sóc của hệ thống y tế các cấp, cần phát động và giáo dục ý thức tự rèn luyện sức khỏe của mỗi thanh niên theo tấm gương rèn luyện sức khỏe của Chủ tịch Hồ Chí Minh kính yêu.

Chủ tịch Hồ Chí Minh đã nói: “*Nhân sinh vô bệnh thị chân tiên*”, đó là lời chỉ dẫn về tầm quan trọng của sức khỏe như tài sản quý báu của mỗi con người, yếu tố quan trọng đối với sự thành công của cách mạng, sự phát triển của xã hội và tiền đồ của dân tộc.

Thanh niên là lực lượng quan trọng của xã hội, không những có vai trò tham gia thực hiện các nhiệm vụ hiện tại của đất nước, mà quan trọng hơn - họ là lớp người đảm đương xây dựng một xã hội tương lai. Do đó, thanh niên phải có sức khỏe, trí tuệ tốt mới có thể hoàn thành được nhiệm vụ cách mạng của Đảng và nhân dân giao cho. Chủ tịch Hồ Chí Minh cho rằng, thanh niên là lứa tuổi phát triển mạnh mẽ nhất, nếu không thường xuyên tập luyện thì con người dễ bị còi cọc, yếu ớt, dẫn đến trí tuệ phát triển kém, khả năng làm việc đạt hiệu quả thấp. Hơn nữa, thanh niên cũng ít quan tâm chăm lo gìn giữ sức khỏe, nên dễ bị mắc bệnh, làm tổn hại đến sự phát triển của cơ thể. Để thanh niên có sức khỏe và trí tuệ phát triển tốt thì phải coi trọng việc giáo dục sức khỏe cho họ.

Xuất phát từ sự nhìn nhận đó, Chủ tịch Hồ Chí Minh chủ trương thực hiện giáo dục toàn diện. Người cho rằng, việc giáo dục thanh niên phải chú trọng rèn luyện đủ các mặt đức, trí, thể, mỹ. Trong

tác phẩm *Bản án chế độ thực dân Pháp*, người đã tố cáo bọn thực dân đem thuốc phiện và rượu cồn đầu độc người Đông Dương trong khi người Đông Dương không có quyền sống, không đủ cơm ăn, không đủ áo mặc, thất học và đau ốm nặng nề... Sự tàn tạ về sức khỏe, tình trạng đau ốm, chết chóc oan uổng của nhân dân, nhất là thanh niên Đông Dương và các nước thuộc địa khác trên thế giới mà Người đã có dịp đặt chân tới luôn day dứt, thôi thúc Người tìm ra con đường cách mạng để thay đổi trật tự kinh tế - xã hội đương thời. Vì vậy, Hồ Chí Minh luôn coi sức khỏe như một quyền sống cao nhất của con người.

Sau khi Cách mạng tháng Tám năm 1945 thành công, với cương vị Chủ tịch nước, Người nhắc nhở cán bộ và các cơ quan chức năng bốn việc cần quan tâm, đó là: *Công tác phòng bệnh, công tác thể dục thể thao, công tác vệ sinh và thực hiện đời sống mới*. Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, sức khỏe là vốn quý nhất, có vai trò to lớn đối với cuộc sống của mỗi con người, mỗi dân tộc, trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Con người có sức khỏe thì sẽ tạo ra năng suất lao động cao hơn, trí tuệ có điều kiện phát triển phong phú hơn và tránh được mọi bệnh tật.

* TS, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh

Xác định tầm quan trọng sức khỏe của thanh niên đối với tiền đồ của dân tộc, ngày 30.01.1946 Chủ tịch Hồ Chí Minh đã ký Sắc lệnh số 14-SL thành lập Nha Thể dục Trung ương, có nhiệm vụ nghiên cứu phương pháp và thực hành thể dục trong toàn quốc. Sau ngày Tổng tuyển cử (06.01.1946), Hồ Chí Minh đã thay mặt Chính phủ mới ký Sắc lệnh số 38, ngày 27.3.1946 về việc thành lập Nha Thanh niên và Thể dục; Người đã viết bài *Sức khỏe và thể dục* đăng trên báo Cứu quốc (cơ quan tuyên truyền, tranh đấu của Tổng bộ Việt Minh), số 119, ngày 27.3.1946. Đây chính là lời kêu gọi toàn dân tập thể dục, thể hiện rõ quan điểm của Chủ tịch Hồ Chí Minh về phát triển thể dục thể thao quần chúng: “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 yếu ớt, tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần, mỗi một người dân mạnh khỏe là góp phần cho cả nước mạnh khỏe. Vậy luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi một người yêu nước. Việc đó không tốn kém, khó khăn gì. Gái trai, già trẻ, ai cũng nên làm và ai cũng làm được... Dân cường thì quốc thịnh. Tôi mong đồng bào ta, ai cũng cố gắng tập thể dục. Tự tôi, ngày nào cũng tập”⁽¹⁾.

Trong bài phát biểu tại Lễ khai mạc Thanh niên thể thao quốc tế tổ chức tại Quảng trường Nhà hát lớn Hà Nội ngày 10.11.1946 do Trường Thể dục Việt Nam tổ chức, Người căn dặn: “Trong thanh niên còn nhiều người rất yếu ớt, cán bộ, học sinh của Trường Thể dục phải làm cho toàn thể đồng bào càng khỏe, phải phổ thông hóa, đại chúng hóa, dân chủ hóa thể dục... Hiện thời, ở nông thôn cũng như thành thị còn rất nhiều đồng bào yếu ớt. Mang danh cán bộ thể dục thể thao, các học sinh có bổn phận tổ chức cho đồng bào cùng tập luyện. Có như vậy công phụ tập luyện của các em mới hữu ích”⁽²⁾.

Ngày 02.11.1956, đến thăm Đại hội toàn quốc lần thứ II Đoàn Thanh niên cứu quốc, Người căn dặn thanh niên phải “luôn luôn 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”⁽³⁾.

Với Chủ tịch Hồ Chí Minh, việc rèn luyện sức

khỏe luôn được duy trì thường xuyên, trong mọi hoàn cảnh khó khăn. Khi ở nước Nga, mặc dù mùa Đông giá rét, Người vẫn đều đặn tập thể dục tay không, kết hợp với tập các loại tạ và dây thun... Còn ở Vân Nam (Trung Quốc), phải hoạt động trong điều kiện bí mật, Người vẫn tập thể dục, vận động thường xuyên kết hợp với dọn dẹp trong nhà, ngoài vườn. Khi về nước sống ở vùng rừng núi Cao Bằng, dù bận nhiều việc song Hồ Chí Minh vẫn dành thời gian để rèn luyện sức khỏe đều đặn, như đi bộ, leo núi, tập võ,... Người luôn là một tấm gương tuyệt vời cho các thế hệ thanh niên về tinh kiên trì rèn luyện thân thể. Nhờ luyện tập thường xuyên mà Người đã chiến đấu chống lại bệnh tật, tạo cho mình sức sáng tạo và sức làm việc to lớn.

Thu Đông năm 1957, tại chiến khu Việt Bắc, khi phóng viên một tờ báo Pháp (La tribune) phỏng vấn:

- *Thưa Chủ tịch, lâu nay sức khỏe của Chủ tịch thế nào?*

Chủ tịch Hồ Chí Minh trả lời:

- *Cảm ơn quý báo, tôi khỏe hơn năm ngoái, mỗi ngày có thể đi bộ mấy chục kilômét.*

Như vậy, để có sức khỏe tốt đòi hỏi mỗi thanh niên cần phải tích cực hoạt động thể dục thể thao. Chính việc rèn luyện thể dục thể thao có tác dụng tăng cường sức đề kháng, năng lực thích ứng của cơ thể con người, phòng bệnh, chữa bệnh rất tích cực và cũng là dễ hoàn thiện về thể chất, nâng cao thể lực. Theo Người, rèn luyện thân thể kết hợp với giữ gìn vệ sinh càng có tác dụng trong việc phòng bệnh và nâng cao sức khỏe. Khi cơ thể con người khỏe mạnh, tinh thần sung mãn thì sẽ thích ứng được với những điều kiện thời tiết thay đổi và tránh được mọi bệnh tật.

Đối với thanh niên trong các nhà trường, Người yêu cầu giáo dục thể chất cho thanh niên là một bộ phận quan trọng trong nền giáo dục quốc dân: “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”. Người còn chỉ rõ: “Thể dục kết hợp với giữ gìn vệ sinh chung và riêng, trí dục, mỹ dục, đức dục”; bốn mặt đó có quan hệ mật thiết với nhau, trong đó thể dục là tiền đề đầu tiên để phát triển các

mặt giáo dục khác. Trong nhà trường quân đội cũng vậy, Hồ Chí Minh coi giáo dục thể chất là nhiệm vụ rất quan trọng: “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”⁽⁴⁾.

Vậy việc rèn luyện sức khỏe cho thanh niên cần phải như thế nào? Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, năng lực sức khỏe, khả năng đề kháng của cơ thể con người không tự nhiên mà có, nó phụ thuộc rất nhiều vào ý thức tự bảo vệ, tự chăm sóc, bồi dưỡng sức khỏe của mỗi cá nhân. Cho nên, trong việc luyện tập sức khỏe, con người *phải biết hoà nhập với thiên nhiên, thích nghi với điều kiện hoàn cảnh sống* để có sức khỏe học tập, làm việc. Chính bằng sự thích nghi đó, Người mới có khả năng chống chọi được với mùa đông lạnh lẽo ở châu Âu, điều kiện khắc nghiệt của nhà tù, sự thiếu thốn của đời sống nơi rừng núi và có một sức chịu đựng cao, dẻo dai phi thường.

Mặt khác, rèn luyện sức khỏe phải được *duy trì thường xuyên, kiên trì, bền bỉ*. Hồ Chí Minh quan niệm, rèn luyện thân thể là một quá trình tự ý thức. Hằng ngày, trong bất cứ hoàn cảnh nào, cần giữ được thói quen tập thể dục theo một thời khoá biểu xác định: “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”⁽⁵⁾. Với Người, luyện tập sức khỏe đã trở thành nhu cầu sống giúp cơ thể cường tráng, dẻo dai, khỏe mạnh. Bên cạnh đó, phải kết hợp nhiều hình thức luyện tập phù hợp với điều kiện công tác, trạng thái sức khỏe và thể chất: không nên duy trì một hình thức luyện tập mà cần kết hợp đa dạng các hình thức luyện tập sẽ không nhàm chán.

Chủ tịch Hồ Chí Minh lưu ý thanh niên trong việc rèn luyện sức khỏe cần gắn với đời sống sinh hoạt điều độ, có chừng mực, sạch sẽ, ngăn nắp, hợp vệ sinh. Theo Người, ngoài việc ăn, ngủ, sinh hoạt hợp vệ sinh cũng là một khoa học, nghệ thuật cần phải học, tìm hiểu và hướng dẫn cho thanh niên. Chính vấn đề tương chừng như nhỏ nhặt này lại có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe, tạo nên cảm giác thoải mái, dễ chịu. Bác khuyên thanh niên nên bỏ những thói xấu có hại cho sức khỏe như uống rượu, hút

xách...

Quán triệt những chỉ dẫn và tấm gương rèn luyện sức khỏe của Chủ tịch Hồ Chí Minh, xuất phát từ tính chất, chức năng, nhiệm vụ của mình, Đoàn Thanh niên luôn quan tâm đến việc giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực cho thanh niên. Ngay từ năm 1958, Đoàn Thanh niên đã cùng Ủy ban Thể dục thể thao Trung ương phát động rộng rãi “*Phong trào thể dục vệ sinh*” trong thanh, thiếu niên. Những năm chiến tranh chống Mỹ, Đoàn Thanh niên phối hợp với ngành thể thao phát động nhiều phong trào có tác dụng nâng cao sức khỏe, rèn luyện khả năng sẵn sàng chiến đấu, như phong trào 5 môn: Chạy, nhảy, bơi, bắn, võ, “luyện vai trăm cân, luyện chân ngàn dặm”, “khỏe để làm việc và giữ nước”. Đặc biệt, Trung ương Đoàn Thanh niên, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã phối hợp tổ chức ngày “Hội khỏe Phù Đổng” trong nhà trường từ cơ sở đến toàn quốc, đã có tác dụng giáo dục sâu rộng trong thanh niên các trường học.

Những năm gần đây, 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 võ thuật, cầu lông, cờ vua, bóng đá, bóng chuyền,... cho thanh niên được tổ chức hàng 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. Các hoạt động theo sở thích như thăm quan, cắm trại, dã ngoại,... đã tạo được những sân chơi văn hóa, thể thao lành mạnh, góp phần nâng cao thể lực, ý thức tập thể, ý chí vươn lên của thanh niên.

Tuy nhiên, cho đến nay nhận thức về chiến lược “trồng người”, trong đó vấn đề giáo dục sức khỏe cho thanh niên vẫn có nơi, có lúc chưa được quan tâm đúng mức. Vấn đề nổi cộm là sự đầu tư cần thiết về mọi mặt cho công tác thể dục thể thao, tình trạng sân bãi, chỗ tập luyện cho thanh niên ở những khu dân cư bị lấn chiếm nghiêm trọng. Các hoạt động thể dục, thể thao trong nhà trường chưa phát triển đồng đều ở mọi nơi, thể lực học sinh tuy có nâng lên nhưng chưa nhiều. Ý thức rèn luyện thể dục thể thao của thanh niên hiện nay chưa cao. Đại bộ phận

thanh niên (68,2%) thỉnh thoảng mới dành thời gian tập luyện thể dục thể thao⁽⁶⁾, do chưa có điều kiện tham gia, vì nhiều thời gian, thiếu người tổ chức hướng dẫn, thiếu sân bãi luyện tập, nhất là ở các vùng nông thôn, miền núi. Kiến thức, thói quen chăm sóc sức khỏe của bản thân thanh niên cũng rất hạn chế (chỉ có 24,6% thanh niên thực hiện khám sức khỏe định kỳ)⁽⁷⁾. Việc tiếp cận các dịch vụ y tế trong chăm sóc sức khỏe nói chung và sức khỏe sinh sản nói riêng của thanh niên còn chưa cao. Tình trạng thanh niên tự điều trị các bệnh thông thường như cảm, sốt, ... không đến các cơ sở y tế diễn ra khá phổ biến. Thanh niên cũng gặp nhiều khó khăn trong tiếp cận các dịch vụ y tế chăm sóc sức khỏe sinh sản. Những khó khăn này xuất phát từ những ngại ngùng khi tiếp cận dịch vụ y tế về sức khỏe sinh sản (72,7%); thanh niên chưa tin tưởng vào chất lượng dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản (40,0%); điểm cung cấp dịch vụ không thuận tiện (21,8%); cơ sở trang thiết bị chưa đảm bảo (16,6%); chi phí sử dụng dịch vụ cao (15,5%)⁽⁸⁾.

Việc sử dụng rượu bia và thuốc lá của thanh niên hiện nay đang có dấu hiệu gia tăng. Theo khảo sát cho thấy, việc sử dụng rượu, bia trong thanh niên từ 14-16 tuổi chiếm 11,8%, từ 16-18 tuổi chiếm 24,2%, từ 18 tuổi trở lên chiếm tỷ lệ 64%. Sử dụng thuốc lá trong thanh niên từ 14-16 tuổi chiếm 26%, từ 18 tuổi trở lên chiếm tỷ lệ 40,2%⁽⁹⁾. Tỷ lệ thanh niên chủ động sử dụng chất kích thích và chất gây nghiện chiếm 10,5%, bị ép sử dụng chiếm 10,4%. Cá biệt thanh niên dưới 18 tuổi sử dụng chất kích thích lần đầu (trong tổng số thanh thiếu niên có sử dụng chất kích thích và gây nghiện) chiếm tỉ lệ cao (68,8%)⁽¹⁰⁾.

Sự phát triển về chiều cao thân thể của thanh niên Việt Nam trong 35 năm qua cao hơn chút ít. Bình thường sau 10 năm, chiều cao thân thể chỉ tăng 3,5cm nhưng thanh niên Việt Nam cao trên 4cm. Tuy nhiên, so với các nước trong khu vực như Singapore, Thái Lan, Malaysia, Nhật Bản thì tầm vóc thân thể của thanh niên nước ta còn thua kém. Chiều cao thân thể của nam thanh niên Việt Nam mới bằng chuẩn quốc tế về chiều cao thân thể của nữ, không những thế, sức bền, sức mạnh của thanh niên Việt Nam cũng kém so với nhiều nước Đông Nam Á.

Chăm sóc và bảo vệ sức khỏe, nâng cao thể chất cho thanh niên nói riêng, cho nhân dân nói chung là một nội dung lớn trong chính sách xã hội của Đảng và Nhà nước ta. 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 của đất nước./

(1), (5) Hồ Chí Minh, *Toàn tập*, Nxb. CTQG. H., 1995, T4, tr.212, 212.

(2) Báo *Cửu quốc*, số 402 ngày 11.11.1946.

(3) Hồ Chí Minh, *Toàn tập*, T8, Nxb. CTQG. H., 2000, tr.263-264.

(4) Hồ Chí Minh, *Toàn tập*, Nxb. CTQG. H., 1995, T5, tr.308-309.

(6), (7), (9) Viện Nghiên cứu Thanh niên, *Báo cáo tình hình thanh niên Việt Nam năm 2017*, H., 2017.

(8) Viện Nghiên cứu Thanh niên, *Kết quả điều tra tình hình thanh niên giai đoạn 2012 - 2017*, H., 2017.

(10) Viện Nghiên cứu Thanh niên, *Kết quả điều tra Hành vi nguy cơ về sức khỏe của thanh niên hiện nay*, H., 2017.

Ho Chi Minh's concept of health education for young people

Abstract: Nowadays, doing exercise and health care for young people are the matters that the Party, authorities at all levels and all sectors concern; because when the physical strength of young labor resources can be improved, they can meet the requirements and demands of the industrialization, modernization and international integration. Therefore, along with the solutions to gradually improve the nutrition and care of the health system at all levels, it is necessary to launch and educate the self-training spirit for young generations following the mirror of beloved President Ho Chi Minh.