

VAI TRÒ CỦA THỂ DỤC THỂ THAO TRONG VIỆC NÂNG CAO SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN TRONG BỐI CẢNH MỚI

Dinh Hoàng Anh
Trường Đại học Cảnh sát Nhân Dân

Tóm tắt: Bài viết tập trung phân tích một cách toàn diện vai trò của thể dục thể thao trong việc nâng cao thể chất, tinh thần và phát triển nhân cách trong bối cảnh mới; đồng thời chỉ ra những cơ hội và thách thức đặt ra cho lĩnh vực này trong thời kỳ chuyển đổi sâu rộng của xã hội hiện đại.

Từ khóa: Thể dục thể thao; sức khỏe cộng đồng; phát triển toàn diện.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN IMPROVING HEALTH AND HOLISTIC DEVELOPMENT IN THE NEW CONTEXT

Dinh Hoang Anh
People's Police University

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the role of physical education and sports in enhancing physical well-being, mental health, and personality development in the new context. It also highlights the opportunities and challenges facing this field amid the profound transformation of modern society.

Keywords: Physical education and sports; public health; holistic development.

Nhận bài: 19/05/2025

Phản biện: 18/06/2025

Duyệt đăng: 23/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong dòng chảy không ngừng của cuộc sống hiện đại, khi áp lực từ công việc, học tập, môi trường sống và các tác nhân xã hội ngày càng gia tăng, con người đang phải đối mặt với nhiều nguy cơ suy giảm thể chất và tinh thần. Đặc biệt, sau những biến động toàn cầu như đại dịch COVID-19, sự biến đổi khí hậu, hay quá trình chuyển đổi số sâu rộng... nhu cầu nâng cao sức khỏe, cải thiện chất lượng sống và phát triển con người một cách toàn diện trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Trong bối cảnh đó, thể dục thể thao không chỉ đơn thuần là hoạt động vận động thân thể, mà còn trở thành một phương tiện hữu hiệu để phục hồi, tăng cường sức khỏe, rèn luyện ý chí, gắn kết cộng đồng và phát triển toàn diện con người cả về thể chất, tinh thần lẫn nhân cách.

Ngày nay, thể dục thể thao đã vượt qua giới hạn của một hoạt động mang tính cá nhân hay giải trí, mà từng bước khẳng định vị trí trong chiến lược phát triển bền vững của quốc gia. Từ học đường đến công sở, từ cộng đồng dân cư đến các tổ chức chuyên nghiệp, việc khuyến khích và tổ chức hoạt động thể thao đang được xem là một phần thiết yếu trong chính sách chăm sóc sức khỏe và phát triển nguồn nhân lực.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Một số nhận thức về thể dục thể thao trong đời sống hiện đại và vai trò của thể dục thể thao trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển toàn diện trong bối cảnh mới

Trong đời sống hiện đại, khi con người đối mặt với áp lực công việc, thói quen ít vận động và sự gia tăng các bệnh không lây nhiễm, thể dục thể thao (TDTT) ngày càng được nhìn nhận như một yếu tố thiết yếu trong việc bảo vệ sức khỏe và phát triển con người toàn diện. Không đơn thuần là một hoạt động giải trí hay rèn luyện thể chất, TDTT còn là công cụ góp phần nâng cao đời sống tinh thần, xây dựng nhân cách và tăng cường sự gắn kết cộng đồng.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã nhiều lần khẳng định: “*Thiếu vận động thể chất là một trong bốn yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu và là nguyên nhân chính dẫn đến các bệnh mãn tính như tim mạch, tiểu đường, béo phì và một số dạng ung thư*” (WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018 - 2030). Theo WHO, việc duy trì hoạt động thể chất thường xuyên không chỉ giúp cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp mà còn làm giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm – những vấn đề đang ngày càng phổ biến trong xã hội hiện đại.

Ở góc độ phát triển con người toàn diện, thể dục thể thao cũng đóng vai trò tích cực trong giáo dục và hình thành nhân cách. Tổ chức UNESCO trong Tuyên ngôn Brighton (1994) đã nêu rõ: “*Mọi người đều có quyền tham gia thể thao như một phần thiết yếu của sự phát triển cá nhân và xã hội*”, đồng thời khẳng định TDTT là một phương tiện hiệu quả trong việc hình thành các phẩm chất

như kỷ luật, tinh thần đồng đội, khả năng vượt khó và năng lực giải quyết vấn đề.

Tại Việt Nam, Đảng và Nhà nước đã có nhiều chủ trương lớn nhằm phát triển TDTT toàn dân. Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị nhấn mạnh: *“Phát triển TDTT là nhu cầu thiết yếu của nhân dân, là một trong những yếu tố quan trọng góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, chất lượng cuộc sống của nhân dân, nâng cao nguồn nhân lực phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước”*. Đồng thời, trong Chiến lược phát triển thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2030, Nhà nước cũng đề ra mục tiêu *“phát triển con người Việt Nam toàn diện, có sức khỏe, đạo đức, tri thức và kỹ năng sống, phù hợp với yêu cầu phát triển nhanh, bền vững đất nước trong tình hình mới”*.

Bối cảnh hiện nay – với những thách thức từ ô nhiễm môi trường, dịch bệnh, biến đổi lối sống do công nghệ hóa – càng đòi hỏi TDTT phải được nhìn nhận như một chiến lược dài hạn trong việc chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Đồng thời, TDTT còn là một công cụ hiệu quả để tăng cường sức mạnh mềm quốc gia, lan tỏa hình ảnh tích cực của đất nước, con người Việt Nam ra quốc tế thông qua thành tích thể thao và giao lưu văn hóa.

Như vậy, thể dục thể thao ngày nay không chỉ đơn thuần là hoạt động thể chất, mà là một bộ phận không thể tách rời của chiến lược phát triển con người toàn diện, gắn với bảo vệ sức khỏe, giáo dục, văn hóa và hội nhập quốc tế. Sự thay đổi trong nhận thức và hành động của toàn xã hội đối với TDTT chính là nền tảng quan trọng để xây dựng một quốc gia khỏe mạnh, năng động và phát triển bền vững trong bối cảnh mới.

2.2. Thực trạng thể dục thể thao ở Việt Nam

Trong những năm gần đây, phong trào thể dục thể thao (TDTT) ở Việt Nam đã có nhiều chuyển biến tích cực, ngày càng khẳng định vai trò trong việc nâng cao sức khỏe cộng đồng, thúc đẩy lối sống lành mạnh và góp phần xây dựng nguồn nhân lực khỏe mạnh, phục vụ công cuộc phát triển đất nước. Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đáng ghi nhận, TDTT ở Việt Nam vẫn đang đối mặt với nhiều thách thức cả về chất và lượng.

Về phong trào thể dục, thể thao quần chúng: Theo Báo cáo của Tổng cục TDTT, tính đến năm 2023, tỷ lệ người dân tham gia luyện tập TDTT thường xuyên đạt khoảng 35,6% dân số, tăng

so với các năm trước nhưng vẫn còn thấp so với mặt bằng các quốc gia trong khu vực. Phong trào *“Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”* đã được triển khai sâu rộng nhưng chưa đồng đều giữa các vùng miền; ở khu vực nông thôn, miền núi, điều kiện cơ sở vật chất và nhận thức về TDTT còn hạn chế, dẫn đến tỷ lệ tham gia thấp. Một bộ phận người dân, nhất là giới trẻ, vẫn còn lối sống ít vận động do ảnh hưởng của công nghệ, mạng xã hội và môi trường học tập – làm việc căng thẳng.

Về thể thao thành tích cao: Việt Nam đã gặt hái được nhiều thành công đáng ghi nhận trong các kỳ SEA Games, ASIAD và cả Olympic. Điển hình là thành tích huy chương vàng tại SEA Games 31 tổ chức trên sân nhà năm 2022 với số lượng huy chương vượt kỷ lục. Một số môn thể thao trọng điểm như điền kinh, cử tạ, bắn súng, bơi lội, bóng đá nam – nữ đã tạo được dấu ấn quốc tế. Tuy nhiên, sự đầu tư vẫn còn mang tính dàn trải, thiếu chiều sâu, thiếu định hướng dài hạn và chưa tạo được nền tảng bền vững từ hệ thống đào tạo trẻ. Việc phát triển thể thao học đường, thể thao trong lực lượng vũ trang và các tổ chức xã hội vẫn chưa tương xứng với tiềm năng và yêu cầu phát triển toàn diện.

Về cơ sở vật chất và nguồn lực: Phần lớn các địa phương còn thiếu các thiết chế TDTT cơ bản, như sân chơi, bãi tập công cộng, nhà tập đa năng... Các công trình thể thao hiện có phần lớn đã xuống cấp hoặc chưa đáp ứng nhu cầu luyện tập hiện đại. Tỷ lệ xã có trung tâm thể thao hoặc nhà văn hóa có không gian thể thao đạt chuẩn vẫn còn thấp. Nguồn ngân sách cho TDTT còn phụ thuộc nhiều vào Nhà nước, trong khi xã hội hóa TDTT tuy có bước tiến nhưng chưa tạo ra đột phá, nhất là ở cấp cơ sở.

Về chính sách và nhận thức: Tuy Đảng và Nhà nước đã có những chiến lược quan trọng như Nghị quyết 08-NQ/TW (2011), Chiến lược phát triển TDTT đến năm 2030... nhưng việc triển khai ở cấp địa phương còn thiếu đồng bộ, đội ngũ cán bộ TDTT cấp cơ sở còn thiếu về số lượng và yếu về chuyên môn. Nhận thức của một bộ phận người dân và cán bộ lãnh đạo về vai trò thiết yếu của TDTT trong phát triển con người vẫn còn hạn chế, xem TDTT chỉ là hoạt động phụ, giải trí thay vì một phần không thể thiếu trong chính sách y tế và giáo dục quốc gia.

Tóm lại, phong trào TDTT quần chúng đã có bước tiến rõ rệt, ngày càng lan rộng và đi vào chiều sâu, thể hiện qua việc tỷ lệ người dân tham gia tập luyện thể thao thường xuyên ngày càng tăng, đặc biệt là tại các đô thị lớn. Đồng thời, TDTT thành tích cao của Việt Nam cũng đạt được nhiều dấu ấn quan trọng trong khu vực và quốc tế, thể hiện sự trưởng thành của một số môn thể thao trọng điểm. Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, TDTT ở nước ta vẫn bộc lộ nhiều hạn chế:

Tỷ lệ người dân thường xuyên luyện tập TDTT tuy tăng nhưng vẫn còn thấp so với mặt bằng các nước trong khu vực, đặc biệt là tại vùng nông thôn, miền núi do điều kiện kinh tế – xã hội còn hạn chế;

Cơ sở vật chất, thiết chế TDTT công cộng ở nhiều địa phương còn thiếu, lạc hậu hoặc xuống cấp trầm trọng, chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện ngày càng đa dạng của người dân;

Thể thao thành tích cao tuy có điểm sáng nhưng chưa mang tính bền vững, khi hệ thống đào tạo vận động viên trẻ còn rời rạc, thiếu gắn kết, dẫn đến sự lệ thuộc vào một số cá nhân nổi bật thay vì tạo nền móng phát triển lâu dài;

Chất lượng đội ngũ cán bộ, huấn luyện viên TDTT ở cơ sở chưa đồng đều, nhiều nơi vẫn thiếu cán bộ chuyên trách, ảnh hưởng đến hiệu quả tổ chức và phát triển phong trào.

Nguyên nhân của những hạn chế nêu trên trước hết đến từ nhận thức chưa đầy đủ của một bộ phận người dân và chính quyền cơ sở về vai trò thiết yếu của TDTT trong phát triển con người. Nhiều nơi còn xem TDTT là hoạt động mang tính phụ trợ, giải trí đơn thuần thay vì là bộ phận quan trọng trong chính sách y tế, giáo dục và phát triển con người. Cùng với đó, việc đầu tư ngân sách nhà nước cho TDTT còn khiêm tốn và thiếu ổn định, trong khi các mô hình xã hội hóa chưa thật sự hiệu quả và chưa thu hút được sự tham gia rộng rãi của doanh nghiệp, tổ chức tư nhân. Ngoài ra, chính sách hỗ trợ, đãi ngộ cho vận động viên, huấn luyện viên, cán bộ TDTT vẫn còn bất cập, chưa đủ để tạo động lực cống hiến lâu dài. Tất cả những yếu tố này đòi hỏi cần có một cách tiếp cận mới, toàn diện và chiến lược hơn để TDTT thực sự trở thành một trụ cột trong phát triển con người Việt Nam toàn diện trong bối cảnh mới.

2.3. Giải pháp phát triển thể dục thể thao toàn dân trong giai đoạn hiện nay

Để thể dục thể thao thực sự phát huy vai trò trong nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất, tinh thần và trí tuệ cho người dân, cần triển khai đồng bộ nhiều giải pháp trên các phương diện pháp lý, tổ chức, tài chính và truyền thông. Cụ thể như sau:

Trước hết, cần tiếp tục hoàn thiện hệ thống chính sách, pháp luật về TDTT theo hướng nhất quán, đồng bộ và sát thực tiễn. Các quy định pháp luật cần cụ thể hóa trách nhiệm của chính quyền các cấp trong việc phát triển TDTT quần chúng; đồng thời, ban hành các cơ chế khuyến khích xã hội hóa đầu tư vào hạ tầng, dịch vụ TDTT, đặc biệt là ở địa bàn nông thôn, miền núi. Việc sửa đổi, bổ sung Luật Thể dục Thể thao hiện hành cũng cần chú trọng đến vai trò của TDTT học đường, TDTT cho người lao động, người cao tuổi và người khuyết tật, nhằm bảo đảm tính bao trùm, công bằng xã hội.

Thứ hai, cần đẩy mạnh đầu tư phát triển cơ sở vật chất TDTT công cộng, bao gồm cả sân bãi, nhà thi đấu, trang thiết bị tập luyện. Nhà nước cần dành một phần ngân sách ổn định và có tính chiến lược cho lĩnh vực TDTT, ưu tiên đầu tư ở cấp xã, phường nơi điều kiện còn khó khăn. Song song, cần huy động nguồn lực từ khu vực tư nhân, doanh nghiệp, tổ chức xã hội thông qua cơ chế hợp tác công – tư, chính sách miễn giảm thuế, thuê đất... để phát triển hệ thống trung tâm thể thao, khu vui chơi cộng đồng.

Thứ ba, nâng cao năng lực đội ngũ cán bộ, huấn luyện viên, giáo viên TDTT là điều kiện tiên quyết. Cần có chính sách tuyển dụng, đãi ngộ và đào tạo bài bản cho đội ngũ này từ trung ương đến cơ sở, đảm bảo về chuyên môn, kỹ năng tổ chức phong trào và khả năng truyền cảm hứng cho cộng đồng. Các trường đại học, viện nghiên cứu TDTT cũng cần đổi mới chương trình đào tạo, kết hợp giữa khoa học huấn luyện thể thao hiện đại và ứng dụng công nghệ số.

Thứ tư, cần đổi mới tư duy phát triển thể thao thành tích cao, từ việc lựa chọn môn thể thao trọng điểm, xây dựng lộ trình huấn luyện dài hạn, cho tới chính sách phát hiện, bồi dưỡng tài năng trẻ. Việc liên kết giữa nhà trường – câu lạc bộ – trung tâm đào tạo năng khiếu cần được thể chế hóa, tạo thành hệ sinh thái khép kín và bền vững. Ngoài ra, cũng cần phải chú trọng chăm lo đời sống, phúc

lợi, hậu vận cho vận động viên và huấn luyện viên để tạo động lực phát triển lâu dài.

Thứ năm, tăng cường truyền thông, nâng cao nhận thức cộng đồng về vai trò của TDTT trong đời sống hiện đại. Các phương tiện truyền thông đại chúng, mạng xã hội cần lan tỏa mạnh mẽ thông điệp về lợi ích thể chất và tinh thần của việc rèn luyện thể dục thể thao, nhất là trong bối cảnh xã hội hóa đô thị, áp lực công việc và dịch bệnh như hiện nay. Việc tổ chức các giải thể thao phong trào, ngày hội thể thao, các chiến dịch truyền thông cộng đồng cũng cần được đẩy mạnh.

Cuối cùng, đẩy mạnh ứng dụng khoa học – công nghệ và chuyển đổi số trong quản lý, đào tạo và tổ chức hoạt động TDTT. Việc xây dựng cơ sở dữ liệu quốc gia về TDTT, ứng dụng phần mềm quản lý phong trào rèn luyện, theo dõi sức khỏe, dinh dưỡng, lịch sử vận động... sẽ là công cụ đắc lực để cá nhân hóa chương trình tập luyện và tối ưu hóa nguồn lực ngành thể thao.

III. KẾT LUẬN

Trong bối cảnh đất nước đang hội nhập sâu rộng và đứng trước nhiều thách thức về sức khỏe cộng đồng, chất lượng nguồn nhân lực và áp lực của lối sống hiện đại, thể dục thể thao không chỉ còn là một nhu cầu giải trí, rèn luyện cá nhân, mà đã trở thành một yếu tố quan trọng trong chiến lược phát triển con người toàn diện. Với vai trò vừa là phương tiện nâng cao thể lực, sức bền và tinh thần, vừa là môi trường nuôi dưỡng ý chí, kỷ luật và tinh thần đoàn kết, thể dục thể thao ngày càng khẳng định vị thế trong đời sống xã hội và chính sách quốc gia. Để thể dục thể thao thực sự trở thành nền tảng cho phát triển bền vững, cần sự vào cuộc quyết liệt của các cấp, các ngành, sự tham gia chủ động của toàn dân, cùng với hệ thống chính sách, đầu tư và nhận thức phù hợp với yêu cầu của thời đại. Phát triển thể dục thể thao không chỉ là đầu tư cho sức khỏe hôm nay, mà còn là vun đắp cho tương lai của một dân tộc có tầm vóc, trí tuệ và bản lĩnh trong kỷ nguyên mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành Trung ương Đảng (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*.
2. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2018), *Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, Thể thao năm 2006*.
3. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2021), *Chiến lược phát triển thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2050*.
4. Hồ Chí Minh (2000), *Toàn tập - Tập 5*, Nxb Chính trị Quốc gia – Sự thật (Trích dẫn: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công”).
5. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) (2022), *Global status report on physical activity 2022*.
6. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*.
7. Lê Thị Lan Anh (2021), *Phát triển thể dục thể thao trong bối cảnh hội nhập quốc tế hiện nay*, Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, số 3 (31), tr. 25 - 32.
8. Trần Văn Luyện (2022), *Tác động của thể dục thể thao đối với phát triển con người trong xã hội hiện đại*, Tạp chí Giáo dục Lý luận, số 320, tr. 45 - 50.
9. Nguyễn Quốc Dũng (2020), *Một số giải pháp phát triển thể dục thể thao quần chúng ở Việt Nam hiện nay*, Tạp chí Văn hóa và Phát triển, số 10, tr. 58 - 63.