



BẢN CHỈ ĐẠO QUỐC GIA KỶ NIỆM 1000 NĂM THĂNG LONG
THÀNH ỦY - HĐND - UBND THÀNH PHỐ HÀ NỘI



BÁCH KHOA THƯ Hà Nội

18

THỂ DỤC
THỂ THAO

LÝ THÁI TỐ

Hà Nội 2010

BÁCH KHOA THƯ

HÀ NỘI

- THỂ DỤC THỂ THAO -

ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

BÁCH KHOA THU
HÀ NỘI

- THỂ DỤC THỂ THAO -

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

**BAN CHỦ NHIỆM CÔNG TRÌNH
BÁCH KHOA THƯ HÀ NỘI**

(Theo Quyết định số 747/QĐ - UB

Ủy ban nhân dân thành phố Hà Nội, ngày 18.2.1993)

GS. LÊ XUÂN TÙNG	Chủ nhiệm công trình
PGS. TS. NGUYỄN ĐỨC KHIỂN	Phó chủ nhiệm, Tổng thư kí
TS. ĐINH HẠNH	Ủy viên
GS. TSKH. NGUYỄN NĂNG AN	Ủy viên
PGS. TS. NGUYỄN HỮU QUỲNH	Ủy viên

BAN BIÊN TẬP BÁCH KHOA THƯ HÀ NỘI

PGS. TS. NGUYỄN HỮU QUỲNH	Trưởng Ban biên tập
GS, TSKH. NGUYỄN NĂNG AN	Ủy viên
TS. ĐINH HẠNH	Ủy viên
GS. ĐINH GIA KHÁNH*	Ủy viên
PGS. TS. NGUYỄN ĐỨC KHIỂN	Ủy viên
GS. VŨ KHIÊU	Ủy viên
PGS, TS. LÊ TRẦN LÂM	Ủy viên
NNC. NGUYỄN VINH PHÚC	Ủy viên
TS. LƯU MINH TRỊ	Ủy viên
GS, TSKH. NGUYỄN VĂN TRƯƠNG*	Ủy viên

* Đã từ trần.

**BAN BIÊN SOẠN, BIÊN TẬP
THỂ DỤC THỂ THAO**

Biên soạn nội dung

TS. ĐOÀN THÀNH LÂM	Chủ biên
GS, TS. DƯƠNG NGHIỆP CHÍ	Ủy viên
PGS, TS. TRẦN PHÚC PHONG	Ủy viên
PGS. NGUYỄN HỮU QUỲNH	Ủy viên

BIÊN TẬP NỘI DUNG, NGÔN NGỮ VÀ HOÀN CHỈNH BẢN THẢO:

PGS, TS. NGUYỄN HỮU QUỲNH	CN. TRẦN THỌ KIM
PGS, TS. HOÀNG VĨNH GIANG	CN. PHẠM THỊ THUYẾT LAN

LỜI NÓI ĐẦU

Bách khoa thư Hà Nội là công trình văn hoá khoa học lớn chào mừng Đại lễ 1000 năm Thăng Long - Hà Nội (1010-2010).

1. Bách khoa thư trên thế giới là loại sách giới thiệu kho tàng văn hoá của dân tộc và tinh hoa văn hoá của nhân loại, bao gồm nhiều ngành văn hoá, khoa học. Bách khoa thư đánh dấu trình độ phát triển văn hoá, khoa học của một quốc gia và một thời đại. Đặc thù của bách khoa thư là tính khoa học chính xác cao. Đây là sách công cụ rất quan trọng để tra cứu và học tập, góp phần nâng cao dân trí.

2. **Bách khoa thư Hà Nội** được biên soạn lần đầu tiên nhằm mục đích giới thiệu những tri thức về thiên nhiên, xã hội và con người Hà Nội trên các lĩnh vực lịch sử, địa lí, chính trị, kinh tế, khoa học, giáo dục, y tế, văn học, nghệ thuật... Những tri thức đó đã hình thành, phát triển và được nghiên cứu từ xưa đến nay, nêu được những bài học kinh nghiệm lịch sử và những thành tựu về mọi mặt, giới thiệu truyền thống văn hoá Hà Nội, những nét đặc trưng của Thủ đô ngàn năm văn hiến của nước Việt Nam. Những tri thức trên đây nhằm *nâng cao dân trí, giáo dục truyền thống lịch sử văn hoá*, phục vụ công cuộc đổi mới của nhân dân Thủ đô, phục vụ bạn đọc rộng rãi trong nước và ngoài nước.

Bách khoa thư Hà Nội đòi hỏi trước hết phải trình bày những tri thức chính yếu, cơ bản, dựa trên những tư liệu đã được đánh giá theo quan điểm lịch sử. Nếu có nhiều tư liệu khác nhau và đều có giá trị thì chọn tư liệu đúng nhất, đồng thời giới thiệu các tư liệu khác để bạn đọc tham khảo. Trong nội dung nếu có những phần có liên quan giữa cái chung của cả nước và cái riêng của Hà Nội thì cân nhắc, lựa chọn những tri thức về Hà Nội là chính. Những tri thức có liên quan giữa các ngành thì các ngành trình bày theo các góc độ khác nhau và tránh trùng lặp. Tri thức có thể thiếu và sẽ bổ sung những lần tái bản với nội dung chuẩn xác.

Tranh minh họa góp phần giải thích nội dung.

Các tri thức yêu cầu trình bày súc tích, ngắn gọn, sử dụng ngôn ngữ trong sáng, chuẩn mực theo quy tắc thống nhất.

Tri thức trong mỗi tập được trình bày theo 3 cấp độ. Cấp độ 1 là phần tổng luận khái quát: lịch sử phát triển, thành tựu cơ bản, nhận xét đánh giá toàn cục. Cấp độ 2 là các vấn đề bộ phận cấu thành nội dung mỗi tập gồm các chuyên đề, chuyên luận tổng hợp tri thức từng phần. Cấp độ 3 gồm các chuyên mục nhỏ, đề mục nhỏ, các mục

từ minh họa hoặc phát triển các phần ở cấp độ 2. Ví dụ: phố buôn bán, các làng nghề, các công ty tài chính trong tập *Kinh tế*; các nhân vật lịch sử trong tập *Lịch sử*; các tác phẩm văn học, các tác giả trong tập *Văn học*; các bảo tàng, di tích, v.v. Cách trình bày trong mỗi tập *linh hoạt* tùy theo đặc thù về nội dung từng tập. Các vấn đề được trình bày theo quan điểm lịch sử, khách quan, biện chứng.

Bách khoa thư Hà Nội gồm 18 tập.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. Lịch sử | 10. Văn học |
| 2. Địa lí | 11. Tiếng Hà Nội |
| 3. Chính trị | 12. Nghệ thuật |
| 4. Pháp luật | 13. Thông tin - Xuất bản |
| 5. Kinh tế | 14. Di tích - Bảo tàng |
| 6. Khoa học và công nghệ | 15. Du lịch |
| 7. Khoa học xã hội và nhân văn | 16. Tín ngưỡng - Tôn giáo |
| 8. Giáo dục | 17. Phong tục - Lễ hội |
| 9. Y tế | 18. Thể dục thể thao. |

Bắt đầu biên soạn từ năm 1993, năm 2000 đã in thử 17 tập để trưng cầu ý kiến. Từ đó đến nay các tác giả vừa tìm tòi thêm tư liệu vừa bổ sung, hoàn chỉnh.

Bách khoa thư Hà Nội là loại sách bách khoa còn rất mới mẻ ở nước ta. Trong quá trình biên soạn các tác giả gặp nhiều khó khăn về tư liệu, về tổ chức, phương pháp biên soạn và kinh phí. Nhưng vì tình yêu Hà Nội và lòng đam mê khoa học, các tác giả đã vượt qua, hoàn thành nhiệm vụ.

Bách khoa thư Hà Nội tập trung trình bày tri thức chủ yếu về một số lĩnh vực của Hà Nội theo địa giới hành chính trước tháng 8-2008. Sau ngày đó, theo quyết định của Nhà nước, Thủ đô Hà Nội được mở rộng thêm bao gồm tỉnh Hà Tây cũ và một số địa phương khác. Tiếc rằng trong lần xuất bản này, vì thời gian eo hẹp chúng tôi chưa kịp biên tập. Mong được lượng thứ. Hy vọng tới đây sẽ được bổ sung thêm.

3. Bách khoa thư Hà Nội được biên soạn theo sự chỉ đạo của Thường vụ Thành ủy, Ủy ban nhân dân thành phố Hà Nội dưới sự chỉ đạo trực tiếp của giáo sư Lê Xuân Tùng, nguyên Ủy viên Bộ Chính trị, bí thư Thành ủy Hà Nội và Ban chủ nhiệm công trình. Đây là công trình văn hoá khoa học lớn được biên soạn lần đầu không thể tránh khỏi thiếu sót. Rất mong bạn đọc góp ý kiến sửa chữa, bổ sung để nâng cao hơn nữa chất lượng bộ sách.

Ủy ban nhân dân thành phố Hà Nội giữ bản quyền.

Hà Nội, ngày 10 tháng 10 năm 2008

Ban Chủ nhiệm công trình - Ban Biên tập

BÁCH KHOA THƯ HÀ NỘI

QUY TẮC CHÍNH TẢ TIẾNG VIỆT VÀ PHIÊN CHUYỂN TIẾNG NƯỚC NGOÀI ÁP DỤNG TRONG BÁCH KHOA THƯ HÀ NỘI*

Hiện nay chính tả và phiên âm tiếng nước ngoài chưa có cách viết thống nhất trong nhà trường, trên sách báo và giữa các nhà xuất bản...

Trong lúc chờ đợi quy định thống nhất của Nhà nước, *Bách khoa thư Hà Nội* áp dụng cách viết theo các quy tắc sau đây.

I. CHÍNH TẢ TIẾNG VIỆT

1. Bảng chữ cái tiếng Việt gồm các chữ cái xếp theo thứ tự: A, Á, Â, B, C, D, Đ, E, Ê, G, H, I, K, L, M, N, O, Ô, Ơ, P, Q, R, S, T, U, Ư, V, X, Y.

2. Các từ tiếng Việt viết theo cách viết chính tả hiện hành (tham khảo các từ điển chính tả dùng trong nhà trường), chú ý phân biệt:

d/gi: dành dùm, tranh giành; túi bằng da, gia đình.

c/k: ca, co, cô, cơ; ke, kê, kì.

g/gh: ga, go, gô, gơ; ghe, ghê, ghi.

ng/ngh: nga, ngo, ngô, nơ, nghe, nghê, nghi.

Viết rời các âm tiết, không dùng dấu gạch nối.

3. Dùng *i* thay cho *y* ở cuối âm tiết mở. Thí dụ: *hi sinh, hi vọng, biệt li* (để thống nhất sử dụng trong máy vi tính, sắp xếp thư mục, tên đường phố, v.v...).

Trừ các âm tiết *uy* và các trường hợp sau *qu* hoặc *y* đứng một mình hoặc đứng đầu âm tiết. Thí dụ: *y nghĩa, y chí, yêu mến, quý trọng.*

Một số từ có *i* làm thành tố thì vẫn viết theo thói quen: *ỉ eo, âm ĩ*; hoặc *i* đứng đầu một số âm tiết: *in, im, inh, ỏi, ít ỏi, ụt ít, ỉu xìu.*

Ngoại lệ: Các tên riêng (tên người, tên đất), tên các tác phẩm cổ, tên các triều đại

* Bản Quy tắc này được nghiên cứu xây dựng từ năm 1993. Cho đến nay đã trải qua 5 lần hội thảo và trưng cầu ý kiến giới ngôn ngữ học. Một phương án tiến bộ nhằm góp phần thống nhất quy tắc chính tả.

đã quen dùng y thì vẫn viết theo truyền thống. Thí dụ: *triều Lý, Lý Bôn, Lý Thường Kiệt; xã Lý Nhân, Mỹ, Hoa Kỳ, Đại Việt sử ký toàn thư, v.v.*

4. Viết hoa

4.1. Viết hoa tên người:

- Tên người Việt Nam, Trung Quốc (đọc theo âm Hán - Việt) bao gồm tên thật, tên tự, tên hiệu, v.v. *đều viết hoa tất cả các chữ đầu của âm tiết* và không dùng dấu nối. Thí dụ: *Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Du, tự Tố Như, hiệu Thanh Hiên.*

- Một số tên gọi vua chúa, quan lại, trí thức Việt Nam, Trung Quốc thời phong kiến được cấu tạo theo kiểu *danh từ chung (để vương, hoàng hậu, tông, tổ, hầu, tử, phu tử, v.v.) + danh từ riêng* thì viết hoa tất cả các chữ đầu tiên của âm tiết, thí dụ: *Mai Hắc Đế, Đinh Tiên Hoàng, Hùng Vương, Lạc Long Quân, Bố Cái Đại Vương, Lê Thái Tổ, Lê Thánh Tông, Phù Đổng Thiên Vương, Khổng Tử, La Sơn Phu Tử, v.v.*

- Một số tên người Việt Nam cấu tạo bằng cách kết hợp một danh từ chung (thí dụ: *ông, bà, thánh, cả* hoặc từ chỉ học vị, chức tước, v.v.) với một danh từ riêng dùng để gọi, làm biệt hiệu, v.v. thì danh từ chung đó cũng viết hoa. Thí dụ: *Bà Trưng, Ông Gióng, Cả Trọng, Đề Thám, Lãnh Cô, Cử Trị, Nghè Tân, Trạng Lường, Đồ Chiểu, Tú Xương, Đội Cấn, v.v.*

- Tên người trong các dân tộc thiểu số ở Việt Nam cũng viết hoa tất cả các chữ đầu của âm tiết và không dùng dấu nối, thí dụ: *Lò Văn Bường, Giàng A Páo, Y Niêm, A Ma Pui, v.v.*

4.2. Viết hoa tên địa lí:

- Tên địa lí Việt Nam và tên địa lí đọc theo âm Hán - Việt, viết hoa các chữ đầu của âm tiết và không dùng dấu nối, thí dụ: *Hà Nội, Trung Quốc, Trường Giang, Thụy Sĩ, Nam Tư, Nhật Bản, v.v.*

- Tên địa lí thế giới phiên gián tiếp qua tiếng Hán và đọc theo âm Hán - Việt cũng viết hoa tất cả các chữ cái đầu của âm tiết và không dùng dấu nối: *Hà Lan, Phần Lan, Na Uy, Thụy Điển, Đan Mạch, Ai Cập, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha.*

- Từ chỉ phương hướng kết hợp với từ chỉ phương hướng hoặc một từ chung đơn tiết nào đó dùng để chỉ một vùng, một miền, một khu vực nhất định thì viết hoa tất cả các thành phần của nó: *Tây Bắc Kỳ, Đông Nam Kỳ, Bắc Trung Bộ, Nam Trung Bộ, Bắc Hà, Nam Hà, Đàng Trong, Đàng Ngoài, Đông Nam Bộ, Trường Sơn Tây, Bắc Bán Cầu, Nam Bán Cầu, Bắc Cực, Trung Phi, Cận Đông, khu Đông Bắc, vùng Tây Nam, quan hệ Đông - Tây, đối thoại Bắc-Nam, các nước phương Đông, văn học phương Tây, v.v.* (Các từ chỉ phương hướng *đông, tây, nam, bắc* không viết hoa: *gió nồm, gió nam, gió mùa đông bắc...*).

- Địa danh Việt Nam cấu tạo bằng cách kết hợp danh từ chung (biển, cửa, bến,

vững, lạch, vàm, buôn, bản, v.v.) với danh từ riêng (thường chỉ có một âm tiết thì viết hoa tất cả các chữ đầu tạo nên địa danh đó: *Cửa Lò, Bến Nghé, Vũng Tàu, Lạch Trường, Vàm Cỏ, Vàm Láng, Buôn Hồ, Bản Keo, Sóc Trăng, v.v.* (Chú ý: Hồ Tây, Hồ Gươm, hồ Trúc Bạch, sông Tô Lịch, Sông Cái).

4.3. Tên các tổ chức:

- Tên các tổ chức: viết hoa chữ đầu của thành tố đầu và các chữ đầu, cụm từ cấu tạo nên đặc trưng (*nét khu biệt*) của tổ chức và tên riêng nếu có. Thí dụ: *Chính phủ Việt Nam, Quốc hội Việt Nam, Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, Đảng Cộng sản Việt Nam, Trường Đại học Tổng hợp Hà Nội, Nhà xuất bản Từ điển bách khoa, Đài Truyền hình Việt Nam, Ban Tổ chức Trung ương, nước Cộng hoà Hồi giáo Pakixtan, v.v.* (Một số tên tổ chức, cơ quan viết hoa theo thói quen: *Văn Miếu - Quốc Tử Giám*).

4.4. Viết hoa các trường hợp khác:

- Tên các năm âm lịch; viết hoa cả hai âm tiết, thí dụ: *năm Kỷ Ty, Cách mạng Tân Hợi, Cuộc chính biến Mậu Tuất, tết Mậu Thân, v.v.*

- Tên các ngày tiết và ngày tết: viết hoa âm tiết thứ nhất. Thí dụ: *tiết Lập xuân, tiết Đại hàn, tết Đoan ngọ, tết Trung thu, tết Nguyên đán.*

- Từ chỉ số trong những đơn vị là tên gọi các sự kiện lịch sử: không viết bằng con số mà viết bằng chữ hoa: *Cách mạng tháng Tám, Cách mạng xã hội chủ nghĩa tháng Mười.*

- Tên gọi một số thời kì lịch sử, sự kiện lịch sử có ý nghĩa quan trọng thì viết hoa âm tiết đầu: *thời kì Phục hưng, Chiến tranh thế giới I, phong trào Cần vương, thời kì Kháng chiến chống Pháp.*

- Viết hoa tên các ngành, lớp, bộ, họ, giống (chi) trong sinh vật học: *họ Kim giao; bộ Mũi chân, lớp Thân mềm; chi Tôm he; lớp Nhện; cây họ Đậu, họ Đậu tằm, v.v.*

- Viết hoa chữ đầu âm tiết thứ nhất của tên các niên đại địa chất: *đại Cổ sinh, kỉ Cacbon, loài người xuất hiện từ đầu kỉ Đệ tứ.*

- Tên gọi các loại huân chương, huy chương, danh hiệu vinh dự, v.v. viết như sau: *Huân chương Độc lập, Sao vàng, Cờ đỏ, Lênin, Hồ Chí Minh; Huân chương Quân công, Chiến công, Kháng chiến, Chiến sĩ vẻ vang; Kỉ niệm chương; Tổ quốc ghi công; Bằng vàng danh dự; Giải thưởng Nhà nước; Nghệ sĩ nhân dân, Nhà giáo nhân dân, Thầy thuốc nhân dân, Anh hùng lao động, Bà Mẹ Việt Nam anh hùng, v.v.*

- Tên gọi các tôn giáo, giáo phái bằng tiếng Việt hoặc Hán - Việt: viết hoa tất cả các chữ đầu của âm tiết: *Tin Lành, Cơ Đốc, Thiên Chúa, Hoà Hảo, Cao Đài, Bà La Môn, Tiểu Thừa, Đại Thừa, Mật Tông, Thiền Tông, v.v.* Chú ý: *Nho giáo, Thiên Chúa giáo, Đạo Hồi, Hồi giáo.*

- Tên các tác phẩm, sách báo, văn kiện, v.v. để trong ngoặc kép và viết hoa như sau:

- Nếu tên người, tên địa lí, tên triều đại, v.v. dùng làm tên tác phẩm thì viết hoa

tên người, tên địa lí, tên triều đại đó: “*Thạch Sanh*”, “*Hồ Chí Minh toàn tập*”, “*Nghệ An ki*”, “*Lĩnh nam chích quái*”, “*Việt sử lược*”, “*Hậu Hán thư*”, “*Tam Quốc chí*”, v.v.

- Ngoài các trường hợp trên, chỉ viết hoa âm tiết thứ nhất “*Làm gì*”, báo “*Nhân dân*”, tạp chí “*Khảo cổ học*”, “*Dư địa chí*”, “*Hiến pháp nước Cộng hoà Xã hội chủ nghĩa Việt Nam*”, “*Luật tổ chức Quốc hội và Hội đồng Nhà nước*”. Trường hợp trong ngữ cảnh không gây nhầm lẫn tên các tác phẩm có thể in nghiêng, không dùng ngoặc kép.

- Tên chức vụ, học vị không viết hoa: *tổng thống, chủ tịch, tổng bí thư, đại sứ, thái thú, tổng đốc, tiến sĩ, cử nhân, viện sĩ, v.v.* trừ một số trường hợp trong các đơn từ và khi dùng biện pháp tu từ: *Chủ tịch Hồ Chí Minh*.

5. Trật tự các thanh: không dấu (°), huyền (`), hỏi ('), ngã (~), sắc (´), nặng (.)

Đánh dấu các thanh trên âm chính: *hoá, hoà, hoả, quả, thúy, thủy, thúỷ, quẻ, khoẻ, ngoằn ngoèo, chú ý: của, lúa, mùa...*

II. PHIÊN CHUYỂN TÊN RIÊNG VÀ THUẬT NGỮ TIẾNG NƯỚC NGOÀI

Trên thế giới cho đến năm 1990 có gần 5000 ngôn ngữ, trong đó có khoảng 1/10 ngôn ngữ có chữ viết. Song không có một ngôn ngữ nào ngay từ đầu đã có đủ vốn từ ngữ mà đều phải nhập một số từ ngữ mới từ tiếng nước ngoài. Hình thức phổ biến của việc nhập từ ngữ mới là *phiên âm*, nghĩa là ghi đúng hoặc gần đúng âm của từ nước ngoài bằng các âm, vần của bản ngữ. Ngoài ra còn có cách *chuyển tự* từ tiếng nước này sang tiếng nước khác hoặc *viết nguyên dạng* chữ nước ngoài. Chúng ta sử dụng biện pháp vừa phiên âm vừa chuyển tự và gọi chung là *phiên chuyển* tiếng nước ngoài.

1. Nguyên tắc chung: phiên chuyển tên riêng nước ngoài bằng các âm, vần và chữ Việt dựa vào cách đọc trực tiếp của nguyên ngữ có thể biết được. Trường hợp chưa đọc được nguyên ngữ thì phiên chuyển gián tiếp qua ngôn ngữ khác (một số trường hợp tạm để nguyên dạng: *tets, stress, gas*).

1.1. Đối với các ngôn ngữ có chữ viết dùng hệ thống chữ cái Latinh (Anh, Pháp, Đức, Tây Ban Nha, Italia, v.v.) thì phiên âm theo cách đọc trực tiếp các ngôn ngữ đó, chú thích nguyên dạng tên gốc đặt giữa hai ngoặc đơn (hoặc có bảng đối chiếu kèm theo sách).

Thí dụ: *Camaguây* (Tây Ban Nha: Camaguey), thành phố ở Cuba.

Aizonac (Đức: Eisenach), thành phố ở Đức.

Oelinhton (Anh: Wellington), thủ đô của Niu Zilân.

Vacsava (Ba Lan: Warszawa), thủ đô của Ba Lan.

Oasinhton (Washington), thủ đô Hoa Kỳ.

Clinton Jâuzip Đáyvixon (Anh: Clinton Joseph Davisson), nhà vật lí học Mỹ.

1.2. Đối với các ngôn ngữ không dùng hệ thống chữ cái Latinh như các ngôn ngữ Arập, Nhật, Triều Tiên, Lào nếu chưa phiên được bằng cách đọc trực tiếp thì phiên qua ngôn ngữ trung gian (tuỳ theo ngôn ngữ đó sử dụng tiếng Anh, Pháp hay tiếng nước khác), chú thích ngôn ngữ trung gian giữa hai ngoặc kép, thí dụ: *Niu Đêli* (Anh: New Delhi), thủ đô của Ấn Độ, hoặc phiên qua dạng Latinh của ngôn ngữ đó nếu có, thí dụ: *Maxcat* (Masqat), thủ đô của Ôman (so sánh tiếng Pháp: Mascate).

1.3. Đối với tiếng Nga phiên trực tiếp từ tiếng Nga lược bỏ trọng âm. Thí dụ: *Lômônôxốp M.V., Tachiana*.

1.4. Đối với tiếng Hán, phiên theo âm Hán - Việt (có chú thích âm dạng Latinh của chữ Hán).

Thí dụ: *Đỗ Phủ* (Du Fu), *Bắc Kinh* (Beijing).

Một số trường hợp không đọc theo âm Hán - Việt thì phiên theo âm dạng Latinh của tiếng Hán.

Thí dụ: *Alasan* (Alashan), sa mạc ở phía bắc Trung Quốc.

1.5. Đối với tên riêng nước ngoài đã quen dùng (nhất là phiên theo âm Hán - Việt) thì giữ nguyên.

Thí dụ: *Pháp, Anh, Mỹ, Thụy Sĩ, Ý, Lý Bạch, Lỗ Tấn, Kim Nhật Thành*.

Tuy nhiên nếu có những thay đổi mới về tên riêng theo hướng gần với nguyên ngữ (hoặc nước đó đã thay đổi tên gọi) thì sẽ phiên tên riêng nước ngoài theo cách mới, có chú thích nguyên ngữ và tên gọi cũ đặt trong ngoặc đơn.

Thí dụ: *Ôxtrâyliá* (cũ: Úc); *Italia* (cũ: Ý); *Myanma* (cũ: Miến Điện); *Đôn Kihôtê* (cũ: Đông Kisôt).

2. Quy định cách viết tên riêng nước ngoài bằng chữ Việt như sau: *viết liền các âm tiết theo đơn vị từ*, trừ một số trường hợp đặc biệt viết rời dùng dấu gạch nối giữa các âm tiết (Lu-i = Louis), không đánh dấu thanh điệu của tiếng Việt.

Thí dụ: *Gôxen Xanvađo Aliendê* (Tây Ban Nha: Gossens Salvador Allende); *Hainơrich Bruyninh* (Đức: Heinrich Bruning).

3. Bổ sung một số âm và tổ hợp phụ âm đầu từ, đầu âm tiết để *phiên chuyển*.

3.1. Cấu tạo tổ hợp phụ âm đầu âm tiết gồm 2 phụ âm: *br, khr, xt, đm, v.v.*

Ví dụ: *Đruyông* (Pháp: Druon); *Frăngxoá* (Pháp: François); *Xcaclati* (Italia: Scarlatti).

3.2. Các phụ âm cuối vần, cuối từ vẫn giữ nguyên các phụ âm cuối tiếng Việt: *n, m, p, l, c, ch, ng, nh...*

Thí dụ: *Madrit* (Tây Ban Nha: Madrid); *Aptaliông* (Pháp: Aftalion).

3.3. Sử dụng bốn chữ cái F, J, W, Z (f, j, w, z) để:

- Viết các đơn vị đo lường, các kí hiệu quốc tế trong hoá học và khoa học tự nhiên, tên viết tắt các tổ chức quốc tế.

Thí dụ: W = Oát, J = Jun, Fe = sắt, WTO = Tổ chức thương mại thế giới.

- Phiên các tên riêng (tên người, tên địa lí) nước ngoài. Thí dụ: *Frăngxoá Busê* (Pháp: François Bouchet), *Jêm Biucanơn* (Anh: James Buchanan).

4. Các cặp chữ cái *i* và *y*; *ph* và *f*; *j* và *gi* đều được dùng để phiên căn cứ vào nguyên ngữ, nguyên ngữ dùng chữ cái nào thì chuyển sang tiếng Việt dùng chữ cái tương ứng. Một số trường hợp thêm *ơ*: *Marơ* (Marr), *Tơơa* (Troie).

5. Tên người và tên địa lí của các dân tộc thiểu số viết theo tiếng Việt và ghi chú tên dân tộc trong ngoặc đơn: Đắc Lắc (Đăk Lăk), Bắc Cạn (Bắc Kạn).

6. Thuật ngữ gốc tiếng nước ngoài cũng phiên chuyển theo các nguyên tắc trên. Sử dụng thuật ngữ đã dùng thống nhất trong từng chuyên ngành và liên ngành. Thuật ngữ hoá học, sinh học dùng theo sách giáo khoa. Thí dụ: dùng *i* thay cho *y* (oxi, hiđro) trừ các kí hiệu của các nguyên tố, các kí hiệu chỉ chức và gốc hoá học *al*, *ol*, *yl* (etanol, metyl), dùng *ozơ* trong hệ thống hidrat cacbon (glucozơ), *aza* trong hệ thống các enzym (lipaza).

7. Các tên thuốc cũng phiên theo âm, vần tiếng Việt và chú thích nguyên dạng theo tiếng Anh, tiếng Pháp. Biệt dược dùng tên gọi của nước sản xuất biệt dược.

8. Cách viết ngày tháng năm: ngày 5.6.1934; tháng 6.1934, năm 1934. Kì họp thứ tư, Quốc hội khoá VI. Thế kỉ dùng chữ số La Mã: thế kỉ I trước Công nguyên, thế kỉ XV, thế kỉ XXI. Nghị quyết 25/CP ngày 30.6.2004, Nghị định 35/HĐBT...

PHẦN I

TỔNG QUAN

Lịch sử phát triển thể dục thể thao ở Thăng Long - Hà Nội trong 1000 năm qua (từ 1010) được nghiên cứu lần đầu tiên với nguồn tư liệu còn rất hạn chế nên chỉ giới hạn trong các vấn đề sau đây⁽¹⁾:

1. Phần I. Tổng quan: Giới thiệu nhiệm vụ của thể dục thể thao. Thể dục thể thao thế giới ảnh hưởng đến thể thao ở Việt Nam. Đặc điểm của thể dục thể thao Hà Nội.
2. Phần II. Thể dục thể thao ở Thăng Long - Hà Nội thời phong kiến.
3. Phần III. Thể dục thể thao ở Hà Nội thời Pháp thuộc.
4. Phần IV. Thể dục thể thao ở Hà Nội thời từ Cách mạng tháng Tám đến nay.
5. Phần V. Các loại hình thể dục thể thao.

I. HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO QUA CÁC THỜI KÌ LỊCH SỬ.

Hoạt động thể dục thể thao là một bộ phận quan trọng của nền văn hoá chung của nhân loại và của dân tộc, bắt nguồn từ lao động, sản xuất, từ đấu tranh thiên nhiên và xã hội.

Thể dục thể thao bao gồm các loại hình vận động thân thể để bảo vệ sức khoẻ và phát triển thể chất cũng như vẻ đẹp con người; để phục vụ lao động sản xuất; để bảo vệ Tổ quốc giữ nước, dựng nước đồng thời phát huy thể dục thể thao truyền thống và ngày nay còn thêm một nội dung nữa là thi đua lập thành tích thể thao đỉnh cao trên phạm vi thế giới và khu vực.

Từ định nghĩa trên đây, đã xác định rõ nguồn gốc, nội dung và mục đích của thể dục thể thao. Từ đó ta khám phá ra các loại hình thể dục thể thao truyền thống Việt Nam và các loại hình thể thao quốc tế du nhập vào Việt Nam.

Trong suốt mấy nghìn năm dựng nước và giữ nước, nhân dân Hà Nội và nhân dân

(1) *Bách khoa thư* là sách giới thiệu những tri thức văn hoá, khoa học dựa vào công trình đã nghiên cứu, đánh giá và được xã hội thừa nhận. Tập sách này dựa vào công trình nghiên cứu của Tổng cục Thể dục thể thao và các tác giả khác.

Việt Nam đã tùy từng thời kì lịch sử xây dựng nên truyền thống thể dục thể thao dân tộc. Và cho đến nay cơ bản xây dựng nên thể dục thể thao hiện đại phù hợp với thể dục thể thao thế giới.

1. Thời phong kiến.

Nhân dân Hà Nội cũng như nhân dân cả nước từng bước phát triển các loại hình thể dục thể thao từ đơn giản đến phức tạp, từ thấp lên cao, từ phiến diện đến toàn diện và ngày nay là những hoạt động thể dục thể thao hiện đại tương ứng với hoạt động thể dục thể thao thế giới. Thời kì phong kiến những cuộc vật lộn với thiên nhiên như chống hạn, đắp đê chống lũ lụt,.. người dân Hà Nội phải tự rèn luyện để có sức khoẻ dẻo dai, bền bỉ, những hình thức như đi bộ, chạy, nhảy, bơi lội, đua thuyền; các trò chơi ném còn, ném phết, chơi cù, chơi đu, chơi bóng, tập vật, tập võ, v.v. ngày càng phát triển.

Trong thời kì phong kiến, thể dục thể thao Thăng Long - Hà Nội còn phải phục vụ các cuộc đấu tranh chống giặc ngoại xâm cho nên phong trào luyện vật, luyện võ phát triển trong binh lính, quân sĩ. Các thời nhà Lý, nhà Trần, nhà Hậu Lê qua các cuộc Kháng chiến chống Tống, chống Nguyên Mông, chống giặc Minh, phong trào luyện võ nghệ, bơi lội... phát triển. Tiêu biểu như các tướng Yết Kiêu, Dã Tượng giỏi bơi lội, có tài đánh thuỷ chiến. Trần Thánh Tông năm 1262 "tháng 3, xuống chiếu cho các quân chế tạo vũ khí, chiến thuyền. Quân thuỷ lục tập trận ở chín bãi phù sa sông Bạch Hạc" (*Đại Việt sử ký toàn thư*, quyển 2). *Truyền thống võ nghệ Việt Nam phát triển trong thời kì phong kiến.*

2. Đến thời Pháp thuộc, thể dục thể thao Hà Nội tiếp tục phát triển các loại hình đã có từ thời phong kiến. Thực dân Pháp đưa vào Hà Nội một số loại hình mới như bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ; tổ chức các ngày hội thi bơi thuyền, bơi chải, đánh đu, leo cột mỡ, v.v.

*Bà quan tên tểch xem bơi chải
Thằng bé lom khom ghé hát chèo
Cây sứt cây đu nhiều chị nhún
Tham tiền cột mỡ lắm anh leo.*

Hội Tây, Nguyễn Khuyến

Thực dân Pháp cũng tiến hành tổ chức các cuộc thi thể dục thể thao: thi điền kinh như chạy, nhảy, ném tạ, đua xe đạp Bắc - Nam và quanh Đông Dương; thi đá bóng, đấu bóng chuyền, bóng rổ, bóng bàn chủ yếu tập trung ở Hà Nội, Sài Gòn. Phong trào thể thao ở Hà Nội phát triển từ đây. Các loại hình thể thao từ nước ngoài bắt đầu du nhập vào Hà Nội. Nhưng nói chung phong trào thể dục thể thao không có một đường hướng phát triển, thể dục thể thao Hà Nội vẫn mang tính chất tự phát trong phạm vi và đối tượng hẹp, thiếu định hướng phục vụ đại chúng, phục vụ sức khoẻ.

3. Chỉ từ sau Cách mạng tháng Tám 1945 đến nay nền thể dục thể thao Hà Nội mới thực sự từng bước phát triển toàn diện theo các hướng sau đây.

- Phục vụ rèn luyện thể chất, bảo tồn nòi giống, phục vụ sản xuất, bảo vệ Tổ quốc.
- Phục vụ phát triển sức khỏe các tầng lớp nhân dân theo lứa tuổi
- Thi đấu trong nước và quốc tế lập thành tích cao.
- Đào tạo cán bộ thể dục thể thao, đào tạo vận động viên thi đấu trong nước và ngoài nước.

Thể dục thể thao Hà Nội phát triển theo tư tưởng Hồ Chí Minh và đường lối của Đảng Cộng sản Việt Nam. Ngay từ những ngày đầu vừa dành được độc lập, cùng với nhiệm vụ chống giặc ngoại xâm, chống giặc đói, chống giặc giết Hồ Chủ tịch đã ra lời kêu gọi *toàn dân tập thể dục*.

Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục

Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khoẻ mới làm thành công.

Mỗi một người dân yếu ớt, tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần: mỗi một người dân khoẻ mạnh, tức là góp phần cho cả nước mạnh khoẻ.

Vậy nên luyện tập thể dục, bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của mỗi người dân yêu nước.

Việc đó không tốn kém, khó khăn gì, trai gái, già trẻ, ai cũng nên làm và ai cũng làm được. Mỗi người lúc ngủ dậy, tập ít phút thể dục, ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Như vậy là sức khoẻ.

Dân cường thì nước thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục.

Tự tôi ngày nào cũng tập

Tháng 3.1946

Hồ Chí Minh

Trong thời chiến cũng như thời bình, những năm qua Đảng và Nhà nước, cũng như thành phố Hà Nội trong từng thời kì đều đề ra chủ trương, nhiệm vụ thể dục thể thao.

Đến nay nhân dân Hà Nội đang thực hiện Chỉ thị số 17/CT-TU ngày 23.10.2002 của Ban Chấp hành trung ương Đảng về phát triển thể dục thể thao. Quyết định số 100/2005 QĐ-TTg ngày 10.05.2005 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt công trình phát triển thể dục thể thao vào xã phường, thị trấn và Chỉ thị số 38-KT-TU ngày 15.08.2005 của Thành uỷ Hà Nội về đẩy mạnh công tác phát triển thể dục thể thao giai đoạn 2006-2010. Phong trào thể dục thể thao Hà Nội ngày càng đi vào chiều sâu và phát triển toàn diện.

II. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA THỂ DỤC THỂ THAO THẾ GIỚI CÓ TƯƠNG ĐỒNG VÀ ẢNH HƯỞNG ĐỐI VỚI VIỆT NAM

Một đặc trưng của thể dục thể thao là sự gắn bó chặt chẽ hoạt động thể dục thể thao của nhân loại với từng dân tộc. Một loại hình thể dục thể thao của dân tộc này có thể ảnh hưởng tới một số dân tộc khác hoặc có thể phổ biến trong từng khu vực.

Bởi vậy cần phải xem xét lịch sử phát triển của thể dục thể thao thế giới và ảnh hưởng của thể dục thể thao thế giới đến Việt Nam, trong đó có Hà Nội.

Sự phát sinh của thể dục thể thao như một bộ phận của nền văn hoá chung của loài người, bắt nguồn từ đời sống vật chất của xã hội nguyên thủy. Quá trình phát sinh đó diễn ra do tác động qua lại của các nhân tố khách quan và chủ quan, có nghĩa là tác động qua lại của tính chất và trình độ của hoạt động sản xuất nguyên thủy (săn thú, bắt cá, hái lượm) - nhân tố khách quan và của ý thức con người - nhân tố chủ quan.

Khoa học ngày nay đã xác định rằng: việc săn bắt các động vật lớn được gắn với thời kì sớm nhất của quá trình hình thành xã hội loài người. Săn bắt tập thể là hiện tượng có nguyên nhân xã hội: những người săn đuổi phải phối hợp ăn khớp hành vi của mình với hành vi của những người khác cùng tham gia. Trong đó, cần phải biểu hiện cao độ về sức mạnh, khéo léo, sức bền, sự kiên trì và tập trung chú ý. Trong quá trình săn bắt tập thể, năng lực hoạt động của con người được tăng lên, các kĩ năng cần thiết để đấu tranh cho sự tồn tại được tích lũy thêm.

Trong suốt quá trình nhiều nghìn năm, con người đã sống trong điều kiện "đua tranh" về sức mạnh, sức nhanh, sức bền và tính khéo léo, với nhiều loại công việc: săn bắt, hái lượm, bắt cá, đã tạo nên sự bền vững về thể lực, phát triển óc quan sát, tăng thêm những tri thức thực tế. Việc chế tạo và sử dụng các công cụ săn bắt cũng đòi hỏi ở con người sự phát triển nhất định về thể lực, về những kĩ năng vận động. Kĩ thuật của thời nguyên thủy cũng đã dần dần thay đổi do việc sử dụng các công cụ ném. Tốc độ các động tác của con người cũng tăng lên. Khảo cổ học đã chứng minh rằng, trang bị kĩ thuật kém cỏi của con người ở thời kì đồ đá cũ, đã buộc họ phải hành động tập thể.

Năng lực tư duy đã cho phép con người xác lập được mối quan hệ giữa việc chuẩn bị từ trước và kết quả săn bắt. Bắt đầu từ đó, nhiều hành vi vận động dần dần được tách ra khỏi nguồn gốc sản xuất. Việc tập luyện thân thể đã diễn ra bên ngoài quá trình sản xuất trực tiếp (các tư liệu khảo cổ đã mô tả việc tập luyện để ném trúng vào hình vẽ các loại thú). Trong khi tập luyện, người đi săn đã nhận thức được thực tại và khi đối chiếu độ chính xác trong động tác của mình với cuộc săn bắt thực sự, họ đã nhận thấy lợi ích rõ ràng của công việc chuẩn bị.

Nghi lễ cũng có vai trò tương tự, cũng thực hiện chức năng chuẩn bị cho các hoạt động sắp tới. Nghi lễ tạo ra tác động tâm lí cần thiết: Làm tăng sức mạnh của người sắp đi săn, động viên ý chí của họ.

Trong đời sống của nhân dân các nước Đông Nam Châu Á (Việt Nam, Lào, Campuchia, Myanma...), dần dần đã hình thành hệ thống giáo dục có bản sắc riêng đối với thế hệ trẻ. Một bộ phận của hệ thống đó là các trò chơi, các bài tập thể dục thể thao phản ánh lao động và sinh hoạt của các dân tộc thời xa xưa. Trong giáo dục ở gia đình, đã sử dụng rộng rãi môn bắn cung, đấu gậy, chèo thuyền, vật và các trò

chơi dân tộc. Phương pháp truyền thụ chủ yếu là trẻ em bắt chước người lớn. Tất cả nhằm mục đích chuẩn bị tốt nhất cho lớp trẻ tham gia các hoạt động lao động và quân sự khá vất vả, nặng nhọc.

Trong các giai đoạn cuối của chế độ công xã nguyên thủy, sự phát triển của lực lượng sản xuất đã tăng nhiều. Một trong những nguyên nhân của hiện tượng đó là sự xuất hiện các công cụ sản xuất mới và sự phân công lao động đã đem lại năng suất lao động cao hơn. Con người đã sản xuất được nhiều sản phẩm hơn so với sự cần thiết để sống, khả năng bóc lột lao động đã xuất hiện. Việc biến các tù binh bắt được trong các cuộc chiến tranh liên miên thành nô lệ, đã trở nên có lợi.

Các xã hội có giai cấp sớm nhất trong lịch sử nhân loại là các nhà nước chiếm hữu nô lệ phương Đông cổ đại: Ai Cập, Átxiri, Babilon, Ba Tư, Ấn Độ, Trung Quốc.

Khuynh hướng quân sự là nét đặc trưng của thể dục thể thao ở các nước phương Đông cổ đại. Các bài tập quân sự, cũng như tập cưỡi ngựa, vật, bơi, săn bắn và một số loại bài tập khác gắn với quân sự, đã được áp dụng rộng rãi.

Các môn đạo, kiếm đã có từ xa xưa ở các nước Đông Nam Châu Á. Ở các quốc gia phương Đông cổ đại cũng đã có những mầm mống của các hình thức thể dục chữa bệnh và phòng bệnh.

Thể dục thể thao ở Hy Lạp cổ đại đã phát triển như một bộ phận của văn hoá cổ đại, bắt đầu từ những thời kì sớm nhất của lịch sử Hy Lạp. Ngay trong điều kiện của chế độ thị tộc, các bộ tộc Hy Lạp đã chú ý nhiều đến giáo dục thể chất và các cuộc thi đấu khác nhau. Sức mạnh, sự nhanh nhẹn, sức bền bỉ, tinh thần dũng cảm được đánh giá rất cao, vì điều đó đã thật sự nâng cao khả năng chiến đấu của binh sĩ. Xuất phát từ quan niệm tôn giáo của mình, người Hy Lạp cho rằng: các vị thần cũng rất thích sức mạnh thể chất và thể hiện sức mạnh đó trong các cuộc đua tài. Do đó, thi đấu của lực sĩ đã trở thành một bộ phận của nghi thức tôn giáo từ rất sớm.

Trong hệ thống giáo dục thể chất ở Hy Lạp cổ đại có sử dụng nhiều phương tiện dưới dạng các bài tập thân thể, tập hợp lại dưới một tên chung là "thể dục", ("thể dục" - từ tiếng Hy Lạp: Gymmastike).

Ngoài các cuộc thi đấu hằng năm dành cho công dân của mình, ở các thành bang Hy Lạp, còn có nhiều cuộc đua tài khác với sự tham gia của đại diện tất cả hoặc phần lớn các thành bang. Đó là đại hội Olympic ở Hy Lạp cổ đại.

Những tư liệu đầu tiên về các cuộc thi đấu Olympic có từ năm 776 trước Công nguyên. Có thể các cuộc thi đấu này được tiến hành sớm hơn, nhưng từ năm ấy mới ghi tên những người thắng cuộc.

Ở La Mã cổ đại, không hình thành một hệ thống giáo dục thể chất cân đối như ở Hy Lạp. Song, ở đây hệ thống huấn luyện thể lực quân sự cho chiến binh đã được hoàn thiện. Ph.Engel cũng đánh giá rất cao hệ thống này. Ông viết: "Việc giáo dục chiến binh đã tiến hành rất khác nghiệt và nhằm bằng mọi cách có thể để phát triển sức mạnh thể lực cho người lính. Ngoài huấn luyện sử dụng vũ khí và huấn luyện

các động tác một cách thường xuyên, còn áp dụng rộng rãi các môn: chạy, nhảy sào, leo núi, vật, bơi. Các cuộc hành quân kéo dài với đủ trang bị dã chiến... và không những tân binh, mà cả cựu binh cũng phải thực hiện tất cả các bài tập ấy để duy trì trạng thái sẵn sàng khoái về thể chất, sự khéo léo và để quen với các công việc nặng nhọc và sự thiếu thốn".

Sau khi chế độ chiếm hữu nô lệ tan rã, chế độ phong kiến đã thay thế chế độ chiếm hữu nô lệ. Thời kì này gọi là thời kì Trung cổ.

Thể dục thể thao đã phát triển một cách độc đáo ở Trung Quốc, nơi mà chế độ phong kiến được thiết lập sớm hơn ở Châu Âu. Ở Trung Quốc, thể dục thể thao có tính chất chữa bệnh được phát triển. Ở Ấn Độ, có hệ thống giáo dục thể chất là tinh thần Yoga khá phát triển. Ở Việt Nam có các trường học, tại đó cùng với các kiến thức tôn giáo, học sinh còn được học các kiến thức vệ sinh, rèn luyện thân thể. Việc huấn luyện cũng theo đuổi mục đích của giáo dục quân sự. Tại các sân bãi nhiều trò chơi phong phú có cả ca hát đã được tổ chức để phát triển ý thức thẩm mỹ, tăng vẻ đẹp và sự hài hoà của động tác dưới tác động của âm nhạc. Thể dục thể thao ở thời kì Trung cổ đã mang tính chất quân sự. Đó là cũng là tình hình thể dục thể thao của một số dân tộc khác, không kể đến các dân tộc còn nằm trong thời kì chế độ thị tộc (một số dân tộc sống ở Châu Mỹ, phần lớn Châu Phi, một phần Châu Á, Châu Úc).

Đến khoảng thế kỉ thứ IX, các quan hệ phong kiến đã hoàn toàn được thiết lập ở Tây Âu. Trong thời gian ấy, đã hình thành hệ thống huấn luyện quân sự và thể lực cho những người thuộc đẳng cấp quý tộc, được gọi là hệ thống giáo dục hiệp sĩ.

Về sau, khi súng được phát sinh (khoảng thế kỉ XIV) thì hệ thống hiệp sĩ đã bị mất ý nghĩa và trong quân sự, bản thân các hiệp sĩ phải nhường vị trí thứ nhất cho các xạ thủ. Cũng vào thời gian ấy, các quốc gia tập quyền do các quốc vương đứng đầu, dần dần được hình thành từ các công quốc nhỏ, phân tán; các hiệp sĩ chuyển sang phục vụ quốc vương, hình thành đẳng cấp quý tộc.

Hệ thống giáo dục thể chất của giai cấp phong kiến thống trị ở Tây Âu đã xuất hiện, hình thành và cuối cùng trở nên lỗi thời.

Ở các thành thị Trung cổ, thể dục thể thao đã phát triển mạnh mẽ hơn và được dân cư sử dụng như một phương tiện huấn luyện để tự bảo vệ trước các cuộc tiến công của các chúa phong kiến hiệp sĩ. Các yếu tố huấn luyện thể lực đã được vận dụng trong việc huấn luyện dân binh của thành thị. Để bảo vệ thành thị, trong dân cư đã thành lập các nhóm tình nguyện (nhóm "anh em"), gồm những người đấu kiếm và xạ thủ. Những người này vào những ngày nhất định, đã tập hợp lại để cùng tập luyện và khi có báo động thì dùng vũ khí của mình chiến đấu bảo vệ thành phố.

Các ngày hội của thị dân, nhất là các ngày hội chợ, cũng có ý nghĩa lớn trong việc phát triển thể dục thể thao. Chính ở đây, trong lúc thi các môn ném đá, về sau là đẩy tạ (khi đã xuất hiện súng thần công), ném búa chim của thợ mỏ, chạy, nhảy, vượt chướng ngại vật, các trò chơi và các bài tập khác nhau, đã hình thành các quy tắc.

Lúc đầu, quy tắc được thoả thuận riêng cho từng cuộc thi đấu, về sau được mọi người thừa nhận. Các luật thi đấu thể thao hiện đại đã xuất hiện như vậy.

Thời kì cuối cùng của chế độ phong kiến được đặc trưng bởi những mâu thuẫn gay gắt, dữ dội vốn có của nó. Một mặt, chế độ chuyên chế và sự lệ thuộc của nông dân vào đại địa chủ tiếp tục tăng lên; mặt khác cùng với sự phát triển nhanh của sản xuất và của thương mại, các cơ sở của chế độ tư bản đã ra đời trong lòng xã hội phong kiến. Trong thời kì này, nền văn hoá dân tộc tư sản của nhiều nước được hình thành.

Cuộc đấu tranh của quần chúng nhân dân chống ý thức hệ tôn giáo và quý tộc Trung cổ trong lĩnh vực giáo dục, đã là cơ sở cho sự phát triển thể dục thể thao của thời kì này.

Trong thời Trung cổ, học thuyết của những nhà nhân đạo chủ nghĩa đã ra đời và phát triển. Trong lĩnh vực giáo dục thể chất và tinh thần, những người truyền bá ý thức hệ mới này là các nhà nhân đạo chủ nghĩa - hết sức chú ý đến những lợi ích của bản thân con người. Bằng uy tín của khoa học cổ đại, họ đã củng cố thêm niềm tin của mình vào sự cần thiết phải phát triển nền văn hoá mới, trong đó có hệ thống giáo dục thể chất mới. Các nhà nhân đạo chủ nghĩa là những nhà tư tưởng của giai cấp tư sản đang phát triển. Quan điểm của họ về giáo dục phản ánh khát vọng đối với tri thức và đối với sự phát triển sức mạnh thể chất và tinh thần.

Thời đại phát triển của chủ nghĩa tư bản từ các cuộc cách mạng tư sản đầu tiên ở thế kỉ XVII (cách mạng tư sản Anh 1640) đến trước Cách mạng xã hội chủ nghĩa tháng Mười vĩ đại được gọi là thời cận đại.

C. Mác và Ph. Engel sống và hoạt động trong xã hội tư bản chủ nghĩa về vấn đề giáo dục, trong đó có các vấn đề giáo dục thể chất đã được nêu lên nhiều lần. Các nhà sáng lập chủ nghĩa cộng sản khoa học đã chỉ rõ tác động nguy hại của chủ nghĩa tư bản đối với sức khoẻ, đối với sự phát triển thể chất và tinh thần của giai cấp công nhân.

C. Mác và Ph. Engel đã nhìn thấy tương lai của giai cấp công nhân nằm trong thể hệ con cái của họ và đã đấu tranh bằng mọi cách để cải thiện điều kiện sống và để hạn chế lao động của trẻ em.

C. Mác viết: "Chúng ta hiểu giáo dục gồm 3 việc:

Thứ nhất: Giáo dục trí tuệ.

Thứ hai: Giáo dục thể chất, như những gì đang được dạy ở các trường thể dục và trong tập luyện quân sự.

Thứ ba: Giảng dạy kĩ thuật, là làm cho trẻ em hiểu biết những nguyên tắc cơ bản của quá trình sản xuất, đồng thời có kĩ năng sử dụng những công cụ đơn giản nhất của tất cả các ngành sản xuất".

Trong xã hội tư bản chủ nghĩa một đặc điểm nổi bật:

Sự xuất hiện các tổ chức thể dục của công nhân.

Sự phát triển rộng rãi của thể thao công nhân đã diễn ra cuối thế kỉ XIX đầu thế

kỉ XX. Số câu lạc bộ thể thao công nhân lớn nhất đã được thành lập ở Đức, Pháp, Hungari, Anh, Bỉ, Tiệp Khắc. Phong trào thể thao công nhân đã trở thành một bộ phận lớn của các lực lượng tiến bộ trong lịch sử thể thao.

Sau thắng lợi của Cách mạng xã hội chủ nghĩa tháng Mười, những tư tưởng của V. I. Lênin về giáo dục thể chất cho nhân dân lao động, kinh nghiệm của các nhà cách mạng Nga trong việc sử dụng các phương tiện thể dục thể thao và những bước đi đầu tiên của phong trào thể dục thể thao Xô viết, đã cổ vũ phong trào thể thao công nhân quốc tế. Đến năm 1920, số thành viên của các tổ chức thể thao công nhân ở các nước đã có gần 1 triệu người. Các câu lạc bộ và các hội thể thao công nhân bắt đầu xuất hiện ở các nước thuộc địa và phụ thuộc. Số tổ chức thể thao công nhân ở các nước Châu Âu như Đức, Pháp, Phần Lan, Hungari đã tăng hàng chục lần. Trong những năm ấy, đại đa số vận động viên công nhân đã tích cực tham gia các cuộc đấu tranh cách mạng đang lan rộng ở nhiều nước Châu Âu.

Ở nước xã hội chủ nghĩa đầu tiên trên thế giới.

Năm 1921, tại Mátxcova đã thành lập Quốc tế thể thao Đỏ (KSI). Một trong những nhiệm vụ chiến thuật chủ yếu của Quốc tế thể thao Đỏ là biến các tổ chức thể thao công nhân thành các trung tâm chiến đấu của giai cấp vô sản chống chủ nghĩa tư bản. Các tổ chức thể thao cách mạng của công nhân đã chống lại hoạt động chia rẽ của đảng viên Đảng Xã hội - Dân chủ ở khắp nơi.

Trong thời kì giữa hai cuộc chiến tranh thế giới, ý nghĩa chính trị - quân sự của thể dục thể thao đã tăng lên chưa từng thấy. Giai cấp tư sản sử dụng phong trào thể dục thể thao như một phương tiện hữu hiệu của chính sách phản động, nhằm trước hết quân sự hoá nhân dân và nô dịch người lao động về tư tưởng, đồng thời còn để nâng cao năng suất lao động, kinh doanh làm giàu trên quy mô lớn.

Sự phát triển của thể dục thể thao sau Chiến tranh thế giới II.

Thể dục thể thao ở các nước xã hội chủ nghĩa

Do việc đánh bại chủ nghĩa phát xít Đức và chủ nghĩa quân phiệt Nhật Bản trong Chiến tranh thế giới thứ hai, do sự tham gia có ý nghĩa quyết định của Liên Xô (cũ), trên thế giới đã xuất hiện một hoàn cảnh lịch sử mới, có ảnh hưởng lớn đến đời sống chính trị, kinh tế và văn hoá xã hội của nhiều nước Châu Âu, Châu Á và Châu Mỹ La tinh. Tại nhiều nước, đã có những khả năng thuận lợi để tiến hành cách mạng xã hội chủ nghĩa. Ở Việt Nam, Bungari, Hungari, Cộng hoà Dân chủ Đức, Ba Lan, Rumani, Tiệp Khắc, Cu Ba, Nam Tư và các nước đã bước vào con đường xây dựng chủ nghĩa xã hội. Tại các nước này, các quan hệ sản xuất xã hội chủ nghĩa được thiết lập, các điều kiện vật chất, xã hội và văn hoá trong cuộc sống con người được cải thiện, các hệ thống giáo dục mới cho thế hệ đang lớn lên được hình thành. Những thay đổi cơ bản cũng diễn ra trong việc phát triển thể dục thể thao. Việc dân chủ hoá phong trào thể dục thể thao diễn ra theo một số hướng: ở Hungari, Cộng hoà Dân chủ Đức, Bungari, Ba Lan, các câu lạc bộ và các Liên đoàn thể thao thêm nhiệm ý

thức hệ phát xít đã bị giải tán. Với sự giúp đỡ của công đoàn, thành phần giai cấp của các tổ chức thể dục thể thao được thay đổi. Việc chuyển các câu lạc bộ thể thao cho các tổ chức công đoàn của các xí nghiệp và các cơ quan lớn điều khiển, việc xây dựng các tập thể và các nhóm thể dục thể thao ở nhà máy, công xưởng, trường học đã tạo điều kiện dân chủ hoá phong trào thể thao.

Các cuộc cách mạng xã hội chủ nghĩa diễn ra tại các nước ở Trung và Đông Nam Châu Âu trong những năm 1947-1948 đã tạo điều kiện để tiếp tục phát triển thể dục thể thao theo con đường xã hội chủ nghĩa. Các Đảng Cộng sản và công nhân các nước xác định ý nghĩa to lớn của thể dục thể thao trong công cuộc cải tạo xã hội. Cuối những năm 40 và đầu những năm 50, cơ quan lãnh đạo của các đảng quyết định cụ thể về thể dục thể thao như ở Bungari, Ba Lan, Rumani (1949), Cộng hoà Dân chủ Đức, Tiệp Khắc (1952), Việt Nam và Mông Cổ (1958).

Bắt đầu từ những năm 1949-1950, tại các nước xã hội chủ nghĩa, các hội thể thao tự nguyện trực thuộc các công đoàn đã được thành lập. Việc thành lập các hội thể thao đã tạo điều kiện thu hút đông đảo quần chúng thanh niên lao động vào các tổ chức thể dục thể thao.

Các văn kiện đề cập đến việc phát triển tính quần chúng của thể dục thể thao và đánh giá vai trò của thể dục thể thao trong việc xây dựng xã hội xã hội chủ nghĩa, cũng đã xuất hiện ở các nước Châu Á và Cu Ba.

Các cuộc thi đấu thể thao với số lượng lớn, đã tạo điều kiện phát triển tính quần chúng của thể dục thể thao. Tại các nước xã hội chủ nghĩa, thể dục thể thao đã phát triển với nhịp độ chưa từng thấy.

Ở Việt Nam, thể dục thể thao đã trở thành tài sản của đông đảo nhân dân. Trong vấn đề này, việc đưa giáo dục thể chất vào chương trình học tập của các trường phổ thông và các loại trường khác, việc phát triển thể dục thể thao tại các nhà máy, các đơn vị quân đội đã có vai trò không nhỏ. Năm 1962, Chính phủ nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hoà đã thông qua Nghị định về "Chế độ rèn luyện thân thể theo tiêu chuẩn" và "Chế độ phân cấp vận động viên và trọng tài". Việc đó đã góp phần quan trọng vào việc hoàn thiện cơ sở chương trình và tiêu chuẩn của hệ thống giáo dục thể chất xã hội chủ nghĩa ở Việt Nam. Tháng 8 năm 1964 đế quốc Mỹ bắt đầu cuộc chiến tranh phá hoại chống Việt Nam. Toàn bộ công tác của các tổ chức thể dục thể thao được hướng vào việc huấn luyện lực lượng hậu bị cho quân đội, giáo dục cho quân nhân dự bị và cho chiến sĩ lòng yêu nước, tinh thần dũng cảm, táo bạo, mưu trí, sự nhanh nhẹn, sức bền bỉ... Năm 1975, với việc thống nhất đất nước một giai đoạn phát triển mới của thể dục thể thao được bắt đầu. Thể dục thể thao đang trở thành một bộ phận hữu cơ của công cuộc xây dựng nền văn hoá mới, con người mới xã hội chủ nghĩa tại Việt Nam.

Sự phát triển thành công của thể dục thể thao ở các nước xã hội chủ nghĩa, những

kết quả tốt của các vận động viên trong các cuộc thi đấu quốc tế chỉ có thể có được nhờ có sự hợp tác xã hội chủ nghĩa chặt chẽ và áp dụng những kinh nghiệm tiên tiến về phát triển thể dục thể thao. Việc trao đổi kinh nghiệm cải tổ thể dục thể thao theo con đường xã hội chủ nghĩa là cơ sở quan trọng hàng đầu để khắc phục khó khăn hình thức các hệ thống giáo dục thể chất, làm cho đông đảo quần chúng lao động tham gia tập luyện thể dục thể thao, nâng cao thành tích kỹ thuật thể thao của vận động viên, soạn thảo các hình thức tổ chức và quản lý thể dục thể thao.

Thể dục thể thao ở các nước đang phát triển.

Trong những năm 70 và 80, tại một loạt nước đã thông qua các đạo luật thể chế hoá hoạt động của nhà nước trong lĩnh vực thể dục thể thao. Ở Pêru trong đạo luật về phát triển hệ thống giáo dục thể chất và thể thao toàn quốc (1974) đã chỉ rõ mục đích xây dựng hệ thống này là thu hút đông đảo quần chúng, đặc biệt là thế hệ trẻ, vào việc giáo dục thể chất và nghỉ ngơi có văn hoá, tạo điều kiện nâng cao tài năng của vận động viên. Ở Angiêri, năm 1977 đã thông qua đạo luật "về giáo dục thể chất và thể thao".

Tại phần lớn các nước đang phát triển, đã thành lập các Ủy ban Olympic quốc gia, đại diện cho vận động viên trong phong trào thể thao quốc tế. Việc hình thành các Ủy ban Olympic quốc gia, đã tạo cơ sở tăng cường quan hệ của các nước đang phát triển với các Liên đoàn thể thao quốc tế.

Việc thiết lập quan hệ với các Liên đoàn quốc tế về các môn thể thao đã cho phép vận động viên các nước đang phát triển tham gia các cuộc thi đấu quốc tế chính thức, các cuộc thi vô địch thế giới và các châu lục.

Việc thành lập các cơ quan quốc tế để phối hợp hành động của các nước đang phát triển trong lĩnh vực thể thao đã bắt đầu.

Sự thành lập Ủy ban Olympic quốc tế.

Kể từ khi các đại hội Olympic cổ đại bị cấm (năm 394), cho đến lúc Ủy ban Olympic quốc tế được thành lập (năm 1894) và các đại hội Olympic hiện đại vừa bắt đầu được tiến hành (vào năm 1896), vừa đúng một nghìn năm trăm năm.

Ủy ban Olympic quốc tế có nhiệm vụ:

Cổ vũ sự phát triển các nhân tố về thể chất và tinh thần là những phẩm chất của thể thao.

Các nữ vận động viên diễn kinh và thể dục lần đầu tiên được dự thi tại đại hội Olympic. Nữ vận động viên người Ba Lan Cônôpátxca đã lập kỉ lục thế giới trong môn ném đĩa. Nữ vận động viên người Canada Kêtôvít lập kỉ lục thế giới môn nhảy cao. Đội diễn kinh nữ Canada lập kỉ lục thế giới trong môn chạy tiếp sức 4 x 100m. Tính về tổng số điểm và huy chương, đội Mỹ xếp thứ nhất đại hội.

Hoạt động thể dục thể thao của Việt Nam và Hà Nội đã và đang phát triển theo hướng phát triển của thể dục thể thao thế giới.

III. HOẠT ĐỘNG CỦA THỂ DỤC THỂ THAO Ở HÀ NỘI VÀ VIỆT NAM IN ĐẬM NÉT TRONG SINH HOẠT VĂN HOÁ DÂN GIAN

1. Hoạt động thể dục thể thao Hà Nội đã góp phần tích cực vào sự hình thành và phát triển của thể dục thể thao dân tộc

Thể thao dân tộc là một bộ phận của văn hoá dân tộc, được thể hiện qua những bằng chứng sống động, đó là những hình ảnh cụ thể trong lễ hội ở các làng quê, những hình chạm trong trang trí nghệ thuật cổ tập trung ở các đình chùa và những hoạt động trong các trò chơi dân gian, nhất là trò chơi mang tính thi đấu thể thao.

Hà Nội có rất nhiều lễ hội cổ truyền như các lễ hội ở Hà Nội như Hội Đống Đa, Hội đền Sóc (huyện Sóc Sơn), Hội Cổ Loa (huyện Đông Anh), Hội Triều Khúc (huyện Thanh Trì), Hội Phủ Tây Hồ thờ bà chúa Liễu Hạnh, Hội đền Đồng Nhân (quận Hai Bà Trưng), Hội Gióng (huyện Gia Lâm), Hội Lệ Mật (quận Long Biên), Hội Chèm (huyện Từ Liêm), Hội Ngũ Xã (quận Ba Đình), Hội chùa Hương (Hà Tây cũ), Hội chùa Thầy (Hà Tây cũ), v.v. Và kết hợp với các lễ hội trong cả nước in đậm sinh hoạt thể dục thể thao.

Lễ hội cổ truyền là sự phản ánh sinh hoạt văn hoá xã hội tổng hợp của người Việt cổ, ở đây đã phát sinh những yếu tố sơ khai của hoạt động thể dục thể thao.

Có thể nhận thấy: lễ hội luôn luôn hàm chứa tâm tưởng của người Việt Nam về một đời sống tinh thần, vừa tìm về nguồn gốc xa xưa, vừa lưu lại các hoạt động của các thành viên trong cộng đồng. Ở đó, đã thu hút toàn bộ các hoạt động nghệ thuật, thể dục thể thao vui chơi ở địa phương, trở thành bảo tàng sống về sinh hoạt văn hoá tinh thần của nhân dân. Những hoạt động trong lễ hội vốn bắt nguồn trong đời sống thường ngày, nhưng khi được thể hiện trong lễ hội nó đã nâng lên thành nghệ thuật, đạt tới cái đẹp và tạo được niềm vui cho người dân lao động.

Là hiện tượng xã hội nên lễ hội có lịch sử lâu đời cùng với lịch sử văn hoá của dân tộc. Nó phát triển theo thời gian, tiếp nhận tư tưởng và thành tựu văn hoá của các thời đại, lưu giữ và bổ sung để ngày càng phong phú và hoàn thiện hơn. Những kí ức lịch sử đã trở thành huyền thoại đối với cả dân tộc. Với gần một ngàn năm chống Bắc thuộc, lễ hội giữ lại các bản sắc dân tộc để chống lại sự đồng hoá văn hoá của phương Bắc, nhưng cũng tiếp thu những gì thích hợp của Phật giáo và cả Nho giáo. Nó khai thác quá khứ để tiếp sức cho hiện tại và đã góp phần giành độc lập ở thế kỉ X. Trong công cuộc xây dựng quốc gia độc lập tự chủ, lễ hội gắn với quá trình giữ nước và dựng nước.

Trong những năm Pháp thuộc, với chủ trương của chính quyền đô hộ là tôn trọng cơ cấu làng xã của An Nam để dễ bề cai trị, các lễ hội truyền thống về cơ bản vẫn được giữ như ở thời trước. Những tư liệu về lễ hội trước Cách mạng tháng Tám, một phần được các tài liệu thành văn ghi lại, phần khác ghi đậm trong kí ức của những người nhiều tuổi. Công việc sưu tầm của các nhà nghiên cứu và việc phục hồi lễ hội

của nhân dân các làng xã có đầy đủ cơ sở để bóc tách ra các tầng lớp văn hoá lễ hội, chia ra thành hai phần: Hội và lễ trong cơ cấu lễ hội. Từ đó, tìm ra những yếu tố sơ khai của hoạt động thể thao dân tộc đã được phát sinh như thế nào.

Có tác giả chia lễ hội thành 5 loại, trong đó có 4 loại là "Hội thi tài" với những tiết mục quen thuộc là kéo co, thi chạy, phóng lao, đấu roi, lăn khiên, đấu vật, đánh phết, cướp cầu, bơi chải..., bộc lộ tinh thần thượng võ được coi là Hội thi tài thượng võ. Có tác giả chia ra 6 loại, trong đó có 2 loại là "Hội múa biểu hiện các hình thức thượng võ", gồm các hoạt động: vật, múa đao, đấu kiếm, chạy thi... Có tác giả chia các trò diễn vui khoẻ gồm vật, đánh quần, đánh phết, cướp cầu, kéo co, chạy thi, bơi chải. Đình Gia Khánh nhìn lễ hội là "thời điểm mạnh trong đời sống cộng đồng", chia ra 2 loại, có nguồn gốc tôn giáo, nhưng cả hai đều có hàm chứa các hoạt động thượng võ. Nội dung lễ hội có 4 loại tiêu biểu: Hội làng tái hiện với sinh hoạt nông nghiệp (trong đó có đua thuyền, cướp cầu); Hội làng tái hiện những sự kiện lịch sử và Hội làng tái hiện những sinh hoạt khác xã hội. Phần lớn các lễ hội có phần thể thao thượng võ, với các tiết mục vật, võ, múa kiếm, đấu gậy, bơi chải, cưỡi ngựa, tung cầu, đánh phết, kéo co, đánh đu...

Mai Văn Muôn trong cuốn "*Trò chơi xưa và nay*", đã phân các loại trò chơi nước ta thành 5 loại, trong đó có loại là "trò chơi thi đấu thể thao". Ở đây tác giả đã tập trung vào các hoạt động kéo co, trung bình tiến, bơi chải, chạy cướp cờ, đánh roi, múa mồm. Tác giả đã liệt kê 6 loại hoạt động là: võ cổ truyền; đấu vật; đua thuyền - bơi chải, đá cầu và các trò chơi thể thao với quả cầu, bắn cung - bắn nỏ.

"Lễ trong lễ hội là một hệ thống các hành vi, động tác nhằm biểu hiện lòng tôn kính của dân làng đối với các thần linh, lực lượng siêu nhiên nói chung, với thần Thành hoàng nói riêng. Đồng thời, lễ cũng phản ánh những nguyện vọng, mơ ước chính đáng của con người trước cuộc sống đầy rẫy khó khăn mà bản thân họ chưa có khả năng cải tạo".

Hội trong lễ hội là một hệ thống trò chơi, trò diễn phong phú và đa dạng.

Đôi chiếu lễ và hội, có thể thấy: "Nếu như lễ là một hệ thống linh, có tính quy phạm nghiêm ngặt, được cử hành tại đình trung thì trái lại, hội là một sinh hoạt dân dã, phóng khoáng, diễn ra trên sân bãi để dân làng cùng bình đẳng vui chơi với hàng loạt trò chơi hấp dẫn, do mình chủ động tham gia". Tuy khác nhau, nhưng chúng lại gắn bó với nhau: ở đây có sự kết hợp uyển chuyển giữa lễ hội, giữa đóng và mở, giữa tĩnh và động, để tạo nên một hệ thống hành động phức tạp nhưng vẫn hài hoà, thoả mãn nhu cầu cho cả đôi bên (được hiểu theo từng cặp tương như đối xứng):

- + Bên linh thiêng/Bên trần tục
- + Bên cung đình/Bên dân dã
- + Bên thờ cúng/Bên vui chơi
- + Bên thâm lặng/Bên ồn ào
- + Bên chức sắc/Bên dân chúng

+ Bền già/Bền trẻ

+ Bền nam thanh/Bền nữ tú

Với người dân bình thường, kể cả thành viên trong cộng đồng và du khách, mọi người chờ đón lễ hội trước hết là chờ đón phần hội, và với họ thì hội đã bao trùm, trở thành tên gọi như: Hội đền Hùng, Hội đền Gióng, Hội chùa Keo, Hội vật võ Liễu Đồi, Hội đua thuyền Bình Than, Hội phết Hiển Quang... Người ta đến với hội để được vui chơi, để được "lộc hội" và lớn hơn là để "khỏi hư mất đời" như câu ca về Hội Gióng.

Hội có nhiều trò chơi, nhưng nổi trội lên và phổ biến hơn chính là các trò chơi thể thao thượng võ. Trội lên vì nó hội tụ cái hay, cái đẹp, tức là cần một kĩ thuật giỏi và một nghệ thuật hay, để tự nâng giá trị lên thành hoạt động văn hoá, thể dục thể thao. Phổ biến vì nó được diễn ra ở nhiều hội, lan toả trên một địa bàn rộng, tạo sự thống nhất văn hoá, góp phần làm nên bản sắc văn hoá dân tộc. Theo dõi lịch hội chúng ta thấy tính phổ biến của những trò chơi thể thao.

Trong cuốn "*Trò chơi xưa và nay*", xuất bản năm 1989, các tác giả thống kê được 394 lễ hội thì có 28 hội vật, chiếm 7%; 31 hội đua thuyền, bơi chài, chiếm 8%; 26 hội võ, côn quyền chiếm 7% và 26 hội có trò chơi với quả cầu, chiếm khoảng 7%.

Cuốn "*Hội hè Việt Nam*" xuất bản năm 1990, tác giả đưa ra "*Lịch hội Việt Nam*" gồm 100 hội, thì có 16 hội vật, 15 hội đua thuyền, 9 hội võ côn quyền và 2 hội với quả cầu.

Ở cuốn "*Lễ hội cổ truyền*", xuất bản năm 1992, các tác giả thống kê lịch một số lễ hội cổ truyền của người Việt Nam, tập hợp được 118 hội thì có 24 hội vật, chiếm 20%; 15 hội đua thuyền, bơi chài chiếm 14%; 4 hội võ, côn quyền chiếm 3,5% và 2 hội với quả cầu, chiếm 1,9%.

Từ thống kê lịch hội nói trên, nếu lấy những con số tỉ lệ cao nhất cho mỗi môn thể thao dân tộc, thì vật chiếm 20%, đua thuyền, bơi chài chiếm 15%, võ côn quyền chiếm 9% và trò chơi với quả cầu chiếm 7%. Tuy nhiên, nhìn ở số lượng lễ hội mà các bảng thống kê đưa ra, bảng sớm nhất (1989) lại gấp từ 3,3 đến 4 lần hai bảng sau. Có thể thiên về tính gần sát thực ở bảng thống kê, ở đó các hoạt động thể dục thể thao đều xấp xỉ nhau (chiếm 7-8%).

Những bằng chứng từ nghệ thuật tạo hình Việt Nam xưa về sự tồn tại sơ khai của các môn thể dục thể thao dân tộc.

Có thể nói lễ hội cổ truyền là bảo tàng sống, làm tái hiện lại những sinh hoạt về văn hoá - thể thao dân tộc ở Việt Nam. Đó là một sự "hồi cố" đáng quý, song vẫn còn nhiều suy luận khi xem xét. Để tìm hiểu về thể dục thể thao, nhiều tác giả còn đi từ việc nghiên cứu nghệ thuật tạo hình. Đó chính là các tư liệu quý của người xưa để lại, là cuốn sử sinh động nhất, trung thực nhất để có thể tìm được những yếu tố sơ khai phát sinh ra các hoạt động thể dục thể thao.

Khảo cổ học đã tìm được rất nhiều hiện vật của người nguyên thủy thời đại đồ đá Việt Nam. Tuy nó không trực tiếp miêu tả văn hoá thể thao, nhưng gián tiếp cho biết

hoạt động giáo dục thể chất. Người núi Đọ và Sơn Vi từ nhiều vạn năm trước đã từng săn bắt thú dữ, họ phải vây đuổi tập thể, dồn con vật đến mệt mỏi rồi xông vào đấu lực. Như vậy, trong thực tế kiếm sống, con người lúc này cần phải chạy, nhảy, đá, ném đá và sử dụng các công cụ đơn giản như ném đá, gậy gộc... mà muốn thành thạo thì phải được tập luyện. Đến người Bắc Sơn, Quỳnh Văn, Hạ Long cách chừng 5-7 ngàn năm, đều biết cả săn bắt và săn bắn, họ thành thạo các kĩ thuật đâm giáo, phóng lao và bắn nỏ. Đến thời đại đồ đồng, nhất là ở giai đoạn văn hoá Đông Sơn, trong thiên niên kỉ I trước Công nguyên, do kĩ thuật luyện kim phát triển, trình độ văn hoá nâng cao và cuộc xung đột giữa các cộng đồng lớn cũng dễ xảy ra mà các loại vũ khí bằng đồng ngày càng hoàn thiện. Khảo cổ học đã phát hiện bên cạnh công cụ lao động, còn có một khối lượng vũ khí như rìu, giáo, dao găm, lao, kiếm, cả áo giáp và rất nhiều mũi tên đồng, chứng tỏ các hoạt động mang tính quân sự và thể thao quân sự - võ côn quyền là thường xuyên và đạt trình độ cao.

Tiêu biểu cho văn hoá Đông Sơn và là bộ sử bằng hình ảnh về xã hội đương thời - trong đó có mảng trực tiếp về văn hoá thể thao sơ khai của người Việt cổ, là các trống đồng Đông Sơn (mà trước kia quen gọi là trống H1 tức Heger loại 1). Các tác giả cuốn "*Trống đồng Đông Sơn*", do Nhà xuất bản Khoa học xã hội công bố năm 1987, cho biết: Việt Nam đã phát hiện được 114 trống đồng Đông Sơn loại lớn (ngoài ra còn 15 trống không phân biệt được, 11 trống trống đồng chưa xác định được và 95 trống thu nhỏ). Những hình trang trí trên mặt trống, xung quanh thân trống đã phản ánh một trình độ văn hoá của xã hội. Tâm mặt trống là hình mặt trời (hay ngôi sao nhiều cánh), đang toả ra những tia sáng, giữa 2 tia sáng còn có biểu tượng âm dương giao hoà thành hình như đôi cá úp bụng vào nhau. Chỉ như thế cũng đã đủ phản ánh tục thờ mặt trời với tín ngưỡng phồn thực. Những trống đồng Đông Sơn to và đẹp vào loại nhất như trống Ngọc Lũ, trống Hoàng Hạ, trống Cổ Loa, trống Sông Đà... tuy từng loại trống mà bức tranh xã hội được khắc chạm ở mức độ khác nhau, nhưng đều phản ánh đời sống của người Việt cổ - duyên dáng mà hùng hồn. Có thể tìm ra ở những vành hoa văn bao quanh mặt trời, là những đàn chim nước gọi lên hình ảnh về vùng trũng, những đàn chim trời đan xen với đàn hươu gọi vùng cao, hai vùng cao trũng kế nhau, những con hươu đực - cái xen nhau, lại nữa, trong vành sinh hoạt của con người cảnh trai gái già gạo đôi, hoặc chơi trống nọ, trồng hoa... hẳn là những biểu tượng giao hoà âm dương để người an vật thịnh. Rồi những đoàn người múa ngón tay xoè cong hết cỡ đôi khi còn cầm vũ khí hoặc nhạc cụ trong khi nhún nhảy múa, lại cả cảnh rung chiêng, đánh trống, còn thân là những đoàn thuyền ở phía trên và những người múa vũ (tay phải cầm rìu, tay trái cầm mộc) ở phía dưới. Tất cả đều chuyển động ngược chiều kim đồng hồ và có thể chia làm hai nửa đối nhau, như gọi lên sự chuyển động của thời gian ngày - đêm và của thời tiết nóng - lạnh.

Trên cái nền xã hội ấy, chúng ta gặp ở đây những hình ảnh ngày hội và những hoạt động thể thao sơ khai. Trong cuốn "*Những trống đồng Đông Sơn đã phát hiện*

ra ở Việt Nam", do Viện Bảo tàng Lịch sử Việt Nam xuất bản năm 1975. Nguyễn Văn Huyền và Hoàng Vinh đã nêu và miêu tả về 52 trống đồng loại lớn và loại trung bình, nhận thấy trong số 436 người được khắc trên các trống có 175 người cầm vũ khí (40,1%). Vũ khí gồm 5 loại, có thể xếp vào 2 nhóm: Vũ khí tấn công: giáo, rìu, cung, dao găm và vũ khí phòng ngự: mộc. Trong số vũ khí, nổi bật lên 3 loại: Rìu chiếm 34%, mộc 31% và dao 27%. Điều này nói lên người Lạc Việt vào lúc này đã quen sử dụng loại vũ khí giáp công cận chiến. Hình vũ sĩ bắn cung chỉ thấy khắc trên một số thuyền của trống Ngọc Lũ I và Hoàng Hạ. Đáng chú ý là có những vũ sĩ cầm cung lớn đặt trên bệ ti, chiếc cung này nhắc nhở ta liên hệ tới chuyện nỏ thần Cao Lỗ thời An Dương Vương...

Còn về cảnh đua thuyền trong số hơn trăm trống đồng Đông Sơn lớn và vừa đã phát hiện được ở Việt Nam (trước khi phát hiện ra trống Đền Hùng mấy năm gần đây), có 14 trống chạm cảnh đua thuyền ở tang trống là: các trống Ngọc Lũ I, Hoàng Hạ, Cổ Loa, Sông Đà, Khai Hoá, Bán Thân, Quảng Xương (chạm 6 thuyền chiến) và các trống Miếu Mồ, Vũ Bi, Đồi Ro, Làng Vạc I, Làng Vạc II, Pha Long, Phú Xuyên (khắc 2 hoặc 4 hay 6 thuyền đua). Trên thuyền chiến, khắc những hình thuỷ thủ cầm vũ khí trong tay. Trên thuyền đua có những người cầm dầm, thể hiện theo cảnh đua chài ngày Hội. Bơi chài là một tục đua trong các nghi lễ thuộc tín ngưỡng nông nghiệp rất phổ biến trong vùng Đông Nam Á. Bơi thuyền là hình thức giao thông quan trọng của vùng sông nước chằng chịt. Từ đó, nâng lên thành Hội đua thuyền nhằm mục đích cầu nước và rèn luyện kĩ thuật bơi thuyền, cùng tinh thần thượng võ. Những con thuyền kiểu độc mộc, mũi cong, đuôi én, mình thon dài, trên có nhiều người ngồi hoặc đứng, có khi hoá trang như chim, cầm vũ khí hoặc dầm bơi, hoạt động khẩn trương là hình ảnh lễ hội mà sau này ở nhiều làng quê còn lưu giữ và phát triển. Cũng cần chú ý thêm ở những chiến thuyền của trống Ngọc Lũ I và Hoàng Hạ là hình các thuỷ thủ được trang bị nhiều vũ khí khác nhau: giáo, rìu, dao găm, mộc, cung tên, hoạt động nhịp nhàng theo sự điều khiển của thuyền trưởng đứng giữa thuyền cầm trống hiệu; lại có người nhỏ hơn, không được hoá trang, bị trói và bị dầm. Có thể xem đây là cảnh ra trận của thuỷ quân Lạc Việt hay là lễ "hiến tế" thuỷ thần ngày hội nước.

Trong những thế kỉ tiếp sau văn hoá Đông Sơn, nước Âu Lạc bị Trung Quốc đô hộ. Lúc đó, ở phía nam, dân tộc Chăm đã xây dựng quốc gia độc lập (mà sau này là một bộ phận của đất nước Việt Nam). Người Chăm là dân tộc thượng võ thạo sông biển, song trong những hình chạm mà họ để lại ngoài các tượng thần, chiến sĩ, vũ nữ... ở bảo tàng Chăm (thành phố Đà Nẵng), có bức phù điêu lớn, chạy dài 2m, cao 1m bằng đá cát chạm nổi 2 người cưỡi ngựa đánh phết (thuộc di tích Thạch An, thuộc phong cách Trà Kiệu, sớm với niên đại thế kỉ VII). Ngựa đeo nhạc và thắng đủ yên cương đang bước thong thả. Từ trên mình ngựa, mỗi người cầm một cây gậy phết dài có bàn ghẹo để móc và hất quả phết.

Các thư tịch khẳng định: vào đầu kỉ nguyên độc lập, các thời Đinh - Tiền Lê - Lý - Trần, có nhiều hoạt động thể thao sôi nổi, với tinh thần thượng võ cao của toàn dân - nhất là của quân đội, đã góp phần quan trọng đập tan các cuộc xâm lược của phong kiến phương Bắc, lập nên những chiến công huy hoàng. Những di tích kiến trúc còn để lại hầu hết là chùa và chỉ là phế tích, hay may mắn lắm là dấu vết qua nhiều lần sửa chữa, do đó không còn hình chạm nào về hoạt động thể thao đương thời để lại. Tuy vậy, rất may trên mảnh vỡ của non nửa chiếc tháp gốm to men ngà vàng, vẽ hoa nâu (tìm được ở Thanh Hoá thuộc thời Trần) còn thấy hình một đấu voi và 2 chiến sĩ với hình ảnh giản dị nhưng to khoẻ, các bắp thịt nổi cuộn cuộn xam hình con rồng ở bắp đùi, đang giao đấu khiên và mộc.

Thời Lê, việc xây dựng chùa bị thu hẹp, (do cấm dựng chùa và dồn nhập các chùa cũ), còn đình thì được dựng nhiều, song chỉ bằng tre đơn giản. Từ thời Mạc, đời sống nhân dân khá ổn định, kinh tế hàng hoá phát triển, giao lưu văn hoá mở rộng hơn. Phật giáo được phục hồi, di tích đình, chùa ở các làng được xây dựng. Đó chính là những nơi để nghệ sĩ trang trí chạm khắc những hình mà dân chúng thích. Đình của thế kỉ XVI mới biết chắc được có 3 ngôi thì 2 ngôi đã có một số hình chạm biểu hiện những yếu tố sơ khai của thể dục thể thao: Đình Tây Đằng (Hà Tây), thuộc đầu thế kỉ XVI, ngay ở mặt hiên trước có cảnh một võ sĩ múa gậy, ở vị hồi bên phải, có hai đô vật đang múa võ vào cuộc. Tuy mỗi hình chỉ một khối gỗ nhưng nhìn vào nhau, rồi ở phía đuôi cũng chạm cảnh chèo thuyền thì mà là bơi thuyền ngắm cảnh và bơi thuyền chèo rượu. Đền đình Phù Lưu (Bắc Ninh) cuối thế kỉ XVI có cảnh chạm với chủ đề thể thao thực sự: Trên một ván gió, hai đô vật đang thăm miếng, thử sức và hai ván gió khác chạm mỗi ván một thuyền đua với những tay chèo cầm dầm bơi rất nhịp nhàng, có cả người cầm lái, tất cả đều thống nhất theo nhịp phách của người chỉ huy.

Bằng đi một giai đoạn hơn hai phần ba thế kỉ XVII tập trung cho chùa với nhiều kiến trúc và tượng pháp nổi tiếng, nhưng có phần nghiêm chỉnh, ít hình chạm sinh hoạt dân gian. Tuy thế, ở tháp Báo Nghiêm, chùa Bút Tháp - Bắc Ninh dựng giữa thế kỉ XVII bên cạnh những hình rồng, lân, trâu, chim... cũng có hình võ sĩ đang lên tấu, gồng mình nâng vật nặng.

Vào khoảng vài mươi năm cuối thế kỉ XVII các đình làng được dựng lên, nhất là các tỉnh xung quanh kinh thành Thăng Long được gọi là "tứ trấn" gồm Xứ Bắc (Bắc Ninh), Xứ Đoài (Hà Tây, Vĩnh Phú), Xứ Đông (Hải Dương), Xứ Nam (Nam Định). Trong những đình này, nghệ thuật chạm khắc dân gian được đẩy lên đỉnh cao, hầu như những cảnh gì dân làng thích thú - dù cho Nho giáo rất "kỵ", đều được chạm thêm những mảng cao nhất trong đình. Có thể đến bất cứ đình nào thuộc giai đoạn này cũng đều được chiêm ngưỡng những mảng chạm các hoạt cảnh của dân quê, thông thường có dành một phần cho chủ đề thể dục thể thao.

Phổ biến nhất là cảnh đấu vật, đặc biệt được chạm nhiều là ở xứ Đoài, tiêu biểu

là các bức đánh vật trong nhiều miếng, nhiều thế khác nhau được chạm ở Đình Phùng, đình Liên Hiệp, đình Hoàng (Hà Tây), đình Ngọc Cảnh (Vĩnh Phú). Có chỗ mới vào xới còn đang ướm sức, có chỗ nắm vành khó giật, chỗ khác lại nhắc chân hoặc lắc vai và đặc biệt lúc nào họ cũng lạc quan, không hề cay cú, ăn thua; có chỗ chạm hình đấu vật riêng, lại có chỗ đấu vật chỉ là một cảnh ở một góc sân nhộn nhịp.

Chạm đua thuyền cũng thấy ở nhiều nơi, trong đó nổi lên là đình Tiên Hường (Vĩnh Phú), Hoàng Xá, Cam Đà (Hà Tây). Bức chạm ở đình Cam Đà với những nhát phật mạnh, góc cạnh dứt khoát, sáng tối rõ ràng luôn gây ấn tượng, tưởng chừng bay trên sông nước.

Xung quanh đề tài về võ, nhiều đình chạm những cảnh cụ thể với những môn võ nghệ thuật khác nhau, khi quyền cước, lúc côn, hoặc binh khí, đánh bộ, cưỡi ngựa, đấu võ khí. Đình Mọi (Bắc Ninh) vừa có cảnh múa siêu đao, vừa có cảnh thi đấu bộ và thi đấu trên mình ngựa, đình Phù Lão, chạm ba võ sĩ cưỡi ngựa đấu nhau mà như đánh phết. Sang xứ Đoài, Liên Hiệp có cảnh đánh mộc, đình Hoàng Xá có cảnh phi ngựa đâm giáo, đến đình Hương Canh (Vĩnh Phú), chuyển sang đấu khiên đao, còn đình Thổ Tang (Vĩnh Phú), lại tập quyền. Môn võ cưỡi ngựa đâm giáo còn thấy ở đình Đệ Tam (Nam Hà). Vào Thanh Hoá, ở chùa Hoa Long, có cảnh đâm bốt dường như còn mới lạ trong võ thuật Việt Nam xưa.

Cảnh đá cầu hơi hiếm thấy, duy có bức đá cầu chính ở đình Thổ Tang được chạm khắc khá trau chuốt, động tác nhịp nhàng, phong thái chững chạc.

Sang thế kỉ XVIII, đề tài dân gian vắng dần trong các di tích ngoài Bắc nhưng lại chuyển vào Nam. Bắc Ninh có đình Hồi Quan ngay đầu thế kỉ XVIII có cảnh keo vật vừa kết thúc, đô thua cũng cười xới lời. Nghệ Giám ở Hải Dương vẫn giữ được cảnh chạm phi ngựa đấu giáo. Ở Nghệ An nổi lên là đình Hoàng Sơn, đình Trung Cầu, đền Vua Bà, đều dựng ở thế kỉ XVIII còn giữ được những hình vẽ đua thuyền và đấu võ. Thuyền đua ở đình Hoàng Sơn là loại thuyền rồng có mũi. Về võ ở đình Trung Cầu và ở đền Vua Bà là cả một cuộc thi trên đấu trường rộng, có chủ khảo ngồi trong nhà đánh trống lệnh, có võ sinh đấu siêu đao và võ sinh phi ngựa đấu giáo, dáng vẻ phong phú, toàn cảnh sôi động.

Sang thời Nguyễn (kể cả Pháp thuộc), đền chùa ở làng, xã vẫn được xây dựng, nhưng rất hiếm hình chạm dân gian. Thay vào đó lại có tranh dân gian được in ván, khắc gỗ. Nổi nhất trong tranh tết truyền thống là tranh điệp Đông Hồ (Bắc Ninh) với bức đánh vật: hai đô vật đang chờ lượt vào xới và ba cặp đô khác đang đấu căng thẳng hay chăng đó là những thời đoạn của một trận đấu? Tranh khổ nhỏ, bố cục chặt, các thế, các miếng được khai thác tạo nên sự nổi bật sôi nổi đặc biệt. Ngay thập kỉ đầu của thế kỉ XX, Henri Oger - một cựu sinh viên Pháp đi lính sang Việt Nam, trong 2 năm 1908-1909 đã dẫn theo một nghệ nhân Việt Nam chuyên về kĩ hoạ đi lang thang nhiều vùng, nhất là các phường thợ và các cửa hiệu để ghi nhanh lấy hình rồi nhờ các thợ khắc ván gỗ in thành tập bách khoa thư bằng tranh "kĩ thuật

của An Nam" (Technique du peuple Annamite) công bố tới 4577 bản vẽ khắc gỗ, được coi là tập "Tranh dân gian Việt Nam đầu thế kỉ XX". Trong tập tranh này, chúng ta tìm được khá nhiều hình đấu vật, đua thuyền, đá cầu và các môn võ nghệ như tập roi, đánh thiết lĩnh, quần thảo, múa siêu đao, v.v. đều là những kí hoạ chân thực về sự tồn tại của hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam, dù chỉ là sơ khai...

Suốt chiều dài của lịch sử mĩ thuật cổ Việt Nam, ở từng giai đoạn và trong những trung tâm văn hoá, trên cái nền của nghệ thuật tạo hình luôn thấy có những hình chạm, hình vẽ về đề tài thể dục thể thao. Ở đây, tuy chưa rõ về tổ chức và luật lệ hoạt động thi đấu nhưng sự tồn tại của các hoạt động vật - võ - đua thuyền - đá cầu dù chỉ ở mức sơ khai thì các yếu tố của thể dục thể thao rõ ràng đã được phát sinh, để trên truyền thống ấy, chúng ta sẽ hoàn thiện thành những môn thể thao dân tộc thực sự.

2. Dân tộc Việt Nam và Hà Nội có truyền thống thượng võ

Các trường phái võ Việt Nam

Ở những thế kỉ trước, sự truyền bá và giao lưu này đều do Nhà nước và nhà chùa đảm nhiệm. Nhà nước ở thời Lý - Trần có trường dạy võ cấp quốc gia và cấp địa phương. Ở các chùa, song song với việc tiếp thu, bổ sung và truyền thụ giáo lí Phật giáo, các cao tăng đồng thời là các võ sư cao thủ.

Các trung tâm thể dục thể thao và võ dân tộc ở nước ta qua hơn 10 thế kỉ đã tồn tại và phát triển tại các địa phương như sau: Miền Bắc (Bắc Hà) có Thăng Long và các Xứ Bắc, Xứ Đoài, Xứ Đông. Miền Trung có Thanh Nghệ Tĩnh và đặc biệt là Bình Định, Miền Nam có Sài Gòn và lục tỉnh.

Các hệ phái võ và thể thao dân tộc ở Miền Bắc có vật ở Liễu Đồi, một môn võ hết sức phổ biến. Ngày xưa làng nào cũng có một lò vật và sân đình trong ngày Hội làng trở thành xới vật. Tên tuổi các đô vật như nàng Thánh Thiên tướng của Hai Bà Trưng: như Nguyễn Tam Chính, tuyền tướng của Hai Bà Trưng được dân tôn là ông tổ sư của lò vật Mai Động (Hà Nội). Những ông vật được dân tôn thành trạng như: Trạng vật Lê Như Hồ ở Tiên Lữ (Hưng Yên - thế kỉ XVI), trạng vật Vũ Phong ở Mộ Trạch (thế kỉ XV).

a. *Việt võ đạo*: Đây là hệ thống phái võ phát triển ở Xứ Đông, Xứ Đoài, Xứ Bắc... Các cử nhân võ, phó bảng võ đã mở trường dạy võ dưới sự chỉ đạo của nhà nước, rồi sau này phát triển sang Pháp.

b. *Võ Nhất Nam*: Đây là hệ phái võ tồn tại lâu đời nhất ở nước ta. Xưa kia là đầu thế kỉ I, II có tên là võ Héc. Hệ phái võ này lưu truyền ở đất Châu Hoan, Châu Ái. Nhà vua các triều phong kiến thường tuyển các võ sĩ của hệ phái võ này để xung vào đội quân cấm vệ. Hệ phái võ Nhất Nam có 32 bài quyền cơ bản, có 48 bài bổ hộ và sử dụng tới 17 loại vũ khí.

c. *Võ Nam Hồng Sơn*: Người sáng lập là võ sư Nguyễn Văn Lộ và Hàm Bái. Đây

là phái võ thịnh hành và tồn tại từ thời Nguyễn. Trong Kháng chiến chống Pháp, hệ phái này đã dạy cho các chiến sĩ ta ở các chiến khu D. Hiện nay phái này có ở Anh, Ailen, Angiêri. Phần Lan....

d. *Võ tổng hợp*: Đây là môn phái võ được hình thành sau này

e. *Phái võ Bình Định*: Thịnh hành nhất vào đầu thế kỉ XVII và thế kỉ XVIII. Đát võ Bình Định đã sản sinh ra nhiều dòng võ rất đặc sắc. Võ Tây Sơn, Dòng võ này có nhiều thế đánh rất hiểm hóc, biến hoá như thần và dứt điểm như chớp giạt. Ngoài ra, phái võ Bình Định còn có các môn võ phái sau đây: An Thái, An Vinh, Tây Sơn Nhạn, Thanh Long, Võ Đạo, Sa Long Cương, Võ Trận Bình Định, Tây Sơn Bạch Long, Tây Sơn Thiếu Lâm...

g. *Phái võ Nam Bộ*: Có nguồn gốc từ Bắc Bộ, Trung Bộ và Trung Quốc. Võ Trung Hoa được truyền bá từ những đoàn người Trung Hoa di tản về phương Nam cư trú tại miền Tây Nam Bộ. Võ Nam Bộ bao gồm các phái võ sau đây: Võ Tân Khánh - Bà Trà, võ nhà Chùa, Trung Võ Đạo, Võ Thất Sơn Truyền, Võ Âm Dương, Võ Kim Kê...

h. *Phái võ Trung Hoa, bao gồm các phái*: Thiếu Lâm, Chi phái Hàn Bái, Chi phái thiết quyền đạo (Hắc Hôi), Thiếu Lâm tự, Thiếu Lâm Nam phái (Bạch Hôi), võ lâm Chánh Tông, Thiếu Lâm Vĩnh Xuân.

Ở Hà Nội đều có những phái võ học theo các phái võ trên.

Dân tộc Việt Nam là một dân tộc thượng võ, nhưng rất khiêm nhường, hiếu khách, giàu lòng thương người, vị tha, sẵn sàng bỏ qua và quên thù xưa để kết bạn sống chung thuỷ, luôn vì nghĩa lớn mà hành động yêu nước thương nòi, cho nên đã tạo thành sức mạnh to lớn để chiến đấu chống quân xâm lược, xây dựng và bảo vệ đất nước thành công qua các thời kì lịch sử của đất nước.

Xác định và tôn vinh võ tổ Việt Nam

Võ thuật là một di sản văn hoá gắn liền với lịch sử dựng nước và giữ nước oanh liệt hào hùng của dân tộc. "Võ" với nghĩa là dùng bạo lực để áp chế nhưng trong thực tế võ thuật và võ đạo đã bắt nguồn từ lao động sản xuất và nhu cầu duy trì, củng cố, nâng cao sức khoẻ cũng như tự vệ chiến đấu để giữ gìn an ninh trật tự xã hội và bảo tồn thành quả cuộc sống.

Với nhu cầu thiết yếu ấy, võ thuật đã có từ thời dựng nước. Các vương triều đều trưởng thành từ con nhà võ. Trong triều đình, võ là một bộ phận quan trọng được tổ chức thành một hệ thống chủ lực, đào tạo quy mô, mở trường dạy võ, lập khoá thi võ và dựng Võ Miếu. Trong các thời kì lễ hội, những môn thi đấu, những trò chơi sôi nổi nhất, hấp dẫn nhất vẫn là võ. Võ thuật đã ngự trị và hoà quyện trong sức sống mạnh mẽ của thế giới dân dã. Võ thuật Việt Nam từ xa xưa đã được phát triển cả về chiều sâu và chiều rộng, cấu trúc thành văn hoá đời sống và thành kĩ cương nền nếp trong giáo dục và thống trị, góp phần hoàn thiện mẫu người anh hùng không chỉ mạnh mẽ về thể chất, đẹp về hành động, mà còn mạnh cả về ý chí, nghị lực và tinh thần.

Ngày nay, với những phương tiện chiến tranh hiện đại, với những vũ khí siêu

phàm, áp chế bạo lực được bằng những thủ đoạn về chính trị, kinh tế, văn hoá... Nhưng trong thế giới loài người, võ thuật vẫn tồn tại và không ngừng phát triển. Nó đã đi sâu hơn nữa trong việc ứng dụng vào dưỡng trị bệnh và thể thao giải trí, cũng như việc giáo dục rèn luyện ý chí nghị lực cho con người. Ở nước ta, võ thuật được Đảng và Nhà nước quan tâm, tạo điều kiện phát triển, đã thành lập Liên đoàn Võ thuật quốc gia với hàng vạn hội viên, hầu hết các làng quê, quận, huyện, tỉnh thành đều đẩy lên phong trào luyện võ, các chi hội với tổ chức quy mô bài bản.

Nền võ học Việt Nam phát triển giữa hai nền võ học Ấn Độ và Trung Quốc, đã tiếp thu một cách sáng tạo các giá trị tinh hoa để không ngừng củng cố và phát triển với hoàn cảnh đặc biệt của dân tộc, đó là một lợi thế. Trải qua bốn ngàn năm lịch sử, chúng ta vẫn chưa có công trình tổng kết mang tính quốc gia về truyền thống võ Việt Nam. Vì vậy, các võ đường chỉ biết tôn thờ vì sư tổ với tầm quốc tế là Bộ Đê Đạt Mạ xuất thân từ Ấn Độ và võ thánh là Quan Vân Trường (Trung Quốc).

Trong cuốn "*Lược sử võ cổ truyền Việt Nam*", tiến sĩ Mai Văn Muôn đã nhấn mạnh một nhận định mang tính thuyết phục cao: Trần Quốc Tuấn - Tổ sư võ nghiệp Việt Nam, bởi vì binh thư của ông là võ kinh, võ trận của ông là võ pháp; chiến công của ông là võ cung. Cuộc đời ông là một ngôi sao sáng chói về đạo đức, tài trí đủ tam cương (Trung, Hiếu, Dũng) và Ngũ thường (Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín). Những chuẩn mực ấy đã được nhân dân coi trọng và thế giới đã xác nhận. Trong di tích, sử sách và trong Võ Miếu do nhà Lê lập ở Thăng Long, Hưng Đạo Đại Vương Trần Quốc Tuấn luôn được Nhà nước quân chủ người Việt xưa kia xác nhận là một binh gia võ tướng hàng đầu của dân tộc Việt Nam. Năm 1984, các nhà bác học và quân sự thế giới họp lại tại Luân Đôn do Hoàng Gia Anh chủ trì, đã tôn vinh Trần Hưng Đạo là một trong mười Đại nguyên soái quân sự của thế giới. Trong hoàn cảnh gia đình, đời tư hết sức éo le ông đã quên thù riêng để tập trung vì dân, vì nước. Giữa thế lực vũ bão của đế quốc Nguyên Mông, chúng đã từng chinh phạt gần khắp Châu Á, Châu Âu, nhưng khi tới Việt Nam, một nước quá nhỏ, dân số lúc đó chỉ 6 triệu, quân đội khoảng 20 vạn nhưng với tài đức như núi cao, biển cả, Ngài đã lãnh đạo dân tộc Việt Nam đánh đuổi 60 vạn quân thiện chiến Nguyên Mông, khiến chúng khiếp đảm, phải từ bỏ ý đồ xâm lược sau 3 lần thất bại.

Trần Quốc Tuấn sinh năm 1231 tại Tức Mặc - Nam Định, tạ thế năm 1300 thọ 69 tuổi, được nhân dân gọi với vinh danh kính mến là "Đức Thánh Cha" được Vua Trần tiến phong làm "Thái sư Thượng phụ, Thượng quốc, công bình Bắc Đại Nguyên Suý Hưng Đạo Đại Vương". Khi ông về cõi bất tử đã được Nhà nước lập đền thờ ở Vạn Kiếp và nhân dân cả nước lập điện miếu thờ khắp nơi.

3. Vật - môn thể thao đậm đà bản sắc dân tộc Việt Nam

Vật Việt Nam ra đời là sản phẩm văn hoá của nền văn minh lúa nước; là sản phẩm của văn hoá làng xã. Vì vậy nó luôn gắn với lễ hội, đình đám, mà phổ biến

nhất là vùng châu thổ Sông Hồng. Không một làng xã nào không có hội hè đình đám. Mà không hội hè đình đám nào lại không có Hội vật. Cũng với chiêu chào, với các làn điệu dân ca, xới vật đã trở thành biểu tượng, món ăn tinh thần của nhân dân ta những lúc nông nhàn, lúc làng "có việc". Tính chất của vật dân tộc như vậy, nên đã bao đời nay, vật được lưu truyền, phổ biến không thành văn trong quần chúng nhân dân hình thành những "Lò vật", Làng vật" danh tiếng như các lễ vật Xứ Đoài (Hà Tây).

Mai Động (Hà Nội) có lò vật nổi tiếng từ xưa nay, Mai Động còn giữ được bản thân tích ghi tiểu sử thần Thành hoàng làng, vốn được xem là "ông tổ vật Mai Động". Ông tên là Nguyễn Tam Chính Công đã theo Hai Bà Trưng khởi nghĩa đánh quân Tô Định (Trần Quốc Vượng. *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*. Nxb. Thể dục thể thao. Hà Nội, 1969).

Vật Việt Nam đã vượt qua lũy tre xanh đến với cung đình của các vua chúa. Lịch sử còn ghi lại nhiều triều đại phong kiến nước ta đã tổ chức thi Kinh, chọn người tài về môn vật ra giúp nước, cứu dân. Nhiều người giỏi vật đã được phong "trạng vật", oai vệ muôn trùng. Có lẽ chỉ còn lại duy nhất dấu ấn của dòng vật cung đình ấy là Hội vật để dân làng thưởng ngoạn, để cầu mong thần Hoàng ban cho một năm mưa thuận, gió lớn, mùa màng tươi tốt, che chở cho con cháu an khang, khỏi ốm đau.

Hiểu như vậy mới hiểu hết ý nghĩa "xe dài" trong vật cổ Việt Nam. Nếu chỉ cho rằng "xe dài" là động tác khởi động kĩ ở ngoài, thì tại sao lại phải "xe dài" trên xới? Xe dài hoàn toàn mang tính lễ nghi, thể hiện tính nhân văn của môn vật trong các lễ hội.

Đặc trưng thứ hai của vật Việt Nam là đóng khố, cởi trần. Gọi chung là khố nhưng khố vật Việt Nam có hai phần. Phần trong là khố, phần ngoài là bao khố. Khố là phần để đồ vật sử dụng tấn công đối phương và phòng thủ khi đối phương tấn công mà mình bị lỡ thế. Bao khố là phần bảo hiểm cho đồ. Trong vật Việt Nam, các đồ vật được phép dùng tay ném vào khố ba, khố mép, đồ đỉnh... để đánh những kĩ thuật "sang sau", "sườn", "bóc", "cát vó", "mỏi", "gồng",... Nếu các đồ vật nắm vững và vận dụng thành thục những kĩ thuật đánh miếng khố thì trong nhiều trường hợp có thể chuyển từ thế yếu thành thế mạnh, thua thành thắng. Đó chính là triết lí lấy yếu thắng mạnh, lấy nhu thắng cương, lấy bé thắng lớn của ông cha ta. Vật Việt Nam gắn bó với người Việt Nam như vậy, nên không lấy gì làm lạ, khi rất nhiều khán giả đã đến với Hội vật.

Trong tổng số 35 Huy chương Vàng mà đoàn Thể thao Việt Nam đoạt được tại SEA Games XIX, thì có đến 10 chiếc là do môn vật mang lại. Như vậy, chỉ riêng môn vật (vật tự do và vật cổ điển), đã chiếm hơn 1/4 số Huy chương Vàng của 24 môn thể thao. Tất cả các đồ vật giành được Huy chương Vàng đó đều xuất phát, trưởng thành từ những xới vật Hội làng.

Có thể nói rằng, thể dục thể thao Việt Nam phát triển, cất cánh đi lên phải bằng

chính nội lực của mình bằng truyền thống, bản sắc của dân tộc, đã được hun đúc từ mấy nghìn năm lịch sử, trong đó môn vật có vị trí xứng đáng nhất.

4. Trò chơi dân gian - nét văn hoá thể thao trong đời sống nhân dân

Trò chơi dân gian xuất hiện và gắn liền với các hoạt động văn hoá và tín ngưỡng của con người thời tiền sử và sơ sử. Xuất phát từ những hành động mang tính chất thần bí cầu ước, phù yểm ma thuật, hay những hành vi mô phỏng các loại săn bắn và trồng trọt, những nghi thức đó được thể chế hoá dần dần để trở thành nghi thức tôn giáo trong hệ thống tín ngưỡng phồn thực.

Cùng với sự phát triển của xã hội, nhiều nghi thức tôn giáo mất dần ý nghĩa linh thiêng, chỉ còn giữ lại mục đích vui chơi giải trí của cộng đồng. Vì vậy, có thể thấy: các trò chơi dân gian phần lớn gắn với hội làng diễn ra vào mùa xuân hay mùa thu của kì sản xuất nông nghiệp.

Trò chơi dân gian thường mang hai tính chất vừa hợp tác vừa ganh đua giữa một nhóm người này với nhóm người khác, hay một cá nhân này với cá nhân khác thay mặt cho một cộng đồng người nhất định trong làng, xóm hoặc giáp. Sự ganh đua đó phản ánh những cuộc đấu tượng trưng, được tổ chức trong các xã hội thời tiền sử, nhắc lại quan niệm lưỡng hợp của tư duy nguyên thủy.

Trong những điều kiện sinh sống chủ yếu bằng nghề trồng lúa nước, trò chơi dân gian ở Việt Nam tuy chưa trở thành hoạt động giải trí thường xuyên của con người nhưng nó gắn liền với lễ hội và chỉ xuất hiện trong những thời điểm nhất định có tính chất định kì. Còn phần lớn hoạt động vui chơi của người Việt Nam đều gắn với hội làng tập trung chủ yếu vào lễ hội xuân. Đã gắn vào lễ hội xuân thì phần lớn các trò đều thích hợp vào những lễ liết nông nghiệp mở màn cho một chu kì sản xuất mới.

Qua sưu tầm và nghiên cứu về trò chơi dân gian, có thể tạm phân trò chơi dân gian ở nước ta thành 5 loại sau:

- Trò chơi trẻ em
- Trò chơi mang ý nghĩa tín ngưỡng (Tranh nỏ nường, múa mo)
- Trò chơi giải trí (thả chim, đá gà, bắt chạch trong chum)
- Trò chơi thi tài thi khéo (thi thổi cơm, thi dệt vải...)
- Trò chơi thi đấu thể thao (xem thêm tập *Phong tục - Lễ hội*)

Trong hoạt động trò chơi, bên cạnh ý nghĩa tôn giáo, ý nghĩa giải trí, thi tài, nó còn tạo ra sự đồng cảm của những người trong cộng đồng: giữa người xem và người thi đấu có sự cảm thông với nhau, ai cũng có thể là khán giả, ai cũng có thể là "người chơi", người thắng bao giờ cũng đại diện cho niềm tự hào và may mắn của cộng đồng nhất định. Đó chính là nét hoạt động văn hoá thể thao trong đời sống nhân dân ta và là chất keo gắn bó mọi người với nhau, với đất nước tạo nên sức mạnh sinh tồn của dân tộc.

5. Các môn thể thao dân tộc đang kế thừa và khả năng tiếp cận với các môn thể thao hiện đại

Hai nhà xã hội thể thao người Mỹ Spreitzer và Snyder đã định nghĩa thể thao thể hiện ba đặc trưng chủ yếu sau: "Thể thao hoạt động theo sự quy định của những luật lệ xác định chặt chẽ, đồng thời phải có sự tranh đua và được đặc trưng bằng sự vận động thể lực". Từ định nghĩa đó, để xem xét các loại hình của trò chơi dân gian Việt Nam, chúng ta cũng rất thuận tiện phân biệt những hoạt động chỉ dừng lại ở mức độ trò chơi và một số hoạt động khác mang rõ tính chất thể thao dân tộc: đồng thời có thể tiếp cận với một số môn thể thao trong chương trình Olympic để trở thành môn thể thao hiện đại.

Công trình nghiên cứu "Thể thao dân tộc ở Việt Nam", các tác giả đã đề cập đến những cơ sở lịch sử xã hội của các môn thể thao dân tộc ở Việt Nam như: Võ cổ truyền Việt Nam, vật dân tộc, đua thuyền, bắn cung (bắn nỏ), đánh cù, đánh cầu và những trò chơi thể thao với quả cầu... Từ góc độ tiếp cận ở các môn thể thao hiện đại với quả bóng, có thể xem:

- Đánh phết là môn khúc côn cầu của Việt Nam.
- Cướp cầu, vật cù là một thứ bóng ném "Rugby" của Việt Nam.
- Ném giỏ là thứ bóng rổ thô sơ.
- Đá quần là một thứ bóng đá đơn giản.

Nhìn lại các môn thể thao hiện đại được nhiều người tham gia luyện tập, ta thấy phần lớn có thể đều xuất phát từ các môn thể thao truyền thống ở một số nước Châu Âu thời cổ. Đến nay, càng ngày sự có mặt của những trò chơi truyền thống ở các nước thuộc khu vực khác được tăng lên trong các cuộc thi đấu quốc tế, đặc biệt là thể thao của các nước phương Đông. Một số môn đã được đưa vào chương trình thi đấu của thể vận hội, các đại hội khu vực như: Judo, Karatedo, bắn cung, Taekwondo, Wushu, Annis, Silat... Do đó, việc nghiên cứu thể thao dân tộc ở Việt Nam để hiểu biết sâu sắc về những trò chơi truyền thống, từ đó cải tiến, nâng lên thành những môn thể thao quốc gia có đầy đủ tính khoa học và tính thực tiễn. Đó chính là sự góp phần làm phong phú thêm hoạt động thể thao dân tộc và góp phần vào kho tàng, văn hoá chung của nhân loại.

PHẦN II

**THỂ DỤC THỂ THAO THĂNG LONG - HÀ NỘI
THỜI PHONG KIẾN**

CHƯƠNG I

CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO THĂNG LONG - HÀ NỘI

Dân tộc Việt Nam ta có mấy nghìn năm lịch sử dựng nước và giữ nước. Trong suốt hơn 1000 năm dưới thời phong kiến dân tộc ta liên tục chống ngoại xâm bảo vệ Tổ quốc với chiến công lẫy lừng: Ngô Quyền đánh tan quân Nam Hán trên sông Bạch Đằng, Lý Thường Kiệt đánh tan quân Tống, nhà Trần 3 lần đánh thắng quân Nguyên, Lê Lợi, Nguyễn Trãi mười năm gian khổ tiêu diệt quân Minh, Tây Sơn thần tốc đánh tan 20 vạn quân Thanh. Ngoài ra các cuộc khởi nghĩa nông dân chống lại sự đàn áp của phong kiến.

Nhiệm vụ thể dục thể thao của dân tộc ta luôn luôn gắn với công cuộc bảo vệ Tổ quốc quê hương, luôn luôn gắn với tinh thần kiên cường bất khuất chống ngoại xâm, luôn luôn gắn chặt các hoạt động thể dục thể thao vui chơi giải trí với thể dục thể thao quân sự, luyện tập võ nghệ và sản sinh nhiều trường phái võ nghệ khác nhau.

Trong xã hội phong kiến, mặc dù có nhiều hạn chế nên thể dục thể thao dân tộc Việt Nam vẫn thể hiện nhiều hình thức như rèn luyện kỹ năng chiến đấu sử dụng binh khí (gươm, giáo...), rèn luyện thân thể nhanh nhẹn, dẻo dai bền bỉ; tổ chức vui chơi, thi đấu vào những ngày xuân, rồi trong các lễ hội truyền thống, ngày lễ mừng chiến thắng với các loại hình như võ, vật cổ truyền, bơi thuyền, bơi lặn, chạy băng đồng, vượt đốc, kéo co, đánh cù, đánh phết, đá cầu, ném còn, đánh gậy, đua ngựa, đua voi,...

Mặt tích cực của phong trào luyện tập các môn thể thao dân tộc trong các thời đại lịch sử của xã hội phong kiến là nó luôn luôn gắn liền với việc huấn luyện quân sĩ hằng ngày trong các binh chủng như bộ binh, kỵ binh, thủy binh, về pháp đánh địch bằng tay không, bằng binh chức, rượt đuổi địch, vượt sông, vượt đèo, băng rừng, các phương pháp đánh trận, phá trận... Trong nhân dân mỗi khi có giặc ngoại xâm thì phong trào luyện tập võ nghệ, rèn luyện sức khỏe, được đẩy lên mạnh mẽ trong thanh niên. Các bô lão động viên con cháu mình tích cực luyện tập, sẵn sàng bảo vệ xóm làng, quê hương Tổ quốc. Nhân dân ta già trẻ, gái trai, dù được hay không được luyện tập nhưng ai cũng được chuộng võ dưng. Họ đề cao và kính trọng những người có sức khỏe tốt, thể chất cường tráng, giỏi võ, giỏi vật, dưng cầm chiến đấu chống

xâm lăng, chống áp bức bóc lột bạo tàn. Nhân dân ta cũng rất ham thích xem cổ vũ những cuộc đấu võ, đấu vật, bơi thuyền, bơi chài và các môn thể thao dân tộc khác, được tổ chức trong các ngày lễ hội, ngày lễ mừng chiến thắng.

Những mặt tích cực của thể dục thể thao trong xã hội trải qua nhiều thế hệ đã được kết tinh thành truyền thống thượng võ của dân tộc ta, một trong những truyền thống cao đẹp truyền từ đời này qua đời khác trong suốt bốn ngàn năm lịch sử, dựng nước và giữ nước và ngày nay chúng ta cần phải phát huy mạnh mẽ trong sự nghiệp xây dựng nền thể dục thể thao xã hội chủ nghĩa Việt Nam.

CHƯƠNG II

CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI DƯỚI THỜI PHONG KIẾN

Dân tộc Việt Nam suốt mấy nghìn năm phong kiến luôn luôn gắn liền với nền sản xuất nông nghiệp cổ truyền, sản xuất nông nghiệp "Con trâu đi trước cái cày đi sau". Nền văn minh lúa nước có đặc trưng là phải luyện cho thân thể con người cường tráng, dẻo dai, cần cù lao động, chịu đựng một nắng hai sương để có thể khắc phục, vượt qua cảnh lũ lụt, đắp/đê chống lũ.

Sản xuất lúa nước hoa màu đòi hỏi con người phải có tinh thần chịu đựng bởi vậy ngoài tinh thần thượng võ chống ngoại xâm con người phải luyện tập bơi lội, tập lặn, tập chạy, nhảy.

Thời Lý Nhân Tông (1072-1127) vua thường tổ chức hội đua thuyền. Vua chúa các triều đại phong kiến đều cùng nhân dân hàng năm tổ chức đắp đê chống lũ lụt. Năm Mậu Thân, Thiên ứng Chính Bình năm 17 (1248) lệnh cho các lộ đắp đê phòng lụt, gọi là đê quai vạc, từ đầu nguồn đến bờ biển, để ngăn nước lũ tràn ngập (*Đại Việt sử ký toàn thư*, tập 3, tr.28).

Thời nhà Trần năm 1289 vua sai nội thư gia Hoàng Tá Thốn đưa bọn Ô Mã Nhi về nước, dùng kế của Hưng Đạo Đại Vương, lấy người giỏi bơi lặn xuống làm phu thuyền, ban đêm đục thuyền chìm bọn Ô Mã Nhi đến chết (*Đại Việt sử ký toàn thư*, tập 2, tr.94)

Nói chung thể dục thể thao thời phong kiến qua các triều đại vua chúa, luôn luôn được chú ý. Thời Lê Lợi, Nguyễn Trãi cũng vậy vua sai các tướng đắp đê Vạn Xuân để làm chiến lũy. "Ngày 18 vua ngự ra bến Đông (bên Sông Hồng) xem 5 quân thi vượt sông", "tháng 2 vua tới trường đua xem tập võ", "Ra sắc chỉ cho cả nước sửa" đắp những chỗ đê và sửa đường sá. Đạt các chức khuyến nông và hà đê"

Các loại hình thể dục thể thao trong thời kì phong kiến ở nước ta khá phong phú. Các trò chơi truyền thống dân gian đi cà kheo, nhảy bao bố, trò cột mỡ, đánh đu đơn, đu kép, bắn cung, bắn nỏ, kéo co, đẩy gậy, đánh cờ tướng,... Đặc biệt là các môn vật dân tộc, võ dân tộc, các môn côn kiếm, bơi lặn, bơi thuyền, bơi chải, bơi vượt Sông Hồng.

Bên cạnh đó ở đất Thăng Long - Hà Nội còn có đến hơn 1000 ngành nghề thủ công "Khéo tay hay làm". Những ngành nghề đó đòi hỏi những bàn tay vàng khéo léo, làm các nghề thủ công như nghề khảm vàng bạc, nghề đúc đồng, nghề thêu, nghề khắc chạm, nghề gốm Bát Tràng, nghề dệt lụa, nghề mĩ nghệ.

Có thể nói thể dục thể thao truyền thống phát triển đã góp phần xây dựng nền văn minh lúa nước Việt Nam thành truyền thống tốt đẹp.

1. Thể dục thể thao thời Lý - Trần.

Sau khi đã giành được quyền độc lập ở đầu thế kỉ X, dân tộc ta đã phát triển các loại hình thể dục thể thao nhằm phục vụ mục đích quân sự chống ngoại xâm và rèn luyện thể lực.

Xây dựng hệ thống thể dục thể thao trò chơi giải trí của quý tộc.

Dựa vào những tài liệu ghi chép tản mạn trong sử sách phong kiến, nhìn một cách khái quát, ta thấy quý tộc, tướng sĩ, quân đội thời Lý - Trần được giáo dục theo một hệ thống thể dục bao gồm các bộ phận sau đây:

- 1, Cưỡi ngựa và đua ngựa.
- 2, Bắn cung, bắn nỏ.
- 3, Đánh phết, bao gồm: cưỡi ngựa đánh phết, đi bộ đánh phết.
- 4, Đua thuyền.
- 5, Bơi lội.
- 6, Đấu vật.
- 7, Đấu gậy.
- 8, Đấu võ (quyển).
- 9, Vật cù (đấu bóng rổ).
- 10, Múa vũ trang (múa khiên, đao...).
- 11, Đá cầu v.v..

Ở kinh đô Thăng Long thường tổ chức các cuộc *thi võ nghệ*. Đây là các khoa thi võ để chọn lựa nhân tài phục vụ cho Nhà nước phong kiến. Ngoài ra, mỗi khi sắp có chiến tranh triều đình lại tổ chức thao diễn quân sự.

Nhà Lý cũng như nhà Trần đều tuyển người có sức khoẻ, am hiểu nghề võ sung vào thượng đò túc vệ. Người giỏi bơi lội, chèo thuyền thì được tuyển vào "Trạo nhi đoàn đội" (thủy quân). Đời Trần Thánh Tông để chuẩn bị kháng chiến chống Nguyên, vua Trần tuyển trong hệ tôn thất lấy người am hiểu nghề võ đang quản lĩnh quân sĩ. *Toàn thư* (quyển 6) chép một việc năm 1323: Ông Mặc "thi đấu trượng (gậy) chiếm cao khoa".

Trên cơ sở thi tuyển như vậy, trong triều đình phong kiến đã *hình thành các đội đấu thủ chuyên môn* như đội vật, đội đấu gậy, đội đá cầu... Vừa nhằm mục đích giáo dục thể dục, vừa nhằm mục đích giải trí cho tầng lớp thống trị. Nhà Lý thành lập *Vũ đình* (1123) và có các đội dũng sĩ chuyên môn nhảy múa (ngoài đội múa của cung

nữ - vũ nữ). Sử còn chép: năm 1213 tướng Nguyễn Nộn đang bị trời “thấy dưng sĩ nhảy múa cũng mang cả dây trời mà nhảy, giỏi hơn dưng sĩ” (*Việt sử lược*, quyển 3). Múa của dưng sĩ là múa khiên, đao.

Đội đấu vật của triều đình nhà Trần để phục vụ nhu cầu giải trí.

- *Cảnh đánh phết thời Lý*: Môn thể thao đánh phết rất được thịnh hành ở nước ta dưới thời Lý - Trần trong triều đình cũng như ngoài nhân dân. *Múa khiên và đánh phết* là hai quân lễ để ăn mừng trong các hội lớn.

Năm 1069, khi đánh thắng Chiêm Thành, trong buổi lễ đãi yến quần thần “vua Lý Thánh Tông thân hành múa khiên và đánh phết trước bệ” (*Việt sử lược*). Quả phết (chữ Hán gọi là quả cầu) làm bằng da, hình tròn, trong nén đầy lông để cho nhẹ, sơn son. Sân chơi của triều đình là sân chính điện. Sử chép năm 1126, ngày mồng một tháng hai, Lý Nhân Tông tới điện Thiên An xem các vương hầu chạy bộ, đánh phết. Năm 1139, tháng chạp, Lý Nhân Tông đánh phết ở sân Long Trì. Vua bảo sứ Chiêm vào xem.

- *Bắn nỏ*: Đầu thế kỉ XIV vua Trần Anh Tông ra lệnh cho Trần Cự dạy thái tử bắn nỏ và đá cầu.

- *Đá cầu*: là một môn thể thao rất Việt Nam. Không biết môn đá cầu nảy sinh từ bao giờ, chỉ biết đến thời Lý - Trần môn này rất thịnh hành từ trong triều đến ngoài nội. Triều đình tổ chức một đội đá cầu.

- *Đấu voi đấu hổ*: để giải trí cho vua chúa, quý tộc. Triều đình phong kiến Lý - Trần ngoài việc tổ chức những cuộc đấu vật giữa người và người còn tổ chức trường đấu voi (voi đấu với voi có quân tượng điều khiển) và đấu giữa người và hổ (*Đại Việt sử ký toàn thư*).

- *Đi săn*: Căn cứ theo truyền thuyết dân gian vùng Cổ Loa thì trò chơi đi săn (với cả bầy chó săn) đã có ở nước ta từ thời An Dương Vương Thục phán.

- *Đua thuyền*: Theo cách gọi của dân gian là bơi chải. Trò chơi này đã sử dụng thi bơi chải truyền thống của nhân dân.

Nhà Lý xây một cung điện nguy nga bên bờ Sông Hồng, trên bến Đông Bộ Đầu của thành Thăng Long (khoảng dốc Hàng Than, Hoè Nhai ngày nay), gọi là điện Hàm Quang (sau đổi tên là Linh Quang) để hằng năm vua chúa, quý tộc ngự xem đua thuyền.

Từ năm 1119 trở đi, việc tổ chức lễ đua thuyền trở thành thường xuyên, vào mùa thu tháng tám.

Nói tóm lại, nền thể dục thể thao phong kiến thời Lý - Trần đã mang nhiều hình vẽ, phục vụ cho mục đích chính trị và quân sự của giai cấp phong kiến. Ngoài lối thi võ nghệ và tuyển người có sức khỏe, giỏi võ nghệ sung vào lính, giai cấp phong kiến còn xây dựng hệ thống huấn luyện thể dục quân sự (cưỡi ngựa, bắn cung, bày trận, phá trận, vật, bơi, đấu gậy v.v..) nhằm giáo dục cho binh lính và tướng tá có sức

mạnh, sức bền bỉ, dẻo dai, có khả năng sử dụng vũ khí để bảo vệ lợi ích của chế độ phong kiến.

Hoạt động thể dục thể thao trong nhân dân phát triển tự phát.

Đó là những hoạt động của nông dân ở làng, xã, bản, mường.

Trước hết là những *lò võ, lò vật* mang tính chất địa phương. Mỗi nơi có những quy tắc và ngón cổ truyền khác nhau. Bên cạnh môn vật, các lò võ (bao gồm cả võ tay không, đấu gậy, đấu kiếm...). Thí dụ như những lò võ ở Tùng Thiện, Hà Tây, các vùng xung quanh Thăng Long như Từ Liêm, Thanh Trì... Các môn vật, môn võ thường tổ chức trong ngày tết và trong các hội hè mùa xuân. Người ta thường kết hợp với các trò chơi đánh đu, đánh phết, đá cầu, ca múa, ném còn, kéo co, vật cù, thi ném, thi chạy, thi nấu cơm, bơi chải, hội hè dân gian. Các trò chơi trên đều diễn ra trong các ngày lễ hội.

Nhờ những hoạt động thể dục thể thao trên đây mà đã sản sinh ra nhiều người bơi lội giỏi, như chuyện chàng trai họ Hoàng người Lệ Mật, Gia Lâm đã lội xuống ngã ba Sông Cái vớt được xác công chúa thời Lý Nhân Tông bị đắm thuyền chết đuối, như các tướng Yết Kiêu, Dã Tượng và Phạm Ngũ Lão theo Trần Hưng Đạo lập được nhiều chiến công.

2. Thể dục thể thao thời Hậu Lê

Tinh thần thượng võ được rèn luyện thêm sâu sắc. Với tinh thần thượng võ, lòng yêu nước nồng nàn quân dân ta đã tiêu diệt ngoại xâm dẫn đến thắng lợi hoàn toàn.

Lê Lợi vừa đánh xong giặc Minh xâm lược, định đô ở Đông Kinh (Hà Nội) đã sai tuyển ba quân, người nào tinh thông võ nghệ thì sung làm lính thị vệ trong nội phủ gọi là quân “ngự tiền võ sĩ”. người nào giỏi bơi lội, chèo thuyền thì chọn làm thủy quân. Năm 1437 nhà Lê tổ chức thi khảo nghề võ, thi bắn cung, phóng lao tay, lăn khiên. Ai giỏi 3 môn thì được cấp bổng toàn phần, người nào không trúng thì bị giảm lương. Đồi Lê Thánh Tông còn hạ lệnh cho các công, hầu, bá, cùng quan võ ở kinh đô và các xứ, trấn, tập trung ở Thăng Long thi võ: bắn năm phát tên, phóng bốn mũi lao, đấu một đường lăn khiên.

Thời Vua Lê - Chúa Trịnh, khoảng 1720-1729 Trịnh Cương tổ chức ba năm một khoa thi võ. Ở Thăng Long, Chúa Trịnh còn lập nhà võ học, kì thi võ năm 1723 thi sáu câu hỏi trong binh pháp Tôn Tử, thi cưỡi ngựa múa đầu mâu (giáo), bắn súng, múa đao, múa kiếm, lăn khiên, đấu kích, chạy bộ, múa đầu mâu. Ngoài ra còn thi một bài văn sách hỏi về phương lược đánh trận và địa hình. Năm 1724, Chúa Trịnh lại tổ chức thi bác cử ở Đống Đa, Hà Nội.

3. Thể dục thể thao thời Tây Sơn

Là phong trào nông dân tự nghĩa luyện võ, tập kiếm khởi nghĩa để đánh đổ cả ba thế lực Lê, Trịnh, Nguyễn. Các võ tướng xuất sắc của Tây Sơn, phải kể đến Trần

Quang Diệu, Võ Văn Dũng, Bùi Thị Xuân. Nhờ luyện tập thể dục thể thao, tập chạy nhảy, luyện võ nên đã có được một đội quân có đôi chân thần tốc, cấp tốc kéo quân ra Thăng Long diệt địch trong một thời gian rất ngắn. Ngày mùng 3 tết tháng trận Hạ Hồi, sáng mùng 5 tết tháng trận Ngọc Hồi (Thường Tín, Hà Tây) và trận Đống Đa, Hà Nội, chiều mùng 5 quân Tây Sơn giải phóng thành Thăng Long. Tốc độ tấn công trung bình 15km một ngày, san phẳng nhiều đồn giặc. Ngày hạ nêu năm ấy cũng là ngày đại lễ mừng chiến thắng, quân dân Thăng Long mở tiệc khai hạ từng bừng. Cùng với sức mạnh tổng hợp của tinh thần dân tộc, ý chí quyết chiến, quyết thắng, tài chỉ huy thao lược, trình độ tổ chức kĩ thuật, thể lực của quân sĩ, tốc độ hành quân và tấn công cao là những nguyên nhân thắng lợi.

4. Thể dục thể thao thời nhà Nguyễn (Nguyễn Gia Long)

Cũng như các thời đại phong kiến nhà Nguyễn cũng tổ chức các cuộc thi võ. Năm 1836 Minh Mạng mở khoa thi võ ở Huế, sau lại mở thêm hai trường thi võ ở Hà Nội về Nghệ An. Chương trình thi gồm hai kì: Kì thứ nhất thi xách tạ, một quả tạ nặng 50-60 cân tạ (mỗi cân tạ nặng 500-600 g), kì thi thứ nhì thi múa côn, múa giáo, đánh quyền, đấu kiếm, múa khiên đao, côn sắt nặng 30 cân, giáo dài 7 thước 7 tấc. Múa khiên đao, khiên bằng mây, siêu đao hay đại đao, múa kiếm, kiếm dài một thước rưỡi tạ; kì thứ ba thi bắn súng vào bia, cách xa 20-50 trượng. Qua ba kì thi, thí sinh nào bắn được hạng ưu, hạng bình thì đỗ *cử nhân võ*, thí sinh nào được hạng thứ thì đỗ *tú tài võ*.

Ngoài ra để rèn luyện thể lực quân sĩ còn phải tập luyện chân tay.

Nền thể thao và trò chơi dân gian truyền thống vẫn phát triển: các hội đánh phết, vật cầu, chọi trâu, đuổi lợn, thi chạy, thi nấu cơm, đấu vật, dật củi phát triển khắp nơi.

Nói chung thời Nguyễn nền thể dục thể thao của Hà Nội vẫn tiếp tục phát triển và góp phần xây dựng truyền thống thể dục thể thao Việt Nam tạo nên một bộ phận của nền văn hoá dân tộc.

Trong thời phong kiến hoạt động thể dục thể thao Thăng Long Hà Nội cũng như ở Việt Nam đã tạo nên truyền thống thượng võ.

Kể từ buổi đầu lịch sử, người Việt Nam đã luôn phải đấu tranh chống lại nạn ngoại xâm, nhất là những đạo quân của các triều đại Trung Quốc. Bộ vũ khí bằng đồng hiện được trưng bày trong bảo tàng Lịch sử Việt Nam có thể giúp ta hiểu thêm về nhiều loại vũ khí khác nhau mà người Việt Nam đã sử dụng trong thiên niên kỉ đầu trước Công nguyên. Những thứ vũ khí này gồm dao găm, rìu, gươm và giáo. Đó là những thứ vũ khí được sử dụng trong khi đánh giáp lá cà. Sử dụng những thứ vũ khí này đòi hỏi phải có sự can đảm, sức dẻo dai, sự khéo léo và kĩ thuật thành thạo. Và chính những thứ yếu tố này lại rất cần để phát triển các hình thức chiến đấu nhằm tạo thuận lợi và nâng cao hiệu quả sử dụng vũ khí.

Những sự kiện lịch sử tiếp sau lại càng thúc đẩy sự phát triển của võ thuật đối với các tướng sĩ cũng như dân thường. Năm 938, Ngô Quyền đại thắng quân Nam Hán trên sông Bạch Đằng. Việt Nam dành lại độc lập sau hơn một ngàn năm Bắc thuộc. Tiếp sau đó là một loạt cuộc chiến đấu giữ nước, chống ngoại xâm: chống Tống (năm 981 và 1077), chống Nguyên - Mông (năm 1258, 1285 và 1288), chống Minh (từ 1418 đến 1428) và chống Thanh (năm 1789).

Dưới thời Lý - Trần (thế kỉ XI-XIV), Phật giáo trở thành quốc giáo. Do những phương thức nghiêm ngặt nhằm tự kiểm soát, hoàn thiện mình và rèn luyện những bí kíp về thân, khí, ý và lực nên các vị sư không chỉ am tường nghiên cứu tôn giáo mà còn giỏi võ thuật. Thời Lý, các nhà sư thường tổ chức lễ hội ở chùa chiền và đền miếu, nơi có nhiều hoạt động mang đậm tinh thần thượng võ như đấu vật và tỉ thí võ nghệ (tay không hoặc có vũ khí).

Việc rèn luyện để tham gia vào những cuộc tỉ thí võ nghệ này cho phép người dân bình thường có thể nâng cao được sức khỏe, rèn luyện phẩm hạnh cũng như các giác quan của mình. Trong chuyến đi sứ sang Việt Nam năm 1293, sứ thần Trung Quốc là Trần Phu đã nhận xét rằng người Việt Nam đi chân trần mà chẳng hề biết sợ chông gai. Họ có thể chạy nhảy rất nhanh, trèo núi như gió và chèo thuyền vun vút. Tất cả đàn ông đều cạo trọc đầu. Họ có thể lặn dưới nước vài khắc (đơn vị đo thời gian thời xưa) và bơi nhanh như chạy trên cạn.

Từ thế kỉ XV đến thế kỉ XIX, võ thuật tồn tại ở cấp độ: bình dân (tại các lễ hội) và triều đình (chương trình chuyên rèn luyện và thi võ).

Các hoạt động võ thuật bình dân được tổ chức rộng rãi trong dân chúng để giải trí và để rèn luyện tinh thần thượng võ, nâng cao kĩ thuật và hiệu quả, và tự vệ. Các buổi trình diễn võ thuật bình dân diễn ra chủ yếu tại các lò võ và tại các lễ hội truyền thống hàng năm trong cả nước.

Mỗi lò võ hay lễ hội địa phương đều có bản sắc và đặc trưng riêng. Một trong những hoạt động nổi tiếng với tinh thần thượng võ là Hội vật Liễu Đôi.

Có lễ hội làng có thể được xem là những cuộc thi võ của quần chúng. Những đô vật tài giỏi tại địa phương được dân làng phong tặng danh hiệu "Trạng Vật", tương tự như danh hiệu "Trạng" mà triều đình đã ban cho các Nho sĩ.

Nhiều người trong số họ sau này trở thành những lãnh tụ của các cuộc khởi nghĩa nông dân như Nguyễn Hữu Cầu và Nguyễn Cừ chống lại triều đình Lê-Trịnh (cuối thế kỉ XVIII) và chàng Lía chống lại chúa Nguyễn. Nổi tiếng nhất trong số những hào kiệt này đương nhiên là anh em Tây Sơn (Nguyễn Nhạc, Nguyễn Huệ, Nguyễn Lữ). Cùng với các đô đốc tài ba của mình (tất cả đều là các hào kiệt), họ đã lãnh đạo cuộc khởi nghĩa nông dân vào cuối thế kỉ XVIII, lật đổ chế độ cai trị hà khắc của các chúa Trịnh, Nguyễn, chấm dứt tình trạng chia cắt đất nước kéo dài hàng thế kỉ. Những người anh hùng này được đào tạo trong các lò võ do những võ sư danh tiếng

truyền thụ, nhiều người trong số đó được tôn làm thần trong tín ngưỡng thờ thần Thành hoàng làng.

Vào cuối thế kỉ XIX và đầu thế kỉ XX, nhiều cuộc khởi nghĩa chống Pháp nổ ra do những bậc kiệt hiệt treo ấn từ quan để thể hiện sự phản đối của mình với chính sách của triều Nguyễn lãnh đạo. Suốt thời kì này, võ thuật được phổ biến rộng rãi. Thậm chí khi phong trào chống Pháp suy yếu thì các võ sư vẫn bí mật truyền thụ lại võ thuật cho học trò. Kĩ thuật và các bài tập được lưu giữ trong sách vở nói về binh pháp và nghệ thuật chiến tranh, hoặc dưới dạng những câu tục ngữ. Những cuốn sách và câu tục ngữ này dần dần được đúc kết thành giáo trình luyện võ của quân chúng, tồn tại song song với võ kinh của triều đình.

Hệ thống võ thuật triều đình cũng rèn luyện binh sĩ chiến đấu chống xâm lăng và bảo vệ triều đình.

Nội dung được chia thành ba phần: võ dành cho quân đội, võ để nghiên cứu và võ để thi tuyển.

Vào cuối thế kỉ XIX, đương đầu với công nghệ quân sự phương Tây, các chiến lược, chiến thuật và kĩ thuật tác chiến truyền thống trong khoa học quân sự của Việt Nam bắt đầu thể hiện một số nhược điểm. Những thành lũy kiên cố có thể bị súng đại bác phá huỷ, gươm giáo thì không địch lại được 'súng ống'. Hoả khí mới ra đời tỏ ra có ưu thế hơn hẳn bạch khí trước kia. Trong lĩnh vực quân sự, võ thuật đột nhiên không còn đóng vai trò quyết định nữa nhưng việc luyện võ vẫn tiếp tục dù ở quy mô nhỏ hơn nhiều.

Dưới thời Pháp thuộc, quân đội triều đình ngừng việc đào tạo võ nghệ. Các môn thể dục, thể thao phương Tây ngự trị trong trường học. Tuy nhiên, người Việt Nam vẫn tự hào với các võ sư của mình - những người đã bảo tồn và phát triển truyền thống võ thuật trong dân chúng. Những võ sinh từ các vùng khác nhau liên kết với nhau, lập ra nhiều lò võ cũng như các phái võ mới. Nhiều trung tâm võ dần dần xuất hiện: Thăng Long - Hà Nội (Miền Bắc), Thanh Hoá, Nghệ An và Bình Định (Miền Trung), Sài Gòn và các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long (Miền Nam).

Từ cuối thế kỉ XIX, thuật đấm bốc và một vài trường phái võ đã từ các nước Châu Á khác du nhập vào Việt Nam: Judo, Aikido và Karatedo từ Nhật Bản, Wushu, Thiếu Lâm và Võ Đang từ Trung Quốc, Taekwondo từ Triều Tiên, và Pencat silat từ Malaysia. Người Việt Nam đã tiếp nhận những trường phái này, rồi chuyển hoá, làm phong phú thêm và kết hợp với võ thuật bản địa.

Võ Việt Nam cũng đã đồng hoá nhiều yếu tố của y học cổ truyền Châu Á khác, cũng như các hệ thống đạo đức, nghệ thuật quân sự, mĩ học. Luyện tập võ nghệ thể hiện quan điểm về sự tổng hoà đến mức hoàn thiện biểu hiện trong triết lí âm-dương và khái niệm về ngũ hành tạo nên vũ trụ. Nó còn phản ánh những quan hệ biện chứng giữa thân, thần, tâm, khí và lực; giữa động và tĩnh; kiên và hoạt. Võ thuật

truyền thống không chỉ là một môn thể thao, mà còn là một phần của văn hoá dân tộc, chứa đựng một di sản được tích lũy qua nhiều thế hệ.

Trước thế kỉ XVI, vua chúa bổ dụng các võ tướng trong triều dựa trên những cống hiến, công trạng hoặc gia thế của họ, chứ không phải qua thi tuyển. Do đó, đa số các võ tướng cao cấp trong triều đều là người của hoàng gia. Năm 1253, triều Trần cho lập Giảng Võ đường, một trường rèn luyện võ dành cho hoàng thân quốc thích là các võ tướng. Cũng khoảng thời gian này, Trần Quốc Tuấn, danh tướng thời Trần, đã soạn ra cuốn binh thư đầu tiên.

Nhờ dạy và học võ, thời Trần có nhiều tướng lĩnh nổi tiếng, trong đó phải kể đến Trần Quốc Tuấn, Trần Quang Khải, Trần Khánh Dư và Phạm Ngũ Lão. Các nhà sử học còn ghi nhận những đóng góp của họ đối với chiến thắng quân xâm lược Nguyên-Mông.

Năm 1721, dưới thời vua Lê Dụ Tông, trường đào tạo võ đầu tiên cho quảng đại quần chúng, gọi là Võ Học sở, được mở tại kinh đô Thăng Long (Hà Nội). Vua còn bổ nhiệm một vị quan chịu trách nhiệm giảng dạy binh pháp. Chúa Trịnh Cương rất chú trọng đào tạo các tướng lĩnh. Ông còn cho biên soạn những quy định về thể chế thi tuyển võ học. Các kì thi được tổ chức ba năm một lần. Vào các năm Tý, Ngọ, Mão, Dậu, kì thi được tổ chức ở các cấp hương thôn, gọi là "sở cử". Trong khi đó, kì thi hội (bác cử) diễn ra tại Thăng Long vào các năm Thìn, Tuất, Sửu, Mùi.

Mỗi kì thi gồm ba phần: Phần thứ nhất là kiểm tra hiểu biết của thí sinh về binh pháp cổ, phần thứ hai về công phu võ học (cưỡi ngựa, bắn cung, múa kiếm, múa côn), phần thứ ba là kiến thức về chiến thuật và chiến lược quân sự.

Năm 1731, chúa Trịnh Giang tiếp tục soạn thêm những quy định về võ thí sau khi ông nhận ra rằng nhiều võ sinh xuất sắc đã trượt trong phần thi viết luận về chiến lược dùng binh. Theo những quy định mới này, công phu võ học được nhấn mạnh hơn là kiến thức về chiến lược quân sự.

Triều Lê cho mở các trường rèn võ, tổ chức các kì thi võ, xây Võ Miếu vào năm 1740 để thờ những binh gia nổi tiếng của Trung Hoa và Việt Nam như Võ Thành Vương, Tôn Tử, Quán Tử và Trần Quốc Tuấn.

Thời Vua Lê, Chúa Trịnh (1428-1788), 19 cuộc thi võ đã được tổ chức, lấy đỗ 200 võ sinh. Các kì thi này ngừng lại khi Nguyễn Huệ (sau này là vua Quang Trung) - một anh hùng dân tộc đồng thời là nhà chiến lược kiệt xuất - đem quân ra Bắc Hà để phủ Lê, diệt Trịnh. Sau đó, những cuộc thi này lại được tổ chức trở lại.

Thường thì những thí sinh vượt qua các kì thi võ đều rất trẻ. Tuy nhiên, cũng có trường hợp ngoại lệ. Ví dụ, Nguyễn Thời Lý và Nguyễn Đình Thạc đã thi đỗ ở tuổi 85 và 78. Một người dòng họ có nhiều người đỗ đạt trong các kì thi võ, chẳng hạn họ Vũ Tá ở xã Hoàng Hà (Hà Tĩnh) có 13 người đỗ vào thời Lê - Trịnh.

Các vua nhà Nguyễn (1802-1945) cố gắng mở rộng bờ cõi xuống phía nam nên họ rất chú trọng đến việc tuyển chọn và rèn luyện quan võ. Năm 1836, vua Minh Mạng

ban hành đạo dụ nói rõ: để cai trị đất nước, cần chú ý cả tới văn trị và võ công. Hiện nay, có nhiều bậc anh hùng tuấn kiệt rất giỏi binh thư và võ nghệ họ cần được tuyển chọn để triều đình bổ dụng.

Nhà vua còn đặt ra những chế định cho các kì thi võ hai cấp: thi hương và thi hội. Theo quy định, thi hương được tổ chức vào các năm Dần, Thân, Ty, Hợi. Thi hội được tổ chức vào các năm Tý, Ngọ, Mão, Dậu. Kì thi hương đầu tiên dưới thời Nguyễn được tổ chức năm 1837.

Các cuộc thi võ ở Huế (kinh đô của nhà Nguyễn) thường được tổ chức vào tháng bảy âm lịch. Vào ngày 12.7, các thí sinh tụ về trường thi. Từ ngày 15 đến ngày 17 tháng 7, họ tham dự vòng thi đầu tiên là hai tay xách hai cục chì nặng rồi đi được càng xa càng tốt. Họ được xếp hạng ưu nếu quãng đường dài hơn 18 trượng (một trượng tương đương 1,7 m), 14 trượng là thứ, 10 trượng là bình và dưới 8 trượng là liệt.

Phần thi thứ hai diễn ra từ ngày 19 đến 21 tháng 7, trong đó thí sinh phải chứng tỏ kĩ năng chiến đấu tay không và sử dụng vũ khí như côn, đao và khiên. Họ còn phải dùng thiết côn (gậy sắt) nặng khoảng 18 kg để đấu đối kháng. Thêm vào đó, họ phải dùng thương dài 3,3m đâm trúng hình nộm bằng rơm.

Trong vòng thi thứ ba (từ 23 đến 25 tháng 7), các thí sinh được kiểm tra kĩ năng bắn súng. Vào ngày 27.7, triều đình sẽ xướng danh các thí sinh trúng tuyển. Trước khi được sung quân vào ngày 2.8, họ phải qua một vòng khảo thí về "võ kinh thất thư" (bảy bộ sách kinh điển về võ học) là *Tôn Tử*, *Ngô Tử*, *Lục thao*, *Tư Mã pháp*, *Hoàng Thạch Công tam lược*, *Liêu Tử vấn đáp* và *Lý Vệ Công vấn đối*. Họ có thể tùy ý chọn và chứng tỏ khả năng của mình với một trong 18 món binh khí.

Nói chung, thi võ dưới thời Nguyễn được tổ chức một cách có hệ thống và nghiêm ngặt. Tuy nhiên, một số võ sinh vẫn tìm cách gian lận. Chẳng hạn, một thí sinh đã tìm cách thi hộ cho thí sinh khác trong một kì thi. Vì vậy, vua Tự Đức phải ban chỉ dụ, quy định rõ những định lệ thưởng phạt trong thi võ. Theo chỉ dụ này, các thí sinh lén mang sách vở hoặc bị bắt quả tang gian lận trong thi cử sẽ lập tức bị giám quan đuổi ra. Những người vào thi với trang phục bẩn thỉu hoặc nhếch nhác cũng bị loại. Nếu một thí sinh bị bắt quả tang dự thi dưới tên người khác thì cả hai người liên can sẽ bị buộc phải tòng quân. Những người đút lót cũng sẽ bị phạt.

Từ năm 1802 đến 1884, nhà Nguyễn tổ chức 74 kì thi ở các cấp khác nhau. Tổng số có 3.893 thí sinh vượt qua các kì thi cả văn lẫn võ.

Các kì thi võ chính thức ở Việt Nam chấm dứt vào năm 1880 khi người Pháp tăng cường nền cai trị của họ tại Việt Nam. Tuy nhiên, tinh thần thượng võ và việc rèn luyện võ nghệ trong dân chúng vẫn tiếp tục phát triển như một hình thức phản kháng ách cai trị của Pháp.

5. Võ thuật và các môn phái võ ở các địa phương.

Có nhiều phái võ ở Việt Nam và có thể xếp loại thành 4 nhóm chính: Bắc Hà (bắc),

Bình Định (trung), Nam Bộ (nam) và các môn phái có nguồn gốc Trung Hoa. Thêm vào đó, ngày càng có nhiều người ở các nước khác luyện tập võ Việt Nam.

Nhóm Bắc Hà ở Miền Bắc

Các trường phái võ Bắc Hà ban đầu được phát triển ở Miền Bắc Việt Nam, mặc dù ảnh hưởng của nó về sau lan rộng tới các khu vực khác trong cả nước. Các phái này gồm vật Liễu Đồi, Việt Võ đạo, Nhất Nam và Nam Hồng Sơn cũng như một số biến thể mới của các môn phái truyền thống này.

Vật truyền thống là hình thức võ rất phổ biến ở Miền Bắc Việt Nam. Nhiều làng tổ chức thi đấu vật vào các lễ hội mùa xuân. Vật có truyền thống lâu đời. Nhiều đô vật từ Bắc Ninh và Bắc Giang đã từng tham gia cuộc khởi nghĩa Hai Bà Trưng chống bọn thống trị Trung Quốc và năm 40 sau Công nguyên.

Hà Nội và các vùng phụ cận được xem là cái nôi của võ cổ truyền. Trước đây, nhiều võ sinh từ khu vực này đã vượt qua các kì thi võ đầy khó khăn. Thậm chí sau năm 1880 khi mà thi võ bị bãi bỏ, nhiều võ gia vẫn tiếp tục bí mật truyền thụ các kĩ năng lại cho con cháu.

Phái Nhất Nam có lịch sử lâu đời nhất trong số các phái võ cổ truyền Việt Nam, có khởi nguồn từ Thanh Hoá, Nghệ An. Nguyễn Tam Chinh, ông tổ môn vật truyền thống ở Việt Nam, cũng quê tại vùng này. Những danh tướng khác của vùng này có Bà Triệu (225-248) và Dương Đình Nghệ (?-938) - Những người đã đứng lên đánh lại quân xâm lược phương Bắc. Trong ba cuộc kháng chiến chống Nguyên-Mông (1258, 1285 và 1288), nhà Trần (1225-1400) chủ yếu dựa vào mười vạn binh sĩ từ các tỉnh Thanh Hoá, Nghệ An. Nhiều võ sư đã từng phục vụ dưới triều Hậu Lê (thế kỉ XV đến XVII) là người vùng này.

Phái Nam Hồng Sơn do võ sư Nguyễn Văn Tộ sáng lập. Ông sinh năm 1895 tại huyện Thường Tín, tỉnh Hà Tây. Khi còn trẻ, ông được rèn luyện võ cổ truyền của triều Nguyễn. Về sau ông nghiên cứu thêm và vay mượn kĩ thuật của võ Trung Hoa để hoàn thiện trường phái của mình. Phái võ Nam Hồng Sơn là sự kết hợp nhuần nhuyễn và uyển chuyển các truyền thống võ học Việt Nam và Trung Quốc.

Năm 1938, võ sư Nguyễn Lộc, quê tại Sơn Tây, khai sáng một phái võ Việt Nam mới, pha trộn những tinh túy của truyền thống võ học gia đình, võ Việt Nam và các trường phái võ của các nước khác. Nguyễn Lộc muốn xây dựng một phái võ để quảng bá cho đông đảo quần chúng. Phái võ này đi từ dễ tới khó, từ đơn giản tới phức tạp, phù hợp với thể trạng người Việt Nam, và dựa trên kĩ thuật phản công ngang. Nhờ đó, võ sinh có thể lật người và ngã xuống một cách an toàn.

Trường phái chiến đấu hiện đại là sự biến hoá từ võ thuật cổ truyền để dùng cho chiến tranh hiện đại. Nó được sáng lập trong cuộc Kháng chiến chống Mỹ (khoảng năm 1967) tại Hà Nội, Vĩnh Phú và Hà Bắc cũ. Trường phái này được gọi bằng nhiều tên khác nhau, như "nghệ thuật tự vệ", "nghệ thuật chiến đấu" và "kĩ thuật đặc công".

Nhóm Bình Định ở Miền Trung

Phái võ Bình Định gồm các môn phái sau: roi Thuận Truyền-Tây Sơn, quyền An Thái, quyền An Vinh, các hình thức võ do các nhà sư phát triển, Tây Sơn Nhạn, Thanh Long võ đạo, Sa Long Cương, võ trận Bình Định, Tây Sơn Bạch Long và Tây Sơn Thiếu Lâm. Bình Định nổi tiếng là cái nôi võ thuật gắn liền với triều Tây Sơn (1778-1802). Bình Định từng là một vùng thuộc vương quốc Champa, nơi có truyền thống võ thuật lâu đời như có thể thấy trong nhiều tác phẩm điêu khắc Chăm xưa.

Trong thế kỉ XVIII, một số võ sư nổi tiếng từ Miền Bắc Việt Nam và Trung Quốc chuyển tới định cư tại vùng này và dạy võ cho người dân địa phương. Trong số đó có Trương Văn Hiến từ vùng Thanh-Nghệ, Trần Kim Hùng có tổ tiên sáng lập ra thôn Trường Đình (Tây Sơn), Diệp Kim Tông từ Phúc Kiến (Trung Quốc) và Đinh Văn Nhung người Ninh Bình. Chính những võ sư này đã rèn luyện võ nghệ cho anh em Tây Sơn (1771-1778) đều là người Bình Định.

Cuối thế kỉ XVIII, các võ sư đã sáng lập tại Bình Định một phái võ Tây Sơn độc đáo và uy dũng. Nó là sự kết hợp các hình thức và kĩ thuật của nhiều phái võ Bình Định khác nhau, tổng hợp thành một môn võ ghe gớm. Nguyên tắc của phái võ này là: "Nhất mạnh, nhì nhanh, thứ ba giỏi", nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sức mạnh, sự khéo léo và kĩ thuật.

Nhóm Nam Bộ ở Miền Nam

Các phái võ Nam Bộ xuất hiện cùng với quá trình định cư của nhóm người Việt ở Miền Nam trong thế kỉ XVIII-XIX. Sau khi đứng chân ở Nam Trung Bộ, các chúa Nguyễn tiếp tục mở rộng lãnh thổ xuống phía nam và di dân từ Quảng Nam, Đà Nẵng. Quy Nhơn vào khai khẩn đất hoang tại đồng bằng sông Cửu Long. Triều Nguyễn còn lưu đầy nhiều tội phạm vào Nam. Vì thế, nhiều người Việt Nam ở Miền Nam xuất thân từ các vùng có truyền thống võ nghệ, và bản thân họ cũng rất thành thạo nghệ thuật chiến đấu.

Cuối thế kỉ XVIII, bị bại trận trước quân khởi nghĩa Tây Sơn, tàn quân nhà Nguyễn bỏ chạy xuống phía nam, rồi quy tụ về vùng Đồng Nai. Tại đây, họ tuyển mộ các võ sư để rèn luyện binh sĩ phục thù. Sau khi nhà Nguyễn được thành lập năm 1802, nhiều người vùng này vượt qua được các kì thi võ của triều đình, và theo đuổi binh nghiệp.

Võ Nam Bộ có nguồn gốc khác nhau: Bình Định, Thanh Hoá, Nghệ An, đồng bằng Sông Hồng và Trung Quốc. Đó là sự pha trộn của nhiều môn phái với những kĩ thuật được biến cải cho phù hợp với điều kiện cụ thể ở Miền Nam, trong đó có nhu cầu tự vệ trước thú dữ và khai khẩn đất canh tác mới. Các phái võ Nam Bộ thường được gọi là "võ miệt rừng" hay "võ vườn", bao gồm các môn phái sau đây: Tân Khánh-Bà Trà, Thất Sơn quyền của các nhà sư, Âm Dương võ phái và Kim Kê.

Trải qua thời gian, võ cổ truyền Việt Nam đã thu hút sự quan tâm của người dân nhiều nước khác nhau, nhất là Châu Âu. Đôi khi, người ta bắt gặp cả một gia đình

người Italia hay Pháp luyện võ Việt Nam. Các võ sư Việt Nam ngày càng có tiếng trên võ đài quốc tế. Một vài võ sư Việt Nam mở các khoá đào tạo võ nghệ tại các nước khác.

Các võ sinh nước ngoài luôn tỏ ra rất nể trọng võ thuật và các võ sư Việt Nam. Trong số nhiều trường phái võ Việt Nam cổ truyền đang phát triển ở nước ngoài, có lẽ VOVINAM (Việt Võ Đạo) và Nam Hoa Võ Đạo (kết hợp võ Việt Nam truyền thống với Kungfu Trung Quốc) nổi tiếng nhất.

6. Liễu Đồi trở thành làng vật truyền thống.

Liễu Đồi là một làng ở xã Liêm Túc, huyện Thanh Liêm, tỉnh Nam Định. Hằng năm, làng tổ chức cuộc thi vật truyền thống vào ngày mồng 5 tháng giêng âm lịch.

Theo truyền thuyết, cuộc thi đấu vật có nguồn gốc từ câu chuyện về một chàng trai trẻ họ Đoàn có sức khoẻ phi thường. Một ngày nọ, một cơn lũ tràn qua vùng Nương Củi thuộc làng Liễu Đồi, khiến dân làng vô cùng hoảng sợ. Khi chàng trai tới nơi để cứu giúp thì chàng nhìn thấy trước mắt mình một thanh gươm sáng quắc nằm trên một vuông nhiều điều. Nhận ra đó là một thanh gươm thần, chàng quỳ xuống tạ ơn thần phật. Chàng cầm gươm và lấy vuông nhiều điều quán quanh bụng. Rồi chàng vùng vung gươm thi triển võ nghệ để cứu dân làng.

Sau đó, giặc ngoại xâm tràn tới. Chàng trai trẻ tình nguyện tòng quân giết giặc. Trong đơn vị của chàng có một nữ binh họ Bùi. Hai người họ Đoàn và Bùi yêu thương nhau và nguyện sẽ nên duyên cầm sắt sau ngày chiến thắng. Thật không may, Đoàn hi sinh tại chiến trường, xác chàng được đưa về an táng tại quê hương. Sau khi quân thù đại bại, Bùi đi thăm mộ chàng ở quê. Nhưng đến gần mộ chàng, nàng cảm thấy quá đau lòng mà chết.

Dân làng rất cảm động và họ đã lập một ngôi miếu thờ chàng trai họ Đoàn mà họ gọi là Thánh Ông và một ngôi miếu khác thờ cô gái họ Bùi mà họ gọi là Tiên Bà. Hằng năm họ còn tổ chức một cuộc thi vật để tưởng nhớ ngày mất của hai người. Ban đầu, cuộc thi đấu được gọi là Lễ hội Thánh Tiên nhưng về sau được đổi thành Hội vật Liễu Đồi. Hội có nghi lễ rước Thánh Ông tới bãi vật, tiếp sau là một cuộc thi vật.

Lễ hội mở đầu với phân dân làng rước kiệu Thánh Ông từ miếu Ông tới bãi vật. Một bô lão cầm gươm dẫn đầu đoàn rước và đi giật lùi từ đền tới bãi vật. Khi kiệu Thánh Ông tới, dân làng tổ chức một nghi lễ, trong đó có lễ dâng chuối, oản và trà lên Thánh Ông. Tiếp sau lễ rước, người ta đốt một đồng lửa trên bãi vật. Đồng lửa tượng trưng cho ánh sáng rực rỡ của thanh gươm tìm thấy tại Nương Củi. Người ta tin rằng một đồng lửa sáng rực với ngọn lửa bốc cao sẽ đem lại may mắn trong năm mới.

Tiếp theo là nghi lễ diễn lại khoảnh khắc thiêng liêng khi chàng trai họ Đoàn phát hiện ra thanh gươm sáng rực và vuông nhiều điều. Một bô lão đạo cao đức trọng trong làng đánh một chiếc trống lớn đặt trước kiệu rồi trao gươm và vuông nhiều

điều cho một đô vật của làng. Đô vật này cầm thanh gươm trên tay trong lúc vẫn quán vương nhiều điều quanh bụng.

Sau lễ trao gươm là múa cờ: hai hoặc bốn người mỗi người cầm một lá cờ đỏ hình vuông, tiến lại phía kiệu và rước kiệu tới sới vật trong tiếng trống giục. Họ biểu diễn nghi lễ múa cờ.

Cuối tiết mục múa cờ, một người đánh chiếc trống lễ chính. Sau đó chiếc trống trong cả đền và chùa của làng đều nổi hiệu, còn đám đông thì hò reo hưởng ứng. Nghi lễ này tượng trưng cho không khí lúc đoàn quân lên đường ra trận.

Sau những nghi lễ truyền thống này, cuộc thi đấu vật theo đúng những quy định và hình thức riêng của làng Liễu Đồi bắt đầu với năm keo đấu vật.

Theo quy định truyền thống, hai bé trai sinh ra trong ngày cuối cùng của năm âm lịch trước đó phải trình diễn năm keo đấu vật để tôn vinh Thánh Ông. Vì những đô vật nhí này vẫn còn nằm trong nôi và dĩ nhiên là không thể đấu vật được nên bố của chúng phải vào đấu thay. Vòng đấu vật này chỉ là hình thức và không ai được đánh ngã đối thủ. Bất cứ hình thức vi phạm nào đối với quy định này cũng bị phạt vì người ta cho rằng hai đứa nhỏ sẽ là các đô vật trong tương lai và do đó chúng sẽ không gặp may nếu bị thua ngay từ trận đấu đầu tiên. Nếu các ông bố không thể tham dự được thì ông nội sẽ vào đấu vật và nếu họ cũng không thể đấu được thì những người họ hàng cao tuổi là nam giới khác phải thay thế.

Sau năm vòng đấu đầu tiên, cuộc thi đấu vật thực sự bắt đầu. Đô vật làng Liễu Đồi, với tư cách chủ nhà, phải khai mào cuộc đấu để khích lệ những người tham gia đến từ các làng khác. Các đô vật chỉ đóng một chiếc khố nhỏ.

Có ba hạng giải thưởng: Cho đô vật được xếp hạng 1, 2, 3, cho tất cả các người tham gia để khuyến khích mọi người luyện tập võ.

PHẦN III

THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI VÀ VIỆT NAM THỜI KÌ THỰC DÂN PHÁP ĐÔ HỘ

Sau Hiệp ước Hác măng (Harmand) năm Quý Mùi (1883) và Hiệp ước Patenôt (Patenôtre) năm Giáp Thân (1884) triều Nguyễn đã chấp nhận nên bảo hộ của Pháp tại Bắc Kỳ. Theo chỉ dụ của triều đình Huế áp dụng từ 3.10.1858 Hà Nội trở thành nhượng địa của thực dân Pháp.

Tính từ năm 1883 đến năm 1945, Hà Nội chịu sự cai trị của thực dân Pháp.

Sáu mươi hai năm thực dân Pháp đã để lại cho nhân dân Hà Nội và Việt Nam nhiều khổ đau mà đỉnh cao là năm 1945, hơn 2 triệu người Việt Nam chết đói.

1. Tình hình chính trị xã hội, kinh tế Việt Nam từ khi thực dân Pháp xâm lược đến Cách mạng tháng Tám.

Giữa thế kỉ XIX, nước Việt Nam đã bị thực dân Pháp xâm lược, mở đầu cuộc tấn công cảng Đà Nẵng năm 1858. Sau khi hoàn thành việc xâm lược và bình định vũ trang nhằm thiết lập một bộ máy thống trị, thực dân Pháp đã tiến hành những cuộc khai thác thuộc địa, cướp đoạt tài nguyên, bóc lột công nhân rẻ mạt, mở rộng thị trường tiêu thụ hàng hoá của chính quốc. Chính sách thuộc địa của Pháp ở Việt Nam là: Bóc lột nặng nề về kinh tế, chuyên chế về chính trị, kìm hãm và nô dịch về văn hoá, nhằm đem lại lợi nhuận tối đa cho bọn tư bản lũng đoạn Pháp, chứ không phải đem đến cho nhân dân các nước Đông Dương sự "Khai hoá văn minh". Cái gọi là "Sứ mạng khai hoá" chính là sự khai thác thuộc địa của bọn thực dân bằng lưỡi lê và họng súng. Nói về sự khai hoá thực dân. Chủ tịch Hồ Chí Minh đã chỉ rõ: "Khi người ta đã là một nhà khai hoá, thì người ta có thể làm những việc dã man và vẫn cứ là người văn minh nhất".

Dưới chế độ Pháp thuộc, nền kinh tế Việt Nam bị kìm hãm nặng nề nên tiến triển rất chậm chạp và què quặt. Phương thức bóc lột phong kiến vẫn còn được duy trì để phục vụ cho chủ nghĩa thực dân. Cho nên, nền kinh tế Việt Nam vừa mang tính chất tư bản thực dân, vừa mang một phần tính chất phong kiến.

Dân tộc Việt Nam có một truyền thống yêu nước nồng nàn, có tinh thần đấu tranh anh dũng và bất khuất. Ngay từ khi Pháp nổ súng xâm lược, nhân dân ta đã đứng lên kháng chiến để bảo vệ nền độc lập của dân tộc.

Phong trào vũ trang chống Pháp theo ngọn cờ Cần Vương đã liên tiếp diễn ra, kéo dài từ giữa thế kỉ XIX đến đầu thế kỉ XX song đều bị Pháp đàn áp.

Ở Việt Nam, đầu thế kỉ XX, trào lưu dân chủ tư sản qua các Tân Thư, Tân Văn Trung Quốc đã vào nước ta, tiêu biểu là tư tưởng cải lương của Lương Khải Siêu, Khang Hữu Vi. Tư tưởng cách mạng của giai cấp tư sản Pháp trong thời kì đang phát triển tiến bộ, với các đại biểu là Rutsxô, Môngtexkiơ, Vôn-te... những khẩu hiệu tự do, bình đẳng, bác ái của Cách mạng Pháp cũng được xâm nhập vào nước ta. Nước Nhật Bản duy tân và tự cường cũng đã có sức hút mạnh đối với các sĩ phu yêu nước và tiến bộ của Việt Nam.

Do đó, phong trào đấu tranh dân tộc lại tiếp tục sôi động, dưới sự đề xướng và tập hợp của nhiều tổ chức chính trị theo khuynh hướng dân chủ tư sản, mang các màu sắc và mức độ khác nhau.

- Phong trào Đông Du (1906-1908) do nhà yêu nước Phan Bội Châu lãnh đạo. Phong trào mở đầu cho cuộc vận động giải phóng dân tộc theo khuynh hướng dân chủ tư sản.

- Đông kinh nghĩa thực (1906-1908) do các sĩ phu yêu nước như cụ Phan Chu Trinh, Trần Quý Cáp, Huỳnh Thúc Kháng .. khởi xướng.

- Việt Nam Quang phục hội (1912): do cụ Phan Bội Châu vận động thành lập.

- Phong trào tư sản đấu tranh chống các thế lực tư bản nước ngoài, chống độc quyền, đòi cải cách dân chủ.

- Phong trào yêu nước của các tầng lớp tiểu tư sản thành thị do nhóm sinh viên trường Cao đẳng Hà Nội, trong đó có Tôn Quang Phiệt, Đặng Thai Mai, Phạm Thiều... đứng ra tổ chức.

- Đảng Thanh niên được tổ chức ở Sài Gòn (3.1926) do Nguyễn Trọng Hy, Trần Huy Liệu... sáng lập.

- Đảng An Nam độc lập do một số lưu học sinh Việt Nam tại Pháp xuất thân từ các gia đình địa chủ, tư sản lập nên.

- Việt Nam Quốc dân Đảng (25.12.1927) do Nguyễn Thái Học, Phạm Tuấn Tài sáng lập.

Tóm lại, trước và sau Chiến tranh thế giới lần thứ I, ở nước ta có rất nhiều phong trào yêu nước và đảng phái nổi lên. Song đều không có đường lối chính trị rõ ràng và hệ thống tổ chức, hoạt động rời rạc, cho nên không có khả năng tập hợp quần chúng. Tuy vậy, các phong trào đó là sự phản ánh thu hút của các trào lưu tư tưởng dân chủ tư sản đối với thanh niên - sinh viên lúc bấy giờ trước bối cảnh đất nước bị thực dân phong kiến áp bức.

Thể dục thể thao là một bộ phận của nền văn hoá xã hội, chịu ảnh hưởng rất lớn

của sự phát triển xã hội. Thực dân Pháp xâm lược nước ta, chúng âm mưu dùng thể dục thể thao để phục vụ chính sách thuộc địa nô lệ, chia rẽ, đánh lạc hướng nhân dân lao động, trước hết là thanh niên xa rời cuộc đấu tranh chống Pháp. Trước trào lưu tư tưởng của các phong trào yêu nước, âm mưu của chúng càng thâm độc và xảo quyệt hơn, càng có nhiều thủ đoạn và biện pháp tinh vi, phục vụ cho lợi ích của chúng là nô dịch, áp bức nhân dân ta. Vào thời kì này, phong trào thể dục thể thao quốc tế đã phát triển, nhiều diễn đàn. Hiệp hội thể thao quốc tế được thành lập, phong trào Olympic hiện đại được phục hưng, nền văn hoá - giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao ở nước Pháp chính quốc cũng phát triển. Tất cả những điều trên đây đã ảnh hưởng đến Việt Nam, được thực dân Pháp triệt để lợi dụng và khai thác.

Cùng với các phong trào thể dục thể thao do thực dân Pháp tạo dựng, chứa đựng nhiều nhân tố của nền thể dục thể thao hiện đại, nhân dân lao động nước ta, mặc dù chịu sự áp bức bóc lột của chủ nghĩa thực dân trong suốt hơn 80 năm, vẫn duy trì các hoạt động thể thao dân tộc trong các ngày hội, ngày lễ của dân tộc, của địa phương mình. Hoạt động thể dục thể thao của nhân dân lao động nước ta thời kì này nhằm mục đích giữ gìn bản sắc dân tộc, truyền thống thượng võ của người Việt Nam đấu tranh chống lại sự xâm lược và chính sách nô dịch của thực dân qua các phong trào, các cuộc khởi nghĩa, đỉnh cao là phong trào cách mạng do Đảng ta lãnh đạo đã giành thắng lợi vang dội vào tháng tám năm 1945.

2. Thể dục thể thao ở các công sở và trường học

Cùng với sự xâm nhập của thực dân Pháp, các môn thể thao hiện đại cũng theo chân đội quân viễn chinh du nhập vào Việt Nam. Trong số các môn thể thao thì thể dục, điền kinh, bóng đá, quyền Anh, đua xe đạp, bơi lội... phát triển rộng rãi hơn cả.

Ở các trường học do Pháp xây dựng, đều có sân rộng. Vào buổi sáng, các học sinh đều bắt buộc phải tập thể dục trước hoặc giữa giờ. Buổi chiều các em có thể tập xà đơn, xà kép, chạy, nhảy, đẩy tạ hoặc chơi một số môn thể thao khác. Từ các trường học, phong trào thể dục thể thao được mở rộng ra ngoài xã hội, đặc biệt là các công sở, trại lính.

Ngày 21.12.1919 ở Hà Nội (Bắc Kỳ), trường thể dục đầu tiên được thành lập tại phố Tô Hiến Thành, có tên EDEP (viết tắt từ tên tiếng Pháp E'cole d' Education Physique), có nghĩa là trường thể dục. Trường thể dục do một nhóm trí thức, đứng đầu là ông Nguyễn Quý Toàn, một giáo viên đứng ra thành lập. Ông xuất thân từ một gia đình Nho giáo tiến bộ, là học sinh trường Pháp bảo hộ, vốn say mê thể dục thể thao từ nhỏ. Ông ước mong đào tạo một thế hệ thanh niên mới, có học vấn cao, có sức khoẻ tốt và có tinh thần yêu nước, nên cùng nhóm bạn bè của mình viết đơn lên bộ máy cai trị Pháp xin thành lập Trường Thể dục thể thao Hà Nội. Thực dân Pháp đã chấp nhận, song luôn theo dõi hoạt động của trường vì lo sợ trường sẽ tuyên

truyền chính trị cho thanh niên. Lúc đầu cơ sở vật chất của trường còn nghèo nàn, có một nhà xây, trong đó có nhiều phòng. Phòng để tài liệu chuyên môn, các tranh ảnh thể thao, phòng bác sĩ khám nghiệm và xoa bóp, phòng thay quần áo của giáo viên và học sinh. Trang phục của học sinh khi tập luyện được xếp ngăn nắp thứ tự. Trước nhà là một khu đất rộng, có đường chạy, khu tập xà kép, xà đơn, hố nhảy xa, sân ném dĩa, phòng tập đấm bốc.

Sau khi ông Nguyễn Quĩ Toàn chuyển đi để nhận chức vụ khác, ông Nguyễn Lễ, một kĩ sư nhà máy rượu đã thay làm giám đốc trường. Từ đó, hoạt động của trường càng trở nên đông đảo, nhộn nhịp hơn. Số lượng học sinh đông, nên diện tích 4 héc-ta của trường trở thành chật hẹp. Để mở rộng hoạt động, trường được chuyển đổi thành Hội Thể dục vào năm 1934. Lúc này, Hội Thể dục hoạt động với phạm vi rộng hơn, không chỉ ở Hà Nội, mà ra cả xứ Bắc Kỳ mang tên mới là SEPTO (tên viết tắt từ chữ Hội Thể dục). Trong trường còn có nhiều môn thể dục thể thao được giảng dạy như: bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền, bóng rổ, quần vợt, quyền Anh, bơi lội, nhưng nội dung rèn luyện chủ yếu cho học sinh vẫn là hai môn: thể dục và điền kinh.

Trường Thể dục có tiếng vang lớn ở Bắc Kỳ lúc bấy giờ. Năm 1919, tờ báo *Nam Phong* xuất bản ở Hà Nội đã viết: "Mong rằng trường khuyến khích trường rộng thêm, phái người đi mọi tỉnh vận động thành lập những trường như thế, thì chẳng bao lâu nòi giống Việt Nam ta sẽ nêu một giống nòi cường kiện trong thế giới". Sau này, khi trường chuyển lên phố Hàng Đầy, mang tên SEPTO được khánh thành vào ngày 8.4.1932, trên tường khán đài chính của sân vận động, vẫn gắn tấm hình bằng đá, có mang dòng chữ "Nguyễn Quốc Toàn - nhà sáng lập" bằng tiếng Pháp, (Nguyễn Quốc Toàn - Le fondateur).

Huy hiệu của EDEP và SEPTO đều có 2 màu nửa trắng, nửa xanh, tượng trưng cho tuổi trẻ và sự trong trắng, lành mạnh. Trong số các cán bộ môn thể thao (lúc đó gọi là ban thể thao - Section), thì ban thể dục và điền kinh là mạnh nhất. Đứng đầu ban này là giáo sư Trịnh Đình Hội và nhà kĩ thuật Trịnh Đình Báu - những người có hiểu biết rộng rãi về thể dục thể thao, do chịu khó nghiên cứu các tài liệu của Pháp, các ông là những người đầu tiên đã dịch và viết ra một số sách hướng dẫn cho thanh niên tự rèn luyện các môn: Thể dục, điền kinh, tạ tay và cả quyền Anh nữa. Sau hai nhân vật trên, còn có ông Lăng Trung Đình, một giáo viên nhiệt tình tận tụy hướng dẫn tập thể dục, điền kinh cho thanh thiếu niên. Phương pháp tập tự nhiên của Êbe (Habert), được ông xem là phương pháp chính để hướng dẫn thanh thiếu niên rèn luyện về thể lực, với các môn: đi bộ, chạy, nhảy, leo trèo, ném dĩa, tấn công và phòng thủ. Các ngày thứ năm và chủ nhật, trường thể dục mở cửa cho người vào tập không thu tiền, đặc biệt đối với học sinh, nên số người đến tập rất đông. Do vậy, EDEP và SEPTO phải mời thêm một số hạ sĩ quan người Việt trong quân đội thực dân Pháp tới giúp hướng dẫn tập luyện. Từ trường thể dục này, phong trào tập

luyện thể dục thể thao được nhân rộng ra, phát triển khá nhanh và mạnh mẽ ra ngoài xã hội...

Các thanh thiếu niên thi đấu các môn điền kinh đạt tiêu chuẩn quy định, được cấp bằng sơ cấp hoặc trung cấp về rèn luyện thân thể. Các cuộc thi trên đều diễn ra hằng năm trên sân của EDEP và SEPTO. Ngoài giới công chức, thương gia, thanh niên tự do thì các học sinh đặc biệt là học sinh trường Bưởi (trường Chu Văn An sau này) là một trong cái nôi đào tạo ra nhiều vận động viên xuất sắc. Ngoài vận động viên Việt Nam, các vận động viên người Pháp là binh lính và sĩ quan cũng tham gia tập luyện các môn thể dục thể thao và thể dục quân sự. Các cuộc thi đấu được tổ chức rộng rãi cho cả người Pháp và người Việt cùng tham dự trên sân vận động Cột Cờ (sân Mangin). Tờ tuần báo thể thao bằng tiếng Pháp "Les Sports", cơ quan của Tổng cục Thể thao Bắc Kỳ xuất bản vào năm 1924-1925 có đăng chương trình về một cuộc thi đấu "lực sĩ toàn năng" (Athlete complet) gồm các tiêu chuẩn tối thiểu như sau:

- Chạy 100m: 13"
- Chạy 400m: 1'10"
- Chạy 1500m: 6'15"
- Chạy 100m rào: 22"
- Nhảy cao: 1,30m
- Nhảy xa: 4,50m
- Nhảy sào 2m
- Ném tạ (7,250kg) 7m
- Ném đĩa 18m
- Phóng lao 20m

Thành tích của các vận động viên tham gia thi đấu cao hơn tiêu chuẩn đều do người Pháp ở Việt Nam lập được, thí dụ: chạy 100m, Borome (12"2); chạy 1500m: J.Gilles 5,50"; nhảy xa: Borome và Nhuận (Việt Nam) đạt thành tích 5,52m; nhảy sào J.Gilles (2,27m); ném tạ: Charlery (9,71m); phóng lao: Borome (33,68).

Trong số 52 vận động viên tham dự cuộc thi trên, Borome dẫn đầu với 208 điểm, tiếp theo là J.Gilles 207 điểm và Pregon 181 điểm. Trường thể dục EDEP có Nhuận xếp thứ 12 với 142 điểm; Lan thứ 22 với 90 điểm, võ sĩ Quỳnh thứ 42 với 71 điểm.

Từ năm 1924-1934, Bắc Kỳ (Hà Nội) được coi là nơi có phong trào thể dục thể thao nói chung, môn thể dục và điền kinh nói riêng, mạnh nhất ở Việt Nam. Vai trò của EDEP (sau này là SEPTO) rất lớn. Từ trường thể dục này, một đội ngũ đông đảo vận động viên được đào tạo. Các cuộc thi đấu hằng năm được tổ chức. Số lượng vận động viên tham dự ngày một đông, không chỉ các vận động viên của đất Hà Thành (Hà Nội), mà còn có cả các vận động viên từ Hải Phòng, Hải Dương, Nam Định, Hà Đông, Kiến An, Hòn Gai v.v. cùng tham dự. Cũng trong thời gian này, tiếp nhận ảnh hưởng của SEPTO ở Miền Trung (Trung Bộ), cũng tổ chức ra Hội Thể dục Huế, có tên viết tắt bằng tiếng Pháp là SEPH (Societe d' Education physique de Huế). Ở Miền Nam

thể dục và điền kinh cũng phát triển, song không sánh được với các môn bóng đá, bơi lội, quần vợt, đặc biệt là bóng đá.

Tại Hà Nội, đầu tháng 4 năm 1924, Tổng cục Thể thao Bắc Kỳ có tổ chức một giải vô địch chính thức về điền kinh. Vận động viên người Việt xuất sắc nhất cuộc thi trên tên là Thái, một hạ sĩ quan thuộc trung đoàn bộ binh thứ nhất của quân đội Pháp tại Hà Nội đã về nhất môn chạy 100m với thành tích 11"3 và 110m rào với thành tích 16"53. Một tờ báo tiếng Pháp "*Tương lai Bắc Kỳ*", đã hết lời ca ngợi Thái có một thân hình thon, chắc, sức bền tốc độ cao, phản xạ xuất phát nhanh. Tuy nhiên, thành tích các môn còn lại vẫn rơi vào tay các vận động viên người Pháp. Thí dụ: Chạy 400m vận động viên Borome (người da đen) thành tích 55"35; nhảy cao: Borome 1.70m; chạy 1500m; Leclerc 4'56"45; phóng lao: Sarkalidon 37.45m v.v...

Ngoài giải thi đấu do Tổng cục Thể thao Bắc Kỳ tổ chức cho cả người Pháp và người Việt Nam tham gia, mà phần lớn là binh lính, sĩ quan, được tổ chức không theo định kì, cứ vào tháng 3 hằng năm (đầu mùa hè), EDEP và SEPTO tổ chức giải thi đấu, tiến hành từ 1-2 ngày. Khai mạc cuộc thi có kéo cờ với biểu tượng 5 vòng tròn đan nhau (cờ Olympic) và cờ nửa trắng, nửa xanh của EDEP và SEPTO. Các cuộc thi đấu này có tác dụng cổ vũ lôi cuốn thanh niên các tỉnh phía bắc Việt Nam rèn luyện thể lực và đoàn kết với nhau, đồng thời cũng là dịp để trao đổi học tập kinh nghiệm về chuyên môn.

Trường thể dục EDEP có một đội ngũ vận động viên hùng hậu nhất Bắc Kỳ lúc bấy giờ như: Nguyễn Văn Thìn, Nguyễn Huy Khôi, Nguyễn Ngọc Long, Nguyễn Bùi Loát v.v., đứng đầu là giám đốc kĩ thuật Trịnh Đình Báu. Số vận động viên này phần đông là binh lính, sĩ quan và thanh niên học sinh của trường Bưởi, trường trung học Anbesaro.

Ở các tỉnh phía bắc khác, cũng có một số vận động viên nổi tiếng như ba anh em nhà Nguyễn Loan, Nguyễn Lan, Nguyễn Lâm; Hoàng Như Tần (chạy ngắn); Nguyễn Văn Hải (ném tạ) v.v.

Ở thời kì những năm 1924-1934, việc giao lưu giữa ba miền Bắc, Trung, Nam còn rất nhiều khó khăn do chế độ chia để trị của thực dân Pháp, nên đi lại tốn kém. Các vận động viên hoàn toàn là nghiệp dư, không có nhiều tiền, nên thi đấu được tổ chức theo từng miền, các vận động viên Miền Nam và Miền Trung rất ít khi ra Bắc thi đấu. Tuy nhiên, vào dịp khánh thành sân vận động và vòng đua xe đạp ở Huế, trường thể dục EDEP cũng đã đưa một đoàn điền kinh vào thi đấu ở Huế, tạo ra tiếng vang lớn.

Vào thời kì này, các báo chí cũng thường đưa tin tức thi đấu thể thao. Nhất là đưa tin về thể vận hội Olympic lần thứ X (1936) ở Beclin (Đức). Một số hình ảnh về cuộc thi đấu điền kinh, thi đấu thể thao tại thể vận hội Beclin đã có tác động tâm lí rất lớn đối với các vận động viên Việt Nam. Các sách báo thể thao bằng tiếng Pháp và

sách dịch sang tiếng Việt Nam được bán rộng rãi trong các hiệu sách cũng có tác dụng hướng dẫn về kĩ thuật cho huấn luyện viên và vận động viên.

Những năm cuối thập kỉ 30, phong trào thể dục thể thao phát triển khá mạnh ở cả Bắc Kỳ, Trung Kỳ và Nam Kỳ. Một số tờ báo viết về thể dục thể thao ra đời là phương tiện thông tin và hướng dẫn tập luyện cho tầng lớp thanh niên học sinh, công chức trong các công sở và binh lính. Ở phía bắc có tờ "Bắc Kỳ thể thao", ở Nam Kỳ cũng có tờ "Nam Kỳ thể thao". Tờ "Bắc Kỳ thể thao" số 1 ngày 4.11.1930 đã viết: "Vườn hoang trong làng thể thao nước mình, các nhà hâm mộ những năm gần đây đã khai khẩn được ít nhiều. Để làm cho cây thêm nảy cành, xanh non, rất mong các bạn sẽ hợp sức, cùng theo đuổi mục đích, làm cho nền thể dục thể thao nước nhà ngày một tăng tiến". Vào dịp này, ở Bắc Kỳ rộ lên một phong trào đi bộ, như cuộc đi bộ Hà Nội - Tam Đảo do đoàn học sinh tư thực "Trí - Đức" ở phố Hàng Cót thực hiện; Cuộc đi bộ của 4 cô gái Hà Nội từ Hà Nội đến Hải Phòng - Đồ Sơn cũng gây tiếng vang lớn, bởi vì xã hội Việt Nam lúc này còn mang nặng lối sống phong kiến lạc hậu. Các cô gái dũng cảm tiến hành một chuyến đi vừa mang tính thể thao, vừa có tác dụng cổ vũ lôi cuốn nữ giới vượt qua mọi khó khăn chật hẹp của gia đình, bước vào "phong trào đời sống mới" đang lan rộng. Ngày 28.11.1930, tại trường thể dục EDEP Hà Nội, có hai thanh niên là Nguyễn Huy Nháo và Bùi Ngọc Khang đã thực hiện một chuyến đi bộ du lịch từ Hà Nội vào Huế.

Ở Bắc Kỳ, từ năm 1935-1940 được xem là thời kì thứ hai phát triển môn điền kinh. Việc trường Thể dục EDEP đổi thành SEPTO và chức giám đốc trường chuyển qua một số nhân vật mới, có nhiệt tình và trách nhiệm ngày càng cao, nên số vận động viên điền kinh ngày càng đông. Trường Anbesarô Hà Nội cũng thành lập một đội điền kinh có tên gọi là Atlas, có sân vận động riêng và tập luyện ráo riết. Như vậy, không kể ở các tỉnh, thành phố khác, riêng Hà Nội có ba lực lượng vận động viên đua tranh với nhau là SEPTO (Hội Thể dục), Atlas (Trường Anbesarô) và lực lượng vận động viên điền kinh trong quân đội thực dân Pháp (của trung đoàn bộ binh thuộc địa số 1 và số 3), mà phần lớn binh sĩ là người bản xứ Việt Nam.

Điều đáng chú ý là lực lượng vận động viên của ba tổ chức nói trên có trình độ tương đương nhau, nên các cuộc thi diễn ra thường quyết liệt, hào hứng và sôi nổi. Tuy nhiên, thành tích thi đấu lúc này chưa cao. Mỗi vận động viên thường thi 2-3 môn trong một giải. Do chưa có trường đào tạo chính quy về thể dục thể thao và thông tin qua sách báo về thể thao còn ít ỏi, tự hướng dẫn nhau tập luyện là chính, nên việc áp dụng khoa học kĩ thuật và phương pháp huấn luyện có nhiều hạn chế. Khi xuất phát chạy thường dùng lời hô, hoặc dùng còi, sau này mới có súng phát lệnh. Thành tích chạy được tính đến phần năm giây. Đối với vận động viên Việt Nam, khi chạy rất ít người có giây, phần lớn chạy chân đất. Đến năm 1933-1934, mới có một số vận động viên dùng giày chạy do nhà hàng Quảng Thái (phố Hàng Điếu - Hà Nội) sản xuất.

Ở cự li chạy 100m: một số vận động viên có hạng là Đặng Kim Bình và Trần Hậu Thái, Bình có thành tích chạy rất tiến bộ từ 12"-11"4/5-11"3/5 và 11"2/5. Có một lần anh chạy 11", song không được tính vì bị coi xuất phát sớm. Anh có kĩ thuật chạy tốt, đặc biệt sức bền tốc độ tốt ở 30m cuối cùng. Ngoài môn chạy, anh còn là một vận động viên bóng đá tài năng, là trung phong của đội bóng trường thể dục SEPTO và đã có lần tham gia đội tuyển Bắc Kỳ. Anh cũng là một danh thủ quần vợt, đã từng đánh bại các cây vợt nổi tiếng người Pháp Smueb, ngang tài với một cây vợt Nhật Bản tại Việt Nam và vận động viên quần vợt tên là Nửa ở Nam Kỳ. Vận động viên Trần Hậu Thái cũng có thành tích 11"4/5 đến 11"3/5 ở cự li chạy 100m. Báo chí hồi đó coi hai vận động viên này là một cặp bài trùng làm vẻ vang cho môn chạy tốc độ Việt Nam. Cũng vào thời kì này, ở Bắc Kỳ còn có một số vận động viên chạy cự li 100m có thành tích tốt như: Hải (Hải Phòng) 12"; Thành (SEPTO) 12"2; Vũ Quang Tiệp (Hải Dương) 12"4; Huy Khôi (SEPTO) 11"4/5. Vận động viên Huy Khôi là người có nhiều đóng góp lớn cho nền thể dục thể thao của Hà Nội sau này. Lúc còn trẻ ông là người có tài năng, ngoài tập luyện thể thao, điền kinh, bóng đá ông còn làm thơ, chơi nhạc. Ông là tác giả bài ca "Khoẻ vì nước" được soạn sau Cách mạng tháng Tám năm 1945, đến tận bây giờ mọi người vẫn còn nhớ.

Về vận động viên người Pháp ở Việt Nam, trong môn chạy 100m, 200m có Mamosa (Atlas) của trường Anbesarô. Thành tích chạy của anh ta là 11"4/5 (100m) và 24"4/5 ở cự li 200m. Một vận động viên người Pháp khác là Rouan, chạy 100m hết 11"2/5.

- Ở cự li chạy 400m: số vận động viên tập luyện không nhiều, chỉ có một vài vận động viên có tên tuổi, như Nguyễn Ngọc Long, Nguyễn Văn Thủ, Hà Đức Toàn đều của SEPTO. Thành tích cao nhất của Long là 57". Trong một cuộc thi, Long đã vượt một vận động viên người Pháp tên là Besse (công sứ Bắc Giang) ở 40m cuối cùng và giành phần thắng.

- Ở cự li chạy trung bình: có ít vận động viên tham gia thi đấu vì thiếu những kiến thức hướng dẫn tập luyện. Trong số vận động viên có thành tích phải kể đến Hà Đức Toàn, Nguyễn Văn Ty (Cao đẳng Mỹ thuật Hà Nội), Nguyễn Văn Thủ (SEPTO), Nguyễn Văn Điền (Hà Đông) và một số vận động viên của Hải Phòng, Kiến An, Bắc Ninh. Thành tích của Toàn ở cự li 800m là 2'20"; 1500m là 4'32. Sau Cách mạng tháng Tám năm 1945, Hà Đức Toàn là Tổng uỷ viên thể dục thể thao của Nha Thanh niên và thể dục của Chính phủ nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hoà.

- Ở cự li dài: trước năm 1938 hầu như không tổ chức thi 10.000m, chỉ thi đấu cự li 5000m. Ở cự li này vận động viên của SEPTO Đỗ Đặng và Nguyễn Văn Điền (Hà Đông) là nổi bật hơn cả. Thành tích của Đặng là 16'43"4/5. Anh còn là một vận động viên quyền Anh khá nổi tiếng.

Những năm từ 1934-1938, ở Hà Nội đã tổ chức thi chạy việt dã, có các vận động viên một số tỉnh, thành phía bắc tham dự. Đường chạy bắt đầu từ SEPTO (phố Tô

Hiển Thành) qua phố Huế - Trần Hưng Đạo - leo lên đê Sông Hồng, chạy xuống bãi, sau đó quay về đích ở SEPTO. Trong số vận động viên có thành tích, phải kể đến vận động viên Nguyễn Văn Châu của SEPTO làm nghề kéo xe tay. Thi chạy việt dã cũng được tổ chức ở Huế, một vận động viên làm nghề kéo xe tay khác ở kinh đô Huế tên là Chí đã giành giải nhất.

- Về nhảy cao: môn thể thao này được đưa vào Việt Nam từ những năm đầu thế kỉ XX, song lúc đầu sân nhảy còn chưa đúng quy cách: chỗ chạy đà ngắn, dậm bật mềm, hố nhảy hẹp. Về kiểu nhảy, phổ biến là bước xà qua xà và cát kéo. Năm 1935, lần đầu tiên một vận động viên qua xà bằng nhào lộn (plongeon) có tên là Nguyễn Liễu. Thành tích không được công nhận vì không phù hợp với điều luật thi đấu điền kinh quốc tế lúc đó, do dẫu qua xà trước. Song đây cũng là một thử nghiệm. Cũng thời gian này một vận động viên nhảy cao của Hà Nội đã qua xà kiểu nằm nghiêng - nhảy orin (Horine) - một kiểu nhảy của một vận động viên da đen Mỹ qua xà 1,89m ở Đại hội Olympic lần thứ V ở Stôckhôm (Thụy Điển) năm 1912, song anh chỉ qua xà ở mức 1,60m. Thành tích nhảy cao nhất thuộc về vận động viên Trần Đình Bảo của SEPTO là 1,71m tại giải điền kinh Bắc Kỳ năm 1939 với kiểu nhảy cát kéo. Ngoài Bảo còn có hai vận động viên nhảy cao xuất sắc cũng qua xà 1,70m-1,73m bằng kiểu nhảy cát kéo là Nguyễn Văn Đồng và Lã Khắc Thành, họ hợp thành một bộ ba nhảy cao có tiếng thời đó. Đáng chú ý là vận động viên Nguyễn Văn Đồng, một công chức trong bộ máy cai trị của thực dân Pháp ở Hà Nội, anh là một vận động viên đa năng, tham gia tập nhiều môn thể dục thể thao như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, nhảy cao, nhảy sào, phóng lao. Riêng về môn nhảy cao, anh nhiều lần đoạt giải nhất, đỉnh cao là "Giải vô địch điền kinh quốc tế Bắc Kỳ", được tổ chức tại sân Cột Cờ (sân Mangin) Hà Nội năm 1940. Sau hoà bình, ông là phóng viên của báo *Thể thao Việt Nam* cho đến khi nghỉ hưu.

Bên cạnh những vận động viên người Việt còn có một số vận động viên nhảy cao là học sinh người Pháp, đội Atlas của trường Anbesarô như Lapierre, Gandon.. cũng chỉ nhảy kiểu nghiêng thân qua xà với thành tích từ 1,65m đến 1,72m.

- Về môn nhảy xa: có hai kiểu nhảy thường dùng là nhảy cát kéo và nhảy ưỡn thân. Các vận động viên nhảy xuất sắc từ 1935-1937 là Nguyễn Liễu và Trí Nhuận và thành tích đạt được từ 5,90m đến 6,0m. Ở Hải Dương có Vũ Quang Tiệp, một công chức của Toà công sứ, anh cũng có thành tích môn nhảy xa 6m. Sau này, anh theo học ngành y và trở thành một bác sĩ thể dục thể thao có uy tín và làm việc ở ngành Thể dục thể thao đến khi mất.

Các vận động viên người Pháp ở Việt Nam, nổi bật là Réngier - một sĩ quan quân đội Pháp. Anh ta giỏi về môn nhảy xa và chạy 110m rào. Năm 1942 anh lập kỉ lục nhảy xa với thành tích 6,80m.

- Về môn nhảy sào: vào những năm đầu thập kỉ 30, môn nhảy sào đã được phổ biến ở Việt Nam. Lúc đầu, phương tiện dụng cụ còn thô sơ: hố nhảy là cát, sào nhảy

là cây tre dài 3,50m, độ cao tay nắm 2,50m-3,00m. Các vận động viên có tên tuổi lúc đó là Trần Văn Khắc, Lợi và Thìn. Thành tích của Khắc là 2,90m. Những năm 1936-1940 xuất hiện thêm một số vận động viên nhảy sào khác là Nguyễn Văn Đồng, Nguyễn Bùi Loát và Nguyễn Văn Quý (SEPTO), Hoàng Phú Tấn (Hải Phòng) và Trần Tú (Hà Nội). Thành tích của Tú cao hơn cả, anh qua xà ở mức 3,15m và 3,20m, không có vận động viên nào của Bắc Kỳ, Trung Kỳ và Nam Kỳ theo kịp. Sau khi tốt nghiệp trường ESEPIC (Trường Cao đẳng Thể dục thể thao Phan Thiết), anh vào Sài Gòn và nhảy qua 3,30m, có một lần nhảy qua 3,45m (năm 1944).

- Môn đẩy tạ: cho đến năm 1940, tạ dùng cho nam có trọng lượng để thi đấu là 5kg. Sau này, khi có vận động viên Pháp tham gia, trọng lượng tạ mới theo quy định quốc tế là 7,250kg. Các vận động viên có thành tích tốt thời đó có Trần Văn Vọng, Vũ Khắc Hải, Nguyễn Bùi Loát (Hà Nội), Vũ Quang Tiếp (Hải Dương) và Cháy (Hải Phòng). Thành tích đẩy của các anh có trên 12m. Vận động viên Cháy nhiều lần giành giải nhất từ 12,23m đến 13m. Về phía các vận động viên người Pháp có Soubabeegre, một sĩ quan quân đội Pháp đẩy tạ trên 14,00m.

- Ở môn ném đĩa: vận động viên tập môn này phần lớn cũng là vận động viên đẩy tạ, trong đó Vũ Khắc Hải (học sinh trường Bưởi) xuất sắc hơn cả, anh tập ở SEPTO. Thành tích của Hải tiến bộ nhanh, từ 25m đến 30m và cao nhất là 32m. Ngoài Hải, còn có Nguyễn Bùi Loát - thành tích của anh đạt được năm 1943 là 31,62m. Loát còn là vận động viên xuất sắc 5 môn phối hợp hiện đại. Thành tích môn này của các vận động viên người Pháp cao hơn hẳn người bản xứ. Thí dụ: năm 1942, một vận động viên người Pháp tên là Le Gall của ESEPIC ném đĩa xa đến 45,20 m. Đây là kỉ lục cao nhất của Đông Dương dưới thời thực dân Pháp.

- Môn phóng lao: không được mọi người hàm thích như các môn điền kinh khác. Các vận động viên tập môn này vẫn là các vận động viên ném đẩy như Vũ Khắc Hải, Nguyễn Bùi Loát (Hà Nội), Vũ Quang Tiếp (Hải Dương), Nguyễn Loan (Hải Phòng). Thành tích phóng lao của họ đạt từ 36-37m. Năm 1940, tại giải điền kinh Bắc Kỳ, Nguyễn Văn Đồng một vận động viên chạy cự li ngắn, tham gia thi đấu đã phóng xa đến 43m, lập kỉ lục mới hơn cả một vận động viên người Pháp tại Việt Nam là Soubabeyre ném xa chỉ đạt 41m, tiếp sau là vận động viên Tiếp (Hải Dương) 39,05m. Năm 1944, trong một giải điền kinh tổ chức tại Sài Gòn, vận động viên người Việt - Trịnh Liễu (ESEPIC) đã lập kỉ lục phóng xa đến 47m (thành tích cao nhất trước năm 1945).

Năm 1940, thực dân Pháp tổ chức giải vô địch quốc tế điền kinh ở Hà Nội trên sân Cột Cờ, chúng đã cho phép các vận động viên người Việt, Hoa, Pháp cùng tham dự (kể cả các vận động viên lê dương thuộc biên chế quân đội Pháp) nên số vận động viên tham gia thi đấu gồm hơn 100 người. Các môn thi trong chương trình ngoài các môn chạy, nhảy, ném thông thường, còn có cả chạy vượt rào 110m, chạy tiếp sức 400m, 800m.

- Ở môn chạy 100m: nhất - Mamosa (Atlas) 11"1/5; nhì - Đặng Kim Bình (SEPTO) 11"2/5; ba - Huy Khôi (SEPTO 11"4/5).

- Môn 200m: nhất - Mamosa (Atlas); môn 400m: nhất - Nguyễn Ngọc Long (SEPTO) 57".

- Chạy 800m và 1500m: các vận động viên Nguyễn Văn Thử, Hà Đức Toàn (SEPTO) đã tranh đua quyết liệt với các vận động viên của Atlas. Hải Phòng, Bắc Ninh, Hà Đông.

- Môn chạy 5000m: vận động viên Đỗ Đăng của (SEPTO) về nhất, vượt vận động viên về thứ 2 đến 20m.

- Môn nhảy cao có 20 vận động viên của 5 tỉnh, thành lớn và cả học sinh, binh lính người Pháp tham gia. Tuy nhiên, lọt vào chung kết chỉ có 5 vận động viên: 2 người Việt là Nguyễn Văn Đồng và Lã Khắc Thành (của SEPTO) và 3 người Pháp là Gandon, Lecourtirer và Lapierre. Hai vận động viên Việt Nam nhảy kiểu úp bụng qua xà, 3 vận động viên người Pháp nhảy kiểu nằm nghiêng (Horine). Cuộc đua tranh diễn ra rất căng thẳng, mức xà đặt từ 1,50m, 1,60m, 1,65m. Đến 1,71m, chỉ còn lại 2 người: Nguyễn Văn Đồng và một người Pháp là Lecourtier. Xà để mức 1,73m. Đồng qua ngay lần đầu. Lecourtier nhảy 3 lần đều hỏng. Riêng Đồng nâng xà lên 1,75 m và đã vượt qua dành thắng lợi tuyệt đối.

- Môn nhảy xa: cuộc đua tranh diễn ra gay gắt giữa các vận động viên Việt Nam. Số người có thành tích 5,80 - 5,90m có khoảng 5-6 người. Trong đó có Vũ Quang Tiệp (Hải Dương) và Nguyễn Liễu (Hà Nội) là xuất sắc hơn cả. Cả hai đều đạt thành tích 6,00m (Một vận động viên Pháp đạt thành tích 6,18m).

- Môn nhảy sào: có 4 vận động viên người Việt Nam có thành tích cao ở môn thi này: Nguyễn Văn Đồng (2,85), Nguyễn Bùi Loát (2,90m) của SEPTO, Hoàng Phú Tân (2,95m) của Hải Phòng. Song thành tích tốt nhất thuộc về Trần Tú (3,15m) của SEPTO.

- Môn ném dĩa: vận động viên Soubabeyra (Pháp) đứng đầu với thành tích trên 14m, vận động viên Cháy (Hải Phòng) đạt 13,02m. Vũ Khắc Hải và Nguyễn Bùi Loát (Hà Nội) cũng đạt được hơn 12,50m.

- Môn ném đĩa: 2 vận động viên Hải và Bùi Loát (Hà Nội) chia nhau vị trí thứ 1 và thứ 2, đứng thứ 3 là một vận động viên người Pháp là Henry Beaufort của Atlas.

- Môn phóng lao: vận động viên người Việt Nam Nguyễn Văn Đồng đạt thành tích xuất sắc tại cuộc thi này với thành tích 42,00m. Đứng thứ 3 là Vũ Quang Tiệp (Hải Dương) với thành tích 39,05m.

Đoàn vận động viên Trường Thể dục thể thao SEPTO Hà Nội xếp thứ nhất ở giải vô địch điền kinh quốc tế Bắc Kỳ năm 1940. Điều đáng chú ý là giải lần này các thành tích cá nhân ở từng môn riêng đều được tính theo bảng điểm Phần Lan (Tableau Finlandais). Ngoài giải nhất toàn đoàn, riêng Nguyễn Văn Đồng được phong là người xuất sắc của giải, được thưởng một chiếc cúp bằng bạc.

Giải điền kinh quốc tế Bắc Kỳ đánh dấu một giai đoạn phát triển của thể dục thể

thao Việt Nam trong thời kì thực dân Pháp đô hộ, trước khi chuyển sang một giai đoạn mới với nhiều biến động chính trị lớn, có ảnh hưởng đến phong trào thể dục thể thao nước ta trước cuộc Cách mạng tháng Tám năm 1945.

3. Thể dục thể thao thời kì ĐuyCôRoa

Năm 1939, Chiến tranh thế giới lần thứ II bùng nổ, giữa năm 1939 nước Pháp thua trận, bị phát xít Đức chiếm đóng. Chính phủ phản động của Pê tanh do phát xít Đức lập nên, tiếp tục chủ trương duy trì chính sách đô hộ ở các nước thuộc địa. Để thực hiện được âm mưu trên, bằng mọi cách chúng lôi kéo thanh niên các xứ thuộc địa vào các hoạt động văn hoá, thể dục thể thao nhằm mục đích để thanh niên xa rời cuộc đấu tranh giai cấp, đấu tranh chính trị giành độc lập dân tộc. Khi đó Đông Dương nói chung và Việt Nam nói riêng là một trọng điểm trong chính sách đô hộ kiểu mới của Pháp.

Để thực hiện ý đồ nói trên, tên toàn quyền Đờcu (Decoux) nguyên là đô đốc hải quân, cử Đuycôroa cũng là trung tá hải quân lên làm tổng uỷ Thể dục thể thao toàn Đông Dương. Vào những năm đầu thập kỉ 40, sân vận động SEPTO là trung tâm thể dục thể thao lớn nhất ở Việt Nam, nơi đã sản sinh ra nhiều danh thủ như Huy Khôi, Ngọc Long, Bùi Loát,... Tên Tổng uỷ Đuycôroa đến thăm SEPTO để tuyển dụng học sinh vào học tại ESEPIC ở Phan Thiết. Ngoài ra, còn có các vận động viên của các tỉnh khác ở Bắc Kỳ như Hải Dương, Hải Phòng, Lạng Sơn, Nam Định... cùng tham gia. Trường Cao đẳng Thể dục thể thao Phan Thiết được xây dựng trên một khu đồi đất đỏ, rộng rãi với điều kiện ăn, tập khá đầy đủ như: hội trường, nhà ăn, sân vận động điền kinh và các môn bóng... song lúc đầu chỉ là những mái nhà lợp lá. Tiêu chuẩn kiểm tra vào trường cũng khá chặt chẽ. Về thể lực gồm có nâng tạ 40 cân, nhảy cao, nhảy xa, đẩy tạ, chạy tốc độ, chạy cự li trung bình, chạy cự li dài. Thời gian một lớp khoá tập là 3 tháng. Ngoài thanh niên người Việt Nam còn có thanh niên Lào, Cao Miên (Campuchia) và một số lính thuỷ Pháp ở hạm đội Thái Bình Dương. Nội dung chương trình học tập gồm có: Giải phẫu học, phương pháp thể dục tự nhiên của Êbe, các môn điền kinh và các môn thể thao khác. Các giáo viên, huấn luyện viên người Pháp đảm nhận việc giảng dạy. Sau 3 tháng học tập các học viên khoá đầu đã tốt nghiệp ra trường và trở thành những viên chức có học vấn về thể dục thể thao đầu tiên ở Việt Nam. Các viên chức được trả lương cao như công chức Pháp, nhằm mua chuộc, biến họ thành những người phục vụ đắc lực cho bộ máy cai trị của chúng như: cảnh sát giữ gìn an ninh, đội trưởng lính đoan, dự bị sĩ quan Pháp.

Lễ tốt nghiệp khoá thể dục thể thao Phan Thiết được tổ chức tại sân Cột Cờ Hà Nội, với sự có mặt của tên toàn quyền Đờcu và vợ chồng vua bù nhìn Bảo Đại.

Trong năm 1942, Đuycôroa còn mở thêm 2 trường nữa. Đó là trường cán bộ thanh niên Đông Dương (ESCJIC) cạnh trường ESEPIC Phan Thiết và Trường Cao đẳng Thể dục thể thao nữ ở Đà Lạt (tỉnh Lâm Đồng). Chương trình huấn luyện

của Trường Cao đẳng Thể dục thể thao của nam, có thêm môn thể dục mềm dẻo và nữ công.

Cần lưu ý là các trường thanh niên và lớp thể thao trên đây do thực dân Pháp mở ra chủ yếu là nhằm đào tạo một lớp viên chức phục vụ cho guồng máy cai trị của chúng chứ không phải là đào tạo ra vận động viên nên số vận động viên đạt thành tích thể thao cao không nhiều. Ở môn chạy 100m và 200m có Trương Văn Ký (Sài Gòn đạt 11"1/10 và 23"2/10 năm 1943, môn nhảy cao và bơi lội có vận động viên Cổ Tấn Chương; môn nhảy sào có Trần Tú, qua xà ở 3,30m (năm 1942) và 3,45m (năm 1945); môn nhảy xa có vận động viên nhảy xa 6,80m (năm 1942) và chạy 110m rào hết 16"4 (1941); môn ném đĩa có Nguyễn Bùi Loát đạt 31,62m; môn phóng lao có Trịnh Liễu đạt 47m; môn nhảy cao có Duxhesxe (Pháp) qua xà ở mức 1,83m (Sài Gòn, 1943) bằng kiểu nhảy orin. Đây là những thành tích cuối cùng của thời kì Đuycôroa. Phong trào này chỉ tồn tại vài ba năm và sụp đổ trước cao trào cách mạng của nhân dân ta, mà đỉnh cao là cuộc tổng khởi nghĩa tháng Tám năm 1945.

Trước khi thế cách mạng càng lên cao, nhiều vận động viên và học sinh của trường nói trên đã nhận rõ mục đích đen tối của kẻ thù là dùng thể dục thể thao để mua chuộc thanh niên, nên đã tham gia cách mạng như vận động viên xuất sắc Trịnh Liễu; Huy Khôi; Phan Ngươn Đang học sinh ESCJIC... các anh đã đi theo cách mạng đến cùng, nhiều người trở thành những cán bộ nòng cốt của phong trào thể dục thể thao Hà Nội và Việt Nam sau này.

4. Hoạt động thể thao dân gian

Cuối thế kỉ XIX đầu thế kỉ XX, trong lúc thực dân Pháp và triều đình phong kiến nhà Nguyễn xây dựng bộ máy thống trị của chúng đến phủ - huyện, tổng - làng, thôn - ấp... và dần xuất hiện các tổ chức thể dục thể thao thuộc Pháp, thì trong dân gian từ Bắc Kỳ đến Nam Kỳ, ở nhiều nơi nhân dân ta vẫn tổ chức hội hè hằng năm, mở các lò võ, lò vật và các kì thi võ vật, bơi thuyền, cờ tướng, chọi trâu v.v. theo tục lệ và truyền thống của địa phương mình.

4.1 Võ Việt Nam thời kì Pháp thuộc

Triều đình nhà Nguyễn, từ năm 1865-1880 đã tổ chức được 7 khoá thi hội võ, tổng số người đỗ là 121, gồm 10 tiến sĩ (có qua phúc thi với tính chất thi Đình võ) và 111 phó bảng võ. Dựa vào các nội dung khảo hạch và thi cử của triều đình thời Nguyễn, các môn võ nghệ truyền dạy, trước hết là bắn cung, phóng lao, lăn khiên, cưỡi ngựa, múa giáo, múa siêu đao, múa kiếm, đấu kích, múa côn, đánh quyền, v.v.

Trong dân gian, thường truyền dạy võ nghệ thông qua các lò võ, thuộc các môn phái hay các võ phái, gia phái. Ở nước ta, cho đến thời kì Pháp thuộc, nhiều võ phái mang gốc bản địa, thường tập trung ở Bắc Kỳ, vùng Bình Định (Trung Kỳ) và Nam

Bộ. Ngoài ra, còn có một số võ phái du nhập vào Việt Nam từ đất Trung Hoa. Tổng cộng có đến 50 võ phái. Vào những năm cuối thế kỉ XIX, dưới triều Nguyễn, võ đã được ghi lại trong sử sách và lưu dấu trong các lễ hội dân gian. Ở thời kì này trong các cuộc khởi nghĩa của nông dân, tất cả đều coi võ trong quân đội là trọng yếu.

Do tính chất xã hội còn ảnh hưởng nhiều của Nho giáo, nên thời kì này hoạt động võ gồm 2 mảng: trong dân gian và trong triều đình. Trong dân gian, tập luyện võ để phục vụ sản xuất, tự vệ, chuẩn bị cho lễ hội thường niên; đồng thời ở một số địa phương còn có lò vật, lò võ với bản sắc riêng của mình. Điển hình là Hội vật Liễu Đôi. Các hội làng được xem là trường thi võ dân gian. Lịch sử cận đại ghi nhận nhiều phong trào chống Pháp của nhân dân, mà người lãnh đạo hầu hết là các võ sĩ, võ quan từ bỏ chức tước của triều đình. Ở các phong trào này, võ nghệ của dân gian được phát huy cao độ, ngay khi phong trào tạm thất bại, thì võ lại phân tán vào dân gian, âm thầm rèn luyện chờ đợi thời cơ.

Dưới thời Pháp thuộc, có 4 nhóm võ cổ truyền Việt Nam được thịnh hành trong nhân dân đó là nhóm các võ phái Bắc Kỳ; Nhóm các võ phái Bình Định; Nhóm các võ phái Nam Bộ và Nhóm các võ phái có nguồn gốc Trung Hoa.

- *Nhóm các võ phái Bắc Kỳ*: có vật Liễu Đôi và nhiều tỉnh phía bắc như Hà Nội, Bắc Ninh, Hà Tây. Việt võ đạo (võ Việt Nam) được võ sư Nguyễn Lợi (người Sơn Tây) sáng tạo năm 1938, trên cơ sở các phái võ dân tộc Việt Nam. Võ Nam Hồng Sơn, do võ sư Nguyễn Văn Tô (người Hà Tây), sáng lập từ thế kỉ XIX.

- *Nhóm các võ phái Bình Định (Trung Kỳ)*: võ Bình Định được hình thành từ thế kỉ XVIII, có 10 môn phái: Tây Sơn - Bình Định; An Thái - Bình Định; An Vinh - Bình Định; võ nhà chùa; võ phái Tây Sơn Nhận; võ phái Thanh Long; võ phái Sa Long Cương; võ trận Bình Định; võ Tây Sơn - Bạch Long và võ Tây Sơn thiếu lâm.

Võ phái Sa Long Cương do võ sư Trương Thanh Đáng sáng lập vào thập kỉ 40. Võ phái Tây Sơn - Bạch Long do võ sư Lê Khánh Dư sáng lập vào thập kỉ 40 tại Sài Gòn.

- *Nhóm các võ phái Nam Bộ*: Là sự kết hợp giữa các võ phái Bình Định, võ Tàu, võ Héc (Thanh - Nghệ - Tĩnh) và võ Bắc Hà, trong đó võ nhà chùa Thất Sơn quyền do 7 vị sư phụ ở huyện Bảy Núi tỉnh An Giang sáng lập vào đầu năm 1945.

- *Nhóm võ phái Trung Hoa*: du nhập vào Việt Nam gồm nhiều chi phái của Thiếu lâm và Thái cực quyền.

Tại Pháp từ năm 1947, võ sư Nguyễn Đức Mộc là người Việt Nam đầu tiên truyền bá võ Việt Nam ở nước ngoài.

4.2 Môn vật ở Bắc Kỳ

Ở Việt Nam, đấu vật là một nội dung quan trọng trong văn hoá hội hè của nhân dân ta, cho dù dưới thời Pháp thuộc cuộc sống của người dân rất khổ cực. Ngoài hội vật Liễu Đôi có truyền thống từ rất lâu đời, trên cả nước nhất là ở Bắc Kỳ, đâu đâu cũng có hội vật: Bắc Ninh có hội vật Đình Bảng, Đồng Kỵ, Lim (huyện Phong Châu).

Danh Hựu (Tam Thanh)... đều kéo dài từ 4-6 ngày. Trên đất Bắc Kỳ có nhiều lò vật có lịch sử lâu đời của Hà Nội, Hà Tây, Bắc Ninh, Hà Nam, Vĩnh Phúc, Thanh Hoá, Nghệ An, Hải Phòng, Quảng Ninh...

Với chiến thuật và kĩ thuật cao mà các đô vật đã sử dụng để tranh tài, các hội vật Bắc Kỳ là nơi hun đúc lòng yêu nước, tinh thần tự cường dân tộc, đào tạo nhân tài để kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược.

Các hội vật đã trở thành truyền thống trong dân gian, có thời kì bị kẻ thù cấm đoán, song nó là môn thể thao dân tộc, mà truyền thống Việt Nam đã ngấm vào máu thịt mọi thế hệ, để sống mãi với nét đẹp sinh hoạt văn hoá thể thao cao đẹp của dân tộc.

4.3. Môn đua thuyền, bơi chải

Môn đua thuyền bơi chải có từ thời các vua Hùng, được lưu truyền suốt 4000 năm lịch sử dựng nước và giữ nước. Dưới thời Pháp thuộc hằng năm Hội đua thuyền bơi chải ở đền Quả (Nghệ An) vào cuối tháng giêng, tiếp đến là môn đua thuyền ở Hương Hải, Hương Điền (Thừa Thiên Huế) vào các ngày 11 và 12. Sau đó là Hội đua thuyền ở đền Vua Đinh và đền Vua Lê ở Nam Định, từ 15 đến 20 tháng hai. Tháng 3 có Hội Đầm (Hà Nội), Hội Hà Thạch (Vĩnh Phú), Hội Đại Than (Bắc Giang) đua thuyền từ ngày 10.3 đến ngày 5.4. Tháng 5 và tháng 6 có một loạt các hội đua thuyền kéo dài nhiều ngày như Hội Thị Cầu (Bắc Ninh) đua thuyền kéo dài 10 ngày. Hội Yết Kiêu (Hải Dương) kéo dài 9 ngày; Hội Chùa Keo (Nam Định) 3 ngày; Hội Chùa Keo (Thái Bình) 3 ngày. Cuối cùng, là đua thuyền ghe ngo ở Hậu Giang của đồng bào người Khơme vào ngày 15.10 cũng kéo dài 2 - 3 ngày.

Ở các vùng núi, căn cứ cách mạng, qua các thời kì chống Pháp, việc luyện quân đều lấy luyện võ, luyện vật là chính. Ở các vùng nông thôn, các môn thể thao võ, vật, đua thuyền, là những môn thể thao dân tộc được duy trì thường xuyên trong các hội hè của từng địa phương.

Từ khi Đảng Cộng sản Đông Dương ra đời (1930), đặc biệt là từ khi có Đề cương văn hoá do Đảng đề ra, hoạt động thể dục thể thao cách mạng có định hướng, đó là thể dục thể thao mang tính dân tộc, khoa học và đại chúng, phục vụ nhân dân, phục vụ cách mạng. Trong các cuộc vận động cách mạng, dưới sự lãnh đạo của Đảng, việc rèn luyện thể dục thể thao cũng được quan tâm chú ý. Nhiều vận động viên là viên chức của chính quyền thực dân được giác ngộ, đã tham gia cách mạng và trở thành những cán bộ nòng cốt về thể dục thể thao sau này.

Dưới sự kìm kẹp, khống chế của đế quốc, phong kiến, hoạt động thể dục thể thao dân dã đã kế thừa và phát huy truyền thống thượng võ của dân tộc, góp phần giáo dục tính tự cường dân tộc, lòng yêu nước, căm thù giặc, đi theo cách mạng, lật đổ ách thống trị của thực dân phong kiến, xây dựng một nền thể dục thể thao mới của nhân dân và vì nhân dân.

PHẦN IV

THỂ DỤC THỂ THAO TỪ CÁCH MẠNG THÁNG TÁM ĐẾN NAY Ở HÀ NỘI

CHƯƠNG I

XÂY DỰNG NỀN THỂ DỤC THỂ THAO MỚI NƯỚC VIỆT NAM DÂN CHỦ CỘNG HOÀ

Thủ đô Hà Nội từ những ngày đầu Cách mạng là nơi tiên phong thực hiện các đường lối, chủ trương thể dục thể thao của Đảng và Chính phủ.

Cách mạng tháng Tám thành công, nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hoà ra đời. Ngày 2.9.1945, Chủ tịch Hồ Chí Minh thay mặt Chính phủ đọc bản *Tuyên ngôn Độc lập*.

Cách mạng tháng Tám đã đập tan xiềng xích nô lệ của chế độ thực dân và phong kiến, toàn dân ta vùng dậy xây dựng cuộc sống mới. Tuy nhiên, nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hoà đang còn trứng nước đã phải đương đầu với muôn ngàn khó khăn, thử thách để bảo vệ nền độc lập non trẻ.

Ngày 23.9.1945, thực dân Pháp gây hấn ở Sài Gòn rồi lần lượt đánh chiếm các tỉnh Nam Bộ. Quân và dân Nam Bộ vừa dành chính quyền chưa được một tháng đã kiên cường, anh dũng bước vào cuộc Kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược lần thứ hai.

Khó khăn chồng chất, tình thế đất nước hiểm nghèo "nghìn cân treo sợi tóc". Trước tình hình đó, Chủ tịch Hồ Chí Minh và Chính phủ lâm thời nêu rõ nhiệm vụ cấp bách của nhân dân ta là: mở rộng khối đại đoàn kết dân tộc, xây dựng hệ thống chính quyền nhân dân, động viên toàn dân ra sức chống giặc đói, giặc dốt, giặc ngoại xâm. Nhiệm vụ bao trùm là "kháng chiến, kiến quốc", trong đó, then chốt là xây dựng và củng cố chính quyền cách mạng, xây dựng Hiến pháp nước Việt Nam mới.

Trong bối cảnh ấy, hệ thống tổ chức của nền thể dục thể thao mới được xây dựng và đi ngay vào hoạt động.

1. Chủ tịch Hồ Chí Minh khai sinh nền thể dục thể thao của chế độ mới

Những quan điểm, chính sách đầu tiên của Đảng và Chủ tịch Hồ Chí Minh về thể dục thể thao.

"Chương trình Việt Minh" công bố tháng 10.1941 đề cập:

- "Khuyến khích và giúp đỡ nền thể dục quốc dân, làm cho nòi giống ngày thêm mạnh".

- "Trẻ em được Chính phủ đặc biệt săn sóc về thể dục, trí dục và đức dục"⁽¹⁾.

Thiết lập Nha Thể dục trung ương trong Bộ Thanh niên

Trung tuần tháng 12.1945, Chủ tịch Hồ Chí Minh giao cho ông Dương Đức Hiền, bộ trưởng Bộ Thanh niên trong Chính phủ lâm thời, chuẩn bị thành lập tổ chức cơ quan thể dục thể thao trung ương.

Ngày 30.1.1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh kí Sắc lệnh số 14 thiết lập tại Bộ Thanh niên một Nha Thể dục trung ương⁽²⁾.

Sắc lệnh số 14 là văn bản quy phạm pháp luật đầu tiên của Chính phủ Việt Nam Dân Chủ Cộng Hoà thành lập cơ quan quản lí nhà nước về thể dục thể thao, khai sinh nền thể dục thể thao của chế độ mới. Ngày 30.1.1946 chính là ngày thành lập ngành thể dục thể thao của nước Việt Nam mới.

Thiết lập Nha Thanh niên và Thể dục trong Bộ Quốc gia Giáo dục

Sau cuộc Tổng tuyển cử ngày 6.1.1946, trong Chính phủ không còn Bộ Thanh niên, ngày 27.3.1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh kí Sắc lệnh số 38 thiết lập trong Bộ Quốc gia Giáo dục Nha Thanh niên và Thể dục, gồm Phòng Thanh niên trung ương và Phòng Thể dục trung ương⁽³⁾.

Sắc lệnh số 38 tiếp tục việc thực hiện những mục tiêu, nhiệm vụ đã đề ra trong Sắc lệnh số 14.

Chủ tịch Hồ Chí Minh hô hào đồng bào tập thể dục.

Cùng thời điểm công bố Sắc lệnh số 38, báo "Cứu quốc", cơ quan tuyên truyền, tranh đấu của Tổng bộ Việt Minh, trong số 119, ra ngày 27.3.1946, đã đăng trang trọng ở trang nhất bài viết "Sức khoẻ và Thể dục" của Chủ tịch Hồ Chí Minh dưới phụ đề "Hồ Chủ tịch hô hào đồng bào tập thể dục" (sau này tuyên truyền thành Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Hồ Chủ tịch).

Lời kêu gọi tập thể dục của Bác Hồ là ánh sáng dẫn đường, chỉ lối cho công tác thể dục thể thao cách mạng.

Bài "Sức khoẻ và Thể dục" còn được đăng trên báo "Việt Nam Khỏe" - Cơ quan vận động phổ thông thể dục thể thao của Nha Thể dục trung ương Việt Nam" số 1, ngày 30.3.1946.

Với sự kiện có ý nghĩa lịch sử và truyền thống đó, sau này, từ năm 1991, ngày 27.3 hằng năm được Chính phủ quyết định lấy làm "Ngày Thể thao Việt Nam"⁽⁴⁾.

Chủ tịch Hồ Chí Minh quan tâm theo dõi, chỉ đạo phát triển thể dục thể thao.

(1) Chương trình Việt Minh (tháng 10.1941) - Bản in Lito. Viện Bảo tàng Cách mạng Việt Nam (Hà Nội). Bản đã "bổ chính" (tháng 3.1944) - Văn kiện Đảng - toàn tập. Tập 7- trang 466-471.

(2) Sắc lệnh được đăng trong "Việt Nam Dân quốc công báo" ngày 23.2.1946

(3). Sắc lệnh được đăng trong "Việt Nam Quốc dân công báo" ngày 6.4.1946

(4). Quyết định số 25/Chương trình ngày 29.11.1991 của Chủ tịch Hội đồng Bộ trưởng nước Cộng hoà Xã hội chủ nghĩa Việt Nam.

Ngay trước ngày lên đường sang Pháp, tối 29.5.1946, Người đã tiếp thân mật các cán bộ Nha Thanh niên và Thể dục và đại biểu thanh niên - thể dục các tỉnh tại Bắc Bộ phủ.

Ngày 10.11.1946, Người đến dự lễ bế giảng lớp Thể dục - Quán sự Hà Nội. Nhiều lần, Chủ tịch Hồ Chí Minh từ sáng sớm đã đến các địa điểm tập ở khu Nhà Đấu xảo, phố Lò Đúc, Quảng trường Nhà hát Lớn... thăm hỏi người tập và người hướng dẫn. Người cũng nhiều lần đến sân vận động SEPTO (sân Hà Nội ngày nay) xem thi đấu bóng đá giao hữu và được ban tổ chức, trọng tài mời đá quả bóng danh dự mở màn trận đấu.

Thiết lập nền thể dục thể thao cách mạng, đặt cơ sở quan điểm, tư tưởng và tổ chức ở buổi ban đầu của một sự nghiệp, cũng chính Chủ tịch Hồ Chí Minh đã tiếp sức sống mạnh mẽ cho nó khi Người nhóm lửa thiêng trong ngày Hội Thanh niên vận động, phát động phong trào "khoẻ vì nước" - một cuộc vận động cách mạng rầm rộ, rộng rãi trong lĩnh vực thể dục thể thao năm 1946.

2. Triển khai xây dựng tổ chức quản lý nhà nước và điều hành thể dục thể thao.

Xây dựng hệ thống tổ chức quản lý thể dục thể thao

Thi hành Sắc lệnh số 14, cùng ngày 30.1.1946, bộ trưởng Bộ Thanh niên Dương Đức Hiền kí ban hành *Nghị định số 13-TN xác định nhiệm vụ, hoạt động, tổ chức của Nha Thể dục trung ương.*

Thi hành Sắc lệnh số 38 ngày 27.3.1946, bộ trưởng Bộ Quốc gia Giáo dục Đặng Thai Mai kí ban hành *Nghị định số 167-NĐ* về việc uỷ nhiệm một thứ trưởng của bộ này trực tiếp phụ trách Nha Thanh niên và Thể dục; đổi Nha Thể dục trung ương thành Phòng Thể dục trung ương.

Ngày 22.7.1946, bộ trưởng Bộ Nội vụ Huỳnh Thúc Kháng ra Thông tư số 10-NV/CC về việc đặt Uỷ viên Thể dục ở các cơ quan Bộ và Uỷ ban hành chính các tỉnh.

Ngày 22.7.1946, bộ trưởng Bộ Quốc gia Giáo dục ra Nghị định số 330-NĐ quy định: ở mỗi kỳ - Bộ đặt một Sở Thanh niên - Thể dục; ở mỗi tỉnh - thành lập một Ti Thanh niên - Thể dục; ở phủ - huyện có Ban Thanh niên - Thể dục và cấp xã lập Tiểu ban Thanh niên - Thể dục⁽¹⁾.

Hội nghị Thể dục Trung Bộ lần thứ nhất họp tại Thuận Hoá (Huế) từ ngày 29.7 đến ngày 3.8.1946 đã thảo luận nội dung chỉ đạo của cơ quan thể dục thể thao trung ương và quyết nghị công nhận "Thể dục theo phương pháp tự nhiên" là thích hợp với người Việt Nam trong giai đoạn hiện tại.

Nghiên cứu và thực hành "Thể dục theo phương pháp tự nhiên"

Sau một thời gian khẩn trương nghiên cứu, chọn lọc, "Thể dục theo phương pháp tự nhiên" đã được Hội nghị Thể dục toàn quốc thông qua và quyết nghị áp dụng

(1) Việt Nam Dân quốc công báo ngày 17.8.1946.

trong toàn quốc. Các khoá của Trường Cán bộ thể dục Việt Nam, các lớp Thể dục - Quân sự phổ thông là nơi phổ biến và nhân rộng nhanh chóng phương pháp và nội dung tập luyện thống nhất này.

Nội dung "Thể dục theo phương pháp tự nhiên" gồm các bài tập áp dụng những môn vận động tự nhiên: đi, bò, chạy, nhảy, thăng bằng, leo trèo, mang vác, ném, đánh - đỡ, bơi lội,... Phân hạng người tập (nhi đồng, thiếu niên, thanh niên, trung lão, lão) và phân định về thời gian, độ khó đối với người tập.

Đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, huấn luyện viên, hướng dẫn viên thể dục thể thao

Sau Cách mạng tháng Tám 1945, đội ngũ cán bộ thể dục thể thao tham gia xây dựng nền thể dục thể thao mới phần nhiều hoạt động dưới chế độ cũ, được đào tạo ở Trường Cao đẳng thể dục Đông Dương, Trường Cao đẳng thể dục nữ Đông Dương và các lực sĩ, danh thủ thể thao, một số từ các ngành thanh niên, hướng đạo, nhà hoạt động xã hội... chuyển sang.

Với lòng yêu nước, nhiệt tình, có tri thức và kinh nghiệm tổ chức, hoạt động thể dục thể thao dưới chế độ cũ, lớp cán bộ thể dục thể thao đầu tiên của nền thể dục thể thao mới đã có nhiều sáng tạo trong tổ chức, điều hành Trường Cán bộ Thể dục Việt Nam với các khoá học ở Hà Nội và Thuận Hoá có kết quả tốt. Đặc biệt là mở các lớp thể dục - quân sự phổ thông phù hợp với thực tiễn và đáp ứng kịp thời nhu cầu của địa phương.

Trong vòng tám tháng, với ba khoá học chính thức và một khoá tu nghiệp, với đội ngũ huấn luyện viên và học viên đầy nhiệt huyết, *Trường Cán bộ thể dục Việt Nam đã đào tạo và đào tạo lại gần 200 cán bộ có trình độ trung cấp thể dục thể thao.*

Nghị định số 13 - TN của Bộ Thanh niên thi hành Sắc lệnh số 14 quy định tổ chức của Nha Thể dục, trong đó có Ban Cổ động - Tuyên truyền.

Ban Cổ động - Tuyên truyền đã có nhiều hoạt động thiết thực như in các loại tài liệu hướng dẫn, 10 bài tập thể dục, hơn 2000 khẩu hiệu thể dục thể thao, 4000 bản hành khúc "khỏe vì nước".. để phổ biến ở Hà Nội và gửi về các địa phương.

Nhiều *khẩu hiệu* được truyền bá rộng rãi, kêu gọi ý thức tự nguyện và có sức lôi cuốn mạnh mẽ.

Âm nhạc cách mạng với hành khúc, bài ca là một bộ phận sôi động của công tác cổ động, tuyên truyền phong trào "khỏe vì nước". Báo "*Việt Nam khỏe*" trong một thời gian ngắn đã đăng để phổ biến rộng gần 10 bài hát, chủ yếu là đề tài thể dục thể thao.

Báo "*Việt Nam khỏe*" với tiêu đề "Cơ quan vận động phổ thông thể dục thể thao của Nha Thể dục trung ương Việt Nam", tờ báo nêu rõ tôn chỉ, mục đích là "góp phần gây phong trào ham chuộng thể dục và thể thao trong nước, ngõ hầu làm tăng tiến sức khỏe và cải tạo nòi giống Việt Nam..." ra số 1 ngày 30.3.1946. Báo "*Việt Nam khỏe*" ấn hành gần 30 kì trong năm 1946. Là tờ tuần báo ra ngày thứ bảy, có 4 trang

(số đặc biệt từ 6 đến 8 trang), nội dung khám phá phong phú.

Cùng với "*Việt Nam khoẻ*", các báo hàng ngày như "*Cứu quốc*", "*Dân quốc*", "*Vì nước*", "*Ý dân*", "*Dân thanh*", các báo tuần như "*Sao vàng*", "*Giáo mới*", bán nguyệt san như "*Y học*"...đều có nội dung thể dục thể thao, thông tin phản ánh phong trào "*khỏe vì nước*". Ngoài ra, còn có đặc san "*Khoẻ vì nước*" do Nha Thanh niên và thể dục ấn hành, các bản tin thể dục thể thao của một số tỉnh, thành, sách hướng dẫn luyện tập, cuốn thơ vui của Tú Poanh "*Phải khoẻ*" với chủ đề "*khỏe vì nước*".

Tuyên truyền miệng là một phương thức vận động cách mạng, đã được áp dụng khá phổ biến để động viên lòng yêu nước, hướng dẫn, lôi cuốn quần chúng tham gia phong trào "*khỏe vì nước*".

3. Nội dung hoạt động hợp thành phong trào "*khỏe vì nước*".

Tuyên bố và chương trình hoạt động của Nha Thể dục trung ương chỉ đạo phong trào "khỏe vì nước".

Lời *Tuyên bố* đầu tiên của Nha Thể dục trung ương ngày 30.3.1946 có đề cập đến nguy cơ: "Dân nước ta hiện nay đang mắc ba bệnh trầm trọng: nghèo, dốt và yếu. Nghèo và dốt là hai cơ nguy nên Chính phủ đã chú ý đặc biệt. Hiện thời, Chính phủ lại thiết lập một Nha Thể dục để chữa bệnh yếu cho dân tộc Việt Nam, một bệnh rất nguy hiểm có thể làm cản trở công cuộc kiến quốc hiện thời..."

Chương trình hoạt động của Nha Thể dục trung ương bắt đầu từ tuyên truyền, cổ động để gây một phong trào hâm mộ luyện tập thể dục thể thao khắp nơi. Đồng thời, nghiên cứu phương pháp thể dục phổ thông, biên soạn sách, báo thể dục thể thao; mở trường, lớp huấn luyện đào tạo cán bộ, huấn luyện viên, hướng dẫn viên; xây mới và sửa lại các sân vận động sẵn có; tổ chức các hoạt động và thi đấu thể dục thể thao.

Phổ cập thể dục trong các tầng lớp nhân dân. Các "Hội khoẻ", "Ngày Thanh niên vận động".

Các nhà chỉ đạo cơ quan thể dục thể thao trung ương năm 1946 xác định: "*thể dục thể thao ở cơ sở là gốc rễ của phong trào*". Chú trọng phổ cập thể dục trong học đường, thanh niên, quân đội là lực lượng cơ bản, đồng thời mở rộng việc tập luyện trong các tầng lớp nhân dân khác, như phụ nữ, viên chức, công nhân, nông dân... một phương châm tổ chức, vận động phong trào khoẻ là: "đi từ gốc đến ngọn: lấy thể dục làm căn bản. Lấy dân chúng làm trường hoạt động. Cố lo phổ thông thể dục trong toàn dân". Và "thể dục, đức dục, trí dục là mục đích của cơ quan phụ trách sức khoẻ toàn dân".

Nha Thanh niên và Thể dục đã ấn định một "*Dấu hiệu khoẻ vì nước*" để phân loại cấp bậc trình độ người tập sau một thời gian tập luyện. Có hai cấp: Cấp thứ nhất có các chỉ tiêu về chạy, nhảy, ném, đi, bò, leo trèo, bơi lội. Cấp thứ nhì, ngoài các môn kể trên đạt kết quả cao hơn, người dự thi còn phải biết chơi một môn thể thao đồng đội, phải kèm cặp, luyện cho ít nhất 3 người đã qua được kì sát hạch thứ nhất.

- Cuộc vận động "*khỏe vì nước*" lan rộng trong các đô thị từ tháng 4.1946, trước

hết là trong học đường.

- Cùng với học sinh, *thanh niên* là lực lượng chủ chốt của phong trào "khoẻ vì nước".

- Phong trào "khoẻ vì nước" được sự hưởng ứng rộng rãi của các tổ chức như *Phụ nữ cứu quốc, Hướng đạo, Thanh niên Công giáo...* ở Hà Nội và nhiều tỉnh.

- Ở các xí nghiệp, công sở, thanh niên công nhân, công chức cử người đi học các lớp hướng dẫn viên, tổ chức tập thể dục ở nơi làm việc.

Ủy ban đời sống mới ở trung ương và các cấp mở nhiều đợt tuyên truyền, vận động các tầng lớp nhân dân hưởng ứng phong trào thể dục "khoẻ vì nước".

- Các *hội đoàn thể dục thể thao* nhiều địa phương đã được các đoàn thể và tư nhân giúp đỡ kinh phí sửa chữa sân bãi, tặng giải thưởng cho các cuộc thi đấu, các giải thể thao...

Các hội khoẻ, Ngày Thanh niên Vận động là những cuộc biểu dương lực lượng "khoẻ vì nước" ở Hà Nội.

Phong trào thể dục thể thao quần chúng là nền tảng, trên cơ sở đó, các *Hội khoẻ* là hoạt động tập trung, bề nổi, rầm rộ, thể hiện một phần quy mô và khí thế của phong trào. Hội khoẻ, Ngày Thanh niên Vận động thường được các địa phương chủ động tiến hành vào dịp phát động phong trào thể dục hoặc ngày khai mạc, bế mạc các khoá, lớp đào tạo cán bộ, hướng dẫn viên, ngày lễ của đất nước, của địa phương.

Tổ chức hoạt động một số môn thể thao

Khảng định nền tảng của thể dục, các cán bộ chuyên môn của Nha Thể dục và Trường Cán bộ Thể dục Việt Nam còn nghiên cứu và xác định nhận thức thống nhất về vị trí quan trọng và nội dung của thể thao trong phong trào "khoẻ vì nước" và trong nền thể dục thể thao mới.

Về nhận thức chỉ đạo: "Thể thao, nếu không có thể dục làm căn bản, sẽ không đem lại kết quả mong muốn": việc tổ chức thể thao trong phong trào "khoẻ vì nước" phải theo đúng các nguyên tắc:

- Tránh mọi sự phô trương không cần thiết. Nước ta còn nghèo, chưa phải có những cuộc đua vĩ đại, âm ỉ, những cuộc giao tranh vang động, tốn tiền.

- Thể thao phải có quy định, luật lệ chặt chẽ, hợp với tinh thần thượng võ, hợp với sức vóc người tập, rèn luyện tinh thần kỉ luật, đoàn kết, tranh đấu.

- Thể thao phải được kiểm soát chặt chẽ, là giai đoạn thứ nhì trong phong trào "khoẻ vì nước", cổ động cho phổ thông thể dục.

Việc tổ chức thể thao phải ít tốn kém mà đi sâu vào đại chúng. Chú ý đặc biệt các môn thể thao phổ thông: điền kinh, bơi lội, bóng đá chân đất, bóng chuyền, bóng rổ, chạy việt dã. Đồng thời chú trọng các lối tập cổ điển, các môn võ thời xưa, lối quyền thuật của thế hệ cũ .. phải được nghiên cứu và đem áp dụng trong phong trào "khoẻ vì nước".

"Thể thao Việt Nam, cũng như thể dục, phải được đi đôi với y lí, sân vận động phải

là nơi lui tới thường ngày của thanh niên, của huấn luyện viên, của bác sĩ. Sự tổ chức phải ngăn nắp, chu đáo, hợp lí, khoa học. Thể thao Việt Nam phải có đủ tính chất dân tộc, khoa học, đại chúng”.

Tóm lại, "trong lúc này (1946), thể thao Việt Nam chưa nghĩ tới việc đào tạo các nhân tài xuất chúng gửi đi thi ngoại quốc, nhưng hết sức chăm lo rèn luyện sức khoẻ cho đại chúng, biểu dương sức mạnh của cả một thể hệ muốn sống khoẻ và cần phải "khỏe vì nước"⁽¹⁾.

4. Ngành thể dục thể thao đi vào cuộc Kháng chiến toàn quốc chống thực dân Pháp xâm lược.

Tại Hà Nội, cùng với các cơ quan thuộc Chính phủ, Nha Thanh niên và Thể dục rời Thủ đô đi kháng chiến.

(1) Đặc san "Khỏe vì nước", trang 48.

CHƯƠNG II

THỂ DỤC THỂ THAO Ở THỜI KÌ 1954-1975

Có thể khái quát về bối cảnh kinh tế - xã hội có ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển phong trào thể dục thể thao ở Miền Bắc nước ta trong thời kì này như sau:

Hà Nội vừa mới được hoàn toàn giải phóng đứng trước nhiều nhiệm vụ khó khăn và phức tạp để củng cố hoà bình, hàn gắn vết thương chiến tranh, phục hồi kinh tế, chống địch phá hoại..

Đó cũng là thời kì khôi phục và phát triển kinh tế - xã hội ở Miền Bắc, đã đạt được nhiều thành tựu to lớn, đặt cơ sở vững chắc cho cuộc đấu tranh để thực hiện một nước Việt Nam hoà bình, thống nhất, độc lập, dân chủ và giàu mạnh.

Từ tháng 8.1964, Miền Bắc nước ta bước vào giai đoạn vừa có hoà bình, vừa có chiến tranh phá hoại của giặc Mỹ, vừa sản xuất vừa chiến đấu bảo vệ Miền Bắc, chi viện Miền Nam.

Trong 21 năm đó, được sự quan tâm của Đảng và Chính phủ, sự tham gia rộng rãi của nhân dân, công tác thể dục thể thao Hà Nội đã luôn luôn bám sát và phục vụ các nhiệm vụ trong từng giai đoạn, góp phần tích cực vào thắng lợi chung của cách mạng cả nước.

I. ĐƯỜNG LỐI, CHÍNH SÁCH CỦA ĐẢNG VÀ NHÀ NƯỚC VỀ THỂ DỤC THỂ THAO

Từ sau năm 1954, cải tạo nền thể dục thể thao cũ, xây dựng nền thể dục thể thao mới là một bộ phận của cuộc cách mạng xã hội chủ nghĩa về văn hoá ở Miền Bắc nước ta. Những vấn đề chủ yếu thuộc quan điểm, đường lối của Đảng và Nhà nước về thể dục thể thao trong thời kì này tập trung ở một số điểm sau:

Thứ nhất, khẳng định vị trí quan trọng của công tác thể dục thể thao trong sự nghiệp cách mạng.

Thứ hai, khẳng định công tác thể dục thể thao phải xuất phát từ nhu cầu về sức khoẻ và hạnh phúc của con người - nguồn vốn quý nhất của chế độ ta.

Thứ ba, xác định những nét cơ bản của nền thể dục thể thao mới ở nước ta, một nền thể dục thể thao phải mang tính quần chúng, tính dân tộc và tính khoa học.

Thứ tư, xác định yêu cầu kiện toàn, củng cố và từng bước mở rộng hệ thống tổ

chức thể dục thể thao, bao gồm tổ chức nhà nước và tổ chức xã hội do quần chúng tự quản: đào tạo và bồi dưỡng đội ngũ cán bộ thể dục thể thao.

Thứ năm, khẳng định trách nhiệm của các tổ chức đảng, chính quyền, các đoàn thể và bốn phận của mỗi người dân trong công tác thể dục thể thao.

II. XÂY DỰNG TỔ CHỨC BỘ MÁY THỂ DỤC THỂ THAO

Từ 1954 đến 1956, ở Miền Bắc chưa có cơ quan chuyên trách thể dục thể thao.

Tháng 6.1956, Chính phủ quyết định thành lập Ban Thể dục thể thao trung ương và quyết định thành lập cơ quan thể dục thể thao ở thành phố, trực thuộc Ủy ban hành chính.

Ngày 6.1.1960, Ban Thể dục thể thao trung ương được đổi thành Ủy ban Thể dục thể thao trực thuộc Hội đồng Chính phủ.

Đầu năm 1971, Ủy ban thể dục thể thao được chuyển thành Tổng cục Thể dục thể thao.

Ngoài việc tăng cường cơ quan nhà nước về thể dục thể thao, từ 1959, một số hội và hội đồng thể dục thể thao được thành lập.

III. PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG

1. Các cuộc vận động thể dục thể thao đầu tiên sau ngày hoà bình lập lại năm 1954

Sau năm 1954, mặc dù còn nhiều khó khăn, phức tạp, nhiều hoạt động thể dục thể thao đã được khôi phục. Mở đầu là các hoạt động thể dục thể thao chào mừng chiến thắng lịch sử Điện Biên Phủ và Hiệp định Giơnevơ, hưởng ứng "Ngày mừng Hồ Chủ tịch và Chính phủ về Thủ đô". Tiếp theo là các giải "Hoà Bình" (1955), "Thống nhất" (1956) về nhiều môn thể thao, các cuộc thi đấu điền kinh, xe đạp, bơi, bóng bàn, quyền Anh, quần vợt... hưởng ứng Đại hội Liên hoan thanh niên và sinh viên thế giới Vácxôvi (1955), Matxcôva (1957); chào mừng kỉ niệm Tổng khởi nghĩa 19.8 và Quốc khánh 2.9 (1955); chào mừng "Đại hội Thanh niên toàn quốc" (1956) .. Các cuộc vận động rèn luyện thân thể mùa Xuân và Thu Đông 1957.

Năm 1958, có nhiều sự kiện quan trọng: Ban Bí thư ra Chỉ thị số 106-CT/TƯ về công tác thể dục thể thao; cuộc vận động rèn luyện thân thể Thu-Đông-Xuân 1958-1959; giải Việt dã "Tiền Phong"; thi điền kinh toàn Miền Bắc; thi bơi vượt Sông Hồng, giải bóng đá hạng A, giải vô địch quyền Anh, điền kinh...; xây dựng lại sân vận động Hàng Dẫy; các chuyên gia thể dục thể thao Liên Xô đầu tiên làm việc tại Việt Nam; đoàn thể thao Quân đội Nhân dân Việt Nam dự Đại hội Thể thao quân đội các nước hữu nghị tại Lepzich, Đoàn Bóng bàn Việt Nam thi đấu tại Triều Tiên.

Khôi phục và phát triển thể thao dân tộc là chủ trương lớn của công tác thể dục thể thao. Từ sau Hội diễn Thể thao dân tộc toàn Miền Bắc cuối năm 1961, việc khôi phục và phát triển các môn thể thao dân tộc đã được đẩy mạnh ở nhiều địa phương.

Các chủ trương "bước đầu phát triển *vô thể dục*" (1966), phát động cuộc vận động "Mùa Xuân thượng võ" (1969), đã thúc đẩy phát triển các hoạt động thể dục thể thao dân tộc phục vụ sản xuất và chiến đấu.

2. Chế độ "Rèn luyện thân thể để sẵn sàng lao động và bảo vệ Tổ quốc"

Phong trào rèn luyện thân thể theo tiêu chuẩn được bắt đầu từ 1957, đến năm 1962 trở thành "Chế độ rèn luyện thân thể để sẵn sàng lao động và bảo vệ Tổ quốc" (gọi tắt là "Chế độ rèn luyện thân thể theo tiêu chuẩn"). một cuộc vận động lớn là cơ sở để xây dựng các chương trình, các tiêu chuẩn cũng như phương pháp tập luyện của cả hệ thống thể dục thể thao và giáo dục thể chất ở nước ta.

Năm 1971, theo Chỉ thị 180 - CT/TƯ của Ban Bí thư, thể dục và rèn luyện thân thể theo tiêu chuẩn được coi là nội dung chủ yếu của phong trào thể dục thể thao; vấn đề cải tiến tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được tiến hành và năm 1975, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể mới áp dụng cho học sinh phổ thông đã được ban hành.

3. Các môn thể thao kĩ thuật

Năm 1959, Câu lạc bộ Thể thao hàng không đầu tiên được xây dựng tại Trường bay Cát Bi; Hội Thể thao quốc phòng Tiệp Khắc đã giúp ta đào tạo 19 huấn luyện viên lái tàu lượn, lái máy bay thể thao và nhảy dù. Năm 1962; lớp huấn luyện đầu tiên với gần 50 học viên các môn học trên được mở tại Hà Nội. Từ 1962, đã có nhiều cuộc thi lái máy bay nhào lộn, thi mô hình tàu lượn A2 toàn Miền Bắc... Môn mô hình máy bay xây dựng từ năm 1960 đã gây cơ sở cho phong trào ở 21 tỉnh, thành với trên 3000 học sinh tham gia. Các môn thông tin vô tuyến điện và thể thao hàng hải được phát triển ở Hà Nội, Hải Phòng, Nam Định từ năm 1961. Các môn thể thao kĩ thuật phát triển đến năm 1969 do hoàn cảnh chiến tranh và những lí do khác nên không còn được duy trì.

4. Chuyển hướng hoạt động thể dục thể thao phục vụ công cuộc chống Mỹ, cứu nước

Tháng 2.1965, Mỹ leo thang đánh phá Miền Bắc gây chiến tranh phá hoại. Miền Bắc đã nhanh chóng chuyển hướng hoạt động thể dục thể thao cho phù hợp với tình hình và nhiệm vụ mới.

Ngành thể dục thể thao đầu năm 1965 xác định phát động phong trào "**Chạy, bơi, bắn và vô dân tộc**" rộng rãi trong toàn dân nhằm thiết thực phục vụ sản xuất và chiến đấu⁽¹⁾.

(1) Các môn bắn súng, ném lựu đạn, chạy vượt chướng ngại vật đã được coi là nội dung tập luyện thể thao quốc phòng từ năm 1957, khi có chủ trương phát triển thể thao quốc phòng theo tinh thần Nghị quyết Hội nghị lần thứ 12 (3.1957) của Trung ương Đảng. Đến năm 1964, mới xuất hiện phong trào 4 môn chạy, bơi, bắn, võ; năm 1966 chuyển thành 5 môn chạy, nhảy, bơi, bắn, võ, theo tinh thần Chỉ thị 05, ngày 7.1.1966 của Thủ tướng Chính phủ.

Cuối tháng 5.1965, Ủy ban Thể dục thể thao ban hành *Điều lệ tạm thời về Cuộc vận động rèn luyện thân thể, thể thao quốc phòng chống Mỹ, cứu nước* và tiêu chuẩn tập luyện các môn chạy, bơi, bắn và võ dân tộc. Ngày 7.1.1966, Thủ tướng Chính phủ ban hành Chỉ thị 05-TTg/VG về việc tăng cường lãnh đạo công tác thể dục thể thao trong tình hình mới.

Việc tổ chức thi đấu các môn chạy, bơi, bắn, võ, được tiến hành từ năm 1965 do sáng kiến của một số tỉnh, thành phố, đã có tác dụng thúc đẩy mạnh mẽ phong trào chung.

Sau gần 2 năm phát động phong trào, việc tổ chức thi đấu 5 môn từ cơ sở đến các khu vực đã cơ bản hoàn thành. Tháng 10.1966 Ủy ban Thể dục thể thao và Trung ương Đoàn Thanh niên Lao động Việt Nam đã quyết định tổ chức *Đại hội thi đấu chạy, nhảy, bơi, bắn, võ chống Mỹ, cứu nước toàn Miền Bắc*, để thúc đẩy phong trào ở các ngành và địa phương.

Các đại hội thi đấu chạy, nhảy, bơi, bắn, võ tiếp theo được phần lớn tổ chức theo khu vực và được nhiều địa phương tích cực hưởng ứng.

5. Tập trung chỉ đạo phong trào thể dục thể thao ở cơ sở

Năm 1969, trong chỉ đạo phong trào thể dục thể thao có những biểu hiện lệch lạc; bộ máy của ngành thể dục thể thao bộc lộ những yếu kém, mất đoàn kết. Sau khi Ban Bí thư Trung ương Đảng và Chính phủ tiến hành kiểm tra, cơ quan Ủy ban Thể dục thể thao đã được củng cố và tăng cường cán bộ. Cuộc vận động "Rèn luyện thân thể, tích cực lao động, sẵn sàng chiến đấu" được phát động. Ngày 26.8.1970, Ban Bí thư ra Chỉ thị 180-CT/TU "về tăng cường công tác thể dục thể thao trong những năm tới". Với phương châm "tập trung sức phục vụ phong trào cơ sở".

Đầu năm 1971, nhiều tỉnh, thành phố tổ chức trọng thể lễ phát động phong trào "Khỏe để sản xuất và chiến đấu". Giữa năm 1971, nhiều địa phương đã bắt đầu phổ biến thể dục sản xuất; thể dục phòng chống cong vẹo cột sống; mở rộng thi đấu thể thao ở cơ sở; vận động quần chúng tự làm phương tiện, sân bãi, hồ bơi đơn giản, phát triển sân tập nhỏ, góc thể dục. Một số nơi đã hướng dẫn tập thể dục khởi động trước lúc ra đồng, xuống ruộng, chống mệt mỏi giữa lúc cày, cấy, gặt...

Ngày 21.5.1970, Ủy ban Thể dục thể thao phát động phong trào bơi lội bảo vệ đề điều, chống bão lụt, phục vụ lao động sản xuất.

6. Chuyển hướng công tác thể dục thể thao thời chiến lần thứ hai

Cuối năm 1971, Mỹ ném bom, bắn phá trở lại Miền Bắc, tập kích bằng máy bay B.52 vào Hà Nội, Hải Phòng suốt 12 ngày cuối tháng 12.1972. Trước tình hình đó, Thủ tướng Chính phủ đã ra Chỉ thị số 187-TTg, ngày 28.6.1972, về chuyển hướng công tác thể dục thể thao trong tình hình mới.

Ngay trong lúc chiến tranh ác liệt năm 1972, ngành thể dục thể thao vẫn tiếp tục

chỉ đạo xây dựng những đơn vị tiên tiến, phát triển 5 môn, nhất là chạy, bơi, bắn; nhiều vận động viên bơi, điền kinh được cử đi tập huấn dài hạn ở Nam Ninh, Trung Quốc. Cán bộ thể dục thể thao từ trung ương đến địa phương đã không ngại gian khổ, khó khăn, lội suối băng rừng, vượt qua những vùng đang bị địch bắn phá ác liệt để đến với cơ sở. Nhiều cầu thủ hạng A đã đi làm nhiệm vụ cơ sở.

Những thử thách quyết liệt của cuộc chiến tranh chống Mỹ, cứu nước càng làm nổi bật sức sống của nền thể dục thể thao cách mạng. Cơ quan thể dục thể thao ở trung ương và hầu hết các địa phương đều sơ tán đến các vùng xa đô thị và đường giao thông quan trọng, duy trì hoạt động.

7. Khôi phục phong trào thể dục thể thao trong những năm 1973-1975

Ngày 27.1.1973 tại Paris, Hiệp định về chấm dứt chiến tranh, lập lại hoà bình ở Việt Nam được kí chính thức.

Nhiệm vụ công tác thể dục thể thao được đặt ra là: "Nhanh chóng khôi phục và đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao phát triển rộng rãi với chất lượng ngày càng cao, nhằm góp phần tích cực phục vụ sản xuất của nhân dân để xây dựng và bảo vệ chủ nghĩa xã hội ở Miền Bắc, tiếp tục hoàn thành cách mạng dân tộc, dân chủ ở Miền Nam thống nhất đất nước.

Phong trào "Khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc"

Ngành thể dục thể thao đã xác định phương hướng nhiệm vụ công tác. Năm 1973, tiếp tục thực hiện chủ trương "Rèn luyện cán bộ, củng cố tổ chức, đẩy mạnh phong trào". Phát động phong trào thể dục thể thao yêu nước rộng rãi trong nhân dân lấy tên là "khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc".

Phong trào chạy "Nối liền Bắc - Nam"

Mở đầu phong trào "khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc", tháng 3.1973, Tổng cục Thể dục thể thao và Trung ương Đoàn Thanh niên Lao động Hồ Chí Minh phát động phong trào chạy "nối liền Bắc - Nam", thu hút trên 1.5 triệu người tham gia trong năm đầu. Đến cuối 1975, cả Miền Bắc có 2.5 triệu người tham gia⁽¹⁾.

Phong trào bơi được mở rộng qua các cuộc vận động "toàn đơn vị biết bơi", thi bơi các xã điểm và xây dựng hồ bơi đơn giản. Đầu năm 1974, phong trào thi đua đạt danh hiệu "toàn đơn vị biết bơi" được phát động và được đông đảo thanh niên hưởng ứng. Phong trào bơi, lặn đã phục vụ tốt cho sản xuất, bảo vệ đê điều, chống bão lụt.

Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời

"Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời" là hình thức tổ chức tập luyện thể dục thể thao rất thích hợp của nhân dân ta, nhất là những người trung niên và cao tuổi, xuất hiện tại Hà Nội vào khoảng năm 1972.

(1) Kể từ 1954 chưa bao giờ phong trào tập chạy của tuổi trẻ Miền Bắc lại sôi nổi và rộng khắp như vậy.

Cuộc vận động Đại hội Khoẻ 1974-1975

Hưởng ứng hai cuộc vận động⁽¹⁾ do Tổng cục Thể dục thể thao phát động từ tháng 9.1974, đến cuối năm 1975, nhiều địa phương đã tổ chức Đại hội Khoẻ mừng đại thắng của dân tộc. Do nhiều khó khăn, Đại hội Khoẻ toàn Miền Bắc đã không được tổ chức. *Đại hội Khoẻ Thủ đô tổ chức ngày 12.10.1975*, trên sân vận động Hàng Đẫy đã đánh dấu sự kết thúc về cơ bản Đại hội Khoẻ Miền Bắc năm 1975.

8. Giáo dục thể chất trong trường học

Năm 1958, Bộ Giáo dục đã chính thức đưa môn thể dục thể thao vào giảng dạy nội khoá. Lúc đầu, chương trình giáo dục thể chất được xây dựng chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của Liên Xô và Trung Quốc. Từ năm 1964-1965, đã tiến hành nghiên cứu, biên soạn chương trình giáo dục thể chất theo hướng bảo đảm tính cơ bản, hiện đại, phù hợp thực tiễn Việt Nam. Những năm 1965-1968, chương trình thể dục đã được điều chỉnh để phù hợp với tình hình chiến sự.

Năm 1970, đã có bản thảo đầu tiên về cải cách giáo dục môn thể dục theo hệ 11 năm. Trong điều kiện khó khăn, nhiều trường học đã tự lực tạo điều kiện để thực hiện giáo dục thể chất. Tuy nhiên, phần lớn các trường không có giáo viên, sân tập, nội dung môn học thể dục bị cắt xén. Tình trạng quản lí lỏng lẻo, thiếu quan tâm, thậm chí "thả nổi" môn thể dục khá phổ biến, nhất là ở nông thôn.

Từ năm 1960, phong trào thể dục, vệ sinh đã phát triển nhanh trong các trường học. Đến hết năm học 1961-1962, hầu hết các trường đã có phong trào tập thể dục giữa giờ; các trường cấp 2, cấp 3 đều có đội bóng chuyên, bóng bàn, điền kinh và tổ chức ngày hội vui khoẻ. Phong trào học tập và làm theo Trường Tán Thuật (Thái Bình) về thể dục, vệ sinh đã thu được nhiều kết quả. Công tác điều tra thể lực và chữa cong vẹo cột sống cho học sinh được tiến hành ở nhiều trường của Hà Nội, Thái Bình, Nam Hà, Quảng Ninh.

Vào đầu những năm 60, hầu hết các tỉnh, thành phố đã tổ chức đại hội thể dục thể thao học sinh. Năm 1963, Đại hội thể dục thể thao học sinh được tổ chức theo 7 khu vực (Hà Đông, Hà Bắc, Hưng Yên, Hải Phòng, Vĩnh Phúc, Thái Nguyên, Quảng Bình). Sau 1965, nhiều trường học có phong trào 5 môn thể thao quốc phòng. Năm 1970, Hà Nội, Hải Phòng, Hải Hưng, Nam Hà, Thái Bình, Hà Tây, Vĩnh Phú... đã sôi nổi tổ chức đại hội thể dục thể thao của học sinh với các tiết mục đồng diễn thể dục, kiểm tra rèn luyện thân thể theo tiêu chuẩn, thi điền kinh, bơi, các môn bóng... 18 trường học sinh Miền Nam nội trú với 15.000 học sinh cấp 1, cấp 2, mỗi trường đều

(1) Cuộc vận động đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao cơ sở, xây dựng các đơn vị tiên tiến, tiến tới đại hội các đơn vị và cá nhân tiên tiến tổ chức vào năm 1975 từ cơ sở đến trung ương; Cuộc vận động quần chúng tập luyện thể dục thể thao để tham gia biểu diễn và thi đấu tại Đại hội Khoẻ, cùng tổ chức vào năm 1975 từ cơ sở đến trung ương.

có từ 10 đội bóng chuyên trở lên và nhiều môn thể dục thể thao khác. Từ năm 1974, 4 môn điền kinh phối hợp của học sinh phát triển rất nhanh và có nhiều tác dụng tốt.

Thể dục thể thao trong học sinh, sinh viên Đại học và Trung học chuyên nghiệp

Hoạt động thể dục thể thao trong học sinh đại học và trung học chuyên nghiệp đã được Bộ Giáo dục (từ sau năm 1954), và Bộ Đại học và Trung học chuyên nghiệp (từ năm 1965), quan tâm chỉ đạo. Ngoài việc thực hiện các giờ học thể dục nội khoá theo chương trình quy định 120 tiết cho mỗi khoá học (2 tiết/tuần, chỉ thực hiện trong 2 năm học đầu) ngành đại học và trung học chuyên nghiệp còn tổ chức một số hoạt động thể thao trong sinh viên, nhất là thể thao quốc phòng, điền kinh, bóng bàn, bóng chuyền, bơi.

9. Phong trào thể dục thể thao trong công nhân, viên chức

Từ sau năm 1960, Tổng Công đoàn Việt Nam đã chỉ đạo phong trào thể dục thể thao trong công nhân, viên chức, trọng tâm là tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và thể dục sản xuất. Các xí nghiệp có phong trào thể dục thể thao tốt năm 1963 gồm có: Xí nghiệp May 10⁽¹⁾ (Hà Nội) và một số địa phương khác.

Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam đã tổ chức nhiều giải thể thao. Giải bóng đá Tổng Công đoàn lần thứ nhất (1960). Giải bắn súng Tổng Công đoàn (1964). "Rèn luyện thân thể theo tám gương sáng ngời của Bác Hồ" (1970).

Từ đầu năm 1974, nhiều hoạt động thể dục thể thao sôi nổi chào mừng Đại hội Công đoàn Việt Nam lần thứ III. Năm 1974-1975, công đoàn đã vận động đông đảo công nhân viên chức tập thể dục hằng ngày, áp dụng thí điểm thể dục chống mệt mỏi; Rèn luyện thân thể theo tiêu chuẩn; phát triển các môn thể thao quần chúng, hưởng ứng Đại hội Khỏe thể dục thể thao công nhân, viên chức đã xuất hiện nhiều đơn vị tiên tiến về thể dục thể thao". Trong phong trào có nhiều thành tích trong sản xuất, chiến đấu.

IV. ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN, NÂNG CAO THÀNH TÍCH THỂ THAO

1. Quá trình đào tạo vận động viên và nâng cao thành tích thể thao

Đào tạo vận động viên, nâng cao thành tích thể thao được coi là một nhiệm vụ quan trọng. Tháng 4.1955, vận động viên trẻ xuất sắc về các môn bơi, điền kinh, bóng chuyền, thể dục dụng cụ... đã được tập trung huấn luyện. Cuối năm 1959, đã có một số thành tích đáng kể. Năm 1960, Trường Huấn luyện kỹ thuật thể dục thể thao trung ương được thành lập, tập trung hầu hết các vận động viên xuất sắc nhất

(1) Xí nghiệp May 10 có 1013/1232 công nhân tập thể dục thường xuyên, 100% tập thể dục giữa giờ, 56 tổ sản xuất là 56 tổ rèn luyện thân thể, 97,3% công nhân thi chạy phổ thông.

của Miền Bắc về các môn bóng đá, bóng chuyền (nam và nữ), bóng bàn, điền kinh, bơi, thể dục dụng cụ, bắn súng.

Năm 1962, Chính phủ ban hành “*Chế độ phân cấp vận động viên*” và Điều lệ về “*Chế độ phân cấp trọng tài*”, tạo động lực lớn cho công tác đào tạo vận động viên, nâng cao thành tích thể thao ở nước ta. Năm 1963, quy mô thi đấu các môn thể thao toàn Miền Bắc được mở rộng; đoàn thể dục thể thao Campuchia sang thăm và thi đấu ở nước ta; đoàn bóng bàn tham gia Giải vô địch thế giới ở Praha; giải bóng đá quân đội các nước hữu nghị tại Việt Nam. Đặc biệt, Đoàn thể thao Việt Nam đã tham gia GANEFO I, tại Jakarta.

Sau GANEFO 1963, vấn đề xây dựng lực lượng vận động viên được đặt ra rất cấp bách, với trọng tâm là các môn điền kinh, bắn súng, bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ, bơi, thể dục dụng cụ...

Năm 1965, nhiệm vụ là “*thực sự bắt tay vào chỉ đạo công tác nâng cao một cách có trọng điểm*”. Đầu năm 1966, chuẩn bị tham gia GANEFO Châu Á được tiến hành tích cực. Từ 1967, công tác đào tạo vận động viên được tăng cường ở nhiều địa phương; lực lượng vận động viên trẻ xuất sắc được tập trung và tạo nhiều điều kiện thuận lợi hơn, để chuẩn bị cho lâu dài. Tăng cường các giải thi đấu dành cho vận động viên trẻ.

Từ 1969, sự điều chỉnh trong chỉ đạo và các GANEFO không tiếp tục tổ chức nữa đã ảnh hưởng đến công tác xây dựng lực lượng vận động viên đỉnh cao ở nước ta. Các năm 1970-1973, hoạt động thể thao và công tác đào tạo vận động viên có nhiều giảm sút, cho đến các năm 1973-1975 mới được chú trọng hơn.

2. Xây dựng và phát triển các trường, lớp thể thao nghiệp dư

Các trường, lớp thể thao nghiệp dư được hình thành từ khoảng 1956-1957 và trở thành một hình thức tổ chức quan trọng để phát hiện, bồi dưỡng lực lượng thể thao hậu bị.

3. Sự phát triển và nâng cao trình độ một số môn thể thao

Một số môn thể thao ở Hà Nội từ 1954 đến 1975, bao gồm: điền kinh, bơi, bóng bàn, bắn súng, bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cờ tướng, thể dục dụng cụ, vật, quần vợt, quyền Anh, xe đạp.

V. CÁC QUAN HỆ QUỐC TẾ VỀ THỂ DỤC THỂ THAO

Các quan hệ về thể dục thể thao với các nước xã hội chủ nghĩa đã diễn ra thường xuyên và bao gồm những hoạt động chủ yếu trong các quan hệ đối ngoại của phong trào thể dục thể thao thời kì 1954-1975. Ngành thể dục thể thao nước ta và Hà Nội đã nhận được sự giúp đỡ có hiệu quả của Liên Xô, Trung Quốc và nhiều nước xã hội chủ nghĩa khác...

Trong giai đoạn này, thể thao Việt Nam hầu như không có quan hệ với Ủy ban Olympic quốc tế và phần lớn các hiệp hội thể thao quốc tế: không có điều kiện tham gia các đại hội Olympic, các giải vô địch châu lục, thế giới và có rất ít quan hệ thể thao với các nước ngoài phe xã hội chủ nghĩa. Một số hoạt động thể thao quốc tế lớn mà ta đã tham gia là: Giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 27 (Praha, 1963). Giải bóng bàn Châu Á lần thứ nhất tại Bắc Kinh (1927). Giải bóng bàn hữu nghị giữa các nước Á, Phi, Mỹ Latinh (1973), tại Bắc Kinh. GANEFO lần thứ nhất tại Jakarta (Indonesia) năm 1963. GANEFO Châu Á lần thứ nhất tại Phnôm-pênh (Campuchia) năm 1966.

VI. ĐÀO TẠO CÁN BỘ, PHÁT TRIỂN KHOA HỌC, KỸ THUẬT, XÂY DỰNG CƠ SỞ VẬT CHẤT

1. Công tác đào tạo, bồi dưỡng cán bộ thể dục thể thao

Các lớp đào tạo hướng dẫn viên thể dục thể thao đầu tiên đã có từ 1955. Năm 1956, có khoá học đầu tiên cho 160 cán bộ thể dục thể thao (40 nữ); thành lập Trường Cán bộ thể dục thể thao quân đội. Năm 1957-1958, có các khoá đào tạo cán bộ, giáo viên thể dục thể thao ngắn hạn ở Trường Huấn luyện thể dục thể thao trung ương tại Quận Ngự Hà Nội.

Cuối 1959, thành lập Trường Trung cấp thể dục thể thao trung ương, giữa năm 1960 khai giảng khoá 1. Từ 1963, mở thêm hệ đại học. Ngày 31.1.1964, thành lập Trường Cán bộ Thể dục thể thao trung ương. Hà Nội có Trường Cao đẳng Nhạc hoạ Thể thao đào tạo giáo viên cho các trường phổ thông.

Sau khi có Chỉ thị 180-CT/TƯ, việc đào tạo đội thể dục thể thao được đặt ra mạnh hơn. Nhiều lớp bồi dưỡng cán bộ, đào tạo hướng dẫn viên cơ sở được tổ chức gắn với các cuộc vận động thể dục thể thao.

2. Phát triển khoa học, kỹ thuật thể dục thể thao

Với sự giúp đỡ của Liên Xô và Trung Quốc, từ 1958, một số môn thể thao bước đầu tiếp cận phương pháp huấn luyện hiện đại. Từ sau 1960, một số tài liệu thể dục thể thao của Liên Xô, Trung Quốc được dịch và phổ biến; đến 1975, đã hình thành các cơ sở đào tạo và nghiên cứu khoa học.

Nghiên cứu lí luận và tổng kết thực tiễn được coi trọng từ những năm 60. Song, nhìn chung, công tác lí luận và khoa học thể dục thể thao còn nhiều hạn chế. Năm 1960 thành lập Hội đồng y học thể dục thể thao trung ương. Đến 1966, 20 tỉnh, thành, trong đó có Hà Nội có y sĩ, bác sĩ y học thể dục thể thao Hội đồng y học thể dục thể thao.

Thực tiễn phong trào thể dục thể thao 1954-1975 để lại những di sản quý báu,

những giá trị tinh thần to lớn của sự nghiệp thể dục thể thao và của nền văn hoá Việt Nam.

a. Thời kì 1954-1975, nhiều lần chuyển hướng thể dục thể thao phục vụ các quan điểm, đường lối thể dục thể thao của Đảng được bổ sung, hoàn thiện và biến thành thực tế sinh động của phong trào thể dục thể thao.

b. Phong trào thể dục thể thao được hình thành và phát triển trong thời kì này bắt nguồn từ thực tế và yêu cầu của đất nước, có tính sáng tạo, thể hiện ý chí vươn lên với tinh thần tự lực, tự chủ của nhân dân ta. Nét độc đáo có tính sáng tạo của phong trào thể dục thể thao thời kì này thể hiện ở *phong trào thể dục, vệ sinh*, được coi là một bộ phận của cuộc cách mạng tư tưởng, văn hoá ở nước ta; *phong trào 5 môn chạy, nhảy, bơi, bắn, võ*, được nuôi dưỡng bằng khí thế hào hùng của nhân dân ta trong những năm chống Mỹ, cứu nước, thể hiện sức sống của nền thể dục thể thao cách mạng.

c. Việc hình thành hệ thống tổ chức, xây dựng đội ngũ cán bộ và các điều kiện bảo đảm cơ sở vật chất và khoa học, kĩ/thuật thể dục thể thao trong thời kì này đã *đặt nền tảng cơ bản về mọi mặt* cho sự phát triển của nền thể dục thể thao nước ta trong các thời kì tiếp theo.

d. Mỗi quan hệ quốc tế thể dục thể thao đã bám sát và phục vụ công tác đối ngoại của Đảng và Nhà nước. Sự giúp đỡ của các nước xã hội chủ nghĩa đối với phong trào thể dục thể thao nước ta có vai trò quan trọng như đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học, quản lí, vận động viên.

VII. CƠ SỞ VẬT CHẤT VÀ KỸ THUẬT THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI, CÁC TỔ CHỨC VÀ BÁO CHÍ

1. Khu Liên hợp Thể thao Quốc gia Mỹ Đình

Khu Liên hợp Thể thao Quốc gia Mỹ Đình tiếp đón SEA Games XXII tổ chức tại Hà Nội vào tháng 12 năm 2003.

Khu Liên hợp Thể thao Quốc gia Mỹ Đình thuộc huyện Từ Liêm, xã Mỹ Đình gồm hai khu vực chính: Sân vận động quốc gia Mỹ Đình và Trung tâm thể thao dưới nước. Ngoài ra còn có các công trình: khu thể thao trong nhà, khu thể thao ngoài trời, sân đua xe đạp hình lòng chảo làng vận động viên, sân luyện tập, trung tâm đào tạo vận động viên cao cấp, bãi đỗ xe, hồ nước, v.v.

2. Cung Thể thao tổng hợp Quán Ngựa

Xây dựng trên sân đua ngựa cũ, nay ở phố Văn Cao thuộc quận Ba Đình, cũng là nơi tiếp đón SEA Games XXII với các môn thi đấu: thể dục dụng cụ, Judo, võ thuật vật cổ truyền.

3. Sân vận động Hà Nội

Tên cũ là sân Hàng Đẫy, thời Pháp thuộc là sân bóng của SEPTO, cổng chính ở phố Trịnh Hoài Đức; nay còn là trụ sở của các môn thể thao: cầu lông, bóng bàn,...

4. Sân vận động Cột Cờ

Thời Pháp thuộc là sân bóng của quân đội, nay có thêm bể bơi.

Sân vận động Cột Cờ ở đường Hoàng Diệu dưới chân Cột Cờ Hà Nội.

5. Sân vận động Long Biên

Nay là Trung tâm thể dục thể thao tổng hợp quận Hoàn Kiếm - thời Pháp thuộc là bãi "Eclairé" sân bóng dành cho các cầu thủ tập luyện và học sinh tập thể dục.

Ngoài ra còn có nhiều sân vận động của các trường Đại học Thủy lợi, Đại học Bách khoa,...

Ở các huyện có các Nhà thi đấu: huyện Gia Lâm, Thanh Trì....

6. Liên đoàn, Hiệp hội, Thể dục thể thao Hà Nội

Phần lớn thuộc Tổng cục Thể dục thể thao:

- 1, Liên đoàn Điền kinh
 - Thành lập ngày 01.09.1962
 - Địa chỉ: 36 phố Trần Phú
- 2, Liên đoàn Bóng đá
 - Thành lập ngày 03.07.1987
 - Địa chỉ: 18 phố Lý Văn Phức
- 3, Liên đoàn Bóng chuyên
 - Thành lập ngày 10.06.1961
 - Địa chỉ: 36 phố Trần Phú
- 4, Liên đoàn Bóng rổ
 - Thành lập ngày 19.04.1962
 - Địa chỉ: 36 phố Trần Phú
- 5, Liên đoàn Bóng bàn
 - Thành lập ngày 23.05.1959
 - Địa chỉ: 36 phố Trần Phú
- 6, Liên đoàn Bắn súng
 - Thành lập ngày 28.10.1991
 - Địa chỉ: 36 phố Trần Phú
- 7, Liên đoàn Cờ
 - Thành lập ngày 09.01.1965
 - Địa chỉ: 36 phố Trần Phú
- 8, Liên đoàn Quần vợt

- Thành lập ngày 27.05.1989
- Địa chỉ: 175 phố Nguyễn Thái Học

9, Liên đoàn thể dục

- Thành lập ngày 06.01.1995
- Địa chỉ: 36 phố Trần Phú

10, Liên đoàn Xe đạp

- Thành lập ngày 24.09.1992
- Địa chỉ: 36 phố Trần Phú

11, Liên đoàn Võ thuật cổ truyền

- Thành lập ngày 09.08.1981
- Địa chỉ: 36 phố Trần Phú

12, Hiệp hội Thể thao dưới nước

- Thành lập ngày 19.02.1963
- Địa chỉ: 36 phố Trần Phú

13, Hội thể thao Đại học và Trung học chuyên nghiệp

- Thành lập ngày 06.11.1982
- Địa chỉ: 49 phố Đại Cồ Việt

14, Hiệp hội thể thao Người khuyết tật

- Thành lập tháng 10.1995
- Địa chỉ: số 1 phố Lê Hồng Phong

Dưới các Liên đoàn, Hiệp hội là các Câu lạc bộ.

Có các Câu lạc bộ Quân đội, Câu lạc bộ Công an, Câu lạc bộ Đường sắt.

7. Báo chí thể dục thể thao Hà Nội

1, Báo “Thể thao Việt Nam” của Tổng cục Thể dục thể thao phát hành các ngày thứ 2, 4 và 6.

2, “Thể thao” phụ trương của báo “Thể thao Việt Nam”

3, “Thể thao và Văn hoá” của Thông tấn xã Việt Nam phát hành hằng ngày.

4, “Bóng đá” của Liên đoàn bóng đá, phát hành hằng ngày.

5, “Thể thao ngày nay” của Sở Văn hoá Thể dục thể thao và Du lịch Hà Nội, phát hành hằng ngày.

6, “Thể thao 24h” của Đài Truyền hình kỹ thuật số, phát hành hằng ngày.

CHƯƠNG III

HÀ NỘI THAM GIA PHONG TRÀO OLYMPIC VIỆT NAM⁽¹⁾

(1976-2006)

Cách mạng tháng Tám 1945 thành công, nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hoà ra đời. Ngày 30.01.1946 Chủ tịch Hồ Chí Minh đã kí Sắc lệnh số 14 thiết lập tại Bộ Thanh niên một Nha Thể dục Trung ương và sau đó ngày 27.03.1946 là Sắc lệnh số 38 thiết lập trong Bộ Quốc gia giáo dục một Nha Thanh niên và Thể dục tiền thân của Ủy ban Thể dục thể thao ngày nay. Đây là hai văn bản quy phạm pháp luật đầu tiên của Chính phủ nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hoà, thành lập cơ quan quản lí Nhà nước về thể dục thể thao. Sau 9 năm kháng chiến từ 1946 đến 1954, Miền Bắc hoàn toàn giải phóng. Chính phủ ra quyết định thành lập Ban Thể dục thể thao Trung ương tháng 6.1956 và tại Hội nghị thường vụ Hội đồng Chính phủ ngày 6.1.1960. Chính phủ đã ra nghị quyết chuyển Ban Thể dục thể thao Trung ương thành Ủy ban Thể dục thể thao trực thuộc Hội đồng Chính phủ, cử ông Hoàng Văn Thái làm chủ nhiệm Ủy ban Thể dục thể thao. Đầu năm 1971, Ủy ban Thể dục thể thao Trung ương được Hội đồng Chính phủ quyết định chuyển thành Tổng cục Thể dục thể thao, cử ông Lê Đức Chinh làm tổng cục trưởng. Sau ngày chiến thắng 30.4.1975, đất nước thống nhất, phong trào thể dục thể thao có điều kiện phát triển. Việc gia nhập các tổ chức thể thao quốc tế lúc này là cơ hội thuận lợi để hoà nhập với cộng đồng phong trào Olympic quốc tế, đồng thời sẽ tạo điều kiện cho thể thao Việt Nam phát triển, thúc đẩy tình đoàn kết hữu nghị và hợp tác quốc tế vì hoà bình và tiến bộ xã hội.

I. QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN CỦA ỦY BAN OLYMPIC VIỆT NAM

Vào thập kỉ 50 ở Việt Nam đã xuất hiện một tổ chức thể thao Olympic, tiền thân của phong trào Olympic hiện nay. Theo tài liệu của Ủy ban Olympic quốc tế, vào những năm 50, Việt Nam đã có 9 Hội Thể thao quốc gia được các liên đoàn, hiệp hội thể thao quốc tế công nhận đó là: điền kinh, bơi lội, bóng đá, bóng bàn, bóng rổ, xe

(1) Theo sách "30 năm phong trào Olympic Việt Nam". Nxb. Thể dục thể thao. 2006.

đạp, quần vợt, quyền anh và đấu kiếm. Trong các kì Thế vận hội của thập kỉ 50, Việt Nam đã cử các đoàn thể thao tham dự Thế vận hội Olympic, Đại hội Thể thao châu lục và Đại hội Thể thao khu vực Đông Nam Á. Theo hiến chương Olympic (Olympic charter), tất cả các Ủy ban Olympic quốc gia muốn gia nhập phong trào Olympic quốc tế cần phải thành lập một tổ chức thể thao thống nhất với những điều luật, điều lệ riêng và được Chính phủ nước mình cho phép. Ngày 20.12.1976, thủ tướng Phạm Văn Đồng đã kí Quyết định số 500/TTg, cho phép thành lập Ủy ban Olympic quốc gia Việt Nam. Tháng 12.1979 Ủy ban Olympic Việt Nam đã trình đơn xin gia nhập phong trào Olympic quốc tế. Ngày 28.4.1980 Ủy ban Olympic quốc tế đã có quyết định chính thức công nhận Ủy ban Olympic Việt Nam là thành viên của phong trào Olympic quốc tế. Từ đây Ủy ban Olympic Việt Nam là đại biểu duy nhất của thể thao nước Cộng hòa Xã hội chủ nghĩa Việt Nam có quyền được tham gia các đại hội Olympic, đại hội thể thao châu lục và khu vực Đông Nam Á. Chính thành viên sáng lập gồm có: chủ tịch, ông Lê Đức Chính, nguyên tổng cục trưởng Tổng cục Thể dục thể thao; hai phó chủ tịch là ông Tạ Quang Chiến, nguyên phó tổng cục trưởng Tổng cục Thể dục thể thao, và ông Hà Đăng Ấn, nguyên chủ tịch Hội Bóng đá Việt Nam; ông Bùi Tử Liêm nguyên vụ trưởng Vụ Thể thao là tổng thư kí cùng 5 uỷ viên là các ông: Nguyễn Đắc Thọ, nguyên giám đốc Sở Thể dục thể thao Hà Nội; ông Lê Bửu, nguyên giám đốc Sở Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh; ông Trần Lưu Phương, nguyên giám đốc Sở Thể dục thể thao Hải Phòng; ông Nguyễn Ứng Chiếm, nguyên chánh văn phòng Tổng cục Thể dục thể thao và ông Trần Văn Trị, nguyên chuyên viên Vụ Quan hệ quốc tế Tổng cục Thể dục thể thao.

Năm 1982, do nhu cầu công tác, Ủy ban Olympic Việt Nam được kiện toàn và bổ sung thêm một số thành viên mới đó là: ông Tạ Quang Chiến, nguyên tổng cục trưởng Tổng cục Thể dục thể thao làm chủ tịch; ông Mai Văn Muôn, nguyên phó tổng cục trưởng làm tổng thư kí cùng 11 thành viên mới là các ông: Nguyễn Văn Mạnh, nguyên vụ trưởng Vụ Quan hệ quốc tế; ông Nguyễn Văn Trọng, nguyên phó vụ trưởng Vụ Thể thao thành tích cao - kiêm tổng thư kí Hội Bơi lội Việt Nam; ông Lương Kim Chung, nguyên phó vụ trưởng Vụ Thể dục thể thao quần chúng - tổng thư kí Hội Thể dục Việt Nam; ông Lê Thế Thọ, nguyên phó vụ trưởng Vụ Thể thao thành tích cao - tổng thư kí Hội Bóng đá Việt Nam; ông Phạm Lương, nguyên giám đốc Trung tâm huấn luyện Thể thao quốc gia - tổng thư kí Hội Bóng chuyên Việt Nam; ông Dương Nghiệp Chí, nguyên hiệu trưởng Trường Đại học Thể dục thể thao II; ông Lê Văn Lãm, nguyên phó viện trưởng Viện Nghiên cứu Khoa học thể dục thể thao và một số thành viên khác.

Năm 1989, Ủy ban Olympic Việt Nam chính thức tham gia trở lại Hội đồng Liên đoàn Thể thao Đông Nam Á và cử đoàn thể thao Việt Nam tham dự SEA Games XV ở Kuala Lumpur (Malaysia), bổ sung 10 thành viên mới đại diện cho các liên đoàn, hiệp hội thể thao. Tháng 4.1993, Đại hội đại biểu Ủy ban Olympic Việt Nam lần thứ

nhất đã được triệu tập, đại hội đã bầu ra Ban Chấp hành mới gồm 36 thành viên, do ông Hà Quang Dự - nguyên uỷ viên Trung ương Đảng, bộ trưởng phụ trách công tác thể thao - thanh niên làm chủ tịch và ông Mai Văn Muôn - phó tổng cục trưởng làm tổng thư kí. Tháng 7.1998 Đại hội đại biểu Uỷ ban Olympic Việt Nam khoá II (1998-2002) đã được triệu tập. Đây là đại hội mang nhiệm vụ lịch sử quan trọng của phong trào thể thao Olympic Việt Nam trước thềm thiên niên kỉ mới, nhằm thúc đẩy phong trào thể thao cho mọi người, nhanh chóng nâng cao thành tích thể thao và khẩn trương chuẩn bị những điều kiện về cơ sở vật chất để sẵn sàng đăng cai tổ chức Đại hội Thể thao Đông Nam Á (SEA Games XXII) tại Việt Nam, Ban Thường vụ đã bầu bổ sung ông Nguyễn Trọng Hỷ - phó chủ nhiệm Uỷ ban Thể dục thể thao; và ông Nguyễn Hồng Minh - vụ trưởng Vụ Thể thao thành tích cao I làm phó chủ tịch; ông Trịnh Thanh Bình - nguyên giám đốc Sở Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh làm uỷ viên Ban Thường vụ, đồng thời bổ sung thêm một số uỷ viên Ban Chấp hành Uỷ ban Olympic Việt Nam. Như vậy, từ khi thành lập đến nay, Uỷ ban Olympic Việt Nam đã tiến hành nhiều lần bổ sung, kiện toàn tổ chức và tiến hành hai đại hội nhiệm kì. Qua hoạt động thực tiễn, dưới sự lãnh đạo trực tiếp của Uỷ ban Thể dục thể thao, Uỷ ban Olympic Việt Nam đã có nhiều đóng góp vào sự nghiệp phát triển thể dục thể thao của nước ta, tạo ra những chuyển biến tích cực cho phong trào Olympic Việt Nam trên 3 lĩnh vực chiến lược: thể thao cho mọi người, thể thao đỉnh cao và quan hệ quốc tế trong lĩnh vực thể thao.

II. NHỮNG THÀNH TỰU NỔI BẬT CỦA PHONG TRÀO OLYMPIC VIỆT NAM

Theo Hiến chương Olympic, Uỷ ban Olympic quốc gia là một tổ chức phi Chính phủ, có nhiệm vụ chủ yếu là truyền bá tư tưởng Olympic trên khắp đất nước, phối hợp với các Liên đoàn Thể thao quốc gia trong việc vận động phong trào thể thao trong quần chúng nhân dân, đồng thời chuẩn bị tuyển chọn đội tuyển quốc gia để tham gia các kì Thế vận hội, Đại hội Thể thao châu lục và Đại hội Thể thao khu vực Đông Nam Á. Tăng cường mở rộng quan hệ hợp tác quốc tế với IOC, các uỷ ban Olympic quốc gia và các liên đoàn thể thao quốc tế. Dưới sự lãnh đạo của Uỷ ban Thể dục thể thao, Uỷ ban Olympic Việt Nam đã thu được những thành tựu có ý nghĩa quan trọng.

1. Về thể thao cho mọi người

Uỷ ban Olympic Việt Nam đã phối hợp với các liên đoàn, hiệp hội thể thao quốc gia và các cơ quan thể thao Nhà nước truyền bá tư tưởng Olympic, đào tạo giáo dục cán bộ Olympic trẻ, phát động các phong trào thể thao quần chúng (phong trào chạy, phong trào bơi) cho mọi đối tượng tham gia theo hướng xã hội hoá thể thao trong: học sinh - sinh viên, phụ nữ, người cao tuổi và người khuyết tật.

Đến nay, Uỷ ban Olympic Việt Nam đã quy tụ được 17 liên đoàn, hiệp hội thể

thao, đã được các liên đoàn quốc tế và Nhà nước công nhận, đồng thời giúp các tổ chức thể thao xã hội khác mở rộng các hoạt động đối nội, đối ngoại tiến tới thành lập thêm các tổ chức thể thao xã hội nhiều môn thể thao mới. Nhiều liên đoàn, hiệp hội thể thao và các tổ chức thể thao cơ sở đang phát huy vai trò tích cực trong phong trào Olympic Việt Nam. Đặc biệt là công tác tổ chức và điều hành thi đấu các môn thể thao tại SEA Games XXII ở Việt Nam.

2. Về thể thao đỉnh cao

Sau khi được Ủy ban Olympic quốc tế công nhận, Việt Nam đã tham gia Thế vận hội Olympic lần thứ XXII tại Matxcơva vào năm 1980, lần đầu tiên khi nước nhà thống nhất.

Tham dự các kì Thế vận hội

Năm 1980: Việt Nam đã cử đoàn thể thao gồm 70 người tham dự Đại hội Thể thao Olympic lần thứ XXII tại Matxcơva, sự có mặt của đoàn thể thao Việt Nam đã góp phần vào sự thành công của đại hội. Ngoài ra, đây còn là dịp tốt để chúng ta kiểm tra trình độ thể thao của mình, qua đó thúc đẩy việc tập luyện nâng cao thành tích thể thao trong nước và mở ra nhận thức mới về hoạt động trong phong trào Olympic quốc tế.

Năm 1984: Việt Nam không cử đoàn thể thao tham dự Đại hội Olympic lần thứ XXIII tại Los Angeles - Mỹ, nhưng đã cử đoàn thể thao tham dự Đại hội Thể thao thiện chí tại Matxcơva.

Năm 1988: Cử đoàn thể thao gồm 16 người tham gia đại hội lần thứ XXIV tại Seoul - Nam Triều Tiên.

Năm 1992: Cử đoàn thể thao gồm 12 người (6 vận động viên) tham dự mùa hè lần thứ XXV tại Barcelona - Tây Ban Nha.

Năm 1996: Cử đoàn thể thao gồm 12 người trong đó có 6 vận động viên tham dự Đại hội Olympic Atlanta 1996 - Đại hội kỉ niệm 100 năm hiện đại tổ chức tại thành phố Atlanta - Mỹ, từ ngày 19.7-4.8.1996. Trong 4 lần tham dự các Đại hội Olympic nói trên, đoàn thể thao Việt Nam không gặt hái được nhiều thành công vì đấu trường Olympic là sân chơi quá lớn đối với các vận động viên Việt Nam. Chính vì vậy bước đầu ta tham dự chỉ với mục đích tạo điều kiện cho các vận động viên có cơ hội cọ sát, học hỏi kinh nghiệm cũng như rèn luyện bản lĩnh thi đấu.

Năm 2000: Cử đoàn thể thao gồm 15 người trong đó có 7 vận động viên tham dự Đại hội Olympic Sydney 2000 tại Australia từ ngày 15.9-1.10, tranh tài ở các môn: điền kinh, bơi lội, bắn súng và Taekwondo. Kết quả, đoàn thể thao Việt Nam giành được 1 Huy chương Bạc của nữ võ sĩ Trần Hiếu Ngân - tấm huy chương đầu tiên sau 5 lần tham dự Đại hội Olympic. Đây là thành tích có ý nghĩa lịch sử đối với ngành thể thao Việt Nam bởi đó chính là mốc đánh dấu sự trưởng thành của thể thao Việt Nam trên đấu trường Olympic.

Năm 2004: Việt Nam cử đoàn thể thao gồm 23 người trong đó có 10 vận động viên tham dự Đại hội Olympic Athens 2004 tại Hy Lạp từ ngày 13-29.8, tranh tài ở các môn: điền kinh, bơi lội, bắn súng, Taekwondo, bóng bàn và rowing. Đây là các vận động viên đã đạt tiêu chuẩn tuyển chọn Olympic 2004, tuy nhiên so với thành tích chung của thế giới vẫn còn khoảng cách khá xa.

Tham gia các đại hội thể thao Châu Á

Năm 1982: Lần đầu tiên Việt Nam thống nhất cử đoàn thể thao gồm 40 người tham dự Đại hội Thể thao Châu Á lần thứ IX tại New Dehli - Ấn Độ để hoà nhập với châu lục, học tập và nâng cao trình độ, giành 1 Huy chương Đồng ở môn bắn súng.

Năm 1990: Cử đoàn thể thao gồm 113 người tham dự Đại hội Thể thao Châu Á lần thứ XI tại Bắc Kinh - Trung Quốc.

Năm 1994: Đoàn thể thao Việt Nam gồm 84 thành viên tham gia Đại hội Thể thao Châu Á lần thứ XII vào tháng 10 tại Hiroshima - Nhật Bản, tranh tài ở các môn: điền kinh, bóng bàn, Judo, Karatedo, Taekwondo, vật tự do, Wushu, bắn súng và soft tennis đã giành được 1 Huy chương Vàng môn Taekwondo (Trần Quang Hạ), 2 Huy chương Bạc môn Karatedo (Phạm Hồng Hà và Trần Văn Thông). Kết quả được xếp thứ 19 trong số 42 nước tham gia.

Năm 1998: Đoàn thể thao Việt Nam tham dự Đại hội Thể thao Châu Á lần thứ XIII tổ chức tại Bangkok - Thái Lan từ ngày 6-20.12, gồm 198 thành viên (riêng các môn: soft tennis và muay Thái do bạn mời và tài trợ), giành 17 huy chương các loại (1 Huy Chương Vàng, 5 Huy chương Bạc và 11 Huy chương Đồng) trong đó Taekwondo giành được 1 Huy chương Vàng, 2 Huy chương Bạc và 3 Huy chương Đồng; Karatedo giành 1 Huy chương Bạc, 4 Huy chương Đồng; cầu mây giành 1 Huy chương Bạc, 2 Huy chương Đồng và Wushu giành 1 Huy chương Bạc và 2 Huy chương Đồng.

Năm 2002: Đoàn thể thao Việt Nam tham dự Đại hội Thể thao Châu Á lần thứ XIV tại Busan - Hàn Quốc từ ngày 29.9-14.10, gồm 125 vận động viên, tranh tài ở 16/38 nội dung thi đấu chính thức của đại hội. Kết quả đoàn thể thao Việt Nam giành 4 Huy chương Vàng, 7 Huy chương Bạc và 7 Huy chương Đồng, vươn lên đứng thứ 15/44 quốc gia và vùng lãnh thổ trong bảng tổng sắp huy chương các nước tham gia đại hội. Đây là kết quả tốt nhất mà đoàn thể thao Việt Nam giành được sau 5 lần tham dự Đại hội Thể thao Châu Á và là sự chuẩn bị tốt nhất cho việc đăng cai tổ chức SEA Games lần thứ XXII vào tháng 12.2003 tại Việt Nam .

Năm 2006: Đại hội Thể thao Châu Á lần thứ XV sẽ được tổ chức tại Doha, Qatar từ ngày 1-15.12.2006. Đoàn thể thao Việt Nam tham dự đại hội gồm 357 thành viên. Trong đó có 247 vận động viên và 110 cán bộ, huấn luyện viên, tranh tài ở 25 nội dung thi đấu trong tổng 39 môn của đại hội, với mục tiêu phấn đấu cao hơn ASIAD 14-2002.

Tham gia các kì SEA Games.

Năm 1959: Việt Nam là một trong 6 nước thành viên sáng lập Liên đoàn Thể thao Đông Nam Á, sau 7 lần tham gia Việt Nam đã đạt được một số thành tích, nổi bật ở các môn bóng bàn, bắn súng, quần vợt, bơi, xe đạp, bóng đá (vô địch năm 1959), bóng chuyền nam (vô địch năm 1967). Sau năm 1980 Nhà nước đã có chủ trương tham gia trở lại nhưng do công tác chuẩn bị và lực lượng vận động viên của Việt Nam còn hạn chế, phải đến năm 1989 Việt Nam mới chính thức tham dự.

Năm 1989: Đoàn thể thao Việt Nam tham dự SEA Games lần thứ XV tổ chức tại Kuala Lumpur - Malaysia từ ngày 20-31.8 với 63 người trong đó có 46 vận động viên thi đấu ở 8 môn thể thao: bắn súng, điền kinh, bơi lội, bóng bàn, bóng chuyền nữ, quyền anh, thể dục dụng cụ và quần vợt. Đây là lần đầu tiên sau khi thống nhất đất nước, Việt Nam đã trở lại hoà nhập với đấu trường thể thao khu vực. Kết quả, đoàn thể thao Việt Nam giành 19 huy chương các loại gồm 3 Huy chương Vàng, 11 Huy chương Bạc, 5 Huy chương Đồng, đứng thứ 7 trong số 9 quốc gia tham dự.

Năm 1991: Đoàn thể thao Việt Nam gồm 126 người trong đó có 100 vận động viên tham dự SEA Games XVI tại Manila - Philippines từ ngày 25.11-5.12.1991.

Tham gia đại hội gồm 9 nước: Thái Lan, Indonesia, Myanmar, Singapore, Việt Nam, Brunei và Lào tranh tài ở 327 nội dung của 27 môn trong chương trình thi đấu chính thức của đại hội. Lần đầu tiên Việt Nam cử một đoàn thể thao có số lượng vận động viên đông nhất và số môn dự thi nhiều nhất từ trước tới nay (100 vận động viên, 15 môn với 69 nội dung).

Năm 1993: Đoàn thể thao Việt Nam gồm 220 người trong đó có 139 vận động viên tham dự SEA Games XVII tổ chức từ ngày 12-20.6.1993 tại Singapore, tham gia tranh tài ở 15/29 môn trong chương trình thi đấu chính thức của đại hội gồm: điền kinh, bơi lội, thể dục dụng cụ, bắn súng, bóng chuyền, bóng đá, bóng bàn, Judo, Karatedo, quần vợt, cầu lông, quyền anh Wushu, Taekwondo và Pencak silat. Kết quả đoàn thể thao Việt Nam đã giành được 34 huy chương (9 Huy chương Vàng, 6 Huy chương Bạc và 19 Huy chương Đồng) đứng thứ 6/9 quốc gia tham dự.

Năm 1995: Việt Nam cử đoàn thể thao gồm 220 người trong đó có 139 vận động viên tham dự SEA Games XVIII tổ chức từ ngày 9-17.12.1995 tại Chiangmai - Thái Lan, tham gia tranh tài ở 15/28 môn trong chương trình thi đấu chính thức của đại hội gồm: điền kinh, bơi lội, bắn súng, bóng chuyền, bóng đá, bóng bàn, bóng rổ nữ, Judo, Karatedo, quần vợt, cầu lông, cử tạ, nhảy cầu, Taekwondo và Pencak silat. Kết quả đoàn thể thao Việt Nam đã giành được 52 huy chương các loại trong đó có 10 Huy chương Vàng, 18 Huy chương Bạc và 24 Huy chương Đồng, xếp thứ 6/10 quốc gia tham dự.

Năm 1997: Đoàn thể thao Việt Nam đến SEA Games XIX tổ chức ở thành phố Jakarta - Indonesia từ ngày 11-19.10.1997 với lực lượng đông đảo nhất trong lịch sử

thể thao Việt Nam với 540 thành viên, trong đó có 340 vận động viên tham gia 24/34 môn thể thao trong trương trình đại hội và đã giành 35 Huy chương Vàng, 48 Huy chương Bạc và 50 Huy chương Đồng, xếp thứ 5/10 nước tham gia đại hội. Trong số 24 môn tham gia thi đấu có 18 môn giành huy chương (11 môn giành Huy chương Vàng). Ba môn Việt Nam xếp thứ hai Đông Nam Á là vật, Pencak Silat và bóng bàn. Năm môn Việt Nam xếp thứ tư đó là Judo, tennis, bóng chày, xe đạp; năm môn xếp thứ năm đó là bi a, thể dục thể hình, thể dục dụng cụ, cầu mây và cử tạ. Trong quá trình tham gia đại hội, 133 lần quốc kì Việt Nam được kéo lên, 35 lần quốc ca Việt Nam vang lên trên các đấu trường của thủ đô Jakarta, là niềm tự hào lớn lao, niềm cổ vũ vô hạn đối với đoàn và cả đồng bào cả nước.

Năm 1999: Đoàn thể thao Việt Nam tham dự SEA Games XX tại Brunei Darussalam từ ngày 27.7-16.8 gồm 230 người, trong đó có 170 vận động viên, tranh tài ở 14/21 môn thi đấu chính thức của đại hội, gồm các môn: điền kinh, bơi lội, xe đạp, bắn súng, bóng đá, bóng bàn, Karatedo, quần vợt, cầu lông, Taekwondo, Pencak silat, gofl, bowling và bi a. Kết quả, đoàn thể thao Việt Nam giành được 64 huy chương các loại, trong đó, 17 Huy chương Vàng, 20 Huy chương Bạc và 27 Huy chương Đồng, xếp thứ 6/10 quốc gia tham dự.

Năm 2001: Đoàn thể thao Việt Nam tham dự SEA Games XXI tại Kuala Lumpur - Malaysia từ ngày 8-17.9 gồm 623 người, trong đó có 416 vận động viên, tranh tài ở 24/32 môn trong chương trình thi đấu chính thức của đại hội. Kết quả, đoàn thể thao Việt Nam giành được 134 huy chương các loại, trong đó, 33 Huy chương Vàng, 35 Huy chương Bạc và 66 Huy chương Đồng, vươn lên xếp thứ 4/10 quốc gia tham dự đại hội trong bảng tổng sắp huy chương.

Năm 2003: SEA Games lần thứ XXII được tổ chức tại Việt Nam từ ngày 5-13.12. Tham dự đại hội có: 3.726 vận động viên, 1.058 huấn luyện viên, 2.209 trọng tài, 142 quan chức kĩ thuật, 200 khách mời, 1.068 phóng viên quốc tế và 2.300 phóng viên trong nước. Lần đầu tiên có tới 11 nước tham gia tranh tài ở 32 môn thể thao và 442 nội dung chương trình thi đấu chính thức của đại hội. Đoàn thể thao Việt Nam lần đầu tiên cử hơn 800 vận động viên tham dự tất cả 32 môn và giành vị trí thứ nhất trong bảng tổng sắp huy chương với 156 Huy chương Vàng, 91 Huy chương Bạc và 93 Huy chương Đồng.

Dư luận trong nước đánh giá rất cao về trình độ tổ chức và sự phát triển về thành tích thể thao của Việt Nam.

Năm 2005: SEA Games lần thứ XXII được tổ chức tại Philippines từ ngày 27.11-5.12.2005. Tranh tài ở 441 nội dung của 41 môn thể thao, với 11 quốc gia tham dự. Đoàn Việt Nam cử 507 vận động viên tham dự 32/41 môn và giành 71 Huy chương Vàng, 68 Huy chương Bạc và 89 Huy chương Đồng, là một trong 3 nước đứng đầu khu vực Đông Nam Á. Đây là thành tích tốt nhất của thể thao Việt Nam khi tham dự SEA Games ở nước ngoài từ 3 Huy chương Vàng năm 1989 đến 71 Huy chương

Vàng năm 2005 (gấp hơn 20 lần tổng số Huy chương Vàng đã đạt được), vươn lên một trong ba nước đứng đầu khu vực Đông Nam Á.

3. Quan hệ hợp tác quốc tế

Ngoài việc tham gia vào các đại hội thể thao nói trên, Việt Nam còn tham gia thi đấu ở một số giải hữu nghị như Đại hội Thể thao sinh viên (Universiad), Festival thể thao các nước nói tiếng Pháp, Đại hội Olympic trẻ, Giải vô địch Thế giới và châu lục. Tại đây các vận động viên Việt Nam cũng đã khẳng định mình bằng việc giành những tấm huy chương, đem vinh quang về cho tổ quốc. Ủy ban Olympic Việt Nam có quan hệ thể thao với hơn 50 nước ở các châu lục trên thế giới, đã thường xuyên cử các đoàn đại biểu tham dự các hội nghị Olympic châu lục và thế giới. Năm 1981, 1994, 1995, 2000, 2004, mở rộng quan hệ với Ủy ban Olympic các quốc gia: Mỹ, Nhật, Pháp, Trung Quốc, Hàn Quốc, Lào...

Do thực hiện tốt các hoạt động đối ngoại hợp tác quốc tế, Ủy ban Olympic Việt Nam đã được IOC tuyên dương là một trong 3 quốc gia điển hình trên thế giới có nhiều hoạt động hiệu quả nhất. Tại các đại hội Olympic này, uy tín và vai trò của Ủy ban Olympic Việt Nam ngày càng được đề cao, trở thành một lực lượng tích cực của phong trào Olympic quốc tế, do đó đã tranh thủ được sự ủng hộ của IOC và các liên đoàn thể thao quốc tế về mặt tài chính và đào tạo bồi dưỡng cán bộ, huấn luyện viên, trọng tài thể thao. Tính đến 2006, IOC đã tài trợ thông qua Quỹ Đoàn kết Olympic tổ chức được nhiều khoá học đào tạo huấn luyện viên, cán bộ quản lý cho Việt Nam, gần 2.000 cán bộ của chúng ta được đào tạo trong nước và ở nước ngoài, trong đó có 150 trọng tài quốc tế, gần 50 vị được tham gia vào tổ chức thể thao quốc tế. Đánh giá chung những hoạt động đối nội và đối ngoại của Ủy ban Olympic Việt Nam 30 năm qua, vào thời gian đầu gặp nhiều khó khăn, chưa có kinh nghiệm và sự hiểu biết cần thiết trong hoạt động thể thao Olympic nhưng có thể khẳng định rằng việc Ủy ban Olympic Việt Nam tham gia hội nhập với phong trào Olympic quốc tế theo đường lối của Đảng và Nhà nước là phù hợp với quy luật thời đại. Với sự cố gắng nỗ lực của tất cả các thành viên qua các thời kì, sự hợp tác và phối hợp khá nhuần nhuyễn giữa Ủy ban Olympic Việt Nam với liên đoàn, hiệp hội và các tổ chức thể thao Nhà nước, Ủy ban Olympic Việt Nam đã hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ của mình, nêu cao được uy tín của Việt Nam trên trường quốc tế, được Nhà nước tặng Huân chương Lao động hạng ba nhân kỉ niệm 20 năm thành lập Ủy ban Olympic Việt Nam và Huân chương Lao động hạng nhì nhân kỉ niệm 60 năm thành lập ngành thể dục thể thao Việt Nam. Ủy ban Olympic Việt Nam ngày càng hoàn thiện và củng cố đã đoàn kết, quy tụ các liên đoàn, hiệp hội thể thao quốc gia theo hướng xã hội hoá, mở rộng ra một triển vọng về mô hình mới của tổ chức thể thao xã hội thống nhất của nước ta trong thiên niên kỉ mới.

III. PHƯƠNG HƯỚNG, NHIỆM VỤ CHỦ YẾU CỦA ỦY BAN OLYMPIC VIỆT NAM TỪ 2006-2010

Giai đoạn 2006-2010, phong trào Olympic Việt Nam đứng trước những sự kiện trọng đại của đất nước sau 30 năm phát triển 1976-2006, từ đây thể thao Việt Nam phấn đấu theo các hướng:

1. Đẩy mạnh công tác thông tin tuyên truyền và giáo dục Olympic

Nâng cao nhận thức về lí luận và thực tiễn về phong trào Olympic trong quần chúng nhân dân, trước hết trong thế hệ trẻ. Đưa công tác giáo dục Olympic vào chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học và trung học phổ thông, để cao những tư tưởng và phẩm chất đạo đức của thể thao Olympic như tích cực tự giác trong rèn luyện thể thao, tinh thần phấn đấu vượt chính mình, lòng trung thực và ý thức tôn trọng luật lệ, tôn trọng đối phương trong thi đấu thể thao.

2. Phong trào thể thao cho mọi người

Hướng ứng phong trào: “toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”. Ủy ban Olympic Việt Nam đã phối hợp các phong trào thể dục thể thao như phong trào chạy, phong trào bơi trong các đối tượng thanh thiếu niên, học sinh, sinh viên, phụ nữ, người cao tuổi, người khuyết tật, người nghiện ma túy. Vì mục tiêu sức khỏe, sự sáng khoái tinh thần và tình đoàn kết thân ái giữa các tầng lớp nhân dân trong cộng đồng.

3. Thể thao đỉnh cao

Căn cứ vào mục tiêu phấn đấu của thể thao đỉnh cao Việt Nam 2010-2020, thể thao Việt Nam cần xác định chiến lược lâu dài, các mục tiêu trong các đại hội thể thao khu vực Đông Nam Á, Châu Á và thế giới. Quy hoạch và có kế hoạch tập trung đào tạo vận động viên trẻ (lực lượng dự ASIAD), để từ đó phấn đấu tại các kì đại hội Châu Á và thế giới. Đặc biệt trong Đại hội Thể thao Châu Á trong nhà năm 2009 tại Việt Nam, thể thao đỉnh cao nước ta phấn đấu trở thành một trong 10 quốc gia có trình độ cao ở khu vực Châu Á.

4. Mở rộng về quan hệ hợp tác quốc tế và vận động tài trợ thể thao

Tiếp tục mở rộng quan hệ hợp tác quốc tế với các tổ chức thể thao quốc tế như Ủy ban Olympic quốc tế (IOC), Hội đồng Olympic Châu Á (OCA), Liên đoàn Thể thao Đông Nam Á và các ủy ban Olympic quốc gia theo đường lối của Đảng và Nhà nước. Tìm mọi biện pháp để khai thác sự giúp đỡ, đầu tư và tài trợ cho thể thao Việt Nam, chuẩn bị tốt các điều kiện về cơ sở vật chất để đăng cai Đại hội ASIAD trong nhà vào năm 2009, đào tạo và bồi dưỡng cán bộ điều hành tổ chức các đại hội thể thao cấp châu lục, khẩn trương xây dựng lực lượng vận động viên dưới sự hợp tác, giúp đỡ của

các nước có trình độ cao về thể thao Châu Á và thế giới. Để có thể nhanh chóng đưa thể thao đỉnh cao lên một bước tiến mới cũng như khẳng định uy tín của thể thao Việt Nam trên trường quốc tế.

5. Khẩn trương triển khai củng cố kiện toàn công tác tổ chức và tiến hành đại hội đại biểu Ủy ban Olympic Việt Nam, nhiệm kỳ III (2006-2010)

Thực hiện điều lệ Ủy ban Olympic Việt Nam năm 2006 sẽ tiến hành Đại hội đại biểu Ủy ban Olympic Việt Nam nhiệm kỳ III (2006-2010), theo hướng xã hội hoá cao, phát huy tính tích cực của các tổ chức thể thao xã hội, xây dựng Luật Thể thao, kiện toàn bộ máy Ủy ban Olympic Việt Nam và cải tiến phương thức lề lối làm việc để có thể sau năm 2006 Ủy ban Olympic dần dần trở thành tổ chức lãnh đạo của phong trào Olympic Việt Nam và thực hiện đúng chức năng là người đại diện của thể thao Việt Nam trong quan hệ quốc tế về lĩnh vực thể thao.

Trong thời gian qua (đã 38 năm) và hiện nay ngành thể dục thể thao **Hà Nội đã tích cực tham gia phong trào olympic Việt Nam**, đã thực hiện đầy đủ mọi kế hoạch và mọi cuộc thi đấu ở trong nước và ngoài nước.

Hà Nội đã tham gia vào Ủy ban Olympic Việt Nam: Ông Hoàng Vĩnh Giang, nguyên giám đốc Sở Thể dục thể thao Hà Nội, là uỷ viên năm 1983-1998, phó chủ tịch kiêm tổng thư ký Ủy ban Olympic Việt Nam. Ông Nguyễn Quốc Hùng, Báo thể thao văn hoá Hà Nội, uỷ viên uỷ ban.

Hà Nội đã cử cán bộ, vận động viên tham gia các liên đoàn và hiệp hội thể thao Việt Nam như Liên đoàn Cầu lông Việt Nam, Liên đoàn Điền kinh Việt Nam, Liên đoàn thể thao dưới nước Việt Nam, Liên đoàn Bóng đá Việt Nam, Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam, Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam, Liên đoàn Bóng bàn Việt Nam, Liên đoàn Bắn súng Việt Nam, Liên đoàn Cờ Việt Nam, Liên đoàn Judo Việt Nam, Liên đoàn Quần vợt Việt Nam, Liên đoàn thể dục Việt Nam, Liên đoàn Taekwondo Việt Nam, Liên đoàn xe đạp - mô tô Việt Nam, Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam, Hiệp hội thể thao người khuyết tật Việt Nam, và Đại hội Thể thao Đông Nam Á SEA Games. Các kì thi Olympic quốc tế Hà Nội đều đã cử vận động viên tham gia, một số vận động viên đã lập được thành tích cao, được bầu là vận động viên tiêu biểu do **Báo thể thao** tổ chức bầu chọn hàng năm (xem phụ lục).

Tiêu biểu có vận động viên cờ vua Đặng Tất Thắng (Hà Nội), vận động viên bắn súng (Hà Nội), vận động viên thể dục dụng cụ Đỗ Thị Ngân Thương 3 lần được bầu chọn vận động viên tiêu biểu.

CHƯƠNG IV

THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI TỪ SAU ĐỔI MỚI (1986) ĐẾN NAY⁽¹⁾

I. NHỮNG KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

1. Đối với phong trào thể thao quần chúng

Thể dục thể thao quần chúng với mục tiêu chiến lược “phát triển mạnh mẽ toàn diện phong trào thể thao quần chúng, hình thành nề nếp rèn luyện thân thể thường xuyên cho mọi người dân, trong đó đặc biệt chú trọng nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ, đáp ứng cung cấp nguồn nhân lực cho sự nghiệp công nghiệp hoá - hiện đại hoá Thủ đô và đất nước, góp phần xây dựng con người Thủ đô có nếp sống lành mạnh, văn minh, thanh lịch”.

Xuất phát từ những định hướng trên công tác phát triển phong trào thể thao quần chúng đã đạt được các mặt như sau:

Thành công đầu tiên của phong trào thể thao quần chúng là sự chuyển biến sâu sắc về nhận thức của các cấp uỷ Đảng và nhân dân đối với công tác thể dục thể thao. Luyện tập thể dục thể thao đã trở thành nhu cầu của rất nhiều quần chúng nhân dân. Sở Văn hoá Thể thao và Du lịch Hà Nội đã chỉ đạo có hiệu quả Trung tâm Thể dục thể thao, Phòng Văn hoá và Thông tin các quận, huyện trong việc phát triển phong trào thể dục thể thao cơ sở, thông qua các văn bản, kế hoạch chỉ đạo của ngành, tổ chức học tập bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ cán bộ huấn luyện viên, hướng dẫn viên, trọng tài từ thành phố tới cơ sở. Trên cơ sở đó từng quận huyện, đơn vị xây dựng kế hoạch lãnh đạo, chỉ đạo thực hiện gắn với chương trình công tác trọng tâm hàng quý, năm của mình tổ chức nhiều hoạt động thể dục thể thao quần chúng với nội dung phong phú trên địa bàn thành phố thu hút hàng triệu người dân, với nhiều lứa tuổi tham gia. Đến tháng 12.2008, toàn thành phố ước có 26% dân số luyện tập thể thao thường xuyên. Phong trào đã thu hút đông đảo các

(1) Theo tư liệu của Ủy ban nhân dân thành phố Hà Nội.

tầng lớp nhân dân tham gia: từ thanh niên, người cao tuổi, người khuyết tật. Để duy trì và phát triển phong trào thể dục thể thao, ngành văn hoá, thể thao và du lịch đã đưa ra nhiều chương trình tập luyện phong phú mang tính xã hội hoá cao, đáp ứng nhu cầu của nhân dân. Một số cấp uỷ, chính quyền cơ sở đã đưa số lượng người tập thể thao thường xuyên và gia đình thể thao là một trong những chỉ tiêu phát triển kinh tế - xã hội.

Bên cạnh việc đưa ra nhiều nội dung luyện tập phong phú, ngành văn hoá, thể thao và du lịch còn chủ động phối hợp với các ngành, đoàn thể từ thành phố đến cơ sở như: phối hợp với ngành giáo dục trong việc đẩy mạnh nâng cao công tác giáo dục thể chất trong học sinh; Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh thành phố với phong trào: “khoẻ để lập nghiệp giữ nước”; Liên đoàn Lao động với phong trào: “Xây dựng nếp sống văn minh, thanh lịch trong công nhân viên chức lao động thủ đô”; Mặt trận Tổ quốc với phong trào: “xây dựng đời sống văn hoá ở cơ sở, sống vui, sống khoẻ” của người cao tuổi; Hội Liên hiệp phụ nữ với phong trào: “phụ nữ khoẻ đẹp”... Qua các phong trào này ngành thể dục thể thao đã góp phần nâng cao đời sống văn hoá ở cơ sở, lôi cuốn mọi tầng lớp nhân dân tham gia. Với phương châm lứa tuổi nào cũng được tham gia hoạt động thể thao, nên trong những năm qua trên 60% các xã, phường, thị trấn trên toàn thành phố đã tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao phù hợp với từng loại đối tượng học sinh các cấp, thanh, thiếu niên nhi đồng, công nhân viên chức lao động và lực lượng vũ trang, người cao tuổi, phụ nữ... Phong trào thể dục thể thao quần chúng phát triển có tác dụng nâng cao sức khoẻ, thể chất cho các tệ nạn xã hội, tạo môi trường cho sự phát triển tài năng trẻ của thể thao.

Công tác giáo dục thể chất trong trường học được coi trọng. Đến nay 100% số trường trên địa bàn thành phố trường thực hiện đúng đủ chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho 97,5% số học sinh mẫu giáo, tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông cho tới các trường trung học chuyên nghiệp và dạy nghề, cao đẳng, đại học. Công tác tổ chức các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao cho học sinh đạt tỉ lệ 40% tổng số trường trong toàn thành phố. Năm học 2006-2007, ngành thể dục thể thao và giáo dục đào tạo thành phố đã kí kết Kế hoạch liên tịch số: 787/KHLT/GDDT-TDĐT ngày 9.5.2007 về “đẩy mạnh công tác giáo dục thể chất trong trường học thủ đô giai đoạn 2007-2010”. Năm học 2007-2008 đã tổ chức triển khai thực hiện kế hoạch liên tịch hai ngành giáo dục đào tạo và văn hoá, thể thao và du lịch đồng thời phối hợp tổ chức: Tổ chức Hội khoẻ Măng non thủ đô năm 2008; Hội khoẻ Phù Đổng cấp quận, huyện; thành phố đăng cai tổ chức Hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc khu vực II và cử đoàn vận động viên Hà Nội tham gia thi đấu Hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc lần thứ VII năm 2008 tại Phú Thọ đạt kết quả: 117 Huy chương Vàng, 82 Huy chương Bạc, 82 Huy chương Đồng và đạt 6.014 điểm, xếp thứ II toàn đoàn. Hè năm 2007 và 2008 thành phố đã thực hiện “chương trình phổ biến kiến thức bơi và phòng chống tai nạn sông nước cho trẻ em” tại 07 quận huyện, kết quả

cuối mùa bơi có hơn 4.000 em tham gia kiểm tra và đã có trên 3.000 em đạt tiêu chuẩn “biết bơi”.

Phong trào thể dục thể thao ở xã phường được quan tâm đầu tư và chỉ đạo, các xã, phường, thị trấn trong toàn thành phố đã tổ chức tốt các phong trào thi đua xây dựng cơ sở. Thông qua các hoạt động thể dục thể thao lôi cuốn mọi tầng lớp nhân dân tham gia hoạt động, đời sống văn hoá ở cơ sở được nâng cao. Nhiều gia đình có nhiều thế hệ cùng tham gia rèn luyện thân thể thường xuyên đưa tỉ lệ gia đình thể thao toàn thành phố đạt 17% số hộ gia đình.

Việc đầu tư xây dựng cơ sở vật chất thể dục thể thao được quan tâm chỉ đạo và đầu tư thực hiện. Tính đến 12.2008 đã có 100% quận, huyện đã quy hoạch đất hoạt động của trung tâm thể dục thể thao (thể thao văn hoá - thể dục thể thao). Trong đó có 25/29 quận, huyện đã có cơ sở vật chất của trung tâm thể dục thể thao cấp quận, huyện (quận Hai Bà Trưng, Ba Đình, Long Biên, Mê Linh chưa có trung tâm thể dục thể thao). Một số quận, huyện đang tiếp tục xây dựng để hoàn chỉnh hệ thống cơ sở vật chất cho trung tâm thể dục thể thao cấp quận, huyện.

Việc đầu tư xây dựng thiết chế văn hoá ở cơ sở được quan tâm chỉ đạo thực hiện. Công tác quy hoạch đất cho hoạt động thể dục thể thao đã được chỉ đạo thực hiện. Đến nay thành phố Hà Nội mở rộng có: 422/554 xã, phường thị trấn đã quy hoạch đất cho hoạt động thể dục thể thao. Trong đó có: 373 xã, phường đã có sân thể dục thể thao (còn 181 xã, phường, thị trấn chưa có sân thể dục thể thao). Chủ yếu các phường nội thành cũ không thể còn đất để quy hoạch. Hoạt động thể dục thể thao chủ yếu là tận dụng đất công viên, vườn hoa, xung quanh hồ, đất kẹt lẻ diện tích không đủ để hoạt động.

Thực hiện kí kết liên tịch giữa ngành thể dục thể thao và Liên đoàn Lao động thành phố về việc đẩy mạnh công tác thể dục thể thao trong khối công nhân viên chức, lao động, hàng năm thành phố thường xuyên phối hợp tổ chức các giải thi đấu thể thao truyền thống: Giải bóng chuyền công nhân viên chức lao động, Giải cầu lông công nhân viên chức lao động, định kì 2 năm một lần phối hợp tổ chức Hội khoẻ Công nhân viên chức lao động thủ đô. Đặc biệt phát động phong trào thi đua xây dựng đơn vị tiên tiến về thể dục thể thao và mỗi cán bộ công nhân viên chức tự chọn cho mình một môn thể thao thích hợp để tập luyện đã thu hút được nhiều công đoàn cấp trên, cấp cơ sở đến cấp thành phố góp phần vào việc đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao, xây dựng nếp sống thói quen rèn luyện thân thể trong công nhân viên chức lao động thủ đô.

Hàng năm thường xuyên phối hợp với các ngành đoàn thể thành phố tổ chức hội khoẻ ngành đoàn thể: giải thể thao cán bộ giáo viên, công nhân viên ngành giáo dục, hội khoẻ ngành y tế, ngày hội phụ nữ khoẻ đẹp, thi đấu thể thao công đoàn viên chức thành phố, hội khoẻ Hội Nhà báo thành phố, hội khoẻ ngành nông nghiệp, ngành xây dựng...

Thể thao cho người khuyết tật được quan tâm đầu tư. Năm 2008 đoàn vận động viên người khuyết tật tham dự thi đấu thể thao khuyết tật Asean Paragames tại Thái Lan đạt tổng số: 67 huy chương. Trong đó có: 22 Huy chương Vàng, 30 Huy chương Bạc và 15 Huy chương Đồng.

100% các đơn vị vũ trang trên địa bàn thành phố tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho cán bộ chiến sĩ thuộc đơn vị. Tỷ lệ cán bộ chiến sĩ công an đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể là 96%. Tỷ lệ cán bộ chiến sĩ quân đội đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể là 97%.

Hàng năm, ngành văn hoá, thể thao và du lịch thành phố đã có kế hoạch và thường xuyên tổ chức nhiều giải thể thao quần chúng phù hợp với từng loại đối tượng cấp và nhiều hoạt động thể thao quần chúng phục vụ các nhiệm vụ chính trị đột xuất của thành phố, ngành, đoàn thể trung ương trên địa bàn thành phố. Tổ chức các chương trình tập huấn nâng cao nghiệp vụ cho đội ngũ hướng dẫn viên thể dục thể thao làm nòng cốt cho cơ sở. Thường xuyên quan tâm chỉ đạo củng cố và duy trì phát triển các mô hình thể thao trên địa bàn thành phố như các câu lạc bộ sức khoẻ ngoài trời, cụm văn hoá thể dục thể thao, câu lạc bộ thể dục thể thao cơ sở, hội đồng thể dục thể thao các phường, xã, thị trấn được củng cố, kiện toàn và hoạt động có hiệu quả. Chú trọng công tác xây dựng phong trào thi đua xây dựng “đơn vị tiên tiến thể dục thể thao”, “trường tiên tiến thể dục thể thao”, xây dựng các điển hình tiên tiến về thể dục thể thao. Cử cán bộ, huấn luyện viên tham dự 100% các lớp tập huấn nghiệp vụ chuyên môn do Tổng cục Thể dục thể thao tổ chức. Cử các đoàn vận động viên tham gia các giải thể thao quần chúng cấp khu vực và cấp toàn quốc: đạt khoảng 90% số cuộc do trung ương tổ chức. Thực hiện tốt các nhiệm vụ công tác đột xuất thành phố, Tổng cục Thể thao giao.

2. Công tác đào tạo, xây dựng lực lượng vận động viên thi đấu đỉnh cao

Với mục tiêu: “Từng bước củng cố và phát triển thể thao đỉnh cao, có chọn lọc, lấy đấu trường Olympic làm mục tiêu chính để phấn đấu; đồng thời cải thiện thành tích ở SEA Games, giữ vững vị trí hàng đầu tại Đại hội Thể dục thể thao toàn quốc...” Công tác đào tạo xây dựng lực lượng vận động viên thi đấu đỉnh cao được chú trọng, cụ thể:

Công tác tuyển sinh, đào tạo huấn luyện đã được các quận, huyện triển khai chặt chẽ, theo đúng yêu cầu chuyên môn. Các trường thể thao nghiệp dư, các câu lạc bộ, lớp năng khiếu thể thao thường xuyên được duy trì và phát triển, số lượng vận động viên tuyển sinh mới được đào tạo có bài bản và chất lượng. Qua quá trình đào tạo, huấn luyện, nhiều vận động viên được tuyển chọn cung cấp cho đội tuyển trẻ thành phố có chất lượng như: Gia Lâm, Đông Anh, Từ Liêm, Sóc Sơn, Ba Đình, Hoàn Kiếm, Đống Đa, Hai Bà Trưng, Cầu Giấy, Thạch Thất, Sơn Tây, Hà Đông...

Vận động viên các tuyển từ tuyển trẻ đến đội tuyển Hà Nội được chú trọng tuyển

chọn, đào tạo huấn luyện khoa học. Trong những năm 2006-2008 là những năm huấn luyện cơ bản để Hà Nội chuẩn bị lực lượng vận động viên tham gia các giải lớn SEA Games XXV-2009; Đại hội Thể dục thể thao toàn quốc lần thứ VI năm 2010; á vận hội Quảng Châu 2010. Ngoài ra để chuẩn bị cho các giải thể thao lớn thành phố đã cử nhiều đội vận động viên của 21 môn thể thao trọng điểm đi tập huấn ở nước ngoài như: bóng đá, thể dục dụng cụ, điền kinh, Wushu, vật, bơi lội, Taekwondo, nhảy cầu, Karatedo, cầu lông, bóng chày (nam, nữ), bóng rổ, bóng bàn, billiard, đua thuyền, đua canoe, bắn súng, bắn đĩa bay, bóng ném, bắn cung, cử tạ, kiếm, xe đạp, judo. Có nhiều môn đã được thành phố đầu tư tập huấn dài hạn ở nước ngoài như: nhảy cầu, bơi lội, thể dục dụng cụ, Wushu, đấu kiếm..., số vận động viên này đã chứng tỏ khả năng của mình tại các giải thi đấu quốc gia và quốc tế đem lại nhiều Huy chương Vàng cho đoàn thể thao Hà Nội và Việt Nam.

Bên cạnh việc cử vận động viên đi tập huấn ở nước ngoài, thành phố đã chủ động mời các chuyên gia nước ngoài sang tập huấn cho các vận động viên tập luyện trong nước. Có nhiều chuyên gia từ các nước có nền thể thao tiên tiến như: Nga, Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản, Ucraina... Bên cạnh thành tích trong thể thao công tác giáo dục đạo đức, tác phong sinh hoạt nhất là đối với các vận động viên đang tập huấn ở nước ngoài được đặc biệt chú trọng.

Nhiều năm trở lại đây, thể thao Hà Nội luôn là cái nôi đào tạo đội ngũ vận động viên tham dự SEA Games, Asiad, Olympic cho các môn: thể dục, Wushu, cầu mây, đua thuyền, đua canoe, nhảy cầu, bắn đĩa bay, bắn cung. Các vận động viên do Hà Nội đào tạo đã chứng tỏ năng lực và trình độ của mình tại các giải Vô địch thế giới, Châu Á, Đông Nam Á và các giải quốc tế khác thông qua số lượng Huy chương Vàng, Bạc, Đồng. Việc đoạt được 30% tổng số Huy chương Vàng của đoàn thể thao Việt Nam, đoàn thể thao Hà Nội đã góp phần quyết định đưa đoàn thể thao Việt Nam xếp vị trí thứ 3 toàn đoàn vận động viên Việt Nam đặt ra trước khi lên đường.

3. Công tác triển khai quy hoạch

Thực hiện kế hoạch của thành phố về triển khai quy hoạch tổng thể ngành và mạng lưới các công trình thể thao đạt tiêu chuẩn, đặc biệt là các công trình thể thao chuẩn bị cho các giải Asian Indoor Games III vào năm 2009, Ủy ban nhân dân thành phố đã chỉ đạo Sở Văn hoá Thể thao và Du lịch đã đẩy nhanh tiến độ quy hoạch phát triển sự nghiệp thể dục thể thao thành phố Hà Nội đến năm 2010 và định hướng đến năm 2030; Năm 2008, Ủy ban nhân dân thành phố đã phê duyệt đề tài nghiên cứu của Sở Văn hoá Thể thao và Du lịch: “Nghiên cứu mô hình hoạt động thể dục thể thao ở xã, phường, thị trấn trên địa bàn Hà Nội giai đoạn 2008-2010 tầm nhìn 2020”. Trên cơ sở đề tài nghiên cứu, ngành văn hoá, thể thao và du lịch thủ đô tiếp tục xây dựng đề án phát triển, quy hoạch mạng lưới các công trình thể dục thể thao xã, phường, thị trấn hoặc cụm liên phường.

Việc sử dụng đúng mục đích và có hiệu quả các công trình thể dục thể thao đã được đầu tư xây dựng, bảo đảm hài hoà giữa phục vụ phong trào thể dục thể thao chung và đào tạo vận động viên đỉnh cao được các cấp các ngành quan tâm chỉ đạo và thực hiện tốt.

4. Công tác giáo dục đào tạo, kiện toàn mô hình tổ chức ngành thể dục thể thao

Chỉ đạo Sở Văn hoá Thể thao và Du lịch phối hợp với các đơn vị liên quan tiến hành việc rà soát, kiện toàn mô hình tổ chức ngành thể dục thể thao từ thành phố tới cơ sở. Hầu hết các xã, phường, thị trấn trên toàn thành phố đã có cán bộ phụ trách công tác văn hoá - thể dục thể thao (đội ngũ cán bộ kiêm nhiệm do Phòng Văn hoá và Thông tin quản lý) tạo điều kiện thuận lợi trong công tác quản lý Nhà nước về thể dục thể thao trên địa bàn thành phố. Tháng 9.2006 thành phố quyết định thành lập Liên đoàn các môn thể thao Hà Nội. đây là mô hình xã hội hoá hoạt động thể dục thể thao giúp cho Sở Văn hoá Thể thao và Du lịch trong việc kiểm tra, giám sát hoạt động của các câu lạc bộ, liên đoàn thể dục thể thao hiện hành.

Ủy ban nhân dân thành phố quyết định thành lập Trường Năng khiếu thể dục thể thao Hà Nội trên cơ sở Trường Văn hoá thể dục thể thao Hà Nội cũ, đảm bảo việc học văn hoá từ lớp 1 đến lớp 12 cho gần 1000 học sinh là vận động viên của Hà Nội. Hằng năm trường duy trì phân hiệu tại Nam Ninh - Quảng Tây - Trung Quốc để các vận động viên đang tập huấn tại đây có điều kiện học văn hoá liên tục. Chuẩn bị cho hội nhập và đáp ứng với yêu cầu thực tế, nhiều cán bộ công chức, huấn luyện viên của ngành thể thao Hà Nội đã và đang theo học các khoá nghiên cứu sinh, trọng tài quốc tế, ngoại ngữ để nâng cao trình độ, đáp ứng yêu cầu chuyên môn. Thành phố đã tạo điều kiện, đảm bảo ổn định cuộc sống sau khi giã từ sân đấu cho những vận động viên có những cống hiến cho thể thao đất nước nói chung và Hà Nội nói riêng bằng việc phối hợp với Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh liên tục tổ chức các lớp đào tạo lớp đại học tại chức. Việc làm này của thành phố đã ổn định tư tưởng cho vận động viên, ngoài ra còn đào tạo nguồn huấn luyện viên và cán bộ cho ngành thể dục thể thao. Trong các năm 2007-2008 thành phố đã tuyển chọn đặc cách trên 60 viên chức (huấn luyện viên thể dục thể thao) đã có nhiều cống hiến cho công tác phát triển sự nghiệp thể dục thể thao Thủ đô, tạo điều kiện cho các huấn luyện viên yên tâm luyện và thi đấu đóng góp cho thành tích Hà Nội.

Ủy ban nhân dân thành phố quan tâm và đầu tư cho công tác nghiên cứu, ứng dụng khoa học vào phát triển thể thao thành tích cao. Nhiều năm nay, Hà Nội đã áp dụng công nghệ y học tiên tiến như: chụp xương, kiểm tra y học trong công tác tuyển chọn vận động viên nhằm đánh giá khả năng phát triển thể lực, thể hình, xác định tuổi... đảm bảo tuyển chọn đúng đối tượng theo tiêu chí của từng bộ môn. Qua việc áp dụng thành tựu y học này thành phố đã tiết kiệm được nguồn kinh phí trong việc

đào tạo, luyện tập, hạn chế đến mức thấp nhất vận động viên bị thải loại do không đảm bảo sức khoẻ và tố chất. Đây cũng là phương pháp hữu hiệu trong việc chống gian lận tuổi tác trong tuyển dụng và thi đấu thể thao. Một số đề tài khoa học cấp thành phố đã giao cho ngành thể dục thể thao nghiên cứu đã áp dụng ngay vào trong công tác đào tạo vận động viên cấp cao và thu được kết quả khả quan.

Việc điều trị phục hồi chấn thương cho vận động viên bằng phương pháp y học cổ truyền nhanh chóng phục hồi sức khoẻ cho vận động viên tập luyện và thi đấu thể thao.

5. Thực hiện chế độ chính sách của Nhà nước

Ủy ban nhân dân thành phố đã chỉ đạo một số chế độ đặc thù nhằm thu hút nhân tài như: cử và tạo điều kiện cho các vận động viên có thành tích cao sau khi hoàn thành nhiệm vụ thi đấu đi học đại học; tiếp nhận, tuyển thẳng, biên chế cho cán bộ, huấn luyện viên những người có nhiều cống hiến cho ngành thể thao Thủ đô. Trong các năm 2007-2008 thành phố đã tuyển chọn đặc cách trên 60 viên chức ngành thể dục thể thao đã có nhiều cống hiến cho công tác phát triển sự nghiệp thể dục thể thao Thủ đô, tạo điều kiện cho các huấn luyện viên yên tâm công tác và khuyến khích các vận động viên có thành tích yên tâm tập luyện và thi đấu đóng góp cho thành tích Hà Nội.

Thực hiện chỉ thị 15-CT/CP của Thủ tướng Chính phủ về chống gian lận, tiêu cực trong lĩnh vực thể thao, ngành thể dục thể thao Hà Nội đã chủ động xây dựng kế hoạch thực hiện trong việc tổ chức, tham gia các giải thể thao Hà Nội và toàn quốc.

6. Củng cố và mở rộng quan hệ quốc tế

Hàng năm, thành phố giao cho Sở Văn hoá Thể thao và Du lịch xây dựng kế hoạch: mời chuyên gia, cử vận động viên đi tập huấn và thi đấu tại nước ngoài. Hà Nội thường xuyên tổ chức các giải thể thao quốc tế mở rộng nhằm cọ sát kinh nghiệm thi đấu cho vận động viên, phối hợp với Tổng cục Thể thao quốc gia tổ chức và đăng cai các giải thi đấu quốc tế lớn hơn. Hoạt động thi đấu giao lưu trong nước và quốc tế cũng luôn được lãnh đạo thành phố quan tâm bởi đây cũng là một kênh để học tập, nâng cao trình độ của vận động viên, huấn luyện viên và trọng tài.

7. Công tác xã hội hoá các hoạt động thể dục thể thao

Giai đoạn 2008-2010 là giai đoạn quan trọng của thể thao thủ đô Hà Nội nói riêng và cả nước nói chung trong tiến trình hội nhập kinh tế thế giới sau khi Việt Nam gia nhập WTO. Đây cũng là giai đoạn thể dục thể thao Thủ đô đầu tư xây dựng cơ sở vật chất để chuẩn bị đăng cai Đại hội Thể dục thể thao các môn trong nhà Châu Á lần thứ III (Asian Indoor Games III) năm 2009 và tiến tới kỉ niệm 1000 Thăng Long - Hà Nội. Ngành văn hoá, thể thao và du lịch Thủ đô đã làm tốt công tác xã hội hoá thể dục thể thao trên địa bàn thành phố với các nội dung chủ yếu như sau:

Mở rộng và phát huy hiệu quả các mô hình thể thao quần chúng truyền thống của thủ đô Hà Nội: mô hình các cụm văn hoá - thể dục thể thao: câu lạc bộ sức khoẻ ngoài trời; câu lạc bộ một môn và đa môn thể dục thể thao: xã phường, đơn vị sản xuất, công tác, học tập...

Triển khai thực hiện Quyết định 100/2005/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ về chương trình phát triển thể dục thể thao ở xã, phường, thị trấn đến năm 2010. Hiện nay, ngành thể dục thể thao Thủ đô đang xây dựng đề án phát triển thể dục thể thao xã phường, thị trấn trên địa bàn Thủ đô và nghiên cứu mô hình hoạt động thể dục thể thao ở xã, phường, thị trấn - thành phố Hà Nội giai đoạn 2008-2020 tầm nhìn 2030. Một trong những mục tiêu của đề án là xây dựng mô hình chuẩn về hoạt động thể dục thể thao ở xã, phường, thị trấn trên địa bàn Thủ đô. Đặc biệt là việc kêu gọi đầu tư xây dựng cơ sở vật chất cho các xã, phường, thị trấn bằng nguồn vốn xã hội hoá như xây dựng câu lạc bộ thể thao đa môn, sân vận động, các phòng tập đơn giản, hồ bơi đơn giản...

Duy trì và khuyến khích phát triển các cơ sở tư nhân, các tổ chức đang đầu tư xã hội hoá các cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ các hoạt động thể thao quần chúng và thể thao thành tích cao. Tiếp tục phát triển kêu gọi đầu tư cho các hoạt động thể dục thể thao các môn thể thao theo mô hình xã hội hoá.

Từng bước chuyên nghiệp hoá thể thao thành tích cao ở một số môn có tiềm năng như: quần vợt, cầu lông, bóng bàn, khiêu vũ thể thao, bóng chày, bowling, quần vợt, bóng bàn, bóng chày, cờ.

Vận động các tổ chức kinh tế xã hội trong và ngoài nước tham gia tài trợ cho các câu lạc bộ, các khoá huấn luyện, các vận động viên, huấn luyện viên trong nước và nước ngoài.

II. ĐÁNH GIÁ CHUNG

Sau khi Chỉ thị 38-CT/TU của thành uỷ được ban hành, toàn ngành văn hoá thể thao và du lịch Hà Nội đã có nhiều chuyển biến tích cực. Dưới sự lãnh đạo của các cấp uỷ Đảng, chính quyền, sự phối hợp của các sở, ban, ngành, đoàn thể, đặc biệt là sự chủ động của ngành văn hoá, thể thao và du lịch, công tác phát triển sự nghiệp thể dục thể thao Thủ đô đã đạt được những thành tích đáng trân trọng, bước đầu đã thực hiện được các mục tiêu và nhiệm vụ đã đề ra trong Chỉ thị “phát triển mạnh mẽ và toàn diện phong trào thể thao quần chúng; hình thành thói quen rèn luyện thân thể thường xuyên cho mọi đối tượng. Chú trọng công tác giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ đáp ứng nguồn nhân lực cho sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá Thủ đô và đất nước. Từng bước củng cố và phát triển thể thao đỉnh cao, có chọn lọc, lấy đấu trường Olympic làm mục tiêu chính để phấn đấu; đồng thời cải thiện thành tích ở SEA Games, giữ vị trí hàng đầu tại Đại hội Thể dục thể thao toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc”.

Quán triệt các nghị quyết, chỉ thị, chiến lược phát triển ngành, đặc biệt về mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ, phát triển các phong trào thể dục thể thao, thành phố và ngành văn hoá, thể thao và du lịch đã lãnh đạo triển khai có hiệu quả cuộc vận động “toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”. Phong trào thể dục thể thao quần chúng phát triển sâu rộng về quy mô và chất lượng, khoảng cách giữa các vùng miền đặc biệt là miền núi, vùng sâu, vùng xa dần dần phá bỏ. Phong trào thể dục thể thao cơ sở được quan tâm chú trọng đầu tư phát triển. Đội ngũ cán bộ, hướng dẫn viên, trọng tài nòng cốt cho cơ sở được thường xuyên bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ. Thành tích của các vận động viên được giữ vững và từng bước nâng cao. Cán bộ, Đảng viên đã nâng cao chất lượng công tác nghiên cứu, ứng dụng tiến bộ khoa học công nghệ để phục vụ nhiệm vụ quản lí, điều hành nâng cao chất lượng đào tạo vận động viên.

1. Một số hạn chế

Công tác tham mưu cho lãnh đạo thành phố trong việc xây dựng quy hoạch, rà soát quy hoạch đào tạo bồi dưỡng, bố trí sử dụng cán bộ còn chưa kịp thời, cá biệt có đơn vị cán bộ lãnh đạo còn yếu, còn thiếu chưa đáp ứng được yêu cầu công tác.

Công tác tham mưu cho Ủy ban nhân dân thành phố kiện toàn, thống nhất mô hình tổ chức thể dục thể thao cấp huyện còn chậm. Công tác tham mưu chưa đạt được hiệu quả trong việc thực hiện các chỉ thị, kế hoạch, chương trình, chiến lược phát triển ngành... củng cố xây dựng bộ máy ở quận, huyện, xây dựng thiết chế thể dục thể thao ở cơ sở, nguồn lực tài chính cho thể dục thể thao nhất là ở cấp quận, huyện, xã, phường.

Do nhận thức chưa đầy đủ nên ở một số nơi, đơn vị lãnh đạo, chỉ đạo chưa tương xứng với vị trí, vai trò của công tác phát triển thể dục thể thao trong chiến lược xây dựng nếp sống văn minh và đào tạo thế hệ trẻ.

Công tác tuyên truyền vận động nhân dân tham gia cuộc vận động “toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” vẫn chưa thu hút được toàn thể xã hội. Thói quen rèn luyện thân thể thường xuyên của các tầng lớp nhân dân chưa vững chắc nhất là thanh, thiếu niên.

Công tác quy hoạch ngành còn chậm. Quy hoạch tổng thể và xây dựng mạng lưới công trình thể thao xã, phường, thị trấn còn đang tiếp tục thực hiện.

Công tác xã hội hoá các hoạt động thể thao còn chưa hiệu quả, chưa phát huy được tiềm lực của xã hội vào công tác phát triển sự nghiệp thể dục thể thao.

Việc thực hiện Quyết định 100/2005/QĐ-CP của Chính phủ về thực hiện triển khai trên toàn địa bàn thành phố chương trình phát triển thể dục thể thao xã phường, thị trấn còn chậm, ngành văn hoá, thể thao và du lịch vẫn còn đang thực hiện công tác xây dựng đề án, chưa tham mưu được cho thành phố triển khai thực hiện đề án phát triển thể dục thể thao xã phường. Việc tiến hành quy hoạch mạng

lưới cơ sở vật chất cho hoạt động thể dục thể thao ở xã phường trong toàn thành phố cũng chưa đồng đều: các quận nội thành cũ hầu như không còn đất để quy hoạch; các quận huyện cũng không triển khai quy hoạch đồng đều.

Các chỉ tiêu cơ bản về thể thao quần chúng còn chưa đạt được do việc mở rộng địa giới hành chính Thủ đô. Khoảng cách chênh lệch về phong trào giữa các vùng miền vẫn còn lớn.

2. Bài học kinh nghiệm

Sự quan tâm chỉ đạo của các cấp uỷ Đảng, chính quyền địa phương, của cơ quan chuyên môn cấp trên, sự phối kết hợp chặt chẽ với ngành, đoàn thể quần chúng quyết định đến chất lượng, kết quả công tác thể dục thể thao.

Ngành văn hoá, thể thao và du lịch các cấp phải thực sự chủ động trong công tác tham mưu, đề xuất nội dung, các biện pháp, hình thức tổ chức hoạt động cho các cấp uỷ Đảng, chính quyền địa phương và đơn vị. Xây dựng kế hoạch phát triển sự nghiệp thể dục thể thao phong phú về nội dung, đa dạng về hình thức tổ chức vận động.

Sự nghiệp thể dục thể thao là sự nghiệp của quần chúng trên cơ sở tự nguyện tham gia của các tầng lớp nhân dân có định hướng của cơ quan quản lý Nhà nước về thể dục thể thao. Do đó, sự phối kết hợp với các ngành đoàn thể quần chúng trong công tác phát triển sự nghiệp thể dục thể thao có vai trò quan trọng.

Công tác tuyên truyền, vận động để nâng cao nhận thức về vai trò của công tác phát triển thể dục thể thao trong xã hội cần kiên trì, thường xuyên với mọi đối tượng, có như vậy việc nâng cao thể chất cho nhân dân, xây dựng nếp sống, thói quen rèn luyện thân thể thường xuyên cho mọi người đáp ứng cung cấp nguồn nhân lực cho sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá thủ đô và đất nước.

PHƯƠNG HƯỚNG, NHIỆM VỤ VÀ GIẢI PHÁP

I. CÔNG TÁC CHỈ ĐẠO

1. Tăng cường vai trò lãnh đạo, chỉ đạo của các cấp uỷ Đảng, chính quyền, phối kết hợp chặt chẽ với các ban, ngành, đoàn thể và sự ủng hộ của toàn thể xã hội trong công tác phát triển sự nghiệp thể dục thể thao, đẩy mạnh công tác tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức toàn xã hội về tầm quan trọng của công tác thể dục thể thao trong sự nghiệp xây dựng và phát triển Thủ đô, xây dựng con người mới có nếp sống văn minh.

2. Tiếp tục đẩy mạnh cuộc vận động “toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” và phong trào “mỗi người tự chọn cho mình một môn thể thao thích hợp” để rèn thân thể. Đẩy mạnh cuộc vận động “toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hoá ở cơ sở”.

3. Xây dựng các cơ chế chính sách phù hợp nhằm tập trung giải quyết các vấn đề trọng tâm của công tác phát triển thể dục thể thao: xây dựng đề án phát triển thể dục thể thao ở xã, phường, thiết chế thể dục thể thao ở cấp xã, phường, thị trấn; các cơ chế chính sách liên quan tới công tác xã hội hoá các hoạt động thể dục thể thao; quy chế hoạt động của các cơ sở kinh doanh dịch vụ thể dục thể thao và việc cấp giấy phép hoạt động cho các cơ sở kinh doanh dịch vụ thể dục thể thao; cơ chế đãi ngộ các vận động viên tài năng, vận động viên có thành tích cao.

II. VỀ PHONG TRÀO THỂ THAO QUẦN CHÚNG

Phấn đấu là đơn vị hàng đầu về thể thao quần chúng một cách toàn diện bao gồm cả về tỉ lệ gia đình tập luyện thể thao, tỉ lệ người tập thể thao thường xuyên, nâng cao chất lượng của giáo dục thể chất học đường, định hướng công tác xã hội hoá thể thao phong phú về hình thức và nội dung hoạt động. Giai đoạn 2006-2010 giữ vững mức tăng trung bình hàng năm 1-2% số lượng người tập thường xuyên hàng năm.

1. Xây dựng phong trào thể dục thể thao ở cấp xã, phường, thị trấn

Xây dựng và phát triển phong trào rèn luyện thân thể thường xuyên trong mọi đối tượng quần chúng nhân dân.

Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao trình độ nghiệp vụ cho đội ngũ cán bộ phụ trách công tác thể dục thể thao, hướng dẫn viên, cộng tác viên thể dục thể thao cấp xã, phường, thị trấn.

Quy hoạch, xây dựng hệ thống cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện thể dục thể thao ở cấp xã, phường, thị trấn.

Xây dựng cơ chế, chính sách cho cán bộ thể dục thể thao cấp xã, phường.

2. củng cố và duy trì nâng cao chất lượng các mô hình hoạt động xã hội hoá thể thao

Củng cố kiện toàn bộ máy tổ chức, duy trì và đổi mới nội dung hoạt động của hệ thống câu lạc bộ sức khoẻ ngoài trời từ cơ sở cụm dân cư, phường, xã, thị trấn, quận, huyện, tới thành phố.

Củng cố, duy trì hoạt động của các cụm văn hoá, thể dục thể thao.

Xây dựng và phát triển hệ thống các câu lạc bộ thể dục thể thao một môn, đa môn ở cơ sở trên cơ sở tự nguyện tự trang trải.

Mở rộng và nâng cao chất lượng giải thể thao truyền thống có kinh phí từ nguồn xã hội hoá.

Quan tâm xây dựng và phát triển phong trào thể thao người khuyết tật.

3. Xây dựng các điển hình tiên tiến về thể dục thể thao

Đẩy mạnh phong trào thi đua xây dựng câu lạc bộ thể dục thể thao cơ sở, xây dựng

và không ngừng nâng cao chất lượng các đơn vị tiên tiến về thể dục thể thao, gia đình thể thao.

4. Củng cố xây dựng và phát triển trường lớp năng khiếu thể dục thể thao

Phối hợp với ngành giáo dục nghiên cứu mở thêm các lớp năng khiếu thể dục thể thao tại một số trường trung học cơ sở và trung học phổ thông.

Các quận huyện đã có trường, lớp năng khiếu thể dục thể thao cần củng cố và nâng cao chất lượng hệ thống trường, lớp. Các quận, huyện chưa có trường, lớp năng khiếu có kế hoạch xây dựng để đáp ứng được nhiệm vụ chuyên môn và đòi hỏi của phong trào.

5. Đào tạo cán bộ, mạng lưới cộng tác viên

Không ngừng nâng cao trình độ cán bộ, huấn luyện viên, trọng tài.

Mở các lớp đào tạo, bồi dưỡng mạng lưới cộng tác viên, hướng dẫn viên, trọng tài làm nòng cốt cho các đơn vị cơ sở đặc biệt là xã, phường.

Tập huấn cán bộ chuyên trách thể dục thể thao xã, phường, thị trấn.

III. VỀ THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO

1. Phương châm chiến lược trong giai đoạn 2005-2015 là “từ phong trào thể dục thể thao quần chúng rộng khắp, phát triển thể thao thành tích cao hùng mạnh, lấy đấu trường SEA Games làm bàn đạp, tràn sang đấu trường Asiad và vươn lên đấu trường Olympic”.

Xây dựng chiến lược phát triển thể thao thành tích cao, ưu tiên cho đầu tư các môn thể thao Olympic để tạo cơ hội cho vận động viên có cơ hội vượt qua vòng loại để tham dự Olympic”.

Phát triển tốt những môn thể thao để hoà nhịp với sân chơi SEA Games và giữ vững là một trong ba nước dẫn đầu Đông Nam Á.

Trong chiến lược tấn công vào đấu trường Asiad Indoor Games, đặc biệt là đấu trường Olympic, Việt Nam lựa chọn những môn, những nội dung phù hợp và có khả năng giành huy chương, từ đó có sự đầu tư tập trung cao cho những môn thể thao, cho những vận động viên có khả năng đích thực theo quy trình đào tạo công nghệ hiện đại.

Tham gia tìm hiểu và du nhập những môn mới của Asean Indoor Games III để Việt Nam có đội tuyển tham dự.

2. Đăng cai tổ chức tốt Đại hội Thể thao Châu Á trong nhà lần thứ III năm 2009 tại Việt Nam.

Tiếp tục hoàn thiện trung tâm đào tạo vận động viên cấp cao Mỹ Đình, biến nơi đây thành một trung tâm huấn luyện tầm cỡ chuyên nghiệp đạt đẳng cấp điểm hẹn quốc tế.

3. Xây dựng Trường Phổ thông năng khiếu thể dục thể thao đạt trường chuẩn quốc gia, tạo ra môi trường giáo dục tốt để vận động viên Hà Nội được đào tạo toàn diện trên các mặt đức, trí, thể, mĩ.

4. Phấn đấu tiếp tục giữ vững vị trí nhất toàn đoàn tại Đại hội Thể dục thể thao toàn quốc lần thứ VI năm 2010; tham gia vai trò với nòng cốt cho một số đội tuyển tham dự Asian Indoor Games III-2009; Asiad 15 tại Trung Quốc năm 2010, giành thành tích 25% huy chương của đoàn thể thao Việt Nam và phấn đấu có Huy chương Vàng.

CÁC SỐ LIỆU

I. CÁC CHỈ TIÊU CƠ BẢN CỦA THỂ THAO QUẦN CHÚNG ĐÃ ĐẠT ĐẾN THÁNG 12.2008

1. Số người luyện tập thể thao thường xuyên: 26%.
2. Số gia đình thể thao: 17%.
3. Tỷ lệ chiến sĩ công an đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể: 96%.
4. Tỷ lệ chiến sĩ quân đội đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể: 97%.
5. Số câu lạc bộ thể dục thể thao một môn, đa môn: 2.954 câu lạc bộ.
6. Số đơn vị tiên tiến về thể dục thể thao cấp thành phố: 820 đơn vị.
7. Tổ chức đào tạo cán bộ hướng dẫn viên cơ sở: 5 lớp/năm.
8. Tổ chức thi đấu thể dục thể thao quần chúng cấp thành phố: 40-70 cuộc/năm.
9. Tham gia thi đấu các giải thể thao quần chúng toàn quốc: 90-100% số cuộc/năm.
10. Tham gia thi đấu giao hữu quốc tế: 1-2 cuộc/năm.

II. MỘT SỐ CHỈ TIÊU GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Số trường giảng dạy thể dục nội khoá đảm bảo: 100%.
2. Số học sinh học từ mẫu giáo đến đại học được học thể dục nội khoá tốt: 97,5%.
3. Số trường tổ chức hoạt động ngoại khoá tốt: 40%.
4. Số học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể: 90%.
5. Số giáo viên chuyên trách thể dục thể thao các trường trung học cơ sở, trung học phổ thông, đại học, cao đẳng và trung học dạy nghề: 100%.
6. Số giáo viên chuyên trách thể dục thể thao các trường tiểu học: 60%.
7. Tổ chức các giải thể thao truyền thống giành cho sinh viên: 5-10 giải/năm.
9. Tham gia thi đấu các giải thể thao học sinh, sinh viên toàn quốc: 90-100% số cuộc/năm.

III. MỘT SỐ CHỈ TIÊU VỀ THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO

1. Số huy chương tại các giải quốc gia trong năm 2008: 251 Huy chương Vàng, 201 Huy chương Bạc, 212 Huy chương Đồng.

2. Số huy chương tại các giải quốc tế trong năm 2008: 72 Huy chương Vàng, 78 Huy chương Bạc, 42 Huy chương Đồng.

3. Số vận động viên Hà Nội tham dự Olympic Bắc Kinh năm 2008: 9 vận động viên tham gia.

IV. MỘT SỐ CHỈ TIÊU PHẤN ĐẤU TRONG THỜI GIAN TỚI

1. Năm 2009

- Tỷ lệ người tập thường xuyên đạt: 27% dân số.
- Tỷ lệ gia đình thể thao đạt: 18% số hộ dân.
- Số trường giảng dạy thể dục nội khoá đảm bảo: 100%.
- Số học sinh học từ mẫu giáo đến đại học được học thể dục nội khoá tốt: 98%.
- Số trường tổ chức hoạt động ngoại khoá tốt: 42%.
- Tại SEA Games XXV do Lào đăng cai đóng góp tối thiểu 30% thành tích của đoàn thể thao Việt Nam.
- Đóng góp thành tích ở một số môn trong Asian Indoor Games III tổ chức tại Việt Nam.
- Vận động và xin đăng cai Asiad XVII.

2. Năm 2010

- Tỷ lệ người tập thường xuyên đạt: 28% dân số.
- Tỷ lệ gia đình thể thao đạt: 18,5% số hộ dân.
- Số trường giảng dạy thể dục nội khoá đảm bảo: 100%.
- Số học sinh học từ mẫu giáo đến đại học được học thể dục nội khoá tốt: 98,5%.
- Số trường tổ chức hoạt động ngoại khoá tốt: 43%.
- Giữ vững vị trí nhất toàn đoàn tại Đại hội Thể dục thể thao toàn quốc.
- Tham gia với vai trò nòng cốt cho đội tuyển tham dự Asiad XVI tổ chức tại Quảng Châu - Trung Quốc, đóng góp tích cực vào thành tích chung phấn đấu để đoàn thể thao Việt Nam đạt vị trí từ 12 trở xuống. Hà Nội phấn đấu có nhiều Huy chương Vàng để lập thành tích chào mừng 1000 năm Thăng Long.
- Chuẩn bị tốt lực lượng vận động viên phấn đấu có 30% số vận động viên của đoàn thể thao Việt Nam vượt qua vòng loại tham dự Olympic tại Anh - 2012 có huy chương.

PHẦN V

MỘT SỐ LOẠI HÌNH THỂ DỤC THỂ THAO⁽¹⁾

BẮN CUNG, môn thể thao bắn tên, thi đấu bắn trúng bia hình tròn (đường kính 80-122 cm) ở bốn cự li (từ 30-90 cm), với tổng số 36 phát tên. Liên đoàn Bắn cung Quốc tế (thành lập năm 1931), bao gồm 62 nước thành viên. Là môn thi đấu ở Thế vận hội từ năm 1900. Giải vô địch thế giới được tổ chức từ năm 1931.

BẮN CUNG - NỔ, trong các môn thể thao, bắn cung nổ về sau ít thấy trong các hội làng, nhưng lại là môn có lịch sử lâu đời nhất. Các nhà khảo cổ đã chứng minh từ tám nghìn đến một vạn năm trước, với sự nảy sinh nền văn hoá Hoà Bình thì tổ tiên ta đã phát minh ra cung tên, và một hình thức tìm kiếm thức ăn phổ biến là săn bắn. Từ hình thái lao động này đã dần nảy sinh môn bắn cung không chỉ dùng trong kiếm sống mà còn là một hình thức thể thao. Cho đến khi con người biết đến kim khí, ở văn hoá Phùng Nguyên, kĩ thuật làm đồ đá đạt đến đỉnh cao, thì ở nhiều địa điểm khảo cổ đã tìm thấy một số mũi tên đá. Ở di chỉ Cổ Loa vào thời sắt sớm đã phát hiện được cả kho hàng vạn mũi tên đồng, là cơ sở của truyền thống nổ thần.

Chắc chắn trong nghìn năm Bắc thuộc, ngoài chiếc cung truyền thống, nhân dân ta một lần nữa tiếp thu và cải tiến kĩ thuật bắn nổ của phương Bắc, và đã dùng vào các cuộc đấu tranh giành độc lập. Đến thế kỉ thứ X, đất nước bước vào kỉ nguyên tự chủ ngay từ đầu nhà Đinh theo sử cũ ghi lại và xây dựng một lực lượng vũ trang rất đông trong nhiều môn tập luyện đã rất coi trọng tập bắn cung, nổ. Và chính những tay cung nổ thiện xạ đã góp phần quan trọng vào chiến thắng chống Tống của Lê Hoàn. Từ nhà Lý, đất nước được tổ chức một cách quy củ, trong xu hướng chuộng võ, thanh niên ham mê các hoạt động quân sự, chính triều đình Thăng Long đã lập ở phía nam thành Thăng Long một hướng bắn gọi là Xạ Đĩnh. Xạ Đĩnh là nơi tập quân sự nói chung, song như tên gọi thì cùng với bắn súng còn chú trọng nhiều đến bắn cung nổ. Trong chương trình tập luyện của tướng sĩ và quân lính luôn có môn bắn

(1) Một số mục từ hai tác giả GS.TS. Dương Nghiệp Chí, PGS.TS Trần Phúc Phong đã biên soạn và in trong *Từ điển bách khoa Việt Nam*, Nxb. Từ điển bách khoa.

cung, bắn nỏ. Chính Lý Thường Kiệt trở thành một tướng tài được là vì ngay từ hồi còn thanh niên hằng ngày đều chăm chỉ tập cưỡi ngựa, bắn cung, bày trận... và đêm đến học binh thư, binh pháp. Nhà Trần ngay năm 1253 đã lập “Giảng Võ đường”, tất cả vương tôn đều phải đến đây tập quân sự. Sự chuẩn bị tốt ấy đã góp phần quan trọng cho ba lần chiến thắng Mông Nguyên. Nếu nhà Lý, theo nhận xét của viên quan nhà Tống là Thái Diên Khanh “có một đội quân cung nỏ lợi hại (cung thủ) và một đoàn kỵ binh giỏi (nhân mã đoàn)” đã làm nên chiến công lừng lẫy ở thế kỉ XI, thì đội ngũ quân cung nỏ của nhà Trần cũng đi vào lịch sử với những chiến công ở thế kỉ XIII. Việc bắn cung nỏ ở thời Trần còn được Trần Cự tổng kết thành lí thuyết chép trong sử sách hẳn hoi: Thời ấy, người ta đứng bắn nỏ như đứng bắn cung, không thành chữ “đỉnh” cũng chẳng thành chữ “bát”. Theo Trần Cự thì *“khi bắn nỏ đừng theo tư thế ngay ngắn như thường, còn bắn cung thì tay trái hướng về phía trước, nắm lấy cánh cung, tay phải hướng về phía sau, kéo dây cung, nghiêng mình cho nên chân cũng phải lệch. Trái lại bắn nỏ thì cầm ngay ngắn và giờ ra phía trước, người cầm nỏ đứng bắn, mình ngay ngắn, cơ sao chân phải đứng lệch?”* áp dụng lí thuyết này, những người được ông rèn đều bắn nỏ rất trúng đích.

Từ nhà Lê, việc khảo hạch các võ quan và tiến tới thi võ đều có môn bắn cung nỏ. Chẳng hạn cuộc khảo hạch năm 1437 gồm có: bắn cung, phóng lao và lăn khiên, ai giỏi được cấp lương bổng toàn phần, ai kém thì bị giảm lương. Cuộc khảo hạch các tướng võ năm 1478 cũng gồm bắn 5 phát tên, phóng 4 mũi lao và đấu một đường trường quân dụng ở cự li 100m, nằm bắn có bệ tì.

BẮN CUNG THỂ THAO (*thể thao*), môn thể thao sử dụng cung để bắn tên vào đích từ những khoảng cách khác nhau. Kết quả bắn cung thể thao được đánh giá bằng số điểm bắn trúng đích (mục tiêu). Cung dùng cho thi đấu dài 160-180 cm, mũi tên dài 60-72 cm. Thi bắn cung chỉ tiến hành ở tư thế đứng, dùng hai tay giữ cung tên, gương ngắm bắn, không dùng thêm các điểm tì khác. Thành tích của vận động viên được xác định bằng tổng số điểm các loạt bắn ở tất cả các cự li mà vận động viên đạt được. Bắn cung có trong chương trình thi đấu của Đại hội Olympic từ 1908. Liên đoàn Bắn cung Quốc tế thành lập năm 1931, có trên 60 liên đoàn quốc gia thành viên. Ở Việt Nam, cũng có thi đấu bắn cung, nỏ dân tộc vào những ngày lễ hội.

BẮN NỎ, dùng nỏ để bắn tên vào đích. Nỏ là công cụ sẵn bắn, là vũ khí tự vệ, môn thể thao giải trí. Bắn nỏ đã có từ lâu đời ở Việt Nam, hiện nay là phương tiện sẵn bắn và tự vệ của nhiều dân tộc miền núi: Mường, Tày, Nùng, Thái, Mông, Ba Na, Ê Đê, v.v. Thi bắn nỏ thường tổ chức vào ngày hội, tết với các bài bắn khác nhau: thi bắn vào một mục đích được quy ước trước hoặc thi bắn vào bia ở cự li 15-20m, thi cưỡi ngựa bắn nỏ.

BẮN SÚNG, Bắn súng phổ thông có ba loại: bắn súng hơi, súng trường thể thao và súng quân dụng.

Súng hơi bắn ở khoảng cách 10m ở tư thế đứng không bệ tì, đứng có bệ tì, nằm.

Bia là một vòng tròn đen đường kính 29mm. Đường kính vòng "10" - 2mm, khoảng cách giữa các vòng là 4.5mm.

Súng trường thể thao bắn ở khoảng cách 25m theo bia số 6 và 50m theo bia số 7 từ từ thế nằm.

Bắn súng quân dụng nằm ở khoảng cách 100m, bắn 10 viên và ở khoảng cách 25m, súng lục bắn bia vòng tròn đen -10 viên.

Phải tập bắn ở trường bắn và có người hướng dẫn.

Quá trình phát triển môn bắn súng ở nước ta có bốn giai đoạn: - Hình thành: 1958-1962. - Phát triển: 1963-1969. - Tạm ngừng: 1970-2972. - Khôi phục: 1973 tới nay.

Hội Bắn súng Việt Nam thành lập năm 1964. Gia nhập hội bắn súng quốc tế năm 1980 và tham gia thi đấu Olympic.

Năm 1994, Hội Bắn súng Việt Nam đổi tên thành Liên đoàn Bắn súng Việt Nam.

BẮN SÚNG DƯỚI NƯỚC, mới xuất hiện ở Châu Âu gần đây được nhiều người ưa thích. Môn thể thao này có kĩ thuật giống như bắn súng trên cạn, nhưng cũng có một số cải tiến trên cơ sở chung để phù hợp với tất cả mọi người.

Yêu cầu của môn này đối với người tham gia không cao, chỉ cần chuẩn bị một khẩu súng bắn dưới nước và trang bị bơi thông dụng. Tất nhiên bể bơi cũng phải sâu một chút, bể càng sâu thì ảnh hưởng của sóng càng ít.

Do mục đích môn thể thao này không phải để rèn luyện tim, phổi nên nhiều người vẫn đeo bình ôxi ở lâu dưới nước.

BẮN SÚNG THỂ THAO, môn thể thao sử dụng các loại súng (đạn nổ) và súng hơi. Thi bắn súng thể thao theo luật của Liên đoàn Bắn súng quốc tế UIT (Ph. Union Internationale de Tir). Cuộc thi bắn súng đầu tiên được tổ chức ở Thụy Sĩ năm 1842. Bắn súng thể thao chia thành nhiều môn, thi đấu theo loại súng (dài, ngắn, cỡ đạn); theo các tư thế bắn; cự li bắn; số phát bắn, v.v. Có các môn bắn súng thể thao quy định cho xạ thủ nam, nữ, và nam, nữ thiếu niên. Thành tích tính bằng tổng số điểm đạt được (từ 0 đến 10) trong số phát quy định. Ở Việt Nam, bắn súng thể thao đã có từ 1957, được tổ chức thi đấu lần đầu tại Đại hội Thể thao Quốc phòng toàn Miền Bắc (Hà Nội, tháng 12.1958). Các vận động viên Việt Nam đã đạt được thành tích thi đấu tốt ở khu vực Đông Nam Á, ở SEA Games XV (1989) và SEA Games XVI (1991).

BOWLING, môn thể thao thi ném bóng làm đổ các con ki để tính điểm. Bao gồm: bowling đánh đơn, đánh đôi, đánh ba, đánh năm người một đội, và thi giữa hai người giỏi nhất.

BIDA (Billard), môn chơi dùng cây gậy (cơ) đẩy những trái bi trên một mặt bàn, là môn thể thao đang thịnh hành ở nhiều nơi.

BIDA SNOOKER, một dạng của môn bida (billard), chơi trên bàn bida tiêu chuẩn của nước Anh (12ft x 6ft). Bộ bi này gồm 1 bi cái, 15 bóng mục tiêu đỏ không đánh số (gọi là bóng đỏ), 6 bóng mục tiêu màu không đánh số (gọi là bóng màu). Bóng đỏ: 1 điểm, vàng: 2 điểm, xanh lá cây: 3 điểm, màu: 4 điểm, xanh da trời: 5 điểm, hồng:

6 điểm và đen: 7 điểm. Nội dung chơi là ai được nhiều điểm hơn thì người đó thắng. Điểm có thể được ghi bằng hai cách: từ lỗi của đối thủ hoặc ghi điểm trực tiếp. Muốn ăn 1 bi màu thì phải ăn 1 bi đỏ rồi mới được ăn 1 bi màu trong 1 lượt đánh. Nếu bi màu được đánh vào lỗ rồi thì lại được nhặt lên đặt vào vị trí ban đầu. Cứ ăn 1 đỏ rồi 1 màu, cứ như vậy cho đến khi không còn bi đỏ nào trên bàn thì người chơi bắt đầu đánh 6 bi màu nhưng phải theo thứ tự từ bi 2 điểm (vàng) đến bi 7 điểm (đen) và kết thúc ván.

BIDA 8 BÓNG, một dạng của môn bida (billard), còn gọi là bida Anh (vì nó xuất xứ từ nước Anh), nhưng nhiều người quen gọi là bida Mỹ hoặc bida khoang màu. Bida 8 bóng được chơi trên bàn bida có 6 lỗ và với 15 bi (đánh số thứ tự từ 1 đến 15) được chia làm 2 nhóm. Nhóm màu là nhóm có số từ 9-15, còn bi số 8 là bi màu đen. Ngoài 15 bi mục tiêu còn có 1 bi cái màu trắng. Khi chơi, 2 người chọn 2 nhóm bi. Ví dụ: chọn nhóm khoang thì phải đánh hết các bi ở nhóm khoang (9-15) rồi sau đó mới được phép đánh bi số 8.

BÓNG BÀN, dùng vợt đánh bóng trên mặt bàn qua một lưới căng ở giữa bàn. Bàn có kích thước 274cm x 152.5cm, cao 76cm. Lưới dài 183cm, cao 15.25cm. Bóng bằng nhựa, màu vàng hoặc trắng, đường kính 37.2-38.2cm, trọng lượng 2.4-2.53kg. Bóng bàn có thể đánh đơn, có thể đánh đôi (cả hỗn hợp nam - nữ).

Theo nhiều tài liệu, bóng bàn xuất hiện vào khoảng 1880, cuối thế kỉ XIX ở nước Anh. Quá trình phát triển của môn bóng bàn phụ thuộc chủ yếu vào việc cải tiến trang thiết bị dụng cụ (vợt, bàn, bóng, lưới) và sự thay đổi luật lệ thi đấu. Đầu năm 1959 mới có quy định chính thức về vợt. Sự thay đổi từ vợt gỗ, vợt cao su, cao su gai đến vợt mus làm thay đổi và phát triển các kĩ chiến thuật phòng thủ, tấn công, thời gian thi đấu, v.v.

Hiệp hội Bóng bàn Quốc tế được thành lập năm 1926 (ITTF) gồm 7 nước thành viên sáng lập nhưng đến nay đã có 140 nước thành viên khắp các châu lục trên thế giới. Giải vô địch thế giới được tổ chức 2 năm một lần.

Bóng bàn du nhập vào Việt Nam từ Pháp và từ các thương gia Hoa Kiều vào Miền Bắc.

Năm 1924 được coi là mốc thời gian bóng bàn phát triển ở các thành phố Hà Nội, Hải Phòng, Nam Định, Huế, Sài Gòn. Các giải thi đấu được tổ chức ở Bắc Kỳ, Trung Kỳ và Nam Kỳ. Tháng 3.1938 đã có cuộc thi đấu quốc tế ở Việt Nam, có sự tham gia của cựu vô địch thế giới Kelenva Srabados, người Hungari. Hai tuyển thủ Việt Nam tham gia giải đấu là ông Nguyễn Đình Thi (Nam Định) và Lí Ngọc Sơn (Hà Nội), do Hội thể thao Bắc Kỳ chọn cử. Việt Nam cũng cử đội đi dự đấu ở Campuchia. Ông Lí Ngọc Sơn vô địch đơn nam, hai ông Mai Duy Dương và Lí Ngọc Sơn vô địch đôi nam. Năm 1951, tại giải vô địch thế giới lần thứ 18 tổ chức tại Viên (Austria), đồng đội Việt Nam đã xếp thứ 5, trong 27 đội. Năm 1952, tại giải vô địch lần thứ 19 ở Ấn Độ, Việt Nam xếp thứ 8 trong 24 đội. Năm 1953 ở giải vô địch Châu Á, Mai Văn Hoà vô

địch đơn nam, vô địch đôi nam khi đứng với Trần Cảnh Đước. Năm 1954, tại giải vô địch thế giới lần thứ 21 (tại Anh Quốc) đồng đội Việt Nam xếp thứ 5 trong 24 đội. Năm 1954, tái Á vận hội ở Tokyo (Nhật Bản), Mai Văn Hoà lại vô địch đơn nam, đội Việt Nam thắng đội Nhật Bản dương kim vô địch 5/3. Việt Nam đã từng đạt được những thành tích vẻ vang trong bóng bàn Châu Á và thế giới.

Năm 1954, Hội Bóng bàn Việt Nam Dân Chủ Cộng Hoà được thành lập và gia nhập Hội Bóng bàn Quốc tế năm 1960. Những năm tiếp theo, bóng bàn Việt Nam đã có một trong các giải Quốc tế (thế giới và khu vực) và đã có thành tích đáng kể.

BÓNG BẦU DỤC (tk. rugby), môn thể thao tập thể gồm hai đội thi đấu (mỗi đội có 15 cầu thủ) với bóng hình bầu dục (bằng da, nặng 382-425g); trên sân cỏ (95-100m x 65-68m) có các khung thành hình chữ H ở cuối mỗi bên sân (cao 3,5-6,1m, rộng 5,65m, xà ngang cao 3m). Mục đích cuộc chơi là đưa bóng tới phần sân sau vạch khung thành hoặc sút bóng vào khung thành đối phương để giành điểm. Bóng đưa tới phần sân sau vạch cầu được 4 điểm, sút bóng lọt khung thành phía trên xà ngang được 6 điểm; bàn thắng từ quả phạt trực tiếp hoặc gián tiếp được 3 điểm. Trong trận đấu, cầu thủ có thể chuyền bóng bằng chân (về mọi hướng), bằng tay (chỉ được chuyền về phía sau), bắt bóng bằng tay và di chuyển khắp sân. Cầu thủ phòng ngự được phép xô đẩy, chèn, ngáng, ôm đối phương để giành bóng. Liên đoàn Bóng bầu dục Nghiệp dư Quốc tế (FIRA) thành lập năm 1934. Cúp FIRA, giải vô địch thế giới không chính thức, được tổ chức từ 1960.

BÓNG CHÀY (A. Baseball), môn thể thao tập thể gồm hai đội thi đấu (mỗi đội có 9 cầu thủ), với bóng (bọc da, chu vi 23 cm, nặng 145g) và chày vọt bóng (hình chùy, dài 106,7 cm), trên sân 175x125m (chia thành các khu vực ném, đỡ bóng và khu vực chạy). Hai đội thi đấu được chia thành đội ném và đội đỡ bóng (bằng cách rút thăm trước trận đấu). Loại bóng chày chơi trên sân nhỏ được gọi là bóng mềm (A. softball). Xuất hiện từ đầu thế kỉ XIX.

BÓNG CHUYỀN, bóng chuyền là môn thể thao đồng đội, trên sân mỗi bên 6 người. Sân bóng chuyền hình chữ nhật rộng 9m, dài 18m. Giữa hai phần sân bằng nhau có lưới cao 2,43m cho nam và 2,24m cho nữ. Cầu thủ dùng tay đánh bóng qua lưới để đánh sang sân đối phương. Mỗi người không được chạm bóng hai lần liên (trừ cầu thủ chắn bóng ở lưới), mỗi đội không được chạm bóng ba lần liên (không kể quả chắn bóng).

Bóng chuyền xuất xứ từ nước Mỹ, vào năm 1895, do ông William Morgan một giáo viên thể dục nghĩ ra và đầu tiên là một trò chơi đơn giản. Sau gần 30 năm tồn tại, phát triển, môn chơi dần được cải tiến, có luật chơi được môn bóng chuyền gần giống bóng chuyền ngày nay.

Từ năm 1845-1920, bóng chuyền phát triển thu hút nhiều người tham gia, dần dần lan truyền sang Châu Âu từ 1910, Châu Mỹ từ 1900-1917 và Châu Á vào những năm 1905-1908.

Năm 1922, ở Mỹ lần đầu tiên tổ chức giải vô địch bóng chuyên và đến năm 1924 được đưa vào chương trình thi đấu Thế vận hội Olympic lần thứ 8 tại Pháp.

Liên đoàn Bóng chuyên Quốc tế (FIVB) được thành lập vào năm 1947 tại Paris (Pháp). Đến nay FIVB đã có trên 100 nước thành viên. Giải vô địch thế giới được tổ chức thường xuyên, 4 năm một lần, cùng với các giải châu lục, khu vực, các giải trẻ quốc tế khác. Quá trình phát triển bóng chuyên đồng thời cũng là quá trình cải tiến, thay đổi luật lệ chơi, sân bãi, bóng lưới, v.v.

Bóng chuyên vào Việt Nam lần đầu tiên là năm 1922. Từ đó đến nay, môn thể thao này được duy trì. Ở Việt Nam, môn bóng chuyên thực sự phát triển từ sau ngày hoà bình lập lại (1954). Hội Bóng chuyên Việt Nam được thành lập tháng 3.1957. Các lớp hướng dẫn viên và huấn luyện viên bóng chuyên được tổ chức có chuyên gia nước ngoài giảng dạy, nhằm đẩy mạnh phong trào bóng chuyên trong toàn Miền Bắc. Năm 1957, đội tuyển được thành lập để dự giải Việt Trung Triều Mông. Từ năm 1959, Việt Nam thường xuyên mời các đội bóng nước ngoài, chủ yếu là từ các nước trong phe Xã hội chủ nghĩa, đến nước ta để thi đấu hữu nghị. Trong nước bắt đầu tổ chức giải vô địch bóng chuyên nam, nữ hạng ở Miền Bắc.

Năm 1962, Liên đoàn Bóng chuyên Việt Nam trở thành thành viên của Liên đoàn Bóng chuyên Quốc tế.

Việt Nam cũng đã có các đội tuyển bóng chuyên nam, nữ đi dự các giải quốc tế, như GANEFO Châu Á ở Indonesia, Campuchia, giải trẻ ở Cộng hoà Dân chủ nhân dân Triều Tiên...

Từ 1975, sau khi đất nước được thống nhất, phong trào bóng chuyên đã phát triển mạnh, các giải từ trung ương tới địa phương được tổ chức thường xuyên.

Hàng năm tổ chức Giải bóng chuyên ba nước Đông Dương, tham gia các kì SEA Games.

BÓNG ĐÁ, bóng đá là một môn thể thao đồng đội, đá bằng chân và các bộ phận cơ thể, không được dùng tay, trừ thủ môn. Trên sân mỗi đội có 11 cầu thủ, gồm 1 thủ môn, và 10 cầu thủ bao gồm: hậu vệ, tiền vệ, tiền đạo. Sân được quy định hình chữ nhật, kích thước 64x100 hoặc 75x110, mỗi bên có một cầu môn rộng 7.32m, cao 2.44m. Thời gian mỗi trận đấu là 90 phút, chia làm hai hiệp, giữa hiệp được nghỉ 15 phút. Bóng đá nữ thi đấu hai hiệp, mỗi hiệp 40 phút. Ngoài ra còn có bóng đá mini, mỗi bên 5 cầu thủ, đá hai hiệp, mỗi hiệp 20 phút, trên sân (ngoài trời hoặc trong nhà) 44x22m.

Bóng đá là môn "thể thao vua" được yêu chuộng nhất trên thế giới, mang tính tập thể, tính chiến đấu cao, chiến thuật phong phú, đa dạng.

Môn bóng đá có từ thời cổ đại, từ Ai Cập cổ xưa. Ở Trung Quốc có từ thời nhà Hán cách đây hai nghìn năm (gọi là túc cầu). Lịch sử Nhật Bản cũng xác nhận 14 thế kỉ trước đây, họ đã chơi Kennat, một môn bóng giống bóng đá. Thời La mã cổ đại cũng có môn thể thao đồng đội chơi bóng (gọi là môn Larpes-tum), hai đội tranh

nhau một quả bóng, hai bên tranh nhau đưa bóng về vạch đường biên ngang cuối sân đối phương.

Ở nước Anh, người ta đã chơi "bóng đá" rất sớm. Năm 1175 ở Luân Đôn đã chơi bóng đá có tổ chức. Tới thế kỉ XVII bóng đá ở Anh Quốc đã phát triển, có sân quy định, hai bên có cầu môn, với những điều luật được Hiệp hội Bóng đá Anh công nhận - Hiệp hội này được thành lập năm 1863. Bóng đá hiện đại đã xuất phát từ Anh Quốc.

Ở Việt Nam, có môn đá cầu từ thế kỉ XIV. Thời đó đã có bóng làm bằng các múi da, ruột trong làm bằng bong bóng lợn, nhiều người ham thích và chơi môn này. Nhưng bóng đá hiện đại thì du nhập vào Việt Nam sau khi thực dân Pháp chiếm Việt Nam, đầu tiên là ở Sài Gòn rồi nhanh chóng lan rộng ra khắp Nam Kỳ. Từ 1911, bóng đá dần dần phát triển ra Bắc Kỳ, các thành phố Hà Nội, Hải Phòng và Trung Kỳ như Huế, Vinh, Đà Nẵng. Từ 1918, ở Sài Gòn nhiều đội bóng Việt Nam được thành lập như Tricolore de Gia Định, Chợ Quán Sport, Gia Định Sport, Khánh Hội Sport, Gò Vấp Sport... Năm 1927, giải vô địch Nam Kỳ đầu tiên được tổ chức. Các đội Việt Nam còn mở rộng giao lưu với các đội bóng thuy² thủ nước ngoài đến Việt Nam.

Hà Nội, Hải Phòng có các đội Aigle State Hanoien, Jeunesse Tonkinoise, Radium, có cả các đội bóng của binh lính Pháp... Phong trào phát triển nhanh ra các tỉnh phía bắc: Nam Định, Bắc Ninh, Bắc Giang, Lạng Sơn, Sơn Tây, Phú Thọ... Tháng 9.1931 Pháp thành lập Liên đoàn Bóng đá Bắc Kỳ và Giải bóng đá đầu tiên của Bắc Kỳ được tổ chức năm 1931. Hà Nội lúc đó có tới 36 đội bóng, Hải Phòng 12, Nam Định 6, đều tham dự giải Bắc Kỳ.

Trong những năm 1924-1930, ở Trung Kỳ cũng xuất hiện các đội bóng có tiếng: SEP Huế, Tuaran Đà Nẵng, ASNA Vinh. Giải vô địch Miền Trung được tổ chức vào năm 1933.

Sau hoà bình lập lại, bóng đá Miền Bắc đã phát triển rất nhanh. Các giải trong nước và quốc tế được tổ chức ở Hà Nội và các tỉnh thành lớn. Có thể nói, đó là thời kì "thịnh vượng" của bóng đá Việt Nam. Ngoài đội Trường Huấn luyện (kĩ thuật thể dục thể thao Trung ương) các ngành, các địa phương đều có các đội bóng mạnh: Thể Công (Quân đội), Công an Hà Nội, Công an Hải Phòng, Tổng cục Đường sắt, Tổng cục Bưu điện, Cảng Hải Phòng, Dệt Nam Định, Thanh niên Hà Nội.

Sau ngày đất nước thống nhất, những năm đầu có các giải Hồng Hà, Trường Sơn, Cửu Long cho các khu vực, sau đó đã thống nhất tổ chức các giải toàn quốc, chia làm nhiều thứ hạng.

Hội Bóng đá Việt Nam được thành lập năm 1962, nay là Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (VFF), là thành viên của Liên đoàn Bóng đá Quốc tế (FIFA), Liên đoàn Bóng đá Châu Á (AFC), Liên đoàn Bóng đá Đông Nam Á (AFF).

Bộ môn bóng đá là một trong những môn thể thao đầu tiên được đưa vào chương

trình giảng dạy của trường trung cấp thể dục thể thao. Các lớp chuyên tu ngắn hạn, được thường xuyên tổ chức để đào tạo cán bộ quản lí, Huấn luyện viên, trọng tài Bóng đá. Trong những năm chiến tranh, Đảng và Nhà nước đã gửi một số sinh viên, Vận động viên quốc gia đào tạo ở Trung Quốc, Liên Xô (cũ), Hungary. Hungary đã giúp Việt Nam đào tạo những Huấn luyện viên bóng đá đầu tiên, trong số họ đã có người trở thành tiến sĩ.

Những năm gần đây, một bộ phận bóng đá đỉnh cao trở thành bóng đá chuyên nghiệp, các câu lạc bộ đó được tổ chức giải bóng đá chuyên nghiệp (V.League). Các sân vận động được cải tạo và xây dựng lại phục vụ đông đảo quần chúng hâm mộ bóng đá. Các đội tuyển Quốc gia ở các lứa tuổi tham gia đều đặn các hoạt động quốc tế, các giải Quốc tế do FIFA, AFC và Liên đoàn Bóng đá Đông Nam Á (AFF) tổ chức, hoặc SEA Games, Asian, vòng loại Olympic. Trình độ tổ chức các hoạt động bóng đá của nước ta dần dần được nâng cao, đã tổ chức các giải quốc tế ở Việt Nam như Giải chung kết Châu Á, Giải vô địch Đông Nam Á (Tiger cup, AFF cup), bóng đá SEA Games, các giải hữu nghị khác v.v.

So với bóng đá Quốc tế, trình độ bóng đá Việt Nam còn non yếu, song phát triển khá mạnh, được đông đảo quần chúng nhất là tầng lớp thanh thiếu niên yêu thích, tham gia.

BÓNG ĐÁ MỸ (A. football American), môn thể thao tập thể giữa hai đội, mỗi đội gồm 11 người, được sử dụng cả chân và tay với bóng hình bầu dục. Phổ biến chủ yếu ở Mỹ. Ra đời năm 1874 tại thành phố Bôxtơn (Boston). Từ 1880, có luật thi đấu chính thức, đến 1905, được sửa lại và bổ sung tương tự như bóng bầu dục. Môn này hiện nay phát triển ở nhiều nước như Australia, Canada,...

BÓNG LĂN (Đ. Kegel), môn thể thao dùng tay lăn bóng làm đổ các thanh hình chùy đã sắp đặt theo quy định. Bóng làm bằng gỗ hoặc chất liệu tổng hợp. Khoảng cách từ điểm đặt bóng để lăn đến các thanh gỗ là 15 hoặc 20m. Xuất hiện ở Đức thế kỉ XVII-XVIII. Bóng lăn được đưa vào chương trình thi đấu Đại hội Thể thao Đông Nam Á. Liên đoàn Bóng lăn Quốc tế thành lập năm 1923.

BÓNG NÉM, bóng ném là môn thể thao đồng đội, dùng tay chơi bóng: cầm bóng, dẫn bóng, chuyền bóng, ném bóng có thể cầm bóng chạy nhưng không quá ba bước và không được giữ bóng quá 3 giây, khi ném bóng vào cầu môn chân phải ở ngoài vòng cấm. Thủ môn được dùng cả chân. Mỗi đội 7 cầu thủ, kể cả thủ môn và được đăng kí thi đấu 12 người (2 thủ môn). Diện tích sân 40m x 20m, mặt sân có thể bằng đất nèn, gỗ, chất dẻo tổng hợp. Bóng nhỏ, bằng da hoặc chất dẻo tổng hợp nặng 425-475g, chu vi 58-60 cm. Thời gian thi đấu hai hiệp, mỗi hiệp 30 phút, nghỉ giữa hai hiệp 10 phút.

Bóng ném có nguồn gốc Châu Âu, xuất xứ vùng Skandinaviën, sau phát triển ở nhiều nước Châu Âu.

Liên đoàn Bóng ném Quốc tế (IAHF) được thành lập năm 1928, nay có trên 140

nước thành viên. Giải vô địch Thế giới lần đầu được tổ chức vào năm 1938 cho nam và 1957 cho nữ. Sau đó tổ chức thường xuyên, hai năm một lần. Bóng ném sân nhỏ được đưa vào chương trình thi đấu Olympic từ năm 1972 cho nam và từ 1976 cho nữ.

Bóng ném du nhập vào Việt Nam khá muộn so với các môn bóng hiện đại khác. Sau hoà bình lập lại (1954), bóng ném (sân lớn) được tập luyện trong các trường quân sự với mục đích là nâng cao thể lực toàn diện cho chiến sĩ.

Năm 1978, bóng ném được đưa vào chương trình ngoại khoá một trường trung học ở Miền Nam. Sau đó nó đã lan truyền tới nhiều trường khác. Phong trào phát triển nhanh ở thành phố Hồ Chí Minh, trong các trường học, quận huyện... Nhiều nơi đã tổ chức thi đấu giao lưu.

Năm 1992 Trường Đại học Thể dục thể thao trung ương 2 đã tuyển sinh và mở lớp chuyên sâu bóng ném, dần dần phát triển tới các trường khác ở phía nam.

Sở Thể dục thể thao Hà Nội cũng đã thành lập bộ môn bóng ném vào năm 1985, nhằm phát triển nhanh bóng ném ở thủ đô. Các lớp tập luyện được tổ chức để đào tạo hướng dẫn viên, huấn luyện viên cho môn bóng ném. Đội tuyển bóng ném đã nhiều lần tham gia giải thành phố Hồ Chí Minh mở rộng.

Bóng ném được quyết định là một trong các nội dung thi đấu của Đại hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc kể từ 1993.

Hà Nội đã tổ chức giải bóng ném vô địch Hà Nội mở rộng vào năm 1992, gồm 70 vận động viên, huấn luyện viên các đoàn Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, tỉnh Sông Bé, Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Giải vô địch trẻ Bóng ném toàn quốc lần thứ nhất năm 1994 tổ chức tại thành phố Hồ Chí Minh, ngoài thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, còn có các vận động viên tới từ Sông Bé, Khánh Hoà, Đồng Nai.

Ngoài các giải Trẻ, giải vô địch Quốc gia nam, nữ các Câu lạc bộ toàn quốc, chúng ta còn tổ chức các giải đấu quốc tế vào các năm 1999 (có đội tuyển trẻ Bắc Kinh, đội tuyển Quảng Đông), năm 2000 (có tuyển trẻ Bắc Kinh-Trung Quốc, tuyển Bát Nhất-Trung Quốc).

Các đội tuyển Quốc gia cũng được thành lập có thêm chuyên gia nước ngoài làm huấn luyện viên.

BÓNG NƯỚC, môn thể thao chơi bóng dưới nước, thi đấu giữa hai đội (mỗi đội có 7 người), trên sân chơi kích thước 30x20 m, giới hạn bằng giấy phao, độ sâu từ 1.8m trở lên, đáy bể bằng phẳng. Khung thành rộng 3m, cao 0,9m (cách mặt nước), đặt ở giữa đường biên ngang của mỗi phía sân. Mục đích: đưa bóng vào khung thành đối phương và không để bóng lọt vào khung thành của mình. Mỗi trận đấu gồm 4 hiệp, mỗi hiệp 5 phút, giữa hai hiệp nghỉ 2 phút, sau mỗi hiệp có đổi bên. Ra đời ở Anh vào nửa cuối thế kỉ XIX. Luật thi đấu có từ 1876. Năm 1900, được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội Olympic. Môn bóng nước chịu sự lãnh đạo chung của Liên đoàn Bơi lội Nghiệp dư Quốc tế (FINA). Ở Việt Nam, cuộc thi đấu bóng nước đầu tiên (1929) tại Sài Gòn với bốn đội tham gia.

BÓNG RỔ, bóng rổ là môn thể thao tập thể. Hai đội đấu với nhau mỗi đội có 5 cầu thủ trên sân. Sân bóng rổ hình chữ nhật, dài 28m, rộng 15m. Giữa mỗi đường biên ngang cuối sân đặt một bảng rổ có độ cao 3.05m, gắn một vòng rổ kim loại đường kính 0.45m có lưới không đáy. Các cầu thủ chơi bóng bằng tay để dẫn bóng, chuyền bóng và ném rổ. Thời gian cho mỗi trận là 40 phút bóng sống cho người lớn, 28 phút cho trẻ dưới 15 tuổi. Mỗi hiệp 1/2 thời gian, giữa hai hiệp được nghỉ 10 phút. Nếu hết 40 phút hai đội có số điểm bằng nhau thì thi đấu thêm 2 hiệp phụ, mỗi hiệp 5 phút. Giữa hai hiệp phụ được nghỉ 2 phút.

Bóng rổ bắt nguồn từ Mỹ do sáng kiến của ông G.Naysmith, một giáo viên giáo dục thể chất, vào năm 1891. Vì tính hấp dẫn của bóng rổ nên được nhiều người tiếp nhận và phát triển nhanh tại Mỹ. Cũng chính G.Naysmith đã tạo ra những điều luật thi đấu đầu tiên cho môn bóng rổ và tổ chức các trận đấu theo luật. Đầu thế kỉ XX, Bóng rổ lan truyền nhanh sang các nước trên thế giới. Năm 1913, giải vô địch bóng rổ Châu Á được tổ chức tại Manila, thủ đô Philippin.

Năm 1932, Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế (FIBA) được thành lập. Năm 1936, bóng rổ đã có trong chương trình thi đấu của Đại hội Olympic lần thứ 11, tại Berlin, có 21 nước tham dự.

Từ năm 1948 trở đi, môn bóng rổ phát triển rất nhanh, lúc đó FIBA đã có 50 nước thành viên, năm 1987, con số đó đã lên thành 168, thể hiện môn thể thao này đã phát triển rộng khắp thế giới.

Năm 1950 giải vô địch thế giới lần đầu tiên được tổ chức cho nam tại Arhentina, 1956 giải thế giới dành cho nữ tổ chức ở Chi Lê và sau đó các giải vô địch thế giới tổ chức 4 năm một lần.

Bóng rổ vào Việt Nam từ những năm đầu thế kỉ XX, chủ yếu là ở các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng, Sài Gòn, Huế. Sau hoà bình lập lại (1954), bóng rổ đã phát triển hơn, với các trung tâm Hà Nội, Hải Phòng, Quảng Ninh, Cao Bằng, Lạng Sơn, các ngành và trong các lực lượng vũ trang.

Hàng năm, đã có tổ chức giải vô địch bóng rổ toàn Miền Bắc, các giải hạng A, hạng B nam nữ, giải vô địch các đội mạnh, giải thanh thiếu niên.

Sau năm 1975, phong trào phát triển nhiều ở các trường học. Hàng năm, Bộ Giáo dục và Đào tạo thường tổ chức giải bóng rổ cho học sinh, sinh viên toàn quốc.

Ngày nay có thêm nhiều trung tâm phát triển môn bóng rổ; Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, Quân đội, Yên Bái, Quảng Ninh, Đà Nẵng, Nha Trang, Sóc Trăng, Cần Thơ, Tiền Giang...

Hội Bóng rổ Việt Nam được thành lập 5.1992, sau đổi tên thành Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam là thành viên của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế (FIBA). Năm 1993, Quý đoàn kết Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) đã cử chuyên gia giúp Việt Nam, mở khối đào tạo các huấn luyện viên bóng rổ nhằm thúc đẩy sự phát triển môn này ở Việt Nam.

BƠI BUỒM, bơi dựa trên ngực, hai tay sải đều rồi lại nhấc lên khỏi mặt nước; động tác chân cũng giống trong bơi ếch. Xuất hiện ở Liên Xô (trước đây) và Hoa Kỳ vào năm 1934, nguồn gốc từ bơi ếch.

Khi bơi thân người lúc nào cũng phải ở tư thế sấp, trừ lúc quay vòng. Hai vai phải nằm trên đường thẳng song song với mặt nước từ lúc bắt đầu động tác quạt tay thứ nhất, sau khi xuất phát và sau mỗi lần quay vòng và phải giữ ở tư thế đó cho đến trước lần quay tiếp theo hoặc về đích. Không được phép quay người sang tư thế ngửa.

Hai cánh tay phải cùng vung ra trước ở phía trên mặt nước và quạt về sau đồng thời.

Tất cả các cử động của hai chân phải được thực hiện đồng thời: Được phép làm các động tác đồng thời của hai chân và hai bàn chân từ trên xuống và từ dưới lên theo mặt phẳng thẳng đứng. Hai chân hoặc bàn chân không nhất thiết phải ở mức ngang như nhau, nhưng cấm các cử động luân phiên.

Tại mỗi lần quay vòng và lúc về đích, hai tay phải đồng thời chạm thành bể ở phía trên, dưới hoặc ngang mặt nước. Hai vai vẫn phải giữ trên mặt phẳng nằm ngang trước khi chạm tay.

Lúc xuất phát và quay vòng đấu thủ được phép làm một hoặc nhiều động tác đập chân và một động tác quạt tay chìm dưới nước, mà động tác quạt tay này phải đưa đầu thủ nổi lên mặt nước.

BƠI ĐƯỜNG DÀI (bơi vượt sông, biển, hồ), bơi với cự li không dưới 1.500m, không quy định kiểu bơi. Cuộc thi bơi đường dài đầu tiên trên thế giới được tổ chức năm 1875 trên biển, cự li 35,6 km; người về nhất với thành tích 21 giờ 44 phút 55 giây. Bơi đường dài ở Việt Nam đã có từ xa xưa. Cuộc thi bơi có quy mô lớn nhất trên biển với cự li dài nhất (22km) được tổ chức năm 1970 tại cửa biển Nam Triệu; người về nhất với thành tích 7 giờ 20 phút 55 giây. Từ 1970, hằng năm giải bơi vượt sông được tổ chức thường kì với tên "Giải bơi vượt sông truyền thống Bạch Đằng". Tính đến 1992, đã có 20 cuộc thi trên các sông: Sông Cấm (cửa Bạch Đằng), Sông Hồng, Sông Hương, sông Thái Bình, Sông Mã, sông Sài Gòn, Sông Thương, Sông Hàn, sông Nhật Lệ và trên biển Hải Phòng, Quảng Ninh, Bình Định. Giải bơi đường dài trên sông và biển còn được tổ chức ở nhiều tỉnh, thành phố trong nước.

BƠI ẾCH, môn thể thao dưới nước, bơi dựa vào ngực, hai tay phải đồng thời trên mặt phẳng ngang mà không giơ lên khỏi mặt nước. Động tác chân giống như động tác của hai chi sau con ếch khi bơi.

Từ lúc bắt đầu động tác quạt tay đầu tiên sau xuất phát và sau mỗi lần quay vòng, thân người phải giữ ở tư thế nằm sấp và hai vai phải song song với bề mặt nước bình thường.

Tất cả các cử động của hai tay phải đồng thời và trên cùng một mặt phẳng ngang, không được phép làm các cử động luân phiên nhau.

Hai bàn tay cùng đưa từ ngực về phía trước ở ngang, ở dưới, hoặc ở trên mặt nước. Hai khuỷu tay phải ở dưới mặt nước, ngoại trừ trong động tác cuối cùng. Hai tay phải

quạt về phía sau ở ngang hoặc ở bề mặt của nước. Hai bàn tay không được quạt ra sau quá đường trục của ngang hông, không kể động tác quạt nước thứ nhất sau xuất phát và sau mỗi lần quay vòng.

Tất cả các cử động của hai chân phải đồng thời và ở trên cùng mặt phẳng nằm ngang, không được phép làm các động tác luân phiên.

Hai bàn chân phải hướng ra ngoài trong lúc làm động tác đạp ra sau. Không được làm động tác cắt kéo, đập hoặc vẩy kiểu dõphanh. Hai chân có thể nhô trên mặt nước, nhưng sau đó không được đập xuống mặt nước kiểu dõphanh.

Tại mỗi lần quay vòng và trong lúc về đích, hai bàn tay phải chạm thành bể cùng một lúc ở trên, dưới, hoặc ngang mặt nước. Hai vai phải giữ ở trên một mặt phẳng nằm ngang cho đến khi chạm tay vào thành bể. Đầu có thể ngụp dưới nước sau động tác quạt tay cuối cùng trước khi chạm thành bể, miễn là đầu có nhô lên mặt nước tại thời điểm nào đó của chu kì động tác hoàn chỉnh cuối cùng trước khi chạm tay thành bể.

Trong một chu kì hoàn chỉnh gồm một lần quạt tay và một lần đạp chân, một phần nào đó của đầu đầu thủ phải nhô trên mặt nước, trừ trường hợp sau xuất phát và sau mỗi lần quay vòng, đầu thủ có thể làm một động tác quạt tay kéo dài ra sau đến mức chạm hai đùi và một động tác đạp chân, trong lúc thân người đang chìm hoàn toàn trong nước. Đầu phải nhô lên mặt nước trước khi hai tay hướng vào phía trong, tại thời điểm hai tay hướng vào phía trong, tại thời điểm hai tay mở rộng nhất để quạt nước lần thứ hai.

Bơi ếch là làm động tác tay hoặc chân cùng nhịp.

Trong tư thế ban đầu, thân, chân duỗi thẳng, tay vươn ra trước và chụm vào nhau, bàn tay úp. Người bơi trườn về phía trước ở trên mặt nước. Từ tư thế ban đầu hai bàn tay quay sang phía ngoài để làm động tác quạt nước theo hướng ra ngang, ra sau. Đầu ngóc lên khỏi mặt nước và hít vào nhanh. Chân bắt đầu duỗi căng. Quạt nước kết thúc bằng cử động tròn của hai tay ở ngang phía dưới cằm và sau đó chuyển tiếp tục ra phía trước. Chân cũng vào tư thế ban đầu để đẩy nước ra phía sau. Hai bàn chân tách mở sang hai bên. Khi chân chuẩn bị đạp ra phía sau là lúc hai tay vươn duỗi ra phía trước, rồi hai chân đẩy nước rất mạnh để trườn người về phía trước. Khi tay quạt nước thì hít vào thật nhanh, sau đó nín thở một chút và kế tiếp là thở ra dưới nước kết thúc vừa vào lúc chuẩn bị cho giai đoạn đầu của động tác tay.

Bơi ếch cần phải cố gắng để có thể trườn được nhiều về phía trước theo quán tính trong tư thế ban đầu. Ở tư thế đó cơ bắp ở trạng thái tự nhiên, không lên gân dùng sức khi làm động tác co chân và vươn hai tay ra phía trước. Cần chú ý thở vào phải sâu, còn thở ra thật hết, chân phải đưa tách sang hai bên rộng như nhau, thân mình cố giữ nằm ngang, khi hít vào không ngóc vai quá cao và không hạ thấp khi thở ra.

BƠI HỖN HỢP, trong môn bơi hỗn hợp mỗi vận động viên phải bơi bốn kiểu theo trình tự sau đây: bướm, ngửa, ếch, tự do.

Trong các môn bơi tiếp sức hỗn hợp, các đấu thủ phải bơi bốn kiểu bơi theo trình tự sau đây: ngửa, ếch, bướm, tự do.

Về đích trong mỗi phân bơi tiếp sức phải thực hiện đúng điều luật áp dụng cho mỗi kiểu bơi tương ứng.

BƠI NGỬA, các đấu thủ phải đứng thành hàng ở dưới mặt nước quay mặt vào thành bể phía xuất phát, hai tay bám trên thanh nắm xuất phát. Hai chân kể cả các ngón chân, phải ở dưới mặt nước. Cấm không được để chân lên máng tràn hoặc móc các ngón chân vào mép máng tràn.

Khi có tín hiệu xuất phát và sau khi quay vòng đấu thủ phải đạp ra và bơi ở tư thế nằm ngửa trên suốt đường bơi, trừ lúc thực hiện quay vòng. Tư thế nằm ngửa bình thường trong bơi ngửa có thể bao gồm động tác vặn người mạnh, nhưng không được tới mức 900 so với mặt phẳng nằm ngang. Tư thế của đầu không liên quan tới điều vừa nói.

Một bộ phận cơ thể đấu thủ phải nhô lên mặt nước trên suốt đường bơi, nhưng cho phép đấu thủ được hoàn toàn lặn trong nước khi quay vòng và lặn với một khoảng cách không quá 15m sau xuất phát và sau mỗi lần quay vòng. Trước khi đến điểm giới hạn đó, đầu phải nổi trên mặt nước.

Trong lúc quay vòng hai vai có thể quay qua chiều thẳng đứng chuyển vào tư thế sấp, sau đó có thể dùng một tay quạt liên tục hoặc hai tay quạt đồng thời liên tục để bắt đầu quay vòng. Khi thân người không còn ở tư thế nằm ngửa thì không được làm động tác đạp chân hoặc quạt tay tách rời với động tác quay vòng liên tục. Khi đạp ra khỏi thành bể, đấu thủ đã phải trở lại tư thế nằm ngửa. Khi thực hiện quay vòng, một bộ phận cơ thể đấu thủ phải chạm vào thành bể bơi.

Khi về đích đấu thủ phải chạm vào thành bể khi ở tư thế nằm ngửa.

BƠI NGHỆ THUẬT, môn thể thao dưới nước dành riêng cho nữ. Các vận động viên phải thực hiện các động tác đồng đều và ăn nhịp với nhau để di chuyển, tạo ra các tư thế, các hình tượng có ý nghĩa nghệ thuật và thẩm mỹ. Nội dung thi đấu gồm 2 loại: bơi nghệ thuật đồng diễn với nhạc và bơi nghệ thuật xếp hình. Ra đời vào cuối thế kỷ XIX ở Châu Âu, Châu Mỹ. Năm 1892, các vận động viên bơi nghệ thuật của Anh lần đầu tiên trình diễn loại hình thể thao này. Đầu thế kỷ XX, lan sang các nước Canada, Đức, Bỉ, Pháp, v.v. với tên gọi "balé" trên nước. Năm 1952, lần đầu tiên Pháp tổ chức giải vô địch bơi nghệ thuật theo nhạc. Cũng trong năm này, Liên đoàn Bơi lội Nghiệp dư Quốc tế (FINA) thành lập Ủy ban Kỹ thuật Bơi nghệ thuật. Bơi nghệ thuật đồng diễn với nhạc được đưa vào chương trình Đại hội Olympic từ 1972. Giải vô địch thế giới bơi nghệ thuật lần thứ nhất ở Bêôgrat (1973) có 84 vận động viên của 14 nước tham gia. Đến nay, có khoảng trên 30 nước tham gia tập luyện và thi đấu bơi nghệ thuật. Bơi nghệ thuật xếp hình không có trong chương trình Đại hội Olympic, chỉ thi đấu biểu diễn ở từng nước.

BƠI THỂ THAO, môn thể thao vận động dưới nước gồm bơi tự do, bơi ếch, bơi

bướm và bơi ngựa. Các cuộc thi bơi được tiến hành trong bể bơi chiều dài 50m hoặc 25m, có 6-10 đường bơi, mỗi đường bơi rộng 2-2,5m, được ngăn cách bằng dây phao. Bơi thể thao ra đời trong khoảng thế kỉ XV-XVI. Môn bơi có trong chương trình Đại hội Olympic hiện đại từ lần thứ nhất (1896). Liên đoàn Bơi lội Nghiệp dư Quốc tế (FINA) thành lập năm 1908, hiện có hơn 140 liên đoàn quốc gia thành viên. Bơi thể thao phát triển ở Việt Nam từ những năm đầu thế kỉ XX. Năm 1930, thành lập Liên đoàn Bơi Đông Dương.

BƠI THUYỀN CỔ ĐIỂN, môn bơi thuyền thể thao - đua trên những chiếc thuyền cổ điển. Trong Liên hiệp các hội đua thuyền quốc tế (thành lập năm 1892), có hơn 50 nước tham gia. Là môn thi đấu ở Thế vận hội từ năm 1900, giải vô địch thế giới được tổ chức từ năm 1962.

BƠI TRƯỜN SẤP (Phương pháp), bơi trườn sấp là kiểu bơi nhanh nhất.

BƠI TRƯỜN SẤP cơ thể nằm ở tư thế hầu như nằm ngang và chuyển động về phía trước là nhờ tay quạt nước lần lượt cùng với các động tác đạp chân hầu như liên tục. Chân cử động theo hướng từ trên xuống dưới và từ dưới lên trên, hơi gập ở gối. Khoảng cách giữa hai chân thường là 30-50cm.

Khi tay thực hiện hai lần quạt nước thì chân thường đã 6 lần đạp nước. Thở vào khi nghiêng mặt sang phía bên ở giai đoạn cuối cùng của chu kì quạt tay, còn trong thời gian còn lại của chu kì chuyển động là lúc thở ra.

Tay phải có một cách tự nhiên ở khớp khuỷu, kết thúc quạt đẩy nước ở sát đùi, rồi đưa nhanh và thoải mái về phía trước. Khi ở trên mặt nước thì động tác tay chuyển động nhanh gấp hai lần so với chuyển động ở trong nước. Cho nên, khi tay phải đã đi vào nước, tay trái vẫn còn ở nửa nhịp quạt nước. Tay trái cũng vận động như vậy. Ở trên mặt nước tay này đuổi theo tay kia vì thế quạt nước tiếp diễn theo nhau từ lần này đến lần khác.

Quạt nước thực hiện bằng động tác co ở khuỷu. Đó là sức mạnh chủ yếu để đẩy người bơi về phía trước. Lúc đầu, vươn tay ra phía trước ở trong nước, nhưng không dùng sức quá mức. Lúc này phần chủ yếu quạt nước lại là ở tay kia. Tiếp đó tăng dần tốc độ quạt nước theo hướng xuống dưới - ra phía sau, tay gập ở khuỷu cho tới giữa chu kì, nhờ đó mà dùng tốc độ lớn nhất đẩy cánh tay vào nước theo hướng ra phía sau. Ở phần thứ hai của chu kì là quan trọng nhất để giảm lực cản của nước thì vai cần phải đẩy theo cánh tay.

Thở vào rất nhanh bằng miệng đúng lúc quay đầu sang bên trong khi một tay quạt nước. Sau khi nín thở một chút thì thở ra từ từ cho tới khi kết thúc giai đoạn quạt nước.

Phải học động tác chân của kiểu bơi trườn sấp ở trên bờ bằng cách ngồi trên ghế băng, rồi ở trong nước trong tư thế nằm sấp hoặc nằm ngửa, thì hai tay vào băng gỗ nổi hoặc thành bể bơi, hoặc tập bơi chỉ bằng động tác của chân.

Vung tay nhanh dần lên trên và xuống dưới theo nhịp đếm "một", "hai", "ba".

Chân chuyển động liên tục lên trên và xuống dưới và từ dưới lên trên, khớp chậu - đùi co với góc 150 và gập gối 300, cơ bắp thả lỏng bình thường. Chỉ sau khi nắm vững động tác trên bờ rồi mới xuống tập ở dưới nước.

Động tác tay cần tập như sau: đứng trên bờ, cúi về phía trước, một tay đưa về phía trước, khuỷu tay nhấc cao, cơ thả lỏng hết mức: đếm "một" - làm động tác quạt nước. "hai" - tay trở về từ thế ban đầu. Cử động từng tay phải, trái riêng lẻ. sau đó hai tay cùng làm động tác hai tay lần lượt đếm "một" quạt tay này, đếm "hai" quạt tay kia. Làm động tác tay kết hợp với nghiêng đầu hít vào và thở ra.

Tất cả các động tác trên thực hiện ở dưới nước: đứng gập người về trước ở mức để cằm vừa chạm mặt nước. Khi hít vào thì nghiêng đầu, khi thở ra thì úp cả mặt vào nước.

Khi tập chỉ nên bằng chân hoặc bằng tay. Động tác phải nhịp nhàng đều đặn và khoan thai. Khi bơi trườn sấp không nên ngóc đầu quá cao khi hít vào, thân giữ tư thế nằm ngang, quay đầu thật nhanh. khi hít vào vai vẫn thẳng, không ngóc vai lên cao, chân đập nước nhịp nhàng, thoải mái, tay không lên gân.

BƠI TỰ DO, bơi tự do có nghĩa là trong thi đấu môn này đấu thủ có thể bơi bất kì kiểu gì. Trừ trường hợp trong môn bơi hỗn hợp cá nhân hoặc tiếp sức hỗn hợp, bơi tự do có nghĩa là tất cả các kiểu bơi khác với bơi ngựa, bơi éch, bơi bướm.

Một bộ phận nào đó của cơ thể đấu thủ phải chạm vào thành bể mỗi lần bơi hết chiều dài bể bơi và khi về đích.

CẦU LÔNG, cầu lông được nhiều người ưa thích, nó phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính. Dụng cụ trang bị, sân bãi đơn giản, không tốn kém, học chơi cũng dễ. Theo thống kê của Liên đoàn Cầu lông Quốc tế, năm 1995 có khoảng 60 triệu người trên thế giới tham gia tập luyện và thi đấu. Hằng năm, con số này cứ tăng khoảng 10%. Có khoảng hai triệu vận động viên tham gia thi đấu ở các giải quốc gia và quốc tế.

Cầu lông có thể đánh đơn, đánh đôi, dùng vợt đánh quả cầu lông. Lưới cao 1.55m, trên sân hình chữ nhật 13.4m x 6.1m (cho đánh đôi) và 13.1m x 5.2m (cho đánh đơn).

Cầu lông có tới 2000 năm tuổi, nguồn gốc từ các trò chơi picna của vùng Đông Nam Á, Ấn Độ. Năm 1872, các sĩ quan người Anh từ Ấn Độ trở về đã biểu diễn trò chơi picna tại Anh, ở thị trấn Badminton. Trò chơi được dân địa phương đón nhận và nhanh chóng được phổ biến ở nước Anh rồi qua Pháp. Địa danh Badminton, nơi diễn ra đầu tiên trò chơi này ở Anh, được lấy để đặt tên cho môn thể thao này. Năm 1874, luật chơi được biên soạn và trở thành một môn thể thao. Tháng 7.1934 Liên đoàn Cầu lông Quốc tế (International Badminton Federation - IBF) được thành lập gồm 54 nước tham gia. Từ năm 1948 - 1992, IBF đã tổ chức 17 giải vô địch thế giới đồng đội nam mang tên "Thomas Cup". Giải vô địch thế giới - "Uber Cup" dành cho nữ bắt đầu từ năm 1956. Ở Olympic Games lần thứ 24 ở Seoul (Hàn Quốc), Badminton được đưa vào biểu diễn và từ 1992, Ủy ban Olympic Quốc tế công nhận là môn thi đấu ở các kì đại hội này.

Năm 1973, IBF có 60 nước thành viên, tới nay đã có 120 nước, trong đó có Việt Nam.

So với các môn thể thao hiện đại khác, cầu lông vào Việt Nam khá muộn. Tới năm 1960 mới có ít câu lạc bộ ở các thành phố lớn như Hà Nội, Sài Gòn.

Năm 1961, Hà Nội tổ chức thi đấu giao hữu lần đầu tiên tại Vườn Bách thảo, tiếp đến là những năm chiến tranh phá hoại của giặc Mỹ nên phong trào chưa phát triển.

Sau 1975, đất nước thống nhất, phong trào mới bắt đầu phát triển cả bề rộng và bề sâu. Năm 1977, Tổng cục Thể dục thể thao đã thành lập bộ môn này, đồng thời Trường Đại học Thể dục thể thao cũng lập bộ môn, đưa Cầu lông vào giảng dạy ở trường, đào tạo cán bộ, giáo viên, huấn luyện viên, trọng tài cho cả nước.

Hà Nội đã tổ chức giải vô địch cầu lông lần thứ nhất vào năm 1980. Cũng trên quy mô toàn quốc, các giải khác cũng được tổ chức: Giải vô địch trẻ và thiếu niên, Giải Người cao tuổi, Giải học sinh các trường phổ thông. Vì là một trong các môn thi đấu chính thức của Hội khoẻ Phù Đổng truyền thống.

Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập vào tháng 10.1990, năm 1993 là thành viên Liên đoàn Cầu lông Châu Á (ABC), năm 1994 là thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông Quốc tế (IBF). Việt Nam đã cử các đoàn tuyển thủ cầu lông tham gia các kì SEA Games, Đại hội Thể thao của các nước Đông Nam Á, 2 năm một lần vào năm lẻ.

CẦU MÂY, tên quốc tế là Sepak Takraw. Môn thể thao này có nguồn gốc ở khu vực Đông Nam Á và ra đời cách đây ít nhất là 500 năm. Có người cho rằng người Thái Lan là chủ nhân của trò chơi này. Tuy nhiên, trên nguyên tắc thì "tác quyền" thuộc về Malaysia vì sử sách có ghi rõ: những hoàng tử trẻ tuổi ở Malaca thường chơi cầu mây trong lúc rảnh rỗi. Ban đầu, cầu mây có tên là Sepak Rage (Sepak là đá, Rage là quả cầu bằng mây). Quân thần nhanh chóng tham gia vào trò chơi của các ông hoàng nhỏ và không lâu sau đó, cầu mây vượt khỏi biên giới Malaca. Do điều kiện chơi dễ dàng, cầu mây lập tức trở thành thú vui dân dã khắp vùng Đông Nam Á. Quả cầu mây hiện nay được làm bằng nhựa tổng hợp (để tiêu chuẩn hoá về mọi mặt) đã mang một dáng vẻ nghệ thuật: những vòng tròn đan vào nhau thật khéo, không có điểm khởi đầu và điểm kết thúc. Quả cầu rỗng ruột vừa có độ nảy, độ đàn hồi. Hình thức thi đấu chính của cầu mây (có lưới và tiêu chuẩn hoá sân chơi) ra đời cách đây 50 năm. Tại SEA Games lần đầu tiên (1967), cầu mây đã có mặt với tư cách là một môn thi đấu. Đến năm 90 cầu mây được đưa vào chương trình thi đấu Á vận hội, và tại Olympic Atlanta 1996 môn thể thao này lại có mặt, dù chỉ là môn biểu diễn. Đã có giải vô địch cầu mây thế giới và giải Trẻ thế giới. Tại ASIAD 1998, ngoài bóng đá, cầu mây là môn thu hút khán giả đến xem đông đảo nhất. Cũng trong năm 1998 có thêm giải vô địch cầu mây ở Puerto Rico và Bogota (Côlômbia). Hiện nay đã có 21 nước trên thế giới (nằm ở bốn châu) thành lập Liên đoàn Cầu mây quốc gia. Người ta chỉ còn đợi giải vô địch cầu mây ra đời ở Nam Phi là coi như môn thể thao

này đã xuất hiện khắp năm châu, đan thành lớp 12 lỗ, 20 giao điểm, chất liệu nhựa tổng hợp hoặc mây gồm 9-11 sợi. Chu vi 0,42-0,44m; trọng lượng 170-180g dành cho nam. Chu vi 0,43-0,45m; trọng lượng 150-160g dành cho nữ. Cầu dùng cho thi đấu MT 201 (nam); MJ 201 (nữ).

Nếu cầu thủ của hai đội cùng chạm bóng trên lưới và bóng còn trong cuộc, đội đỡ bóng được chạm tiếp 3 lần nữa.

Nếu hai đội cùng chạm giữ bóng thì đánh lại pha bóng đó.

CHẠY CỤ LI NGẮN, chạy cự li ngắn là chạy với tốc độ nhanh hoặc cực nhanh tùy thuộc cự li chạy. Các môn chạy cự li ngắn bao gồm các cự li 100m, 200m, 400m, 4x100m, 4x400m tiếp sức.

Chạy cự li ngắn, từ góc độ kĩ thuật, được chia làm 4 giai đoạn: xuất phát, chạy lao ra sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích.

Xuất phát trong chạy cự li ngắn áp dụng xuất phát thấp và mau chóng đạt tốc độ cực đại. Xuất phát được thực hiện tuân tự theo các khẩu lệnh: vào chỗ, sẵn sàng, chạy. Thời điểm khẩu lệnh chạy được hô kèm theo tiếng nổ của súng phát lệnh. Chạy lao ra sau xuất phát nhằm nhanh chóng tăng tốc độ. Khi tăng tốc độ xuất phát, giảm dần độ gập người sau mỗi bước chạy, tăng độ dài bước chạy, dả vung chân, tay càng rộng dần. Trong chương trình thi đấu olympic luôn có các môn này, ngay từ những đại hội đầu tiên.

CHẠY, ĐI BỘ THỂ THAO VÀ CHẠY MARATÔNG, theo Luật Điền kinh:

Chạy, đi bộ thể thao đường trường và chạy Maratông tiến hành trên các đường phố, đường giao thông và đường làng, nhưng không cho phép tổ chức trên các đoạn đường đất mềm.

Địa điểm xuất phát và đích có thể cùng ở một chỗ hoặc ở hai vị trí khác nhau. Nếu tổ chức chạy Maratông, đi bộ thể thao 20km và 50km theo đường vòng tròn thì chiều dài của vòng tròn không được nhỏ hơn 1.500m và không quá 3.000m. Nếu địa điểm xuất phát và đích của các cự li này đặt ở trong sân vận động thì không được cho đấu thủ chạy quá hai vòng sân sau khi xuất phát và một vòng sân trước lúc về đích. Trên đường chạy Maratông phải bố trí có đoạn chạy lên dốc và xuống dốc.

Đo cự li chạy, đi bộ thể thao ở ngoài sân vận động phải đo chính xác theo đường vận động viên sẽ chạy, ở những chỗ vòng ngoặt phải đo cách mép trong đường chạy 1m. Không được đo ngắn hơn cự li quy định, chỉ cho phép đo dài hơn cự li, nhưng không dài quá 50m.

Trên đường chạy phải cắm cờ và có mũi tên chỉ đường chạy, bảng ghi cây số còn cách đích (từng 5km).

Khi tiến hành chạy và đi bộ thể thao trên đường giao thông, Ban tổ chức thi đấu phải đảm bảo an toàn cho vận động viên, phải có trạm cấp cứu và xe cấp cứu theo sát vận động viên. Tất cả các ô tô (trừ xe trọng tài) chỉ được phép đi sau xe cứu thương. Xe của Ban trọng tài phải có kí hiệu riêng biệt. Khi thi đấu toàn quốc hoặc

thi đấu quốc tế thì phải cấm mọi hoạt động giao thông trên đường chạy (trừ xe trọng tài, xe cứu thương và những xe phục vụ thi đấu).

Trong thi đấu chạy Maratông và đi bộ thể thao 50km. Ban tổ chức thi đấu phải tổ chức phải bố trí trên dọc đường các trạm tiếp thức ăn và nước uống cho vận động viên. Cứ cách 5km lại đặt một trạm và bắt đầu đặt từ cây số thứ 10.

Ngoài ra giữa hai trạm tiếp tế có đặt ở những chỗ thuận lợi để vận động viên dễ lấy và dễ cầm trong tay. (Thức ăn và nước uống phải đặt ở chỗ thuận lợi để vận động viên dễ lấy và dễ cầm trong tay. Có thể đặt các trạm tiếp thức ăn và nước uống cho các cuộc thi đấu về chạy và đi bộ thể thao trên 20km).

Ngoài những nhân viên kiểm tra kĩ thuật và y học ở trạm tiếp tế thức ăn, nước uống còn có các trọng tài kiểm tra vận động viên thực hiện các luật thi đấu.

CHẠY THỂ THAO, môn thể thao di chuyển thân người theo chu kì: sau bước chân tiếp xúc với nền đường là bước bay trên không, khác đi bộ thể thao. Chạy thể thao rất đa dạng, chiếm tỉ lệ lớn trong điền kinh (23 trong 26 môn của nam và 21 trong 29 môn của nữ) gồm: chạy trên đường phẳng; chạy vượt vật cản nhân tạo (vượt rào, vượt chướng ngại vật); chạy vượt vật cản tự nhiên (chạy việt dã); chạy tiếp sức.

CHẠY TIẾP SỨC, chạy tiếp sức trên đường chạy trong sân vận động theo đường vòng của sân gồm các giai đoạn tiếp sức cự li ngắn, cự li trung bình và cự li hỗn hợp (100m+200m+300m+400m,...)

Chạy tiếp sức theo từng ô chạy riêng với các cự li 4x100m, 4x200m; chạy đường chung cho các cự li dài hơn (đường chạy trong cùng), sau 3 vòng đầu. Có thể tổ chức chạy trên đường nhựa, ngoài sân vận động với các độ dài khác nhau, với các lứa tuổi, giới tính khác nhau.

Trong chạy tiếp sức, vận động viên phải luôn luôn cầm tín gậy trong tay, đến khu vực trao tín gậy thì chuyển tay trực tiếp tín gậy cho người chạy đoạn tiếp theo. Vận động viên chạy đợt cuối cùng phải cầm tín gậy trong tay khi về đích.

Mỗi vận động viên chỉ được quyền chạy một cự li quy định cho mỗi đợt chạy.

Đội nào không chạy hết cự li vì thiếu vận động viên thì được xếp hạng ngang với đội vắng mặt khi xuất phát.

Trong các môn chạy tiếp sức theo ô riêng biệt, sau khi trao tín gậy cho đồng đội xong vẫn phải chạy trong phạm vi đường của mình cho đến khi tất cả các vận động viên ở các ô khác chạy qua mới được rời khỏi đường chạy và không được làm cản trở đến các vận động viên khác. Nếu gây cản trở cho vận động viên khác thì cả đội sẽ bị loại, không được xếp hạng.

Nếu tín gậy bị rơi ra ngoài đường chạy của mình trong khi chạy theo ô riêng vận động viên được phép nhặt lên, nhưng không được làm cản trở đến vận động viên của những đội khác. Nếu rơi trong lúc trao tín gậy thì người nhặt lên phải là người trao tín gậy.

Sau khi thi loại, đội vào tiếp vòng trong không được phép thay đổi thành phần

của đội để tham gia thi đấu bán kết hoặc chung kết. Nhưng được phép thay đổi thứ tự người chạy ở các đoạn tiếp sức. Chỉ được phép thay vận động viên khi vận động viên đó bị chấn thương hoặc bị ốm đã được y, bác sĩ có trách nhiệm chứng nhận và được Trưởng ban trọng tài đồng ý. Số lượng thay đổi tối đa là 2 vận động viên. Các vận động viên này phải đăng kí ngay từ đầu trước khi tiến hành các cuộc thi loại ở vòng ngoài.

CHẠY VIỆT DÃ, môn chạy vượt chướng ngại vật tự nhiên, tiến hành luyện tập và thi đấu trong môi trường thiên nhiên không khí trong lành (ngoài thành phố, đồi, rừng, v.v.). Là biện pháp rất hiệu quả nhằm nâng cao sức khoẻ của người tập, làm tăng sức bền bỉ, dẻo dai và nhanh nhẹn hơn. Chạy việt dã không có trong nội dung thi đấu điền kinh, mà được tổ chức độc lập. Cự li thi đấu 5-15km (tùy từng đối tượng). Từ 1973, vào tháng 3 hàng năm, đều có giải vô địch thế giới. Ở Việt Nam từ 1959, hằng năm đã tổ chức giải việt dã toàn quốc. Ở nhiều tỉnh, thành phố có giải việt dã của địa phương.

Chạy việt dã đường dài thì áp dụng xuất phát cao. Bước chạy nhanh dần, thân thẳng, qua 15-25m thì thân ở tư thế bình thường khi chạy.

Khi chạy cự li dài và trung bình chủ yếu nhất là chạy một cách thoải mái, không quá căng thẳng. Bước dài khoảng gần 2m, chân đặt nhẹ nhàng. Chân đưa về trước thì hơi co gối, khi đặt chân xuống đất thì duỗi thẳng và đặt mũi chân hoặc phần trước của bàn chân xuống đất, điều đó làm bước chạy nhẹ nhàng hơn. Còn khi chân ở phía sau thì duỗi thẳng, thân ngả về trước, hơi gập ở thắt lưng, như thế sẽ dễ dàng di chuyển về trước, vai thả lỏng. Tay co và vung tự nhiên.

Khi rẽ, thân nghiêng về phía rẽ, chân ngoài quay mũi vào trong, tay ngoài đánh mạnh hơn tay trong, cùi tay đưa mạnh ra ngoài. Khi chạy thì thở tự nhiên nhịp nhàng, và tương đối sâu. Tùy thuộc vào tốc độ chạy để phối hợp tần số bước (3 bước - hít vào, 3 bước - thở ra; 2 bước - hít vào, 2 bước - thở ra). Thở ra hết sức.

Việc tăng tốc độ chạy về đích được bắt đầu từ khoảng cách 50, 100, 200, 300m, tùy thuộc vào khả năng vận động viên và tốc độ trên toàn bộ đường chạy. Thân gập nhiều, tay đánh mạnh, bước chạy thường nhanh hơn.

Khi chạy vượt đồi thì bước chân ngắn hơn, thân gập nhiều về phía trước, trên đất mềm bước chạy ngắn hơn và nhanh hơn. Khi chạy xuống đồi thân ngả ra sau, đặt bàn chân gần nhau. Khi có hào, rãnh, khe nhỏ thì nhảy qua từ chân này sang chân kia. Những khe và chướng ngại vật dài, cao thì phải nhảy bằng hai chân qua chỗ đó với tốc độ chạy nhanh từ trước.

Chạy việt dã có thể tiến hành trong các điều kiện tự nhiên khác nhau nên không có những điều luật cụ thể cố định cho từng cuộc thi đấu. Nhưng khi tổ chức thi đấu cần chú ý thực hiện các điều luật chính sau đây:

Môn tổ chức vào mùa đông - xuân, sau mùa thi đấu các môn điền kinh trong sân.

- Đường chạy: chạy việt dã được tiến hành trên các địa hình thiên nhiên qua đồng

ruộng, làng xóm, đồng cỏ, qua các đoạn ruộng đã được cày lên, băng rừng vượt dốc, v.v. Hạn chế chạy trên các đoạn đường nhựa cứng.

Có thể dựng các chướng ngại vật nhân tạo trên đường chạy như rào, hàng rào cao không quá 1m, hố nước, v.v. Các chướng ngại vật này phải làm như thật, chắc chắn, không gây nguy hiểm cho vận động viên. Không nên bố trí đường chạy qua chỗ có chướng ngại vật cao hay hố sâu, lên xuống dốc nguy hiểm. Nếu cuộc thi có đông vận động viên thì không nên có các khe hẹp hay vật cản ở 1.500m đầu cuộc thi.

Chạy việt dã có thể tiến hành theo đường vòng khép kín (xuất phát và đích ở cùng một chỗ). Vị trí xuất phát và đích của các cự li chạy việt dã từ 2km trở lên có thể đặt trong sân vận động, nhưng không được cho vận động viên chạy trong sân quá 1 vòng sau khi xuất phát và quá 1 vòng khi về đích.

Đường chạy phải rõ ràng: hai bên đường chạy có cắm cờ màu (cờ đỏ phía bên trái và cờ trắng phía bên phải) để vận động viên từ xa 125m có thể nhận rõ đường chạy. ngoài ra phải cắm các bảng ghi cây số, đoạn đường còn lại phải chạy tiếp. Trên mặt đường chạy phải kẻ các mũi tên chỉ đường màu trắng. Chạy việt dã có thể tiến hành trên quãng đường không đánh dấu. Nhưng phải báo cho vận động viên biết địa điểm và những trạm kiểm tra trên đường chạy.

Phải công bố độ dài cự li chạy trong điều lệ (+500m cho nam, +300m cho nữ) và trong cuộc họp các huấn luyện viên - chỉ đạo viên trước lúc thi đấu.

Có thể tổ chức thi việt dã theo lứa tuổi: Người lớn: nam từ 16 tuổi trở lên, nữ từ 14 tuổi trở lên; Lứa tuổi trẻ: nam từ 19 trở xuống, nữ từ 18 tuổi trở xuống.

Cự li việt dã: a) Đối với người lớn: nam - không ngắn hơn 7km và không dài quá 20km, nữ - không ngắn hơn 2km và không dài quá 20km. b) Đối với lứa tuổi trẻ: nam - không ngắn hơn 5 km và không dài quá 15 km, nữ - không ngắn hơn 2km và không dài quá 5km (thi việt dã quốc tế cự li của nam khoảng 12 km, nam trẻ -8km và nữ -4km. Tùy thuộc tình hình cụ thể của từng bước, tùy theo lứa tuổi... cự li chạy có thể kéo dài ra hoặc thu ngắn lại theo hướng dẫn trên).

Trong lúc đang thi đấu: vận động viên không được nhận bất kì sự giúp đỡ nào của người khác (huấn luyện viên, đồng đội, khán giả) và kể cả việc tiếp nước uống. Nếu vi phạm vận động viên sẽ bị loại khỏi cuộc thi.

Tính điểm: điểm cá nhân là vị trí xếp hạng thực tế của vận động viên trong thi đấu. Điểm đồng đội là tổng số điểm của các cá nhân trong đội cộng lại. Nếu hai hoặc nhiều đội có tổng số điểm bằng nhau thì đội nào có vận động viên cuối cùng đạt vị trí cao hơn sẽ được xếp hạng cao hơn.

CHẠY VIỆT DÃ, CHẠY ĐƯỜNG TRƯỜNG, CHẠY MARATÔNG, ĐI BỘ THỂ THAO ĐƯỜNG TRƯỜNG, trong các cuộc thi việt dã, tùy theo chiều dài của cự li và tính chất thi đấu, ban trọng tài sẽ quy định số lượng vận động viên trong từng đợt chạy. Trong các môn chạy, đi bộ thể thao đường trường và chạy maratông, tất cả vận động viên đều xuất phát cùng một lúc.

Những vận động viên tham gia thi đấu các môn chạy và các môn đi bộ thể thao cự li từ 20km trở lên phải được phép của y tế. Ngoài ra trước khi thi đấu, y tế phải kiểm tra kỹ một lần nữa để quyết định có cho phép vận động viên tham gia thi đấu hay không. Nếu trong lúc thi đấu, y, bác sĩ có ý kiến không nên tiếp tục thi đấu, thì vận động viên đó phải ngừng thi đấu ngay.

Các vận động viên tham gia thi đấu các môn chạy và đi bộ thể thao từ 20km trở lên có quyền nhận thức ăn, nhưng chỉ ở những trạm tiếp tế quy định. Chỉ có nhân viên phục vụ ở các trạm tiếp tế mới có quyền trao thức ăn cho vận động viên. Các đơn vị có thể chuyển thức ăn cho vận động viên của mình thông qua nhân viên trạm tiếp tế, nhưng phải được phép của y, bác sĩ có trách nhiệm. Vận động viên nhận thức ăn ngoài chỗ quy định sẽ bị loại. (Ban trọng tài có thể cho phép 1-2 người đại diện đơn vị dự thi vào phục vụ ở các trạm, nhưng những người này không được chạy hoặc đi theo vận động viên để tiếp thức ăn).

Trong các cuộc thi chạy Maratông, đi bộ thể thao 20km và 50km, cứ qua 5km, Ban trọng tài phải báo cho tất cả vận động viên tham gia thi đấu biết thời gian của họ đã chạy (tính từ lúc bắt đầu xuất phát). Ngoài các trọng tài có trách nhiệm thông báo thời gian cho vận động viên ở các trạm, cấm không ai được thông báo thời gian cho vận động viên biết ở bất kỳ chỗ chạy nào trên đường chạy.

Cấm không được giúp đỡ vận động viên trong lúc đang thi đấu (kể cả tiếp thức ăn và báo thời gian cho vận động viên biết). Nếu vi phạm kỉ luật này, sẽ bị loại khỏi cuộc thi đấu.

CHẠY VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT, môn thể thao chạy vượt qua vật cản nhân tạo hoặc tự nhiên: chạy vượt rào, chạy việt dã; ví dụ: chạy cự li 3.000m có 35 lần vượt qua rào, trong đó có 7 lần vượt rào có hố nước. Ra đời ở Anh. Năm 1900, được đưa vào chương trình Đại hội Olympic. Năm 1920, cự li chạy cố định 300m; từ sau khi có quy cách thống nhất về dụng cụ, sân bãi, các kỉ lục thế giới về chạy vượt chướng ngại vật mới được công nhận.

CHẠY VƯỢT RÀO, chạy vượt rào gồm: cự li 110m cho nam giới, 100m cho nữ giới và 400m cho cả nam và nữ.

Trong sân có mái che, có thể có cả cự li 50m - 60m.

Thi đấu vượt rào ở tuổi thiếu niên trên cự li 50-300m.

Chạy vượt rào thuộc nhóm các môn điền kinh tốc độ - sức mạnh đòi hỏi hoạt động trong thời gian ngắn nhưng tốc độ lớn, cực đại ở các cự li ngắn.

Thành tích môn này chủ yếu phụ thuộc vào mức độ phát triển sức nhanh, khả năng phát huy tốc độ và tổ chức sức mạnh cùng với sức bền chuyên môn, kĩ thuật qua rào chạy giữa quãng các rào, nhịp độ riêng của chạy vượt rào,...

Các vận động viên chạy vượt rào phải chạy theo ô đường chạy riêng biệt phải vượt đầy đủ qua các rào trên đường chạy.

CHẠY VƯỢT VẬT CHƯỚNG NGẠI, theo Luật Điền kinh: Chạy vượt vật chướng

ngại trong sân vận động gồm có các cự li 1.500m - 2.000m và 3.000m. Cự li 1500m và 2.000m chỉ dành cho thanh thiếu niên.

Mỗi một vòng chạy có 5 vật chướng ngại, trong đó có một chướng ngại nằm trước hố nước. Hố nước nằm ở đường vòng, có thể nằm phía trong hay phía ngoài của đường chạy. Khoảng cách giữa các vật chướng ngại bằng 1/5 chiều dài của vòng sân, tức là 80m. Cự li 1.500m có lần vượt qua vật chướng ngại và 3 lần vượt qua hố nước. Cự li 2.000m có 23 lần vượt qua vật chướng ngại và 5 lần vượt qua hố nước. Cự li 3.000m có 35 lần vượt qua vật chướng ngại và 7 lần vượt qua hố nước.

Vật chướng ngại đặt trước hố nước là vật chướng ngại thứ tư đầu thủ phải vượt qua trong mỗi vòng chạy. Trong môn chạy 2.000m vật chướng ngại trước hố nước là vật chướng ngại thứ 2 của vòng đầu.

Vật chướng ngại cao 0,911-0,917m, dài trên 3,96m. Cho phép chiều cao của từng vật chướng ngại chênh lệch $\pm 0,3\text{cm}$. Cấu trúc của vật chướng ngại có thể tự do, nhưng chân đế phải có chiều dài từ 120 đến 140 cm. Chân đế phía bên trái (tính theo phương đường chạy) phải nằm ở phía trong sân, cách đường viền 30cm. Vật chướng ngại phải nặng từ 80 - 100kg và phải chắc chắn. Xà ngang phía trên của vật chướng ngại làm bằng gỗ vuông, mỗi cạnh 127mm. Xà ngang được sơn màu trắng hoặc có vài sọc màu đen xen kẽ. Các phần còn lại của chướng ngại sơn màu sẫm.

Hố nước có chiều dài 3,66m, cho phép độ chênh lệch $\pm 5\text{cm}$. Đáy của hố nước nghiêng dần theo hướng đường chạy. Chỗ sâu nhất nằm sát vật chướng ngại (cách 0,3m) có độ sâu là 0,7m. Đáy hố không được ngâm nước, không trơn để dính giày không bị vướng lại. Đáy nên gắn thảm, đệm hoặc phủ một vật được làm bằng nguyên liệu mềm. Chiều dày của đệm không quá 3cm, chiều dài không dưới 250cm (tính từ vạch ngoài).

Trong môn chạy vượt vật chướng ngại, vận động viên có quyền nhảy qua vật chướng ngại hoặc dùng tay, chân tựa lên vật chướng ngại để vượt qua.

Vận động viên phạm kỉ luật khi chạy vòng sang hai bên cạnh vật chướng ngại hoặc đưa bàn chân, hay chân ra ngoài vật chướng ngại.

CỜ NGƯỜI (dân tộc), trò chơi cờ tướng (quân cờ thay bằng người) trong các dịp lễ hội, nhất là hội mừng xuân. Bàn cờ vẽ giữa sân đình, hai bên có 2 cái rạp để cai cờ ngồi... Mỗi nước cờ có một cái ghế để quân cờ ngồi. Tướng và quân, bên trai bên gái mỗi bên 16 người, độ tuổi từ 12, 13 đến 18, 20. Bên cờ trai mặc toàn một sắc áo, bên cờ gái cũng mặc toàn một sắc áo, mỗi người cầm một cái biển ghi tên quân cờ. Cai cờ đi nước nào thì phát ngọn cờ mà chỉ bảo con cờ, con cờ phải theo ngọn cờ mà đi. Bên nào đánh được thì được nhận giải thưởng. Có khi quân cờ bên này ến quân cờ bên kia thì quân cờ ăn múa một thế võ hạ quân cờ bị ăn, trông như múa kịch.

CỜ TƯỚNG, trò chơi với các quân cờ (32 quân chia ra 16 quân trắng và 16 quân đen); hai người thay phiên nhau đi quân cờ, lấy việc bắt tướng của đối phương để thắng. Bàn cờ có 9 đường dọc, 10 đường ngang cắt nhau thành 90 giao điểm, ở giữa

có một khoảng trống chia bàn cờ thành hai trận đối nghịch nhau. Các quân cờ đặt ở các vị trí quy định trên các giao điểm của bàn cờ. Xuất xứ từ cờ cổ Ấn Độ Chaturanga khoảng thế kỉ V, truyền vào Trung Quốc, được sửa đổi và đến thế kỉ IX thì hoàn chỉnh như hiện nay.

Ở Việt Nam, cờ tướng được chơi từ cách đây hơn 1.000 năm. Trong các cuộc thi vui, các lễ hội, thường có thi đấu cờ tướng dưới nhiều hình thức: cờ bàn, cờ biển, cờ người, có nơi tổ chức cờ đèn trên mặt nước. Hội Cờ tướng Việt Nam thành lập năm 1965, đến 1981, đổi tên thành Hội Cờ Việt Nam. Hội Cờ tướng Châu Á tổ chức thi đấu cờ giành giải khu vực hàng năm.

CỬ TẠ, môn thể thao dùng sức mạnh, phối hợp các động tác kĩ thuật nâng tạ với trọng lượng tối đa có thể được. Các cuộc thi đấu cử tạ chính thức được tổ chức ở Hoa Kỳ vào những năm 60 thế kỉ XIX. Những nước đầu tiên phát triển môn cử tạ hiện đại: Pháp, Nga, Đức, Áo. Thi đấu cử tạ có các kiểu cử đẩy và cử giật trên bục gỗ dày 8-12cm, kích thước 4x4m. Vận động viên dự thi cử tạ được đăng kí ở 3 mức, trọng lượng mức thứ hai phải hơn mức thứ nhất ít nhất 5kg, mức thứ ba hơn mức thứ hai ít nhất 2,5kg. Để lập kỉ lục, vận động viên có thể cử tạ ở mức thứ tư. Liên đoàn Cử tạ Thế giới (IWF) thành lập năm 1920, có 106 liên đoàn quốc gia thành viên. Cử tạ có trong chương trình Đại hội Olympic từ 1896.

ĐÁ CẦU (SHUTTLE COCK), đá cầu là môn thể thao đã có từ lâu ở nước ta. Quả cầu có hai phần, phần dưới là đế tròn, nặng hơn phần trên được xếp bằng lông gà, bởi vậy khi quả cầu rơi xuống, bao giờ phần đế cũng rơi xuống trước. Đá cầu có thể đá cá nhân hoặc đồng đội trên sân được chia đội bằng một lưới hình chữ nhật, thắng thua tính điểm.

Theo lịch sử thì đó là trò chơi dân gian, có từ lâu đời, rất phát triển vào thế kỉ XI. Từ đó đã trở thành nhu cầu giải trí và phục vụ việc rèn luyện sức khỏe.

Dưới thời Lý-Trần, đá cầu là một trong các môn bắt buộc trong luyện tập của quân đội - "Cưỡi ngựa, bắn súng, đá cầu". Môn này cũng thường được tổ chức để mừng chiến thắng trong các ngày lễ hội dân tộc. Tháng 10.1085, đá cầu mừng chiến thắng sau khi đánh tan giặc Tống. Mùa xuân năm 1126, vua Lý Nhân Tông Ngự điện Thiên An xem các Vương hầu đá cầu.

Theo thời gian, đá cầu được duy trì và phát triển, hoàn thiện kĩ thuật và chiến thuật, kể cả luật lệ thi đấu. Kích thước sân được quy định 6.10m x 11.88m, lưới rộng 0.75m, dài 7.10m, chiều cao 1.50m cho nữ và 1.60m dành cho nam. Với các lứa tuổi nhỏ có các quy định riêng. Quả cầu cũng được quy định cao 13.1cm, rộng 6cm, trọng lượng 14gram $\pm 0,1$.

Vào các thập kỉ cuối thế kỉ trước, môn đá cầu được đưa vào chương trình học tập trong nhà trường, chương trình thi đấu trong các Đại hội Thể thao toàn quốc và Hội khoẻ Phù Đổng.

Mấy năm qua đã tổ chức các giải Đá cầu quốc tế. Giải vô địch thế giới lần thứ nhất

được tổ chức ở Budapest - Hungary vào năm 2000, Đội tuyển Việt Nam giành vô địch. Hai giải vô địch thế giới tiếp sau đó, năm 2001 ở Trung Quốc, 2001 ở Việt Nam, đội tuyển đá cầu Việt Nam cũng đã liên tiếp giành vị trí cao nhất. Môn thể thao này đã được đưa vào SEA Games XXII năm 2003, Đoàn Việt Nam đứng đầu với 7 Huy chương Vàng, 4 Huy chương Bạc, 1 Huy chương Đồng.

ĐẤU KIẾM, môn thể thao đối kháng trực tiếp bằng kiếm, gồm ba môn thi: kiếm liễu, kiếm ba cạnh, kiếm chém. Các nguyên tắc cơ bản thi đấu kiếm được hình thành cuối thế kỉ XVII ở Pháp. Thế kỉ XVIII, XIX, phát triển ở các nước Châu Âu. Luật quy định trang phục trong đấu kiếm hình thành vào nửa cuối thế kỉ XIX. Đấu kiếm sử dụng đèn báo bằng điện để xác định mũi đâm (chém) của vận động viên. Thi đấu kiếm liễu, kiếm ba cạnh, chung cho nam và nữ; kiếm chém dành riêng cho nam. Từ 1906 đến 1936, thi đấu kiếm chủ yếu ở khu vực Châu Âu. Giải vô địch thế giới đầu tiên tổ chức vào năm 1937. Việt Nam tham gia thi môn đấu kiếm lần đầu tiên tại Đại hội Thể thao Châu Á lần thứ 11 ở Bắc Kinh (Trung Quốc) gồm 3 vận động viên môn kiếm liễu.

ĐẤU VẬT, vật dân tộc là môn thể thao dân tộc mang tính chất đối kháng trực tiếp giữa hai đối thủ thông qua sức mạnh và kĩ thuật của mình để giành thắng lợi khi làm cho đối phương “ngã ngựa bụng” và “túc li địa” (kể cả khi một chân nhẩy lò cò). Theo luật “vật dân tộc”, không phân biệt về trọng lượng giữa hai đối thủ. Về thời gian thi đấu kéo dài đến khi nào có sự phân định giữa thắng - thua. Và trong quá trình đấu vật, các đô vật không được vi phạm vào những điều cấm kị đã quy định.

Đấu vật thường được tiến hành trước sân đình trong những ngày lễ hội của địa phương. Hai đô vật thi tài trên sợi vật có đường kính 5m đến 6m được kẻ thành vòng tròn bằng vôi. Sợi vật được làm bằng đất cát pha. Phía sau sợi vật có đặt hương án thờ Thánh và theo các giải, cùng với cờ Thần và các loại cờ ngũ sắc. Cạnh hương án là chỗ của ông chủ Hội làm nhiệm vụ của trọng tài điều khiển bằng trống cái. Phía dưới có 2 người gọi là “giao điệt” với chiếc nón tre dài để trông coi trật tự và kịp thời thông báo khi hai đô vật ra khỏi phạm vi của vòng sợi.

ĐI BỘ THỂ THAO, đi bộ thể thao là hoạt động có chu kì gồm thời kì chống đất bằng một chân (chống đơn) và hai chân (chống đôi) luân phiên với yêu cầu bắt buộc là chân chống phải thẳng ở thời điểm khi vượt qua phương thẳng đứng. Khi đi, luôn có sự tiếp xúc với mặt đất, tức là chân trước phải đặt xuống mặt đất thì chân sau mới đạp và rời mặt đất, và khi qua điểm thẳng đứng chân chống cần phải thẳng ở khớp hông, khớp đầu gối.

Nhìn chung, đi bộ thể thao cũng gần giống như đi bộ thường, nhưng đi bộ thể thao có những khác biệt: chuyển động tốc độ cao (gấp 3 lần đi bộ thường), tần số động tác cao (số bước chân), độ dài bước chân lớn, chân chống duỗi thẳng trong thời điểm

thẳng đứng, hông di chuyển nhiều xung quanh trục trái - phải, trước - sau và trục thẳng đứng hai tay gấp ở khớp khuỷu và đánh nhanh theo nhịp bước.

Người ta tổ chức thi đấu đi bộ thể thao trên nhiều cự li khác nhau: cho nam giới 20-50km, nữ giới 20-30km, thiếu niên 3-10km. Nửa sau thế kỉ XIX, đi bộ thể thao được tổ chức thi đấu lần đầu tiên ở Anh Quốc. Năm 1908, môn này được đưa vào chương trình Đại hội Olympic. Giải đi bộ thế giới được tổ chức lần đầu tiên vào năm 1976, với cự li 50km. Ở Việt Nam vào những năm 60 thế kỉ trước đã có các cuộc thi đi bộ thể thao cho nam giới cự li 5-10km và từ 1990 cho nữ giới, cự li 3km.

ĐIỀN KINH, điền kinh là môn thể thao lâu đời nhất trong các môn thể thao lâu đời, có nhiều nội dung phong phú và đa dạng.

Nếu phân loại theo nội dung thì điền kinh gồm các môn đi bộ thể thao, chạy, nhảy, ném, đẩy các môn phối hợp; phân loại theo tính chất hoạt động thì có hoạt động có chu kì (đi bộ, chạy) và hoạt động không có chu kì (nhảy, ném, đẩy, các môn phối hợp). Trong từng môn cụ thể lại phân ra các thể loại theo cự li hoặc theo đặc điểm vận động.

Các môn điền kinh gắn liền với những hoạt động tự nhiên của con người nên ra đời và phát triển sớm. Chúng được đưa vào chương trình thi đấu từ Đại hội Olympic cổ Hy Lạp (776 trước Công nguyên và năm 384 sau Công nguyên). Từ những năm 30-40 thế kỉ XIX, điền kinh hiện đại bắt đầu phát triển mạnh. Các môn điền kinh được đưa vào chương trình thi đấu của Olympic Game hiện đại từ năm 1896 và không ngừng phát triển tới ngày nay (24 môn thi cho nam và 14 môn thi cho nữ). Giải vô địch điền kinh thế giới cứ 2 năm tổ chức một lần trong nhà, sân có mái che và 4 năm một lần ngoài trời.

Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế (IAAP) được thành lập vào năm 1912 có 17 liên đoàn quốc gia thành viên, nay lên tới 181 thành viên.

Hội Điền kinh Việt Nam được thành lập ngày 1.9.1962 sau này đổi tên thành Liên đoàn Điền kinh Việt Nam, là thành viên của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế và Liên đoàn Điền kinh châu Á (AAAP).

ĐUA MÔTÔ THỂ THAO, môn thể thao thi đấu bằng kĩ thuật điều khiển mô tô trên đường đua. Đường đua có thể là đường giao thông bình thường, đường chuyên dùng, đường đua việt dã. Thành tích được tính bằng thời gian vượt qua độ dài đường đua. Cuộc đua mô tô đầu tiên tổ chức ngày 22.7.1894 trên chặng đường Pari - Ruăng (Rouen: 126 km). Năm 1907, luật thi được quy định riêng với từng môn mô tô tùy theo loại mô tô như: một xi lanh và nhiều xi lanh, dung tích của xi lanh, hoặc tùy theo từng loại đường thi đấu khác nhau. Liên đoàn Thể thao Mô tô Quốc tế (FIM) thành lập năm 1904. Có 52 liên đoàn quốc gia thành viên (1984).

ĐUA NGỰA THỂ THAO, môn thể thao điều khiển ngựa đua trên các dạng địa hình khác nhau, có phối hợp các động tác kĩ thuật. Đua ngựa thể thao ra đời trên thế giới cách đây gần 3 nghìn năm, và được đưa vào chương trình thi đấu Olympic

Châu Âu, từ 1953 với nhiều nội dung thi đấu: thi cưỡi ngựa nhảy múa theo nhạc trong nhà thi đấu kích thước 20x50m, thi cưỡi ngựa vượt chướng ngại vật với chiều cao, chiều rộng khác nhau đặt trên trường đua; thi cưỡi ngựa trên các địa hình phức tạp khác nhau, quãng đường dài 15-20km, vượt qua 25-40 chướng ngại vật cao 1,2m. Còn có dạng thi cưỡi ngựa nhảy cao, nhảy xa, hoặc thi đồng đội đua ngựa chạy tiếp sức, v.v. Tổ chức thi nhiều ngày với cự li trên 40 km. Người thắng cuộc được xác định bằng cách tính thời gian ngắn nhất, ít phạm lỗi (đánh đổ hoặc không vượt qua các chướng ngại vật) có tổng số điểm cao nhất trong từng nội dung thi đấu. Môn đua ngựa quốc tế đấu thủ nữ cũng có các chỉ tiêu thi đấu như của nam giới. Ở nhiều nước, còn tổ chức đua ngựa theo luật lệ riêng: đua ngựa kéo xe, thi cưỡi ngựa săn đuổi bắt thú, thi cưỡi ngựa bắn súng, bắn cung, v.v.

ĐUA ÔTÔ THỂ THAO, môn thể thao thi đấu bằng kĩ thuật điều khiển ô tô trên đường đua. Đường đua gồm: đường giao thông bình thường, đường chuyên dùng và đường có địa hình tự nhiên. Thành tích được tính bằng tốc độ (thời gian vượt qua độ dài đoạn đường đua). Liên đoàn Đua ô tô thể thao Thế giới (FIA), thành lập năm 1904. Hiện có khoảng 100 liên đoàn quốc gia thành viên. Giải vô địch thế giới lần đầu tiên tổ chức vào năm 1925.

ĐUA XE ĐẠP, quãng đường đua xe đạp chạy qua những vùng có địa thế tương đối bằng phẳng hoặc mấp mô không nhiều.

Cần lắp ghi đồng và yên xe cho đúng. Đặt xe đạp nơi bằng phẳng rồi lắp yên nằm ngang ở độ cao tùy theo khổ người cho vừa chân đạp, ghi đồng không được cao hơn yên.

Cách ngồi trên xe của từng người quyết định việc lắp yên và ghi đồng. Nếu lắp đúng yên và ghi đồng thì thế ngồi phải như sau: thân hơi ngả về phía trước và hơi gập ở thắt lưng, tay hơi gập ở khuỷu. Trên xe đua thì thân cúi nhiều hơn để phát triển tốc độ lớn hơn.

Khi chuyển động chân đạp vào bàn đạp từ giữa bàn chân tới các ngón chân (khớp của ngón chân cái đè lên trục của bàn đạp). Khi bàn đạp nằm ở vị trí cao nhất thì đặt bàn chân lên bàn đạp, gót chân xuống dưới. Khi đạp thì theo chiều từ trên xuống và phải nhẹ nhàng. Hai chân chuyển động đều theo vòng tròn. Cần ngồi chắc trên yên, thân không cử động khi không cần thiết.

Những lúc lên dốc tốt nhất là áp dụng phương thức "vũ nữ": nhõm người khỏi yên, thân cúi về phía trước và chuyển phần lớn trọng lượng thân thể lên hai tay co ở khuỷu và tựa vào ghi đồng. Sức nặng toàn thân chuyển từ chân này sang chân kia làm tăng sức dận vào bàn đạp.

Khi đến gần chỗ xuống dốc cần tăng tốc độ, để các bàn đạp ngang nhau, thân cúi xuống ghi đồng, đầu gối áp vào khung.

Tập xe đạp cần chọn địa điểm thuận lợi, vắng người xe đi lại. Lượng vận động cần tăng lên dần và trước khi đó phải có khởi động (khoảng 2-3 km) và cuối cùng đi bình

thường (2-3km). Nên tập 2-3 lần trong 1 tuần không nên nghỉ ngắt quãng lâu. Điều đó có tác dụng rèn luyện sức bền.

Điều rất quan trọng là tập xác định tốc độ của mình theo đồng hồ và theo biển chỉ đường, cũng như phân bố đúng sức trên quãng đường đua tùy theo thời tiết, loại đường, v.v.

Đường đua thường bao gồm những dốc cao và những cua ngoằn ngoèo tạo thành một vòng tròn khép kín. Những người đua đi một vài vòng quãng đường này.

ĐUA THUYỀN DÂN TỘC, cuộc thi đua thuyền tập thể có truyền thống ở Việt Nam. Thuyền (chải, ghe, ngo) làm bằng vật liệu chịu nước như tre, gỗ mít, lồ ô, cấu tạo phù hợp tính chất thủy động học. Thuyền được trang trí bằng nghệ thuật hoa hình điêu khắc hoành tráng, phong cảnh hoặc động vật (rồng, phượng) theo truyền thống từng vùng. Kích thước thuyền đua ở Việt Nam: chải (Bắc Bộ) dài 9-11m, rộng 1,34m; ghe (Trung Bộ) dài 12-15m, rộng 1-1,2m; ngo (Nam Bộ) dài 25-30m, rộng 1-1,2m. Mái chèo của thuyền viên dài 1,2-1,5m; lái dài 2,5-3m làm bằng gỗ, dát mỏng phía cuối. Thi thuyền ở Việt Nam theo quy ước, thông lệ của từng địa phương.

ĐUA THUYỀN THỂ THAO, môn thể thao trên mặt nước, sử dụng thuyền có mái chèo làm phương tiện di chuyển theo thủy tuyến với cự li xác định. Gồm có: đua thuyền cổ điển và đua thuyền thoi. 1) Đua thuyền cổ điển: vận động viên sử dụng 2 mái chèo, ngồi quay lưng về phía trước; có thể đua 1, 2, 4, 8 người ở cự li 2.000m (cho nam), 1.000m (cho nữ). Xuất hiện ở Anh vào nửa đầu thế kỷ XIX, đến giữa thế kỷ XIX lan rộng ra Châu Âu, Châu Mỹ và Châu Đại Dương. 2) Đua thuyền thoi: thuyền có hình dáng con thoi, nắp trên khoét lỗ cho các tay đua ngồi, có thể đua 1, 2, 4 vận động viên; vận động viên sử dụng mái chèo kép, chèo hai bên tư thế ngồi, mắt hướng về đích.

ĐUA XE ĐẠP THỂ THAO, môn thể thao với xe đạp trên đường đua. Đường đua gồm: địa hình tự nhiên (Việt dã), đường nhựa, đường chuyên dùng. Cuộc đua xe đạp chính thức lần đầu tiên tổ chức tại Pháp năm 1869, trên quãng đường 120 km. Giải vô địch thế giới nam đầu tiên trên đường đua chuyên dùng tổ chức tại Sicagâu (Chicago; 1893) trên đường nhựa tại Copenhaghen (1921); của nữ (1958), việt dã (1950). Đua xe đạp thể thao được đưa vào chương trình Đại hội Olympic từ 1896. Hiệp hội Đua xe đạp Quốc tế (UIC) thành lập năm 1900, có 120 quốc gia thành viên (1985), gồm Liên đoàn Đua xe đạp Nghiệp dư Quốc tế (FIAC) và Liên đoàn Đua xe đạp Chuyên Nghiệp Quốc tế (FICP). Cuộc đua xuyên Đông Dương lần thứ nhất (1936), với đường đua 4.000 km, chia 25 chặng. Cuộc đua xuyên Việt (thành phố Hồ Chí Minh - Hà Nội, 1985) dài 1.720km. Giải Vô địch quốc gia lần thứ nhất tổ chức ở Quảng Nam - Đà Nẵng (1986) với cự li 100km đồng đội và 180km cá nhân.

JUDO (còn gọi giuđô, nhu đạo), một môn vật cải biên từ môn Jujutsu, xuất hiện ở Nhật Bản năm 1882, là môn thể thao của nam và nữ. Đấu thủ dùng các đòn ngang, gạt chân, quật, v.v. để quăng đối thủ xuống sàn đấu; dùng các miếng ôm, túm, đè,

v.v. ép lưng đối phương phải chịu thua. Sàn đấu trải thảm kích thước 8x8m, thời gian thi đấu 4-15 phút tùy theo trình độ lứa tuổi tham gia các cuộc thi. Cuối thế kỉ XIX, đầu thế kỉ XX, Judô được phổ biến ở các nước Châu Âu, Châu Á và Châu Mỹ. Liên đoàn Judô Quốc tế (IJF) thành lập năm 1956. Judô được đưa vào chương trình thi đấu Olympic từ 1964. Giải Vô địch thế giới tiến hành hai năm một lần. Ở Việt Nam, vào những năm 50 và 60 thế kỉ XX; Judô phát triển ở một số thành phố lớn.

TAEKWONDO, Taekwondo là một môn thể thao mà người chơi sử dụng các bộ phận của cơ thể để thực hiện các kĩ thuật tấn công và phòng thủ nhằm đánh bại đối thủ. Trong song đấu và thi đấu, đấu thủ sử dụng các kĩ thuật như đòn đấm, xìa, đánh, đá để tấn công trực tiếp vào các mục tiêu trên cơ thể của đối thủ và vận dụng các kĩ thuật gạt, đỡ để phòng thủ lại các đòn tấn công của đối thủ.

Môn Taekwondo có nguồn gốc từ các bộ lạc trên bán đảo Triều Tiên từ thời cổ đại. Tên gọi của môn thể thao này được hình thành từ các từ "Subak", "Taekkyon" và "Takkyon". Vào cuối thời cổ đại, tại bán đảo Triều Tiên đã xảy ra các cuộc tranh giành quyền lực của ba Triều đại Kogurio, Paekie và Silla. Các cuộc chiến tranh giành quyền lực và đất đai xảy ra khốc liệt, khiến mỗi triều đại đều gắng sức tăng cường sức mạnh của mình bằng cách đào tạo nên những binh sĩ dũng cảm, tinh thông võ nghệ. Khi đã thống nhất được đất nước thì lại đối đầu với các cuộc ngoại xâm. Môn thể thao này trải qua các thời kì Trung cổ, thời kì hiện đại cho tới ngày nay đã không ngừng phát triển và hoàn thiện, cả các đòn tay (38 động tác kĩ thuật cơ bản) và đòn chân.

Từ sau Đại chiến thế giới thứ II, sau khi giành độc lập từ tay phát xít Nhật Bản, nhân dân Triều Tiên nêu cao tinh thần tự cường, tiếp tục bảo tồn, hoàn thiện và phát triển môn võ thuật truyền thống này.

Môn Taekwondo khác biệt với Karatedo mà Nhật Bản đã truyền bá trong suốt thời kì đô hộ của họ ở Triều Tiên.

Sau chiến tranh Triều Tiên (1950-1953) kết thúc, các lò võ được lập nên càng nhiều, số võ sư đã đến tăng lên rất đông. Cũng vào thời kì này có tới 2000 võ sư Taekwondo đẳng cấp cao được cử tới trên 100 nước đã giúp phát triển môn võ thuật này.

Năm 1973, Liên đoàn Taekwondo Thế giới được thành lập bao gồm 108 Liên đoàn quốc gia thành viên. Cũng trong năm đó, giải Taekwondo thế giới được tổ chức và sau này cách năm lại tổ chức một lần. Năm 1980, Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) công nhận Liên đoàn Taekwondo Thế giới (WTF) và Taekwondo trở thành môn thi đấu trong các kì Đại hội Olympic.

Năm 1962 Taekwondo đến Việt Nam. Những chuyến lưu diễn của các đoàn Taekwondo Triều Tiên đến Miền Nam đã có dịp giới thiệu môn võ thuật này với người Việt Nam. Võ sư Kim Boàng Sơn đã đến Sài Gòn, mở một số lớp để giảng dạy. Võ sư Năm Tạc Hy, luyện đạo đệ nhất đẳng mở lớp cho 63 võ sư Việt Nam tại Trường Võ thuật Thủ Đức, sau đó còn mở thêm các lớp khác, phát triển rất nhanh về số

lượng và phong trào tập luyện trong quần chúng, nhất là tầng lớp thanh niên và học sinh. Chỉ sau 5 năm phát triển số người tham gia tập luyện lên tới 100.000 người. Năm 1966 Tổng cuộc Thái cực đạo Miền Nam đã được thành lập để truyền bá và tổ chức các giải vô địch Taekwondo.

Năm 1988, Taekwondo được truyền bá ở Hà Nội. Sở Thể dục thể thao Hà Nội đã triển khai các lớp đào tạo Huấn luyện viên, mở rộng mạng lưới Câu lạc bộ trong địa bàn Hà Nội. Sau hơn một năm Hà Nội đã cử đoàn Taekwondo vào thành phố Hồ Chí Minh thi đấu giải thành phố mở rộng.

Cùng thời gian này đã có trên 20 tỉnh thành, đơn vị có phong trào tập luyện Taekwondo cũng tham gia.

Giải vô địch Taekwondo quốc gia lần đầu tiên được tổ chức năm 1989. Sau đó các giải hữu nghị quốc tế về môn này cũng đã được tổ chức với sự tham gia của nhiều nước như: Malaysia, Hàn Quốc, Norway, Mỹ, Đài Loan...

Hiện nay, trình độ Taekwondo Việt Nam đã đạt được trình độ nhất định. Các đội tuyển Taekwondo Việt Nam đã tham gia các đại hội thể thao Châu Á (1 Huy chương Vàng Châu Á, các kì SEA Games XVI, XVII, XVIII, XIX... đã đạt nhiều Huy chương Vàng, Bạc, Đồng - Taekwondo trở thành một trong các môn thể thao mũi nhọn của Việt Nam được chú ý đầu tư.

KÍCH BỐC (A. kick box), môn thể thao sử dụng các đòn đánh bằng tay của môn đấu bốc và các đòn đá của môn Karatedo hoặc Têkônđô. Thi đấu tiến hành theo ba thể thức: "tiếp xúc hạn chế": đòn đánh phải được kiểm soát tốt, không gây sát thương cho đối thủ, khi một vận động viên ra đòn đúng thì lập tức trọng tài dừng trận đấu lại cho điểm, sau đó tiếp tục đấu; "tiếp xúc nhẹ": đòn đánh phải được kiểm soát tốt, khi một vận động viên ra đòn trúng, trọng tài ghi điểm nhưng không tạm dừng trận đấu; "tiếp xúc toàn bộ": vận động viên ra những đòn mạnh hạ đo ván đối thủ. Có hai trường phái: kích bốc nhà nghề thường áp dụng thể thức "tiếp xúc toàn bộ", kích bốc nghiệp dư áp dụng cả ba thể thức. Kích bốc nữ chỉ áp dụng thể thức "tiếp xúc hạn chế".

LAO, lao có ba bộ phận: thân bằng gỗ, mũi lao bằng kim loại và chỗ tay cầm cuốn bằng dây nhỏ. Có thể cho phép làm thân lao bằng kim loại, nhưng phải đảm bảo đúng kích thước, hình dạng và trọng lượng quy định.

Trọng lượng tối thiểu của lao: nữ 600 g, nam từ 17-18 tuổi: 800 g. Chiều dài: nữ từ 2200-2300mm, nam từ 2600-2700mm. Trọng lượng mũi lao: 80 g. Chiều dài mũi lao nữ, nam: 250-330mm. Độ dài từ mũi lao đến trung tâm của lao nữ: 800-950mm, nam 900-1060mm. Đường kính chỗ to nhất nữ: 20-25mm, nam: 25-30mm. Chiều dài chỗ tay cầm nữ :140-150mm, nam: 150-160mm.

Chỗ tay cầm phải cuốn dây đều đặn để trọng tâm của lao nằm ở khu vực cuốn dây này. Độ dày dây cuốn không quá 2,5-4mm. Không được phép cuốn thêm một thứ gì vào chỗ tay cầm. Đường kính của lao lớn nhất phải ở chỗ tay cầm có cuốn dây.

Lao phải chắc chắn (các bộ phận gắn với nhau chặt chẽ) để khi bay, trọng tâm của lao và đường bay không thay đổi.

Theo Luật Điền kinh, sân bãi thi đấu môn ném lao phải bằng phẳng, có độ nghiêng theo hướng ném không quá 1/1000. Chiều dài tối thiểu của khu vực ném quy định: nam từ 40-95m, nữ từ 30-90m.

Cờ kĩ lục cắm giữa khu vực ném phải dễ trông thấy.

LẶN, môn thể thao dưới nước, phát triển khả năng chịu đựng của con người để hoạt động lâu dưới nước nhằm chinh phục độ sâu của nước. Lặn rèn luyện sức chịu đựng bền bỉ, khả năng nờ dưỡng khí trong vận động, do đó phát triển ở những người có năng lực yếm khí trong hoạt động. Lặn người không đòi hỏi nín thở; nội dung thi gồm lặn lâu, lặn xa, lặn dùng phương tiện giản đơn (kính, chân vịt, vòi hơi); nội dung thi gồm lặn định hướng, lặn tốc độ, lặn xa. Dùng phương tiện hiện đại như bình khí nén để cung cấp dưỡng khí cho hoạt động hô hấp, giúp cho người có thể hoạt động sâu dưới nước trong thời gian dài mà không đòi hỏi phải nín thở.

LEO NÚI THỂ THAO, môn thể thao nhằm chinh phục các đỉnh cao như leo lên đỉnh núi cao độ khó lớn, du lịch trên núi cao. Xuất hiện năm 1786 khi người Thụy Sĩ lần đầu tiên đạt tới đỉnh Mông Bông (Mont Blanc) cao 4.810m của dãy Anpơ (Anpes). Câu lạc bộ Leo núi thể thao ra đời ở Anh (1857), Italia, Áo (1862), Thụy Sĩ (1863), Nga (1832). Trang thiết bị: quần áo chống gió, mưa, tuyết, thay đổi nhiệt độ và phòng tia tử ngoại; giày chuyên dùng; dây leo, các móc băng, móc đá, búa, xẻng và các đồ khác. Để di chuyển và leo núi được trong điều kiện khắc nghiệt về không khí, nhiệt độ, độ ẩm, tia tử ngoại... vận động viên nhất thiết phải có sức khỏe, có thể lực chung và thể lực chuyên môn tốt. Nam, nữ thanh niên 17 tuổi trở lên mới được tập luyện. Muốn chinh phục những đỉnh cao trên 6.500m phải trên 24 tuổi. Khi tập luyện nhất thiết phải qua kiểm tra y học.

LIÊN ĐOÀN BÓNG CHUYỀN QUỐC TẾ (FIVB), thành lập năm 1947, có 214 liên đoàn quốc gia thành viên (1998). Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế lãnh đạo, quản lí các liên đoàn quốc gia và các liên đoàn châu lục để phát triển môn bóng chuyền trên toàn thế giới. Đại hội Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế họp 2 năm một lần vào dịp Đại hội Olympic hoặc giải vô địch thế giới. Đại hội bầu ra Ban Chấp hành gồm 25 thành viên với nhiệm kì 4 năm. Việt Nam là thành viên chính thức của Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế từ 1961. Trụ sở: Lôdan (Lausanne; Thụy Sĩ).

LIÊN ĐOÀN BÓNG ĐÁ QUỐC TẾ (viết tắt: FIFA, còn gọi Liên đoàn Quốc tế các Hiệp hội Bóng đá), tổ chức cao nhất lãnh đạo mọi hoạt động của môn bóng đá trên toàn thế giới. Thành lập năm 1904 tại Paris (Pháp) theo sáng kiến của các đại biểu 7 hiệp hội bóng đá các quốc gia Pháp, Bỉ, Hà Lan, Thụy Sĩ, Thụy Điển, Đan Mạch và Tây Ban Nha. Nhiệm vụ: cổ vũ môn thể thao bóng đá; phát triển mối quan hệ hữu nghị giữa các hiệp hội, liên đoàn bóng đá các quốc gia; điều hành hoạt động bóng đá thế giới theo các chuẩn mực đã được quy định; dự tính những vấn đề có thể phát sinh

trong bóng đá. Nguyên tắc của Liên đoàn Bóng đá Quốc tế không cho phép phân biệt chủng tộc, tôn giáo, chính trị, chống lại một dân tộc hay cá nhân. Có 198 thành viên (1998). Liên đoàn Bóng đá Việt Nam gia nhập Liên đoàn Bóng đá Quốc tế từ 1964.

Dưới Liên đoàn Bóng đá Quốc tế là các tổ chức liên đoàn bóng đá của các châu lục: Châu Á (AFC thành lập 1954), Châu Phi (CAF, thành lập 1954), Châu Âu (UEFA, thành lập 1954), Bắc Trung Mỹ (CONCACAF, thành lập 1954), Nam Mỹ (CONMEBOL, thành lập 1916), Châu Đại Dương (OFFC, thành lập 1966). Trụ sở của Liên đoàn Bóng đá Quốc tế: Zurich (Thụy Sĩ).

LIÊN ĐOÀN BÓNG RỔ NGHIỆP DƯ QUỐC TẾ (viết tắt: FIBA), thành lập năm 1932, hiện có 201 hội viên (1998), ngôn ngữ chính thức: tiếng Anh, Pháp, Tây Ban Nha, Nga, Đức. Cơ quan tối cao của Liên đoàn Bóng rổ Nghiệp dư quốc tế là hội nghị toàn thế giới. Ngoài giải quán quân cho đội nam, đội nữ ở Thế vận hội ra, liên đoàn còn mở các giải nam thế giới, nữ thế giới, nam thanh niên thế giới và giải câu lạc bộ thế giới. Trụ sở: Muynkhen (Munchen, còn gọi Muynich; Cộng hoà liên bang Đức).

LIÊN ĐOÀN CÁC HIỆP HỘI ĐUA THUYỀN QUỐC TẾ (viết tắt: FISA), thành lập năm 1892 tại Tôrinô (Tôrinô, Italia) theo sáng kiến của 4 nước: Bỉ, Italia, Pháp và Thụy Sĩ. Ngôn ngữ chính thức: Pháp, Anh và Đức. Liên đoàn các hiệp hội Đua thuyền Quốc tế có hai loại hội viên: hội viên thông thường (là những hội viên chính thức qua Thế vận hội hoặc giải thế giới) và hội viên đặc biệt. Hội viên thường được ba phiếu biểu quyết, hội viên đặc biệt được một phiếu. Hiện Liên đoàn các hiệp hội Đua thuyền Quốc tế có 103 hội viên (1998).

Nhiệm vụ: thúc đẩy thành lập các liên đoàn quốc gia, soạn thảo luật, điều lệ đua thuyền; khẳng định và thực hiện nguyên tắc nghiệp dư trong tất cả các cuộc đua. Là thành viên của Tổng hội các Liên đoàn Thể thao Quốc tế. Môn đua thuyền được đưa vào nội dung thi đấu của Đại hội Olympic. Cơ quan cao nhất là Hội nghị toàn thế. Trụ sở: Tunexơ (Thunerse; Thụy Sĩ).

LIÊN ĐOÀN CỜ VUA QUỐC TẾ (viết tắt: FIDE), thành lập năm 1924, khởi xướng là Hà Lan, Pháp, v.v. Gồm có 15 nước. Hiện có gần 109 liên đoàn quốc gia thành viên, chia thành 12 khu vực. Ngôn ngữ chính thức: Pháp, Nga, Anh, Đức và Tây Ban Nha. Mục đích: tạo điều kiện phát triển môn cờ vua trên thế giới, hỗ trợ sự hợp tác quốc tế của những người yêu thích, qua đó đã góp phần cải thiện quan hệ giữa các dân tộc; khẩu hiệu của Liên đoàn Cờ vua Quốc tế là "Chúng ta đều là người một nhà". Liên đoàn Cờ vua Quốc tế định ra luật, điều lệ các cuộc thi vô địch thế giới, các cuộc thi quốc tế khác về cờ vua; phong danh hiệu kiện tướng, đại kiện tướng quốc tế cờ vua. Cơ quan cao nhất của Liên đoàn Cờ vua Quốc tế là Đại hội Đại biểu, tiến hành hội nghị hai năm một lần. Đại hội Đại biểu bầu chủ tịch nhiệm kỳ 4 năm một lần. Liên đoàn Cờ vua Quốc tế có các tiểu ban: Ban quy tắc, Ban tư cách, Ban giúp đỡ các nước đang phát triển cờ, Ban gây quỹ, Ban thống kê, Ban báo chí xuất bản và

Ban nữ thư kí. Liên đoàn Cờ vua Việt Nam là thành viên của Liên đoàn Cờ vua Quốc tế từ 1988.

LIÊN ĐOÀN GIÁO DỤC THỂ CHẤT (viết tắt: FIEP), thành lập năm 1923, có hơn 70 quốc gia thành viên. Hội viên Liên đoàn Giáo dục thể chất có thể là cá nhân, tập thể (cơ quan, trường đại học, viện khoa học về thể dục thể thao, các hiệp hội, v.v.), hội viên danh dự, hội viên thông tấn. Mục đích: thúc đẩy phát triển giáo dục thể chất và tăng cường sự hợp tác giữa các nước về giáo dục thể chất. Một trong các phương hướng hoạt động chính: tổng kết phổ biến thông tin và hình thức, phương pháp giáo dục thể chất ở các nước. Cơ quan lãnh đạo cao nhất là Đại hội đồng, 4 năm họp một lần.

LIÊN ĐOÀN JUDÔ QUỐC TẾ (viết tắt: IJF), thành lập năm 1951, hiện có 5 hiệp hội các châu lục và hơn 179 liên đoàn quốc gia thành viên. Ngôn ngữ giao dịch chính: Anh, Pháp. Điều lệ đầu tiên thông qua năm 1955. Mục đích: cải thiện quan hệ hữu nghị giữa các hiệp hội thành viên; hợp tác với các hiệp hội châu lục tiến hành giải vô địch thế giới, các cuộc thi đấu trong chương trình Đại hội Olympic; truyền bá môn Judô; phát triển và hoàn thiện kỹ thuật Judô; soạn thảo quy tắc kỹ thuật quốc tế về môn này. Cơ quan lãnh đạo cao nhất là Đại hội Liên đoàn, hai năm họp một lần. Ủy ban lãnh đạo do đại hội bầu ra. Giải vô địch thế giới cho toàn thể vận động viên vào năm chẵn. Giải vô địch thế giới cho những người cao tuổi vào những năm lẻ. Trụ sở: Madrid (Tây Ban Nha).

LIÊN ĐOÀN KHÚC CÔN CẦU TRÊN SÂN CỎ QUỐC TẾ (viết tắt: FIGG), thành lập năm 1924 tại Paris (Pháp). Hiện có 119 hội viên (1998). Ngôn ngữ chính thức: Anh và Pháp. Dưới Liên đoàn Khúc côn cầu trên sân cỏ Quốc tế có: Ban kỹ thuật, Ban kỹ thuật nữ, Ban quan hệ chung và báo chí, Ban đấu bóng trong nhà, Ban y vụ, Ban nghiên cứu quy tắc thi đấu, Ban quy tắc nữ, Ban quản trị tối cao nữ. Các Cúp chính thức: Cúp nam nữ thế giới; Cúp thanh thiếu niên thế giới; Cúp Thế vận hội; Cúp các châu lục. Trụ sở: Bruxen (Bỉ).

LIÊN ĐOÀN TAEKWONDO QUỐC TẾ (viết tắt: ITF), thành lập 23.3.1966. Có trên 150 liên đoàn quốc gia thành viên (1998), chia thành các liên đoàn khu vực và châu lục. Liên đoàn Têkônđô Quốc tế tổ chức giải vô địch Taekwondo thế giới theo luật hai năm một lần, bắt đầu từ 1974. Trụ sở: Viên (Áo).

LIÊN ĐOÀN THỂ THAO QUỐC TẾ (viết tắt: FIQ), thành lập năm 1881, do Pháp, Bỉ và Hà Lan sáng lập. Hiện có 122 liên đoàn quốc gia thành viên (1998). Ngôn ngữ chính thức: Pháp, Đức, Anh, Nga và Tây Ban Nha. Được Ủy ban Olympic Quốc tế công nhận là thành viên của Tổng hội các Liên đoàn Thể thao Quốc tế. Cơ quan tối cao của Liên đoàn Thể thao Quốc tế là Hội nghị Toàn thể. Dưới Liên đoàn Thể thao Quốc tế có các ban: Ban thể thao kỹ thuật xảo nam, Ban thể thao kỹ thuật xảo nữ, Ban thể thao nhịp điệu (nghệ thuật) và Ban thể thao quần chúng. Cúp chính thức của Liên đoàn Thể thao Quốc tế có: Cúp thể thao thế giới; Cúp thể thao Châu

Áu: Cúp đoạt thế giới; Cúp Thế vận hội; Cúp thể thao nhịp điệu thế giới. Ngoài ra còn có ngày Hội thể thao Quốc tế, chỉ có tính chất biểu diễn. Trụ sở: Mutiê (Moutier; Thụy Sĩ).

LƯỚT VÁN, môn thể thao lướt trên mặt nước nhờ thuyền có động cơ kéo, vận động viên đứng trên 1 hoặc 2 thanh ván, tay nắm dây kéo của thuyền. Lướt ván phát triển vào những năm 30 thế kỉ XX. Lướt ván lướt qua phao đánh dấu, đặt hai bên đường đi của thuyền. Thành tích được xác định bằng số lượng phao mà vận động viên lướt qua đúng luật. Lướt ván nghệ thuật thi trong 2 hiệp, mỗi hiệp 20 giây, thực hiện nhiều động tác quay (900, 1800, 3600 và hơn nữa, lướt nghiêng). Trọng tài cho điểm theo chất lượng thực hiện mỗi lần quay. Lướt ván từ cầu bật, sử dụng cầu bật nghiêng bằng gỗ, độ cao tối đa 180 cm đối với nam, 150 cm đối với nữ; tốc độ thuyền không quá 75km/h đối với nam, 45 km/h đối với nữ. Giải vô địch thế giới lần đầu tiên tổ chức tại Pháp năm 1940. Lướt ván phổ biến ở Hoa Kỳ, Ôxtrâyliá, Pháp, Canada, Mêhicô, Tây Ban Nha. Liên đoàn Thể thao lướt ván Quốc tế thành lập năm 1946, hiện có 50 quốc gia thành viên. Giải vô địch thế giới hai năm tổ chức một lần. Ở Việt Nam, lướt ván phát triển ở một số thành phố lớn, có tổ chức thi, biểu diễn trong các lễ kỉ niệm lịch sử.

MARATÔNG (Ph. Marathon).

1. Tên làng ở Attica (Attica: còn gọi Attich) trên bờ kênh Ôrip (Euripe), cách Aten (Athènes) hơn 40 km, nay thuộc quận Attica và Bêôti (Biotie, Hy Lạp). Năm 490 trước Công nguyên, hoàng đế Ba Tư đem 50 nghìn quân và 600 chiến thuyền tiến công Hy Lạp, đổ bộ vào gần làng Maratông, nơi chỉ có hơn 10 nghìn quân Aten canh giữ. Quân Aten do Mintiadet (Mintiades) chỉ huy đã chiến đấu dũng cảm khiến quân Ba Tư thiệt hại nặng phải rút lui. Một người lính đã chạy liền một mạch từ Maratông về đến Aten báo tin: "Mọi người hãy vui lên, chúng ta đã chiến thắng!", rồi gục xuống chết. Trong lịch sử, Maratông trở thành biểu tượng của một trận đánh không cân sức nhưng đã giành được thắng lợi.

2. Sự kiện lịch sử nói trên trở thành tên gọi cuộc chạy đua đường trường với cự li 42,195 km được nhà triết học Pháp Brêan (Bréhal) đề nghị đưa vào chương trình thi đấu ở Thế vận hội Olympic hiện đại.

Ở Thế vận hội 1896 có 21 vận động viên người Hy Lạp và 4 vận động viên người nước khác tham gia. Vận động viên Lui (S. Louis) người Hy Lạp đã về nhất với thành tích 2 giờ 58 phút 50 giây. Vận động viên Abêbê Bikila (Abebe Bikila) người Êtiôpia 2 lần lập kỉ lục Olympic vào năm 1960 (2 giờ 15 phút 16,2 giây), 1964 (2 giờ 12 phút 11,2 giây). Maratông được tổ chức đầu tiên ở Việt Nam ngày 9.1.1966. Trần Hồng Cẩm đã về nhất với thành tích 2 giờ 42 phút 33 giây.

Nam hồng sơn, một trong những võ phái Bắc Hà, do võ sư Nguyễn Văn Tô (người Hà Tây) sáng lập từ đầu thế kỉ XIX. Nguồn gốc của Nam Hồng Sơn là những thế võ dân tộc (có trong chương trình võ cử của triều đình) kết hợp với những thế võ Trung

Quốc, tạo nên sự năng động, uyển chuyển của một môn võ mới được thanh thiếu niên trong nước và nhiều võ sinh ở nước ngoài ham thích.

Nhảy cao (Lịch sử), được nhắc từ thời Trung Cổ. Đầu năm 1800, ở Anh phổ biến trò chơi. Một sợi dây được căng trên hai cây gậy cắm trên mặt đất, người thi nhảy qua dây xuống mặt cỏ bằng cả hai chân một lúc.

Năm 1851, môn nhảy cao được đưa vào Đại hội Thể dục thể thao sinh viên Đại học Oxphort. Chính thức xuất hiện phương pháp nhảy một chân.

Năm 1870, Acaiman (Thụy Điển) nhảy qua được độ cao 1,83m gây chấn động một thời.

Tháng 5.1912, Đơhônlen (Mỹ) dùng kiểu nhảy lặn vượt qua được cửa ải 2m. Dần dần độ cao ngày một nâng cao lên.

NHẢY CAO VÀ NHẢY SÀO,

1. Mức xà khởi điểm và các mức xà nâng lên theo điều lệ thi đấu do Ban trọng tài quy định và phải thông báo trước cho vận động viên biết.

2. Vận động viên có quyền bắt đầu nhảy ở bất kỳ mức xà nào theo điều lệ thi đấu quy định. Lúc trọng tài gọi tên, vận động viên phải thông báo mức xà khởi điểm của mình. Trong khi tiến hành thi đấu vận động viên có quyền thay đổi mức xà khởi điểm của mình.

(Trước khi thi đấu, Ban trọng tài phải công bố cho huấn luyện viên và vận động viên biết mức xà khởi điểm và mức xà nâng lên mỗi lần. Đến khi chọn vận động viên vô địch, mức xà sẽ được nâng lên tối thiểu 2cm một lần).

Nếu chỉ còn 1 vận động viên thì mức xà được nâng lên theo yêu cầu của vận động viên đó tới khi họ không muốn nhảy tiếp.

3. Nếu cuộc thi đã tiến hành lần nhảy thứ nhất hay thứ hai mà vận động viên vắng mặt, thì vận động viên đó chỉ có quyền nhảy ở các lần còn lại của mình.

Mỗi mức xà, vận động viên chỉ được nhảy 3 lần theo thứ tự thi đấu.

Vận động viên không nhảy mức xà đầu có quyền nhảy tiếp mức xà sau. Nếu lần nhảy thứ nhất và thứ hai không qua xà mà vận động viên không nhảy tiếp mức xà đó, thì mức xà sau chỉ có quyền nhảy tiếp số lần còn lại ở mức xà trước. Nếu không nhảy qua thì vận động viên đó bị loại khỏi cuộc thi đấu.

4. Lập biên bản thi đấu theo kí hiệu quy định của IAAF: Dấu - là không nhảy; Dấu 0 là nhảy qua xà; Dấu X là nhảy không qua xà.

5. Người đứng thứ nhất trong môn nhảy cao là vận động viên nhảy qua mức xà cao nhất.

Nếu có vài vận động viên cùng đạt một thành tích thì xác định vị trí tuần tự theo các điểm sau:

Vận động viên xếp thứ nhất là người nhảy ít lần nhất ở mức xà cuối cùng (tất cả các lần nhảy trước được công nhận hay không cũng đều không tính để xếp hạng).

Nếu theo cách tính trên mà số lần nhảy vẫn bằng nhau thì vận động viên nào có số lần nhảy hỏng ít nhất trong toàn bộ cuộc thi sẽ được xếp hạng cao hơn.

Nếu số lần nhảy hỏng vẫn bằng nhau thì để xác định vận động viên vô địch Ban trọng tài sẽ cho các vận động viên đó nhảy lại. Nhảy lại một lần ở mức xà đã qua cuối cùng, nếu tất cả nhảy không qua, trọng tài sẽ hạ mức xà xuống theo độ cao quy định trong thi đấu. Nếu các vận động viên lại cùng nhảy qua thì tiếp tục nâng mức xà lên.

Vận động viên nào nhảy qua mức xà mà các vận động viên khác không nhảy qua sẽ được xếp thứ nhất. Thành tích khi nhảy lại để xếp hạng có thể được xét duyệt công nhận đẳng cấp vận động viên và kỉ lục, nhưng không tính điểm đồng đội.

NHẢY CẦU, môn thể thao nhảy từ cầu xuống nước bằng các động tác kĩ thuật. Cầu nhảy cách mặt nước ở độ cao khác nhau: cầu bật, độ cao 1-3m; cầu cứng 10m. Môn thi nhảy cầu gồm hai bài quy định và tự lựa chọn. Thành tích được tính bằng điểm 0-10, căn cứ chủ yếu vào chất lượng kĩ thuật của động tác trong không gian và xuống mặt nước (tư thế thân người trong nhào lộn có độ khó kĩ thuật khi quay theo trục dọc và lộn theo trục ngang với số vòng nhiều hay ít; xuống mặt nước với lực cản nhỏ nhất, hướng rơi vuông góc...). Số trọng tài chấm điểm 5 hay 7 người.

NHẢY DÂY, trò chơi bằng dây, vừa rèn luyện kĩ năng khéo léo, vừa để tăng cường sức khoẻ cho trẻ em. Dụng cụ chỉ đơn giản là một đoạn dây mềm, dài 2-3m. Có hai cách nhảy: nhảy cá nhân và nhảy tập thể. Nhảy cá nhân: hai tay cầm hai đầu dây đánh cho vượt qua đầu và dưới chân, mỗi khi dây sắp quệt đất thì người chơi phải nhảy lên để dây vượt qua, nếu chân chạm dây là bị lỗi. Nhảy tập thể: hai em cầm hai đầu dây hơi chùng, quay cho sợi dây vòng tròn, hoặc khó hơn cầm hai dây quay khép kín một vòng lên một vòng xuống (gọi là nhảy dây đôi). Em ở ngoài nhảy vào trong vòng lên xuống không cho dây chạm mình. Nếu nhảy bị chạm em khác sẽ vào thay, nên thường được xếp hàng chơi theo thứ tự. Nhảy dây cũng thi đua được, như mỗi lần được một vòng tính 1, 2, 3, 4... xem ai vượt được nhiều nhất là thắng.

NHẢY DÙ THỂ THAO, môn thể thao hàng không: vận động viên nhảy dù từ các thiết bị khác nhau (máy bay, tàu lượn, khí cầu, v.v.) xuống đất.

Trong chương trình thi đấu hiện đại có: nhảy dù cá nhân và nhảy dù tập thể chuẩn xác từ độ cao 600-4.500m vào vòng đích có đường kính 10m; nhảy rơi tự do, thực hiện tổ hợp nhào lộn (độ cao 200m); nhảy cá nhân mở dù chậm (độ cao không giới hạn); nhảy tập thể chuyên gậy tiếp sức, rơi tự do vào vòng đích (độ cao 2.400m); nhảy tập thể nhào lộn rơi tự do xếp theo hình định trước (độ cao 2.400-4000m); nhảy dù nhiều môn phối hợp - nhảy xuống đích chính xác, sau khi xuống đất thực hiện thi bắn súng trường cỡ vừa, chạy việt dã, bơi.

Nhảy dù thể thao xuất hiện vào cuối những năm 20, đầu những năm 30 thế kỉ XX. Năm 1950, Liên đoàn Thể thao Hàng không Quốc tế thành lập tiểu ban Thể thao

Nhảy dù, điều hành giải vô địch thế giới (2 năm một lần). Giải này tổ chức lần đầu tại Nam Tư (1951).

Ở Việt Nam, hoạt động nhảy dù thể thao được tổ chức trong các câu lạc bộ thể thao quốc phòng từ những năm 60 thế kỉ XX.

PENCAK SILAT, là một môn võ thể thao trong nội dung chương trình các kì Đại hội thể thao Đông Nam Á (SEA Games). Thi đấu theo hạng cân nam và nữ. Mỗi trận đấu có ba hiệp, mỗi hiệp 2 phút (không tính thời gian ngoài cuộc), giữa mỗi hiệp vận động viên được nghỉ 1 phút. Các đội đánh bằng chân, tay để tấn công hoặc chặn phá các đòn tấn công của đối thủ được quy định theo luật chơi. Mỗi đòn đánh bằng tay được tính 1 điểm, bằng chân tính 2 điểm. Nếu phạm lỗi sẽ bị trừ điểm tùy vào mức độ nặng nhẹ, nguy hiểm...

Môn võ này có nguồn gốc từ người Mã Lai (Malay) phát triển ở các nước Malaysia, Indonesia tên gọi là Kiat-Laga, sau đổi thành Kiat - Bediri có nghĩa là kĩ thuật tự vệ. Môn võ này ngày càng phát triển và hoàn thiện sử dụng trong quân đội, một phần trong đó phát triển thành môn võ thuật biểu diễn và thi đấu thể thao. Tập luyện môn võ thể thao này con người được giáo dục để có tính cách, tâm hồn cao thượng, tôn trọng đạo đức và nguyên tắc sống của cộng đồng.

Từ thế kỉ XV, Pencak Silat đã phát triển và đã trải qua những thời kì đô hộ thực dân cấm đoán lâu dài, môn võ này vẫn tồn tại đầy sức sống, được coi là môn quốc võ của các nước trong vùng đảo Malaysia, Indonesia.

Hiệp hội Pencak Silat Đông Nam Á thành lập với sự tham gia của các nước thành viên sáng lập Indonesia (ISSI), Singapore (PEASSI), Malaysia (PESAKA) và Bruney (PERSIB). Liên đoàn Pencak Silat Quốc tế cũng đã được thành lập, giải quốc tế được tổ chức thường xuyên 2 năm một lần. Môn này đã phát triển sang các nước Âu, Mỹ và nhiều nước Châu Á khác.

Pencak Silat du nhập vào Việt Nam từ năm 1989, sau khi SEA Games XV ở Malaysia, thủ đô Hà Nội là nơi đầu tiên phát triển rất nhanh. Giải Hà Nội mở rộng đã tuyển chọn một số đấu thủ (nam, nữ) đi tham dự SEA Games.

Năm 1993 tại Singapore, giành được 4 Huy chương Đồng. Năm 1994, Việt Nam đã tổ chức giải vô địch quốc gia đầu tiên và Pencak Silat được công nhận là môn thể thao thi đấu quốc gia hàng năm.

Ở SEA Games XVII, Đoàn Pencak Silat Việt Nam được 3 Huy chương Bạc, 4 Huy chương Đồng. Năm 1997, Đoàn Việt Nam dự giải vô địch thế giới ở Malaysia đã giành 3 Huy chương Vàng, 5 Huy chương Bạc, 2 Huy chương Đồng. SEA Games XX tại Indonesia xứ sở của Pencak Silat, Đoàn Việt Nam giành 7 Huy chương Vàng, 3 Huy chương Bạc, 5 Huy chương Đồng và những SEA Games tiếp theo, tuyển thủ Pencak Silat Việt Nam đều có vị trí xứng đáng.

Trong nước các giải trẻ và các giải quốc tế được tổ chức thường xuyên hàng năm, phát triển tới nhiều tỉnh thành, ngành trong cả nước.

Pencak Silat cũng được chính thức đưa vào giảng dạy ở các Trường Đại học, Cao đẳng Thể dục thể thao.

QUẦN VỢT (TENNIS): quần vợt (tennis) là môn thể thao dùng vợt được căng lưới đánh bóng nhỏ trên sân phẳng. Sân hình chữ nhật có chiều dài 40m, rộng 20m, bằng đất nện, xi măng, cỏ hoặc chất liệu tổng hợp. Căng ngang giữa sân bằng lưới, mắt lưới 3cm x 3cm, có độ cao chính giữa hai lưới là 91cm và hai đầu là 107cm.

Quy định cho khung vợt làm bằng gỗ, kim loại nhẹ hoặc chất tổng hợp cứng, chiều dài không quá 81.28cm, rộng không quá 31.75cm, nặng 255 - 340g dành cho trẻ em, 340 - 400g dành cho người lớn. Bóng phải có độ nảy tốt, bằng cao su, bọc ngoài là vỏ màu xanh hoặc vàng trắng, nặng 56.7 - 58.5g, đường kính 6.35 - 6.67cm.

Thi đấu quần vợt, có thể đấu đơn nam, đơn nữ, có thể đấu đôi nam, đôi nữ hoặc đôi nam nữ hỗn hợp.

Theo khảo cổ học thì người ta xác định quần vợt có nguồn gốc từ Hy Lạp cổ đại. Đến thế kỉ XVI - XVIII trò chơi này phát triển ở Pháp. Lúc đầu chơi bằng tay, sau bằng tấm ván nhỏ có hình dáng như vợt bóng bàn. Trò chơi này lan dần sang Anh Quốc và giữa thế kỉ XIX đã phát triển rộng rãi. Họ chuyển sang chơi bằng vợt gỗ căng lưới với bóng có độ nảy tốt hơn. Năm 1874, một sĩ quan người Anh từ Ấn Độ trở về, ông Wingfield đặt tên cho môn thể thao này là "Lawn Tennis" (tennis trên sân cỏ). Ông cũng là người đưa ra những luật chơi, và một số quy định về kích thước sân bãi, lưới...

Nước Anh tổ chức cúp quần vợt trên sân cỏ lần đầu tiên vào năm 1877, lấy tên giải là Wimbledon. Đến nay Wimbledon là một trong các giải lớn quốc tế hàng năm. Năm 1881 Liên đoàn Quần Vợt Anh được thành lập.

Ở Mỹ, giải được tổ chức trong toàn quốc vào năm 1887. Liên đoàn Quần vợt Quốc tế (ITE) được thành lập năm 1912, tại Paris và năm 1924 được đưa vào thi đấu chính thức của Thế vận hội (Olympic Games). Hàng năm, có 4 giải quốc tế lớn là Wimbledon, Roland garos ở Pháp, Mỹ và Úc mở rộng và nhiều giải nhỏ hơn khác.

Đầu thế kỉ XX, cùng với nhiều môn thể thao hiện đại khác, tennis được du nhập vào Việt Nam, phát triển ở các thành phố lớn Hà Nội, Hải Phòng, Huế, Sài Gòn. Đặc biệt ở Nam Bộ vào thập niên 20, tennis rất được ưa chuộng và phát triển.

Để phát triển tennis Tổng cục Thể dục thể thao đã thành lập bộ môn này trực thuộc Tổng cục và ngày 4.11.1989 Liên đoàn Tennis Việt Nam ra đời. Giải Tennis lần thứ nhất toàn quốc được tổ chức vào năm 1993 và giải này được tổ chức hằng năm. Năm 2000 Liên đoàn Tennis Việt Nam (VTF) trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Tennis Quốc tế (ITF). Ngoài giải chính hàng năm các giải khác cũng liên tục được tổ chức: Giải Thanh thiếu niên toàn quốc, Giải nữ vào dịp 8.3, Giải vô địch cá nhân, Giải đồng đội, Giải Trẻ xuất sắc, Giải Cây vợt mạnh. Liên đoàn còn đứng ra tổ chức giải U18 khu vực, Giải nhà nghề Quốc tế thành phố Hồ Chí Minh, cúp Quần vợt nữ Quốc tế Toyota...

Tuy tennis phát triển chậm, Việt Nam đã bắt đầu đạt được một số giải khu vực U18, các kì SEA Games. Ngày nay, tennis cũng bắt đầu phát triển bề rộng, các địa phương cả nước đều ít nhiều có sân bãi và nhiều người tham gia.

SĂMPÔ, môn vật thể thao, sử dụng những miếng hiệu quả nhất của môn vật dân tộc. Sămpô xuất hiện ở Liên Xô vào những năm 30 thế kỉ XX. Trong sămpô, ở tư thế đứng vận động viên được phép dùng các miếng quàng, quật, ngáng, nắm chân; tư thế bò - dè, giữ đối phương nằm ngửa và cáng miếng đầu ở các khớp ngón tay và chân. Trận đấu kéo dài từ 6-8 phút không nghỉ. Sỏi vật bằng thảm, hình tròn, đường kính 9m. Người lớn thi đấu ở 10 hạng cân từ 48 kg đến hơn 100 kg. Tuỳ theo chất lượng các miếng đánh để tính điểm: 4, 2, 1 điểm.

Năm 1966, Liên đoàn Vật nghiệp dư Quốc tế (FILA) công nhận sămpô là môn thể thao quốc tế và thành lập trong cơ cấu của mình một tiểu ban vật sămpô. Từ 1950-1970, một loạt các liên đoàn vật sămpô quốc gia được thành lập như Mông Cổ, Bungari, Nam Tư, Anh, Iran, Tây Ban Nha, Italia, Hoa Kỳ, Nhật Bản, v.v.

Năm 1967, tại Riga (Latvia) tổ chức giải sămpô quốc tế lần đầu tiên, năm 1972 tổ chức giải vô địch Châu Âu lần đầu tiên, giải vô địch thế giới sămpô lần đầu tiên tại Têhêran, có vận động viên của 11 nước tham gia. Giải vô địch thế giới tại Ulanbato (Mông Cổ) năm 1974, tại Mĩncko năm 1975, đội tuyển Liên Xô giành được chức vô địch đồng đội.

TAFISA (A. Trim And Finess International Sport for all Association - Liên đoàn Quốc tế Thể thao cho mọi người), tổ chức thể thao quốc tế tự nguyện. Thành lập năm 1990 tại Boocdô (Bordeaux, Pháp), trên cơ sở của một tổ chức không chính thức đã hoạt động 24 năm. Tafisa 2 năm họp một lần, và được Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) công nhận. Hiện có 150 quốc gia thành viên. Việt Nam tham gia từ 1991. Phong trào thể thao của mọi người trên thế giới có mục đích truyền bá lí tưởng Olympic, tập hợp tất cả những người hoạt động thể thao cả nhân loại, không phân biệt màu da, chủng tộc, giai cấp vì mục đích rèn luyện sức khoẻ, lành mạnh hoá cuộc sống; động viên tổ chức mọi người tập luyện, thi đấu thể thao cho phù hợp với giới tính, lứa tuổi, điều kiện kinh tế xã hội và văn hoá của nước mình và khu vực. Phong trào thể thao cho mọi người có ý nghĩa phát triển toàn diện cá nhân như sức khoẻ, tâm lí, văn hoá, giáo dục và xã hội. Đó cũng là cơ sở cho cuộc sống lành mạnh. Tổ chức Tafisa theo đuổi mục đích hoạt động thể thao vì mọi người, vì sự đoàn kết hữu nghị và hoà bình cho mọi dân tộc trên thế giới. Trụ sở: Frakfukt, Đức.

THÁI CỤC QUYỀN, môn quyền thuật bắt nguồn từ Trung Quốc, sáng tạo dựa theo nguyên lí của triết học cổ điển Trung Hoa (dựa vào hệ thống âm dương bát quái). Khởi đầu từ thái cực rồi chia ra âm dương (nửa người trên và nửa người dưới), lưỡng nghi sinh tứ tượng (2 chân, 2 tay); tứ tượng bát quái (8 tiết đoạn của chân tay gập, duỗi được); bát quái biến 64 quẻ (các khớp của tứ chi), v.v. Nguyên tắc tập luyện thái cực quyền gồm "hư linh đỉnh kinh" đỉnh đầu treo lơ lửng; "hoàn võ đoàn" động

tác đều theo các đường tròn không lập, "hàm hung bạt bối" ngực lõm, lưng phẳng, "thượng hạ tương tùy" trên dưới theo nhau; lấy tĩnh chế động, hô hấp tự nhiên, tốc độ đều đặn, vận động liên tục, vận lực kéo tở. Khi tập lấy ý điều khiển động tác: "ý động thân tùy". Từ khởi thế đến thu thế là một chuỗi tác động nối tiếp không ngừng, như nước chảy mây trôi, tập luyện lâu ngày sinh ra một trạng thái gọi là lực quy chuẩn, hợp nhất tâm, ý, thân.

Hiện nay thái cực quyền nằm trong hệ thống thi đấu theo quy định của Wushu thế giới. Riêng Trung Quốc có rất nhiều dòng phái khác nhau, tuy cùng dựa trên một hệ thống, nguyên lý chung. Thái cực quyền có tác dụng dưỡng sinh, chữa bệnh và tự bảo vệ.

Thể dục, hệ thống các bài tập luyện và thủ pháp được lựa chọn một cách chuyên biệt để tăng sức khỏe và phát triển cơ thể hài hòa. Theo Pháp lệnh thể dục thể thao công bố ngày 9.10.2000, thể dục là một bộ phận của thể dục, thể thao. Thể dục bao gồm: thể dục, thể thao quần chúng và thể dục, thể thao trường học. Thể dục, thể thao quần chúng là hoạt động tập luyện, biểu diễn và thi đấu thể dục, thể thao mang tính tự nguyện của đông đảo nhân dân. Xét về thực chất, thể dục, thể thao quần chúng cũng là thể thao cho mọi người. Thể dục, thể thao trường học bao gồm giáo dục thể chất và hoạt động thể dục, thể thao ngoại khoá cho người học. Thể dục còn là tên gọi riêng của một nhóm môn thể thao thành tích cao trong chương trình thi đấu Olympic, bao gồm: thể dục dụng cụ, thể dục thể hình, nhào lộn trên thảm, nhào lộn trên lưới, thể dục nhịp điệu...

THỂ DỤC CHỮA BỆNH, phương pháp chữa bệnh dùng các liệu pháp vận động để điều chỉnh trạng thái cơ thể, thống nhất giữa hoạt động thể lực và tâm lý, những cảm xúc có tác dụng điều hoà hoạt động của hệ thần kinh nội tiết, huy động "khả năng tự điều chỉnh, duy trì, hồi phục hoàn thiện ở mức độ cao của cơ thể" theo Paplôp I. P. Pavlov; 1849-1936; nhà sinh lý học Nga. Thể dục chữa bệnh là phương pháp điều trị toàn diện, chủ động, tích cực vì nó huy động tiềm lực của chính bản thân người bệnh vào việc chữa bệnh. Biện pháp: các bài tập vận động thể lực và tập thở có định lượng vận động; kết hợp chặt chẽ thể dục với vệ sinh và sinh hoạt hợp lý; sử dụng triệt để các yếu tố thiên nhiên như khí hậu, ánh nắng, nước...; áp dụng các phương pháp xoa bóp chữa bệnh và xoa bóp hồi phục. Nhiều công trình khoa học chứng minh thể dục chữa bệnh làm tăng tác dụng của thuốc.

THỂ DỤC CƠ BẢN, bài tập thông dụng, phát triển toàn diện cơ thể, các bài tập hình thành trong tư thế đứng, ngồi, nằm và vận động các bộ phận theo các hướng cơ bản và trung gian (gập, duỗi, quay...). Bài tập dùng sức hợp lý với biên độ thay đổi, hình thành nhịp điệu vận động, phối hợp khéo léo các động tác của nhiều bộ phận. Bài tập sử dụng trọng lượng phụ (tạ đôi, tạ đơn, bao cát, bóng đặc, dây chun, v.v.), tập trên các dụng cụ (thang gióng xà đơn, xà kép) phát triển sức mạnh các nhóm cơ lớn. Bài tập chạy, nhảy, vượt chướng ngại vật, nhào lộn, thăng bằng phát triển các

tố chất và năng lực vận động. Bài tập có tính nghệ thuật, sử dụng nhạc đệm và vũ đạo nhằm nâng cao thẩm mỹ động tác và khả năng biểu cảm. Thể dục cơ bản là nội dung giáo dục chính của chương trình thể dục nhà trường nhằm uốn nắn tư thế cơ bản một cách chính xác, phát triển thân thể một cách toàn diện, nâng cao sức khoẻ và năng lực hoạt động; đề phòng các chứng tật lệch lạc có thể phát sinh như cong vẹo cột sống, hình thể không cân đối. Thể dục cơ bản được sử dụng trong giáo dục tinh thần tập thể, ý thức đồng đội, tính tổ chức kỉ luật, chấp hành điều lệnh của chỉ huy thông qua cách luyện tập đội hình đội ngũ, xếp hàng, chỉnh đốn hàng, quay tại chỗ, di chuyển đội hình và biến hàng, xếp hình trong đồng diễn thể dục.

THỂ DỤC NGHỆ THUẬT, môn thể thao dành riêng cho nữ thực hiện bài tập tay không hoặc với dụng cụ (bóng cao su, dây nhảy, chùy gỗ, dải lụa, cờ đuôi nheo, v.v.), khi thực hiện có nhạc đệm. Động tác thể dục nghệ thuật liên hoàn, phối hợp vận động toàn thân mang tính vũ đạo, phát triển cơ thể, giáo dục thẩm mỹ, khả năng sáng tạo nghệ thuật. Ra đời từ thế kỉ XVII, XVIII nhưng tới những năm 50 thế kỉ XX mới được công nhận. Từ 1988 mới được đưa vào chương trình thi đấu Đại hội Olympic.

THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU, loại bài tập phát triển toàn diện tố chất vận động, khả năng phối hợp động tác theo nhịp nhạc. Bài tập đa dạng động tác cho từng bộ phận chủ yếu của cơ thể; thực hiện ở các tư thế khác nhau (đứng, ngồi, nằm); kết hợp các tính chất động và tĩnh, biên độ rộng và hẹp, tốc độ nhanh và chậm, cường độ dùng sức mạnh cơ cơ và thư giãn, v.v. Âm nhạc hoặc nhịp đếm gây cảm xúc dẫn dắt động tác. Vận động thực hiện kéo dài từ 20-45 phút. Lượng vận động trong buổi tập với cường độ duy trì nhịp tim 130-140 lần/phút (ở người có trình độ tập luyện: 160-180 lần/phút). Lượng máu lưu thông tăng 4-7 lần (có thể tới 10 lần so với bình thường); oxi được cấp bằng hệ số hô hấp tăng từ 2,5-5,5 lít; bài tiết thải độc tăng cường. Hệ thống bài tập thể dục nhịp điệu mới được giới thiệu bằng phương pháp khoa học do nhà sinh lí học người Pháp Demine (G. Demine; 1/850-1917) khởi xướng. Thể dục nghệ thuật hiện đại ngày nay đang phát triển, hầu hết các quốc gia chủ trương phổ cập toàn dân.

THỂ DỤC THẨM MỸ, nhóm bài tập thể hình phát triển cơ bắp toàn thân, tạo hình thể đẹp, nâng cao sức khoẻ và nguồn sinh lực hoạt động. Phương tiện luyện tập hình thể bao gồm tay không hoặc với dụng cụ: gậy, dây, bóng đặc, tạ tay, tạ đòn, thang giồng, xà đơn, xà kép, vòng treo, thiết bị chuyên dùng tập sức mạnh, v.v. Các bài tập bổ trợ cho điền kinh cũng được sử dụng có hiệu quả như ném bóng nặng bằng hai tay để phát triển các nhóm cơ vai, ngực, chi trên; chạy nhảy có đeo bao cát (trọng lượng phụ) để phát triển các nhóm cơ bụng và chi dưới, v.v. Phương pháp luyện tập thể dục thẩm mỹ theo những nguyên tắc tập luyện khoa học bảo đảm tính hệ thống, phù hợp với sức lực, nâng cao dần lượng vận động theo khả năng thích nghi của cơ thể.

THỂ DỤC THỂ HÌNH, môn thể thao phát triển hình thái cơ thể (mẫu người) sự nở nang của nhóm cơ bắp, dáng hình phát triển theo tỉ lệ cân đối. Thể dục thể hình có 8 hạng cân cho nam và 4 hạng cân cho nữ. Cơ sở khoa học của thể dục thể hình là quy luật phát triển bằng vận động, kháng định tác động của bài tập lên cơ thể làm thay đổi hình thái và năng lực. rèn luyện sức vóc để con người vươn tới cái đẹp trong cấu trúc giải phẫu học. Vào giữa thế kỉ XX, môn thể dục thể hình được các quốc gia sớm phát triển tổ chức các cuộc thi "người mẫu", đã hấp dẫn con người đến với những bài tập cơ bản và sau đó đúc kết thành hệ thống các bài tập từ thấp đến cao phục vụ cho mọi người tập (để có thân hình đẹp nhất). Liên đoàn Thể dục thể hình Quốc tế (IFBB - A. International Federation of Body Building) thành lập năm 1946, hiện có 139 quốc gia thành lập liên đoàn các châu lục. Từ năm 2000-2003, các vận động viên thể dục thể hình Việt Nam đã thi đấu rất thành công ở Đại hội Thể thao Đông Nam Á và ở các cuộc thi vô địch thế giới.

THỂ THAO, một bộ phận của văn hoá thể lực, là phương tiện và phương pháp để giáo dục thể chất, hệ thống tổ chức, rèn luyện và tiến hành các cuộc thi đấu các môn thể thao, các bài thể dục khác nhau. Theo Pháp lệnh thể dục, thể thao công bố ngày 9.10.2000, thể thao là một bộ phận của thể dục - thể thao, gọi là thể thao thành tích cao. Thể thao thành tích cao là hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao của vận động viên chuyên nghiệp hoặc nhà nghề, trong đó thành tích cao, kỉ lục thể thao được gọi là giá trị văn hoá, là sức mạnh và năng lực sáng tạo của con người. Thể thao thành tích cao ở Việt Nam bao gồm các môn thể thao thi đấu trong chương trình Đại hội Olympic, Asiad, SEA Games.

TRƯỢT BĂNG BĂNG XE TỪ NÚI XUỐNG, môn thể thao thực hiện bằng xe trượt trên núi xuống theo một đường băng chuyên dùng. Xe trượt băng bằng kim loại quý, hình thoi gồm 2 phần: phần trước có tay lái, phần sau không di động được có trang bị phanh. Một máng băng dài 1.500-2.000m. Xe trượt đạt tốc độ 100 km/h. Có 2 loại xe: 2 chỗ ngồi (chiều dài không quá 2,7m, nặng không quá 165kg, trọng lượng 2 vận động viên không quá 200 kg); 4 chỗ ngồi (các chỉ số tương ứng 3,8m, 230 kg và 400 kg). Được hình thành vào cuối thế kỉ thứ XIX tại Thụy Sĩ và phát triển ở các nước Thụy Điển, Rumani, Ba Lan, Hoa Kỳ, v.v. Từ 1924, trượt băng bằng xe từ núi xuống được đưa vào chương trình thi đấu Đại hội Olympic. Đại hội Olympic mùa đông, giải vô địch thế giới. Liên đoàn Quốc tế Xe trượt băng Thể thao từ trên núi xuống thành lập 1923; đến 1977, đã có hơn 20 liên đoàn quốc gia thành viên.

TRƯỢT BĂNG NGHỆ THUẬT, môn thể thao trượt băng giày trên băng. Thi đấu trượt băng nghệ thuật gồm nhiều môn, các giải thưởng được tổ chức vào mùa đông, là môn thể thao phổ cập ở các quốc gia xứ lạnh. Vận động viên trượt băng nghệ thuật thi cá nhân: bắt buộc phải có 3 động tác trong số 9 động tác chính thức mà Luật quốc tế quy định cho các cuộc thi lớn (tổng số 41 động tác). Chương trình dự thi tự chọn ngắn gồm có 7 yếu tố bắt buộc (phối hợp nhảy, quay, bước, thời gian thực hiện dưới

2 phút) và chương trình thi tự chọn đặc biệt (chọn các yếu tố tự do, thời gian thực hiện 4 phút đối với nữ và 5 phút đối với nam). Thi trượt đôi gồm chương trình tự chọn ngắn có 6 yếu tố bắt buộc (dưới 3 phút) và chương trình tự chọn đặc biệt (5 phút). Đối với tất cả các dạng thi tự chọn thì nhạc cũng chọn tự do. Kỹ thuật, nghệ thuật của vận động viên được trọng tài đánh giá theo thang 6 điểm, thứ hạng được xếp căn cứ vào tổng điểm các trọng tài. Trượt băng nghệ thuật hình thành vào những năm 60 thế kỉ XIX và đến năm 1871 mới tổ chức thi đấu. Năm 1896, tổ chức giải vô địch thế giới ở Pêtecbuga (Peterburg, Nga). Từ năm 1929, trượt băng nghệ thuật được đưa vào chương trình thi đấu Đại hội Olympic mùa đông. Trước 1946, tổ chức thi riêng từng môn trong trượt băng nghệ thuật. Từ 1947, tổ chức thi cùng một lúc ở một nước. Ở Việt Nam chưa có điều kiện để phát triển.

TRƯỢT BĂNG THỂ THAO, môn thể thao trượt trên băng bằng loại giày chuyên dùng, gồm 2 môn: trượt băng tốc độ và trượt băng nghệ thuật. Trượt băng tốc độ hiện đại thi đấu ở các cự li: 500, 1.500, 5.000, 10.000m đối với nam; 500, 1.000, 3.000m đối với nữ. Liên đoàn Trượt băng tốc độ quốc gia lần đầu tiên được sáng lập ở Anh (1879). Cuộc thi đấu quốc tế đầu tiên tổ chức ở Viên (Áo, 1582). Từ 1924, trượt băng tốc độ được đưa vào chương trình Đại hội thể thao Olympic mùa đông.

TRƯỢT PATANH, môn thể thao trượt trên sân (hoặc đường) bằng giày gắn 4 con lăn (đường kính 3 cm). Có 4 loại trượt patanh:

1) Trượt patanh chơi khúc côn cầu, mỗi đội gồm 4 cầu thủ và một thủ môn. Kích thước sân: 34-40m x 7-8m, phủ một lớp nhựa (hoặc gỗ, chất tổng hợp, xi măng), độ cao đường viền quanh sân 20 cm. Gậy chơi bằng gỗ uốn cong ở một đầu, dài 90-115 cm, nặng 500g, chu vi bóng 23 cm, trọng lượng 155g, giày patanh. Trang thiết bị giống như một khúc côn cầu trên băng. Thời gian thi đấu 2 hiệp, mỗi hiệp 20 phút (không tính thời gian bóng chết), không bắt lỗi việt vị, cấm các miếng thô bạo. Giải vô địch Châu Âu, thi đấu giành cúp các quốc gia từ 1926; giải vô địch thế giới từ 1936; thi đấu cúp các đội vô địch Châu Âu từ 1966.

2) Trượt patanh nghệ thuật có chương trình thi đấu giống trượt băng nghệ thuật. Ra đời ở Anh năm 1910. Thi đấu vô địch Châu Âu từ 1937; vô địch thế giới từ 1947; vô địch Nam Mỹ từ 1971.

3) Trượt patanh tốc độ (speed), môn thể thao lâu đời nhất, thi đấu lần đầu tiên tại Ôxtendơ (Ostende; Bỉ) năm 1910.

4) Trượt patanh hiện đại thi đấu ở các cự li: 500, 1.000, 5.000, 10.000, 20.000m đối với nam; 500, 1.000, 3.000, 5.000m đối với nữ. Giải vô địch thế giới 2 năm một lần: giải vô địch các châu lục từ 1910. Liên đoàn Thể thao Trượt patanh Quốc tế (FIRS) thành lập năm 1924, gồm 40 liên đoàn quốc gia thành viên (1947). FIRS được IOC công nhận năm 1949. Trượt patanh mạo hiểm biểu diễn nhào lộn trên sàn gỗ chuyên dụng, ngày nay, có thi đấu ở nhiều quốc gia. Ở Việt Nam, thể thao trượt patanh chưa phát triển.

TRƯỢT TUYẾT THỂ THAO, môn thể thao trên tuyết bằng 2 thanh gỗ và 2 cây gậy chống. Bao gồm: trượt tuyết tốc độ, trượt từ cầu bật; 2 môn phối hợp (tốc độ và cầu bật), trượt theo đường dốc núi (dịch dắc, tốc độ, trượt tuyết bắn súng). Cuộc thi đấu đầu tiên tổ chức tại Na Uy năm 1767. Câu lạc bộ Trượt tuyết thể thao ở các quốc gia được thành lập: Na Uy (1874), Phần Lan (1886), Đức (1891), Áo và Thụy Điển (1892), Nga (1895), Hoa Kỳ (1900), Thụy Sĩ (1902), Anh (1903), Italia (1907), Nhật Bản (1910). Liên đoàn Thể thao Trượt tuyết Quốc tế (FIC) thành lập năm 1924, hiện có hơn 50 liên đoàn quốc gia thành viên. Có trong chương trình thi đấu Đại hội Olympic mùa đông (tổ chức từ 1924). Giải vô địch thế giới bắt đầu từ 1929.

VẬT, một bộ phận. Một số kết cấu cụ thể của thế giới vật chất. Mỗi vật đều có một kết cấu riêng biệt, có sự tồn tại độc lập tương đối, có những quy định cụ thể về chất và lượng phân biệt nó với những vật khác, nghĩa là mỗi vật đều có các thuộc tính và cấu tạo riêng của nó. Do thuộc tính vốn có của vật chất là vận động hay vận động là phương thức tồn tại của vật chất, cho nên những bộ phận của vật chất - những kết cấu cụ thể của nó - cũng luôn ở trong trạng thái vận động và biến đổi, giữa các yếu tố trong một vật và giữa các vật khác nhau luôn có mối liên hệ với nhau và tác động qua lại lẫn nhau.

VẬT CỔ ĐIỂN, là môn thể thao sức mạnh. Đấu vật được phép thực hiện các miếng đứng: dẫm xuống thảm, quăng quật, đánh ngã, miếng ở tư thế bò: lật bò. Đặc điểm của vật cổ điển: cầm nắm bắt dưới thắt lưng, không được sử dụng chân khi thực hiện các miếng vật. Mục đích của vật cổ điển: buộc đối phương 2 vai đồng thời chạm thảm hoặc lăn lưng, chạm từng vai không đồng thời. Trong thời gian thi đấu quy định không giành thắng lợi tuyệt đối thì tính điểm ở các miếng vật đạt được. Trang phục quy định: áo may ô liền quần, giày.

VẬT DÂN TỘC, môn thể thao dân tộc, đối kháng trực tiếp giữa 2 đối thủ, sử dụng sức mạnh và kỹ thuật để giành chiến thắng khi đối phương "ngã ngựa bụng" hoặc "túc li địa".

Luật vật dân tộc không phân biệt trọng lượng, thời gian thi đấu kéo dài khi có sự phân định thắng thua. Trong quá trình đấu vật, các đô vật không được vi phạm những điều cấm kỵ đã quy định. Thi đấu trên sỏi vật trong vòng tròn, đường kính 5-6m. Sỏi vật thường bằng đất nện hoặc cát pha.

Hội vật đầu tiên là vật leo để chọn người vào vật giải, vật giải thấp để chọn dẫn đô vật giỏi cho vật giải cao. Nhưng dù vật leo hay vật giải, từng đối vật vào sỏi đều mình trần, đóng khố màu, chân đi đất, thân thể không được xoa chất nhờn. Mở đầu trận đấu, hai đô vật cùng làm động tác xe đài để vái tạ Thành hoàng và chào khán giả. Xe đài là hình thức thao diễn đẹp như rồng bay, phượng múa, hổ vờn áp đảo đối phương.

Vật dân tộc có nguồn gốc gắn với những truyền thuyết về sự nghiệp giữ nước của dân tộc qua nhiều thời kì lịch sử.

VẬT TỰ DO, môn thể thao đối kháng giữa hai vận động viên theo luật quy định. Được xếp hạng theo cân nặng ở các độ tuổi khác nhau. Thi đấu: hai vận động viên ôm lấy nhau, dùng sức và kỹ thuật làm đối phương ngã (hai vai chạm sỏi vật cùng một lúc) để giành thắng lợi hoặc thắng điểm. Vật có lịch sử lâu đời, là một phần trong chương trình trung kết ở các Đại hội Olympic cổ đại, lễ hội của nhiều dân tộc trên thế giới. Vận động viên được tự do lựa chọn các miếng đánh để thi đấu trong tư thế đứng (vật đứng) và ở tư thế bò (vật bò): dẫn xuống thảm, đẩy, vạ người, quăng, cầu vòng, gồng, lật, quật, cuốn, v.v. Các động tác khoá, nhang, gài chân... Trận đấu tiến hành 1 hiệp 5 phút đối với thanh niên và người lớn, 4 phút đối với trẻ em và thiếu niên. Điều khiển trận đấu gồm tổng trọng tài chính, trọng tài trên sỏi, trọng tài biên. Cho điểm theo nguyên tắc đa số, theo chất lượng thảm mĩ miếng đánh: 1-5 điểm. Nếu hiệp chính (5 phút hoặc 4 phút, tùy theo lứa tuổi) hai vận động viên bằng điểm thì trọng tài cho thi đấu ngay hiệp phụ cho đến khi một trong hai vận động viên hơn nhau 3 điểm. Vận động viên hơn điểm là người thắng cuộc. Sỏi vật hình tròn, đường kính 9m, dày 4-6cm, bằng chất liệu mềm, xung quanh mép rộng: 1,2-1,5m và cùng độ dày của sỏi. Vật tự do đưa vào chương trình thi đấu chính thức Đại hội Olympic hiện đại từ 1904. Liên đoàn Vật nghiệp dư Quốc tế (Fédération International de Lutte Amateur, FILA) thành lập 1912, hiện có hơn 100 liên đoàn quốc gia thành viên. Ở Việt Nam, vật tự do phát triển từ 1978, trên cơ sở vật dân tộc. Hàng năm tiến hành giải vô địch quốc gia. Năm 1979, Liên đoàn Vật tự do Việt Nam thành lập và là thành viên của FILA.

VẬT KINH BẮC, mảnh đất giàu đẹp bên bờ bắc Sông Hồng nơi đã sản sinh ra nhiều hình thức vui chơi hết sức độc đáo với một nền văn hoá truyền thống mang đậm nét dân tộc Việt Nam. Đó là các lễ hội, đình đám thường xuyên tổ chức vào dịp đầu năm (tính theo âm lịch) có: Hội Đồng Kỵ (4 tháng giêng), Cổ Loa (6 tháng giêng), Hội Lim (13 tháng giêng), hội chùa Nành (5-6 tháng hai), v.v. cùng nhiều làng xã khác tổ chức đình đám nhân ngày rằm tháng Giêng. Bên cạnh việc duy trì các lễ hội là sự bảo lưu, phát triển tinh thần thượng võ của dân tộc trong đó có võ cổ truyền, các môn thể thao dân tộc là đá cầu, vật dân tộc. Các hình thức trên đây đã đi sâu vào máu, thịt của người dân Kinh Bắc như một thứ thuốc bổ không thể thiếu được. Điển hình nhất là vật dân tộc - môn thể thao dân tộc không bao giờ có thể thiếu trong các dịp lễ hội của mọi làng, xã.

Truyền thống lâu đời đó đã được thể hiện ở nhiều nơi có các lò vật nổi tiếng: lò vật Ninh Hiệp, lò vật Đình Bảng, lò vật Đồng Kỵ, lò vật Bắc Ninh... Đây chính là chiếc nôi đã nuôi dưỡng và sinh ra nhiều đô vật nổi tiếng từ ngày xưa vẫn còn vang mãi cho đến tận bây giờ, đó là: đô Vũ Đức Kế (Nành), Nguyễn Văn Tình (Đình Bảng), Nguyễn Văn Thai (Cổ Loa), v.v. và nhiều đô khác. Ngày nay thế hệ trẻ của các lò vật này vẫn duy trì tập luyện hàng năm và tham gia thi đấu trong các ngày lễ hội, đặc

biệt là tham gia các giải thi đấu toàn quốc và quốc tế: Nguyễn Văn Dũng, Nguyễn Văn Duyệt...

Trong vật Kinh Bắc có nhiều nét chung giống vật dân tộc của Việt Nam ở phân định thắng thua: đô vật bị thua khi bị ngã ngựa "túc li địa", có trong trường hợp đô vật bị bắt một chân. Chân còn lại nhảy lò cò thì có nơi quyết định đô vật đó thua nhưng cũng có nơi quyết định ở mức nhẹ hơn là khi nào đô vật nhảy lò cò cao mới bị thua. Còn về thể lệ thi đấu phụ thuộc vào luật lệ của từng nơi như có nơi trong ba ngoài hai, hay trong ba ngoài ba (trong ở đây có nghĩa là vật giải và ngoài là vật lèo). Một lò vật chỉ được giữ hoặc theo một giải chính. Trong đánh giải nếu lò vật nào chưa thua hai keo liên tục thì phải nhường keo thứ ba cho lò vật khác. Các đô vật có quyền được đánh lên, thua đánh xuống.

Đô giữ giải thì phải được giải đầu lèo. Trước khi tổ chức thi đấu vật thường tổ chức vật thờ. Hai đô vật tham gia vật thờ thường là hai lão đô khoẻ mạnh có kỹ thuật điêu luyện để biểu diễn các miếng đánh và cũng là nghi lễ tôn thờ thần Thành hoàng làng, các trạng vật từ thời xa xưa. Sau vật thờ là thi đấu vật. Các đô vật trước khi thi đấu phải xe dài uyển chuyển lên ba bước xuống ba bước, sang phải sang trái, tay múa theo sự chuyển động của nhiều con vật như hạc vờn, thê long bàng đảo dục, sư tử vờn cầu, v.v. biểu hiện khí thế của từng lò vật và xe dài cũng chính là hình thức khởi động tích cực. Đô vật thi đấu đều phải đóng khố, đi chân đất và không được phạm vi các điều cấm sau: bóp hạ bộ, móc hầu, túm tóc và không được cầm một, hai, ba hay bốn ngón tay của đối phương. Người Kinh Bắc thường sử dụng những kỹ thuật đánh rất tích cực để thắng tuyệt đối các đối phương của mình như: gồng, quăng, quật, ngáng, đệm và nhấc bổng đối phương, khi bị lỡ miếng thường nằm ép xuống đất nhờ cơ hội phá bờ.

VẬT LIỄU ĐÔI, là một trong những võ phái ở Bắc Hà, tên chỉ chung cho một truyền thống vật của các huyện vùng đất đồng chiêm Hà Nam nói riêng và các tỉnh Bắc Bộ nói chung. Vật là môn võ nghệ rất phổ biến trong các lễ hội xuân ở các tỉnh Miền Bắc. Theo truyền thuyết vật có từ thời Hai Bà Trưng (những năm 40 của thế kỉ thứ I). Ngày nay vật vẫn là môn võ nghệ được nhiều người ưa thích và được phát triển ở nhiều địa phương Miền Bắc.

Việt võ đạo, môn phái võ thuật Việt Nam do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng lập. Võ sư Nguyễn Lộc quê ở xã Hữu Bằng, huyện Thạch Thất, tỉnh Sơn Tây (nay là Hà Tây). Năm 1938, ông sáng lập môn võ Việt Nam trên cơ sở rút tỉa tinh hoa khoa học theo các nguyên lí cơ bản của võ cổ truyền Việt Nam (viết tắt: Vovinam). Đầu những năm 50 thế kỉ XX, Vovinam phát triển vào phía nam và sau đó đặt thêm lên việt võ đạo (võ học Việt Nam). Hiện nay, Vovinam có hệ thống tập luyện và thi đấu quốc gia ở Việt Nam. Liên đoàn Vovinam thuộc Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam. Trên 30 quốc gia có Liên đoàn Vovinam.

VÕ, tổ hợp các bài tập rèn luyện thể chất, kỹ thuật và chiến thuật đối kháng của

con người. Võ phương Đông không chỉ đơn thuần về kĩ thuật của hình thể, mà là sự hoà hợp giữa thể chất với tiềm năng tinh thần, sự hoà đồng giữa con người và vũ trụ. Xuất phát từ quan niệm con người là một tiểu vũ trụ hoà đồng trong đại vũ nên ý niệm và nguyên lí của võ phương Đông mới có những tên gọi như: âm dương quyền, thái cực quyền, ngũ hành quyền, bát quái quyền... con người và vũ trụ hoà đồng trong nhau (Đạo dẫn. Yoga). hoà đồng trong thiên nhiên tạo vật xung quanh (mai hoa quyền, song quyền, hổ quyền). Cũng có ý niệm vạn vật đồng nhất thể, nôm trong mỗi thể võ bao giờ cũng hội đủ "tâm ý hợp - ý khí hợp - khí hợp lực". Việt Nam có nền võ học phong phú, được hình thành từ các phần tử chủ yếu: võ kinh, võ nghệ, võ đạo.

VÕ PHÁI - VÕ ĐƯỜNG HÀ NỘI⁽¹⁾

Đại hội Võ cổ truyền toàn quốc tổ chức ở Hà Nội năm 1991, tập hợp các Võ phái - Võ đường, thành lập Hội Võ thuộc Hà Nội và đẩy mạnh phong trào Võ thuật ở thủ đô lên một tầm mới.

Hiện nay Hà Nội có khoảng 70 Võ đường đang hoạt động của 12 võ phái, đặc biệt có Thiên môn đạo, một tinh hoa Võ học cổ truyền Việt Nam với võ sư Nguyễn Khắc Cống và Liên đoàn Võ thuật Việt Nam; Võ đường ở Dương Xá - Hoà Nam huyện Ứng Hoà - Hà Nội; kết hợp võ thuật Đông tây - kim cổ.

Võ phái - Võ đường hiện nay ở Hà Nội

I. Võ phái Bình Định Gia, gồm có:

1. Võ đường huyện Thanh Trì
2. Võ đường huyện Sóc Sơn
3. Võ đường Yên Viên, huyện Gia Lâm
4. Võ đường Việt An, quận Thanh Xuân
5. Võ đường kí túc xã Đại học Giao thông
6. Võ đường kí túc xã Đại học Bách Khoa
7. Võ đường Ngọc Khánh, quận Ba Đình
8. Võ đường huyện Mê Linh
9. Võ đường huyện Phúc Thọ
10. Võ đường huyện Thạch Thất
11. Võ đường thị xã Sơn Tây
12. Võ đường huyện Thanh Oai
13. Võ đường huyện Đan Phượng

II. Võ phái Hoa Quyền, gồm có:

1. Nhà số 52 phố Đại La
2. Nhà số 39 phố Quang Trung

(1) Nguồn: *Bước đầu tìm hiểu võ học Việt Nam*, Viện Khoa học thể dục thể thao. Hà Nội, 2008.

3. Tại trường Mầm non Ngô Quỳnh

III. Võ phái Nhất Nam, gồm có:

1. Trung tâm thể dục quận Ba Đình
2. Trường Thanh thiếu niên 10.10
3. Cung Văn hoá hữu nghị

IV. Võ phái Thanh Lê, gồm có:

1. Trường dân lập Nguyễn Bình Khiêm
2. Trường Trung học cơ sở Lê Quý Đôn
3. Trường Phổ thông Yên Hoà
4. Nhà Văn hoá huyện Đông Anh

V. Võ phái Thiếu Lâm Hồng gia, gồm có:

1. Nhà số 254-B8 Tân Mai - quận Hoàng Mai
2. Cung Văn hoá hữu nghị

VI. Võ phái Thăng Long Võ Đạo, gồm có:

1. Nhà số 179 phố Hồng Mai
2. Chùa Hai Bà
3. Câu lạc bộ Thanh niên, số 1 phố Tăng Bạt Hổ
4. Câu lạc bộ Võ cổ truyền quận Hai Bà Trưng
5. Câu lạc bộ Thăng Long, 91 phố Lạc Trung
6. Câu lạc bộ Võ cổ truyền Trâu Quỳ, Gia Lâm
7. Câu lạc bộ xã Kim Lan, Gia Lâm

VII. Võ phái Thiếu Lâm Sơn Đông, gồm có:

1. Trường Đại học An ninh Nhân dân
2. Trường Đại học Cảnh sát Nhân dân
3. Nhà Văn hoá - Thông tin quận Đống Đa
4. Nhà Văn hoá quận Cầu Giấy
5. Trung tâm Thông tin huyện Từ Liêm
6. Trung tâm Thông tin sân vận động Nghĩa Tân
7. Trường cấp I Xuân La
8. Trường Cao đẳng Công nghiệp - Khu A
9. Trường Cao đẳng Công nghiệp - Khu B
10. Trường Đại học Giao thông Vận tải
11. Trường cấp II Cổ Nhuế
12. Trường Đại học Tài chính - Kế toán
13. Trung tâm Thông tin huyện Đan Phượng
14. Trường Hồng Hà huyện Đan Phượng

VIII. Võ phái Thiếu Lâm - Sơn Đông, gồm có:

Trường Trung học cơ sở Kim Liên, quận Đống Đa

IX. Võ phái Thiếu Lâm Hồng Gia, gồm có:

1. Đình Nam Đồng, quận Đống Đa
 2. Nhà số 7. Ngõ 32 phố Trần Quốc Toản
 3. Ngõ 71, dốc Tân Ấp, quận Tây Hồ
 4. Nhà số 91 tổ 1 phường Phúc Tân, quận Hoàn Kiếm
 5. Làng An Trạch, quận Đống Đa
 6. Nhà số 16 phố Chương Dương - Hoàn Kiếm
- X. Võ Lâm phái (Võ Lâm phật gia) gồm có:
1. Sân đền Hai Bà Trưng
 2. Nhà A Khu tập thể công nhân viên - Đồng Nhân
 3. Cung Văn hoá hữu nghị
- XI. Võ tổng hợp, gồm có:
1. Nhà Văn hoá - Thông tin quận Đống Đa
 2. Trường Tiểu học Kim Giang
 3. Trường Tiểu học Nam Thành Công
 4. Trường Đại học Tài Chính - Kế Toán
 5. Câu lạc bộ huyện Thường Tín
 6. Trường Tiểu học Yên Hoà
 7. Trường Trung học cơ sở Mai Dịch
 8. Trường Trung học cơ sở Yên Hoà
 9. Trường Trung học cơ sở Quảng An
 10. Nhà Văn hoá huyện Từ Liêm
 11. Trường Tiểu học dân lập Thái Hà quận Đống Đa
- XII. Võ phái Nam Hồng Sơn - Đống Đa gồm có:
1. Trung tâm Thể dục thể thao quận Đống Đa
 2. Trường Tiểu học Văn Chương
 3. Trường Trung học cơ sở Huy Văn

PHỤ LỤC I

CÁC PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN THỂ CHẤT CỔ TRUYỀN Ở PHƯƠNG ĐÔNG ĐƯỢC VẬN DỤNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ THAO HÀ NỘI⁽¹⁾

1. Bất kể là một môn chuyên ngành khoa học nào do con người sáng lập ra, dù nó phục vụ trực tiếp hay gián tiếp đời sống con người, trước hết con người phải đặt cho nó một mục đích.

Theo đó, việc tập luyện thể chất cổ truyền phương Đông cũng đã có những mục đích và để đạt được mục đích đặt ra, con người phương Đông xưa có các biện pháp thực hiện để đi tới mục đích theo cách ngày càng hoàn hảo hơn.

Trên con đường tìm kiếm các biện pháp để thực hiện mục đích, con người lại phải tìm hiểu mọi mối quan hệ hài hoà giữa thiên nhiên, vạn vật với con người (các quy luật của tạo hoá), quan hệ giữa nhu cầu tồn tại của con người (kiếm ăn để tồn tại) với nhu cầu nâng cao giá trị tồn tại của con người (rèn luyện thể chất, nâng cao giá trị tuệ, năng lực sản xuất) và mối quan hệ giữa con người với con người (các quy định, các tập quán xã hội).

Hãy nêu ví dụ: Thời cổ Hy Lạp, phương Tây đã từ mục đích đề cao giá trị con người trong mối quan hệ giữa thế giới loài người với thế giới thần linh, giữa thế giới loài người với thế giới loài vật, giữa thế giới loài người với thế giới ma quỷ. Họ cho rằng muốn có một tâm hồn đẹp phải có một thể xác đẹp. những pho tượng cổ Hy Lạp do những nhà điêu khắc vĩ đại thời đó tạo ra đã như những vật chứng, những tiêu chuẩn để con người phấn đấu đạt tới mục đích họ đã nêu ra thời đó, các phương pháp luyện tập cũng chỉ nhằm hoàn thiện thể xác theo tiêu chuẩn hài hoà, đẹp đẽ cho các cá thể con người.

Sang thời đại tư bản phát triển, sự cạnh tranh xã hội đã tới bước quyết liệt, bên cạnh mục đích cao cả của thời cổ Hy Lạp, con người phương Tây đã đưa thêm vào tiêu chuẩn luyện tập là thành tích ngày càng được nâng lên cao hơn, nhanh hơn,

(1) Theo Mai Văn Muôn, Trần Đăng Tuấn.

manh hơn, do đó mọi phương pháp luyện tập nhằm vào việc luyện sức nhanh, sức mạnh, sức bền, v.v.

Ở phương Đông xưa, tùy theo mỗi dân tộc, mỗi thời đại mà mục đích luyện tập thể chất, rèn luyện tinh thần của các môn phái cũng có những điều khác nhau và nó cũng luôn biến động đi lên theo trình độ phát triển của nhận thức con người.

Thời cổ đại ở Trung Quốc, các Đạo gia nhận thức được rằng khi xã hội loài người tiến vào giai đoạn phong kiến tập quyền, mối quan hệ xã hội trở nên phức tạp và kìm hãm sự phát triển hài hoà của quan hệ con người với giới tự nhiên, họ đã chủ trương xa lánh với xã hội con người do phong kiến thống trị, họ để xướng ăn ở, làm việc, luyện tập sao cho con người gần với tự nhiên nhiều hơn, rồi kinh nghiệm đã có được kết quả từ lối nghĩ đó, lối ăn ở và làm việc đó đem lại cho họ một cuộc sống an lạc, sống tới già mà vẫn khoẻ mạnh và minh mẫn. Từ đó "sống tới già mà vẫn khoẻ mạnh và minh mẫn" đã trở thành mục đích phấn đấu rèn luyện của tất cả mọi người.

Thời trung cổ ở Trung Quốc, từ khi Đạt Ma tổ sư đến Trung Sơn lập ra chùa Thiếu Lâm, vì muốn cho các phật tử khi ngồi thiền định có thể đạt tới kiến tính minh tâm, Ngài đã lập ra 18 tay quyền La hán để các đệ tử luyện tập có được sức khoẻ giúp cho ngồi thiền định đạt được mục đích. Như vậy, mục đích luyện tập của Thiếu Lâm thời đó chỉ nhằm phục vụ cho tu thiền định đặc đạo được minh tâm kiến tính.

Cũng tại chùa Thiếu Lâm, từ khi nhà Thanh tiêu diệt nhà Minh, các sĩ phu phong kiến nhà Minh cho rằng đây là cái nhục mất nước. Họ mượn cửa chùa Thiếu Lâm làm nơi tập hợp nghĩa sĩ, rèn luyện lực lượng để đợi thời đại cơ diệt Thanh phục quốc. Lúc này mục đích luyện tập của họ lại là cứu nước diệt ngoại xâm.

Xuyên suốt mọi thời đại ở phương Đông, trong dân gian vẫn lưu truyền các phương pháp luyện tập, nhưng mục đích lại là để tự vệ, để có một cuộc sống phóng khoáng ngoài vòng cai trị của phong kiến tập quyền, mục đích luyện tập của họ lại là có sức khoẻ, có kỹ năng để thể thiên hành đạo, diệt ác trừ gian, cứu kẻ nguy, giúp kẻ yếu theo kiểu hiệp sĩ giang hồ.

Ngày nay, các quốc gia đều có mục đích giống nhau trong phong trào luyện tập thể thao là: đối với toàn dân thì nâng cao thể lực, tri thức, năng lực để thích nghi để sản xuất và nâng cao đời sống, đối với một số hoạt động thể thao, đỉnh cao thì coi trọng thành tích thi đấu quốc tế mong dành nhiều huy chương mang về vinh quang cho quốc gia, dân tộc.

Sau khi kiểm qua tính mục đích ở trong phương pháp luyện tập thể chất của các môn phái, các thời đại ở phương Đông một cách tổng quát, đó là: Rèn luyện thể chất nhằm: luyện tập để sống đến già mà vẫn khoẻ mạnh và minh mẫn, luyện tập để minh tâm kiến tính, luyện tập để có đủ bản lĩnh thể thiên hành đạo. Luyện tập để giành và giữ độc lập cho quốc gia, dân tộc.

Để đạt được những mục đích trên con người phương Đông xưa đã phải tìm hiểu mọi mối quan hệ giữa thiên nhiên, giữa vạn vật với con người để chọn lọc ra những

quy luật, những chất liệu, những hành vi, những thói quen có lợi cho sự sống và hỗ trợ con người đạt mục đích sống tốt đẹp, đồng thời chọn ra những tác nhân có hại nằm trong các quy luật, các chất liệu, những thói quen hành vi có hại cho sự sống để cảnh báo, loại trừ và lánh bỏ.

Lâu dần những kinh nghiệm đã được đúc kết thành kiến thức hệ thống như các học thuyết Âm dương, Ngũ hành, Thiên can, Địa chi, Ngũ vận, Lục khí, Bát quái, Cửu cung, Dịch lí, Thiên văn học, Khí hậu học, Y học, Kinh lạc học, Thời sinh học, Dinh dưỡng học. Các học thuyết lí luận này lại được vận dụng vào trong các phương pháp luyện tập khác nhau, mỗi phương pháp luyện tập có khi chuyên một mặt và chỉ có tác dụng nâng cao một khả năng nào đó của thể chất của con người, có khi lại làm nền tảng cho một phương pháp rèn luyện cao hơn, hoặc phương pháp này được lập ra để bổ trợ cho những sai sót có thể của một phương pháp nào đó, hoặc dùng vào việc chữa bệnh nào đó...

Lịch sử phát triển của các phương pháp luyện tập ở phương Đông cũng tiến dần từ động tác đơn giản lên động tác đơn lẻ của muông thú, tiến lên thành bài tập hoàn chỉnh Ngũ cầm hí, Ngũ hình quyền (long, xà, hổ, báo, hạc); từ một vài động tác xoa bóp đơn lẻ tiến lên thành bài tập hoàn chỉnh án kiều án ma, Đạo dẫn; từ một động tác thở hít đơn giản tiến lên các bài tập khí công phức tạp như: Thổ nạp, Thai tức, Tiểu chu thiên, Đại chu thiên; từ cách tính toạ đơn giản để tâm thức phẳng lặng, tiến lên các bài tập thiền định cao diệu. Trong sự tiến lên đó, các phương pháp đã có sự vay mượn lẫn nhau để hoàn thiện phương pháp của mình.

Qua những kết quả nghiên cứu bước đầu về lí luận thể thao dân tộc những phát hiện trong nghiên cứu cổ học phương Đông và những dữ liệu đặc điểm sinh thể của người Việt Nam, nay đã có thể đề cập một số vấn đề có tính lí luận về sự phát triển của các phương pháp luyện tập thể chất phương Đông. Việc hình thành cơ sở lí luận của các phương pháp luyện tập thể chất phương Đông có thể khơi nguồn từ ba nhóm hệ thống lí luận:

Thứ nhất là nhóm hệ thống luận mang tính chất triết học:

Từ những triết lí nhân bản con người là một chỉnh thể Thiên Địa Nhân; coi con người là một tiểu vũ trụ. Sự nhận thức cảm ứng này tạo ra một tiềm thức ý chí điều khiển các chức năng của cơ thể trong tập luyện để làm cho cơ thể có những khả năng:

- Hoà nhập vào hệ thống đại tự nhiên.
- Hoàn thiện các kĩ năng của thân thể ở mức độ cao.
- Khai thông những tiềm năng lực thể chất.

Ý tưởng về quy luật tự nhiên và con người vận động theo thời gian là một trong những phát triển lớn về trí tuệ văn hoá phương Đông được hình thành suốt theo chiều dài lịch sử phát triển xã hội, cũng như các dân tộc người Phương Đông. Từ đó đã tích lũy được một kho tàng về tri thức, kinh nghiệm và những dữ liệu về thế giới tự nhiên và thuật ứng xử của con người. Trong đó đã tồn tại và phát triển các kiệt

giải về thể chất con người đều xoay quanh chữ Thời. Chữ Thời đã thấm được hầu hết trong các lĩnh vực cổ học phương Đông và từ đó một lĩnh vực đã được hình thành là: Thời sinh học.

Các vấn đề Thời sinh học liên quan đến tiềm năng thể chất của con người được tích lũy trong sự tiến hoá phát triển mà theo quan niệm của người Phương Đông là khả năng tự điều chỉnh, tính thích nghi vào bản lĩnh của con người. Những tính chất này có thể tích lũy được trong quá trình tập luyện thể chất, liên quan đến các chức năng sinh học của cơ thể con người có chịu sự tác động của các nhịp sinh học vũ trụ, mà ngày nay đang được tiếp cận bởi nhiều lĩnh vực khoa học kĩ thuật.

Đã có một số chương trình nghiên cứu cổ học phương Đông, đề cập đến việc giải thích các hiện tượng tiềm năng thể chất trong tập luyện cổ truyền, dựa trên những khái niệm hiện đại như trường sinh học, nhân điện, năng lượng sinh học, thần giao cách cảm, liên lạc vô tuyến sinh học; Nhưng bản thân lĩnh vực này có chứa đựng nhiều ẩn số trong hệ thống nghiên cứu tự nhiên về con người.

Theo các quan niệm hiện đại thì năng lực khác thường của cơ thể con người được quy nạp vào hai trạng thái vật chất là năng lượng và khả năng thông tin của cơ thể con người trong khi đó tập luyện thể chất đề cập đến một khái niệm có tính chất kinh điển là công lực, một phạm trù văn bản để hình thành các công phu trong các quá trình chuyển hoá công năng của thể chất và ứng dụng chúng.

Trong lĩnh vực phát triển những khái niệm hiện đại để kiến giải các hiện tượng thể chất cổ truyền phương Đông đã làm nảy sinh một số vấn đề được thảo luận. Điều đó còn có những ý kiến trái ngược nhau, con đường tất yếu là sử dụng cách tiếp cận hệ thống lí luận triết học, phương pháp khái quát để phát triển nhận thức; từ đó hình thành phương pháp luận liên ngành để nghiên cứu đầy đủ hơn vấn đề thể chất con người.

Thứ hai là nhóm hệ thống luận mang tính kĩ thuật:

Ở phương Đông, vấn đề tập luyện thể chất song hành với sự phát triển nâng cao nhận thức việc ứng dụng các bài tập thể chất thể hiện ở thực hành hết sức đa dạng, phong phú, muôn hình muôn vẻ, từ đơn giản đến phức tạp. Những điều được quy tụ về 3 yếu tố kĩ thuật căn bản như sau:

Kĩ thuật tập luyện thở. Kĩ thuật luyện thở trong luyện tập thể chất cổ truyền phương Đông để phát triển từ nhận thức về khí, làm nền tảng cho sự phát triển lí luận cũng như thực hành ở các bài tập thể chất nói riêng, cũng như khoa học về con người nói chung, từ triết học, y học cho đến lịch phát.

Từ những quan niệm của học thuyết "khí", tập luyện thể chất phương Đông đã chuyển hoá thể năng từ trạng thái tự nhiên đến kĩ thuật. Tạo ra một sự cảm ứng về khí năng của vũ trụ để sinh ra các công năng của thể chất.

Sự hiểu biết về quy luật sản sinh ra công năng từ thể khí trong tập luyện thể chất của con người, để tạo ra được công phu trong tập luyện thể chất phương Đông nói

chung và các phương pháp trong chữa bệnh là một trong những vận dụng lớn về sự vận động thời sinh học từ vũ trụ, đến cơ thể cho tới tế bào sống của con người, điều này sẽ được nghiên cứu đầy đủ hơn trong tương lai.

Kĩ thuật luyện hình: Kĩ thuật luyện hình trong tập luyện thể chất phương Đông với ý tưởng về sức mạnh của mối liên kết Ý- Hình- Lực hợp nhất, mà người xưa rất chú trọng các bài tập luyện hình, để tập luyện các kĩ năng, kĩ xảo và kĩ thuật vận động thân thể, đã đạt tính nghệ thuật trong trình diễn sinh hoạt văn hoá cộng đồng thông qua các lễ hội.

Trong quá trình tập luyện thể hình đã phát triển vận dụng các quan trắc từ các đồ hình của dịch lí về tính đối xứng, tính tương hợp, tính khắc chế hoà giải của cấu trúc hình thể, đặc biệt là thể thăng bằng.

Đồng thời từ những quan trắc về sinh giới mà hình thành những kĩ thuật mô phỏng sinh vật, tạo nên những hình thể tập luyện thể năng, sản sinh những tiềm năng công lực về thể chất của cơ thể con người vô cùng ảo diệu.

Với cách thức tập luyện tối ưu hoá các vấn đề cấu trúc của thân thể con người, từ cơ bắp, xương cốt đến tạng phủ để tạo cho con người những hình thành thể trong tư thế đặc biệt, vượt khỏi những quan niệm thông thường về tương tác sinh học của cơ thể con người.

Sự vận dụng hài hoà các kĩ thuật luyện hình trong các phương pháp tập luyện thể chất là một nét nổi bật của các công phu. Tập luyện thể chất qua võ thuật để chiến đấu tự vệ đã được hình thành từ buổi bình minh của nhân loại. Nó đã để lại một di sản tập luyện thể chất vô cùng phong phú.

Kĩ thuật luyện tâm:

Kĩ thuật luyện tâm là một trong ba yếu lĩnh kĩ thuật căn bản của tập luyện thể chất phương Đông, dựa trên sự phát triển các trình tự thực hiện các bài tập thiền định, để luyện tâm năng con người.

Tập thiền định là một trong những bài tập cổ có tính chất căn bản của tập luyện thể chất phương Đông, từ sự phẳng lặng của tâm thức, các tiềm năng của cơ thể được giải phóng để cơ thể có được những công năng đặc biệt.

Để cơ thể có được công năng đặc biệt, phải thực hiện những kĩ thuật để hài hoà các yếu lĩnh cơ bản trong cơ thể con người.

Đó là thực hiện quá trình thở tĩnh, làm tăng các nhịp điệu hô hấp, sản sinh ra những công năng cơ của cơ thể.

Đồng thời việc thực hiện quá trình hô hấp trong những tư thế đặc biệt của thiền định, như tư thế tọa thiền, làm cho công năng của quá trình hô hấp được tồn tại trong một trạng thái đặc biệt tĩnh của cơ thể, năng lượng không giải phóng ra ngoài.

Sự kết hợp giữa cường độ cao của nhịp thở với trạng thái tĩnh của các thế năng trong các tư thế ngồi thiền, đòi hỏi người tập phải thực hiện được trạng thái thư giãn.

Thư giãn là một trạng thái công năng đặc biệt của mọi quá trình tập luyện của

bất cứ một bài tập nào, ngay cả trong những bài quyền thuật, cũng từ đó mà xây dựng nên các bài tập nhu quyền.

Thư giãn là một trong những trạng thái nhằm thực hiện các quá trình tâm thức, được người xưa thể hiện trong các ý niệm như thanh tâm, tĩnh tâm, v.v.

Ngay cả trong y học mọi phương pháp chữa bệnh, cũng đòi hỏi thực hiện được các quá trình thư giãn.

Như vậy yếu linh thứ 3 trong kĩ thuật tập luyện cổ truyền là sự kết hợp hài hoà giữa thở, tư thế, thư giãn để duy trì một trạng thái tâm năng đặc biệt tồn tại trong cơ thể.

Thứ ba là nhóm hệ thống luận y dịch:

Từ khởi thủy con người đã luôn luôn trau dồi và nâng cao nhận thức, tìm hiểu về cơ thể của mình. Khởi nguồn từ tam bảo: Tinh - Khí - Thần, vận dụng các chức năng của khí trong quá trình phát triển tự nhiên của cơ thể, với công năng tạm phủ và những công năng cơ bắp trong các công phu của phương pháp tập luyện thể chất mà giải pháp công năng của thể khí, một trạng thái công năng liên hệ từ các nhịp sinh học vũ trụ qua sự vận động cấu trúc thời gian sinh giới. Đặc biệt khi vận dụng nhịp sinh học qua hệ can chi trong nhân học phương Đông, một vấn đề của sinh học ngày nay trong luyện khí.

Khi hiểu biết đầy đủ hơn về các mã hoá, các nhịp sinh học trong cơ thể con người sẽ có tác dụng tích cực cho việc tập luyện thể chất, bởi mọi chức năng tạm phủ đều nhạy cảm làm tăng khả năng thích ứng với môi trường. Trong trường hợp ngược lại, nếu như những tác động đột ngột trong tập luyện thể chất đến các quá trình sinh học của cơ thể sẽ gây tổn thương cho sức khoẻ trước mắt cũng như lâu dài.

Về nguyên tắc, bất kì một cách thức tập luyện nào có sử dụng đến tác nhân môi trường, tác động kĩ thuật lên cơ bắp và điều khiển các quá trình cận tâm lí đều có thể tạo ra một trạng thái cảm ứng sinh học về thể chất, công năng và tâm thức. Vấn đề cần được chú ý là sự lựa chọn các kĩ thuật tập luyện thể chất phải phù hợp với đặc điểm sinh thể của người tập.

Cùng với con đường phát triển tư duy tự nhiên, sự vật phát triển có hệ thống về vũ trụ quan, thế giới quan và nhân sinh quan phương Đông về văn hoá thể chất của các dân tộc, để đạt được một ý thức Chân - Thiện - Mỹ đã làm cho lí luận về phương pháp tập luyện thể chất có một ý nghĩa tích cực.

Sự làm sáng tỏ các hiểu biết về thể chất phương Đông bởi các khái niệm hiện đại cũng là một sự phát triển tất yếu của phương pháp tập luyện thể chất cổ truyền dân tộc. Khi đó không có nghĩa là toàn bộ cái cũ là lỗi thời; còn cái mới ưu thế là ở chỗ, cái mới chứa đựng những tiến bộ của cái cũ và đó cũng là sự phát triển nhận thức về tiềm năng thể chất của con người.

Một trong những hướng phát triển lí luận hiện đại trong tập luyện thể chất phương Đông là nghiên cứu và ứng dụng một số vấn đề tập luyện thể chất phương

Đông làm cơ sở cho sự phát triển thể thao dân tộc hội nhập thể thao hiện đại thành tích cao.

2. Đặc trưng phương pháp tập luyện thể chất cổ truyền phương Đông

Tập luyện thể chất cổ truyền phương Đông, một thành tố của văn hoá chất truyền thống, được hình thành từ rất sớm trong lịch sử phát triển con người của các dân tộc; để thích nghi với môi trường sống đầy thử thách nó được duy trì, phát triển trong các môn phái võ thuật, trong nội dung hoạt động văn hoá thể chất trong các lễ hội truyền thống; đặc biệt hun đúc sâu đậm trong đời sống văn hoá tâm linh ở một số dân tộc.

Việc tập luyện các công phu thể chất phương Đông là sự phát triển nhận thức về con người một cách tổng hoà giữa các thuộc tính tự nhiên và ý niệm văn hoá, mang trong mình nó những kĩ thuật tập luyện công năng, hình thành nên tinh hoa di sản tập luyện thể chất của các phương pháp tập luyện: Dưỡng sinh, thiền định, khí công, Yoga, võ thuật.

Các phương pháp tập luyện thể chất phương Đông thể hiện tính tích cực trong đời sống, là sự kết hợp hài hoà giữa hai bình diện rèn luyện thể chất: dưỡng sinh với các hoạt động tập luyện khí công, yoga, thiền định và võ thuật. Mặt khác, là sự rèn luyện tâm thức, ý chí, tập trung cao độ về điều hành công năng tâm lí của cơ thể.

Những hoạt động thể chất đó trong đời sống của người xưa và ngày nay là những phương thức truyền thống độc đáo của phương Đông, có thể tiến tới tập luyện sâu rộng trong cộng đồng.

Để tiếp cận với các phương pháp tập luyện thể chất phương Đông đối với dưỡng sinh, thiền định, khí công, Yoga, võ thuật, chúng ta hãy xem xét những nguyên lí và kĩ thuật của nó thông qua các phương pháp luyện tập.

a. Khí công

Khí công là một hệ thống các phương pháp tập luyện thể chất theo 3 cách thức kĩ thuật chủ đạo:

- Điều tức: Tập luyện thở từ các tư thế nhịp điệu tự nhiên đến có kĩ thuật chủ đạo.
- Điều thân: Tập luyện các tư thế vận động của cơ thể từ tự nhiên đến có kĩ thuật.
- Điều tâm: Tập luyện các quá trình hoạt động cận tâm lí tự nhiên đến có kĩ thuật.

Khí công được phát triển dựa trên học thuyết “khí” trong cổ học Trung Quốc, một học thuyết ảnh hưởng sâu đậm đến các lĩnh vực triết học, y học, lịch pháp...

Khí công là một quá trình vận dụng đầy đủ sáng tạo của học thuyết khí trong tập luyện thể chất. Nó có nhiều môn phái khác nhau với các bài tập rất phong phú từ đơn giản đến công phu phức tạp.

b. Yoga:

Yoga theo tiếng Phạn có nghĩa là liên kết, đó là sự liên kết giữa hai yếu tố thể

chất và tinh thần bằng phương pháp rèn luyện cơ thể trên cơ sở thực hành các yếu lĩnh kĩ thuật.

- Luyện thở
- Thực hành các tư thế (ASANA).
- Thư giãn.

Yoga là phương pháp tập luyện thể chất có hệ thống từ đơn giản đến phức tạp, thực hành các tư thế theo những nguyên tắc rèn luyện được sắp xếp theo một trình tự nhất định tạo ra một sự cảm ứng liên kết giữa thể chất với tinh thần, để có công năng đặc biệt, vượt khỏi sự tương tác lí sinh thông thường.

Các trình tự rèn luyện sẽ được kết hợp với công năng thở và thư giãn mà hình thành các cấp độ công phu, thông thường có tám cấp độ tập luyện.

c. Thiền định

Thiền là một phương pháp tự thân vận động các chức năng của cơ thể theo những ý niệm về tâm thức tạo ra một trạng thái đặc biệt về cảm ứng của thể chất con người.

Các biện pháp kĩ thuật để hành thiền:

Luyện thở: Sự phát triển tập thở các nhịp từ tự nhiên đến có kĩ thuật trong trạng thái tĩnh.

Toạ thiền: Là sự hình thành công phu của thiền, tập trung cao độ về điều hành công năng tâm lí của cơ thể và tập trung suy nghĩ đến cao độ.

Kết quả của việc hành thiền là con người khai thông tâm thức, một trạng thái đặc biệt của thể chất con người trong việc sản sinh ra các công năng tự điều chỉnh hành vi của cơ thể.

Sự khái quát của thiền là ở chỗ nó phát triển cao độ quá trình cận tâm lí trong rèn luyện thể chất.

d. Dưỡng sinh

Dưỡng sinh là phương pháp tập luyện các cách thức chăm sóc sức khoẻ giữ gìn thân thể, kéo dài tuổi thọ và phòng chữa bệnh được hình thành từ xa xưa của con người. Dưỡng sinh là biện pháp tự chăm sóc sức khoẻ, trong các tư thế dưỡng sức, giảm mệt, giảm đau. Phục hồi chức năng bị giảm sức trong quá trình vận động mạnh và thư giãn là một trạng thái của dưỡng sinh.

Qua mấy ngàn năm phát triển, dưỡng sinh đã hình thành được một hệ thống các phương pháp tập luyện để tăng cường sức khoẻ trên cả hai phương diện thể chất và tinh thần thông qua các yếu lĩnh tập luyện thể chất như luyện thở, luyện hình và luyện tâm, kết hợp với các kĩ thuật thư giãn và chữa bệnh không dùng thuốc trong y học cổ truyền để bảo vệ sức khoẻ.

Ngày nay dưỡng sinh đang được đúc kết trên cơ sở tri thức khoa học hiện đại với

sự kết hợp giữa y học cổ truyền và y học hiện đại, góp phần tích cực trong việc chăm sóc sức khoẻ cộng đồng người cao tuổi và chữa bệnh.

Phương pháp dưỡng sinh cổ truyền phương Đông

Với bề dày hàng ngàn năm phát triển của các dân tộc phương Đông, di sản phong phú, có nhiều tác dụng khác nhau.

Từ những phép dưỡng sinh giữ gìn mạng sống, kéo dài tuổi thọ của người xưa từ thời thượng cổ đến ngày nay đã tập hợp một hệ thống các phương pháp tập luyện dưỡng sinh để bảo vệ sức khoẻ, vệ sinh phòng bệnh và chữa bệnh nhằm tăng cường sức khoẻ, sức đề kháng, sức chịu đựng của thân thể và những biến đổi của môi trường thiên nhiên; đồng thời dưỡng sinh còn giúp người ta xây dựng một lối sống lành mạnh thư thái cả về thể xác lẫn tâm hồn.

Nguyên lí tập luyện dưỡng sinh thường chú trọng kết hợp các vấn đề:

- Nâng cao sức khoẻ, kết hợp với các bài tập thể chất khác để hình thành các công năng duy trì sức khoẻ của con người.
- Phòng và chữa bệnh, kết hợp với các kĩ thuật hỗ trợ của y học dân tộc như xoa bóp, bấm huyệt và thư giãn để chữa bệnh, không dùng thuốc, chữa bệnh bằng tập luyện.

Có thể thấy rằng, dưỡng sinh cổ truyền đã đóng góp phần tích cực trong sự phát triển văn hoá thể chất nói chung và lĩnh vực y học cổ truyền nói riêng. Ngày nay bằng những phương pháp tập luyện tập thể chất luôn luôn làm cho thân thể tăng khả năng thích ứng với môi trường thiên nhiên và ứng xử trong cuộc sống, phù hợp với đặc điểm sinh thể của người tập.

- Dưỡng sinh dân tộc:

Với nền tảng của y học dân tộc, dưỡng sinh dân tộc đã tiếp thu được những tinh hoa dưỡng sinh và đã được danh y Tuệ Tĩnh đúc kết:

Bế tinh, dưỡng khí, tôn thân,

Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình.

Trong cuộc sống đầy thử thách, năng động, dưỡng sinh dân tộc rất chú trọng đến luyện hình, luyện hình trong dưỡng sinh dân tộc tạo nên một năng lực bền bỉ dẻo dai của cơ thể con người.

Dưỡng sinh dân tộc luôn luôn nhấn mạnh về xây dựng nhân cách, lối sống và tinh thần khí phách của con người.

Cần phải phát triển dưỡng sinh dân tộc kết hợp với y học cổ truyền và y học hiện đại.

Hiện nay đang có những phong trào tập luyện dưỡng sinh khắp cả nước, hoạt động với nhiều hình thức và tên gọi tổ chức khác nhau, với sự hỗ trợ của các lĩnh vực khoa học đồng thời cũng cần có sự tổng hợp về lí luận và thực tiễn, về nguyên lí tập luyện theo các phương pháp dưỡng sinh dân tộc.

Ngày nay tập luyện dưỡng sinh đã trở thành một hiện tượng văn hoá thể chất

cộng đồng, do đó cần được chú ý hơn về mặt nghiên cứu lí luận, thực hành và công tác tổ chức.

d. Võ thuật:

Về nguyên lí cơ bản được các nhà lí luận về võ thuật phương Đông cho thấy, võ thuật là tổ hợp của các kĩ thuật rèn luyện kĩ năng, kĩ xảo và kĩ chiến thuật đối kháng của con người và sự luyện hình đến mức cao độ.

Võ cổ truyền đã được tổng kết bằng nhiều công trình và là một trong những lĩnh vực được xã hội quan tâm với khả năng tập luyện thể chất có tác động mạnh mẽ. Do vậy nên có một số luận điểm cần được chú ý như sau:

Vấn đề kĩ thuật trong tập luyện võ thuật (quyển thuật)

- Thoạt kĩ thuật là những động tác của con người từ nguyên thuỷ sản bản, theo thời gian đã đúc kết thành những bài tập, thành các kĩ năng chiến đấu mang tính đặc thù, được thể hiện trong chiến đấu, lễ hội và các thi cử của triều đình.
- Cùng với sự phát triển các thuộc tính tự nhiên về thể chất của con người với những bản sắc đậm đà dân tộc về ý niệm mà vận dụng sáng tạo ra các bài tập hấp thụ tinh tuý của khả năng luyện hình.
- Ngày nay cùng với sự hội nhập của thể thao thành tích cao, tập luyện võ thuật cổ truyền còn góp phần nâng cao khả năng tâm lí thi đấu tích cực.
- Sự phát huy các công phu thể chất trong tập luyện võ thuật và thể chất trong mỗi con người, đã làm cho võ thuật phương Đông phát triển đến kì diệu với sự hoàn thiện về kĩ năng, kĩ xảo và kĩ chiến thuật trong đối kháng.
- Sự kết hợp với những hiểu biết y học cổ truyền được xây dựng trên cơ sở lí luận và thực hành.
- Sự kết hợp giữa võ thuật với triết học đã làm cho tập luyện thể chất đạt tới sự hài hoà của triết lí võ đạo phương Đông về chân, thiện, mỹ, giữa yếu và mạnh, giữa cái thiện và cái ác.
- Về văn bản, võ thuật phương Đông được truyền thụ theo tinh thần nghĩa hiệp, lấy yếu đánh mạnh, lấy nhu chế cương, lấy hoà giải làm cơ sở cho đối kháng, nên các môn võ phải luôn luôn lấy giáo lí võ đạo làm đầu.

Trên cơ sở giáo lí võ đạo mà luyện tâm pháp, một phương pháp tập luyện mang những ý niệm đặc thù phương Đông trong tập luyện thể chất. Để có được tâm pháp tối thượng, người tập luyện ngoài những bài tập đã đạt được các yếu lĩnh luyện công phu còn phải rèn luyện cách, nhân tính và khí phách. Đó là sự hài hoà nhân bản của người phương Đông trong hành vi ứng xử của người luyện võ.

Tập luyện võ thuật cổ truyền đang được các giới, các lứa tuổi và sinh hoạt cộng đồng hưởng ứng. Những bài tập mang tính võ thuật đã có tác dụng chăm sóc sức khoẻ chữa bệnh.

Nhiều tổ chức Câu lạc bộ sức khoẻ, Câu lạc bộ người cao tuổi đã ra đời kết hợp với

sinh hoạt văn hoá thể chất đã biểu hiện nét cội nguồn của đời sống tinh thần người phương Đông.

Có thể thấy các phương pháp tập luyện cổ truyền phương Đông rất đa dạng phong phú, thích ứng với mọi môi trường sống cụ thể, phù hợp các đặc điểm môi trường thiên nhiên, môi trường sinh học và môi trường xã hội phương Đông với những bản sắc dân tộc. Qua các khảo cứu về tính nguyên lí của phương pháp thể hiện có nét chung giống nhau, song cũng có những nét riêng biệt khác nhau:

Tính nguyên lí về các yếu lĩnh kĩ thuật tập thở.

Tính nguyên lí về các yếu lĩnh kĩ thuật tập nhịp điệu

Tính nguyên lí về các yếu lĩnh kĩ thuật tập thư giãn.

Tính nguyên lí về các yếu lĩnh kĩ thuật tập hình.

Từ những nguyên lí trong các phương pháp tập luyện phương Đông này, tùy theo việc sử dụng tác nhân của môi trường bên ngoài hay bên trong cơ thể mà con người sẽ có được đặc điểm về chất lượng sức khoẻ và khả năng dự phòng chức năng của các cơ quan nội tạng.

Tính nguyên lí về luyện thở

Người xưa đã quan trắc các hiện tượng tự nhiên của quá trình hô hấp và các kĩ thuật thở có liên quan đến sự sống của con người để duy trì sự sống của con người trong các động thái sức khoẻ của con người để duy trì sự sống, thích nghi với môi trường trong khi vận động có cường độ cao trong sản xuất và chiến đấu (chạy, bơi, lặn, vác nặng, leo núi...) hoặc khi bị thương tật thì hô hấp có những thay đổi nhất định và lúc đó cơ thể có khả năng dự trữ, khả năng hô hấp cao được tích lũy trong tập luyện, và có kĩ thuật thở để đáp ứng yêu cầu hô hấp của cơ thể thì có khả năng duy trì sự sống tốt hơn. Ngày nay điều đó vẫn còn thoả mãn về nhận thức sức khoẻ của lí luận y sinh hiện đại. Đồng thời, con người dần dần nhận thức được sự hô hấp còn có liên quan đến tính thích nghi với các điều kiện tự nhiên, liên quan đến các biến động thiên văn, sinh học và đã tích lũy được kinh nghiệm qua hàng ngàn năm đấu tranh sinh tồn; cụ thể là ảnh hưởng của thời tiết, khí hậu và nhiệt độ tới sự hô hấp của cơ thể con người.

Để đáp ứng sự thay đổi có tính nhịp điệu của thiên nhiên, cũng như những biến động thất thường, con người phải luôn luôn tự điều khiển quá trình hô hấp, theo cơ chế điều khiển sinh học và các kĩ thuật thở được tích lũy từ kinh nghiệm tiến hoá, cũng giống như trong tập luyện. Dù phương pháp thể nào, cũng đều được hình thành từ sự hiểu biết về chức năng hô hấp của cơ thể con người trong điều kiện sống bình thường, hay trong những điều kiện đặc biệt. Qua khảo cứu cho thấy sự hình thành nguyên lí của kĩ thuật thở, được thực hiện theo hai động thái:

- Động thái thở tự nhiên (chức năng)
- Động thái thở cơ năng

1. Động thái thở tự nhiên có tính chất bảo toàn năng lượng sinh học cho các quá

trình sống của cơ thể con người, duy trì cho các chức năng sinh học của cơ thể con người, tăng sức đề kháng cho cơ thể khi bị suy giảm theo tuổi tác và luôn luôn duy trì một trạng thái cân bằng sinh học cho cơ thể con người, đáp ứng yêu cầu chất lượng sức khỏe bình thường cho cơ thể con người.

2. Động thái thở cơ năng, có tính chất đặc trưng sản sinh ra công năng do thực hiện những yếu linh kĩ thuật tập luyện thở mang lại, và giải phóng đưa được các dạng năng lượng trong cơ thể con người, cụ thể là giải phóng được các dạng dự trữ năng lượng cơ quan chức năng vào mục đích sinh ra công năng cho cơ thể, mà công năng này thể hiện sự liên hệ thích nghi với tình trạng của môi trường và bệnh tật của cơ thể.

Cơ sở nguyên lí của kĩ thuật thở phương Đông, mà khoa học hiện đại gọi là thể dục hô hấp phương Đông, về cơ bản là dựa trên sự phát triển của thuyết khí của y dịch phương Đông.

Coi khí là một vật chất tiên thiên, sinh khí nguyên thủy nhẹ bay lên thành trời, phần nặng lắng đục xuống thành đất. Trời đất tương tác với nhau mà sinh ra vạn vật. Trong cơ thể con người, hai khí trên - hai thiên tương tác với nhau, khi tiến hành các kĩ thuật thở, sẽ sản sinh ra công năng, vận hành chức năng của cơ thể theo những vòng tuần hoàn nhất định, như khí công, khí thở thai tức, có vòng năng lượng nội công, và khi thở đạo dẫn, ta có vòng năng lượng ngoại công. Đồng thời y học phương Đông còn cho biết, sự mất cân bằng của thể khí, sẽ làm thay đổi điều hành các chức năng sinh học và chủ yếu là sự mất cân bằng nhịp điệu của các chức năng đó. Khả năng duy trì được các trạng thái cân bằng của khí năng cơ thể là thể hiện được trình độ của bản lĩnh tập luyện phương Đông.

Điều thường thấy là sự đa dạng của các hiện tượng công năng trong tập luyện, khi thực hiện các kĩ thuật thở là người xưa đã xác định sự tồn tại của các dạng khí trong các cơ quan chức năng và sự vận hành của nó. Khí tuy có ở khắp cơ thể, song nó lại có đường đi riêng của nó, gọi là kinh mạch. Khí vận hành trong 12 kinh mạch chính theo một chu kì nghiêm ngặt trong 24 giờ/1 vòng ngày.

Khí có thể thăng, giáng, khi hoãn, khi tiêu tán tùy theo trạng thái tình cảm và cảm xúc của cơ thể. Từ những trải nghiệm y sinh đó, con người đã thấy được khả năng tập luyện vận khí. Khi người ta tập trung điều khí đến một bộ phận nào đó trong cơ thể, như khu vết thương, ổ bệnh và đặc biệt là cần tập trung sức lực ở tay chân chẳng hạn bằng những kĩ thuật thở, đã làm thay đổi động thái sức khỏe của con người từ thể lực đến thể chất cho tới thể hình, và từ đó đã tạo cho con người những khả năng kì diệu khi tập luyện theo những phương pháp nhất định như tập khí trong thiền định, trong khí công, trong Yoga. Đặc trưng tập khí trong trạng thái tĩnh công và tập động công trong vận khí khi đi các bài quyền thuật và dưỡng khí tập dưỡng sinh để bảo vệ sức khỏe và chữa bệnh.

Hiện nay, người ta cũng đã biết được rằng các động tác thở đều có ích cho cơ thể.

chúng quan hệ mật thiết đến các động tác nhịp điệu hô hấp, như thở vào (hít vào) và thở ra khi cúi xuống. Điều này cho thấy kỹ thuật thở phương Đông, không chế vận dụng các cơ ngực, cơ bụng mà cả chân tay, nhất là cơ bàn tay và ngón chân.

Việc sử dụng đặc trưng của kỹ thuật thở phương Đông áp dụng được rộng rãi nhiều tư thế khác nhau, đã góp phần làm cho liệu pháp hô hấp có nhiều kết quả tác dụng trong các động thái sức khoẻ khác nhau cho con người, như nằm nghiêng, nằm ngửa, đặc biệt tư thế ngồi và hai tay vận khí khi thở.

Một trong những đặc trưng của kỹ thuật thở phương Đông là có đếm nhẩm và chú ý vào quãng nghỉ giữa hai pha của quá trình hô hấp. Thời gian nín thở càng tăng lên với mỗi bài tập, tới mức mà cơ thể nói chung và hệ tim mạch cho phép. Điều này, khoa học hiện đại đang tiếp cận nghiên cứu về hiện tượng khả năng ngừng thở của cơ thể con người, mà các phương pháp tập thở phương Đông đã tích lũy được và cũng từ đó mà sản sinh ra các công năng hô hấp.

Đặc trưng của việc thở tĩnh và nín thở giữa hai pha của quá trình hô hấp, trong điều kiện hệ tim mạch cho phép, một mặt đã làm thay đổi nguyên lý bảo toàn năng lượng cho các cơ quan chức năng sinh học để duy trì sự cân bằng tự nhiên của quá trình sống, từ đó sinh ra cơ chế công năng, mặt khác có thể phát huy khả năng nâng dần năng lượng dự trữ chức năng của cơ thể đáp ứng các yêu cầu của tình trạng sức khoẻ.

Tính nguyên lý về luyện nhịp điệu

Về bản chất của các quá trình sinh học, người ta đã biết được nhiều về các hiện tượng nhịp điệu như: nhịp thở, nhịp tim, nhịp tình cảm, nhịp thể lực và nhịp trí lực.

Nhiều chỉ tiêu sinh học có sự thay đổi theo nhịp điệu ngày đêm, theo mùa và nó là hiện tượng nhịp sinh học của quá trình thích nghi môi trường thiên nhiên tuân theo sự tuần hoàn thời sinh học... Theo một số nhà tư tưởng - duy vật thì nhịp điệu là sự liên hệ chững giữa không gian và thời gian trong thiên nhiên. Nó thuộc phạm trù quan trọng của sinh học và ý thức.

Tất cả các tế bào thần kinh đều có khả năng tính thời gian, nhưng sự định hướng đó về thời gian được tiến hành trong cả hai hệ thống của não. Điều đó nói lên mối liên quan của các quá trình tập luyện cận tâm lý với các hoạt động nhịp điệu của cơ thể con người với nhịp điệu thiên nhiên.

Sự hình thành nhịp điệu của con người liên quan đến sự cảm giác về thời gian, từ đó thấy sự cần thiết của việc tìm được tính nguyên lý chung của các yếu lĩnh kỹ thuật nhịp điệu trong thói quen sinh hoạt của con người với các phương pháp tập nhịp điệu của cơ thể, với sự tồn tại của nhịp điệu thiên nhiên của sự sống.

Trong khoa học cổ điển phương Đông, có hàng loạt các dữ kiện trải nghiệm về thời gian hoạt động của cơ thể con người. Ngày nay lĩnh vực đang được khoa học hiện đại quan tâm khám phá là lĩnh vực thời sinh học, người ta còn chú trọng đến các phân kì trong việc hình thành các nhịp điệu tập luyện đã được hình thành hàng mấy năm

liên quan đến các nhịp điệu thiên văn, địa lí và sinh giới. Từ đó hình thành các khái niệm cơ sở của các hoạt động nhịp điệu như đồng hồ sinh học của con người. Liên quan đến các thuộc tính tự nhiên mà người phương Đông nhận thức được từ sự phân kì các thời gian sống như Sinh, lão, bệnh, tử; Tam thập như lập, tứ thập như bát hoặc ngũ thập tri thiên mệnh...

Một hướng nghiên cứu về chức năng sinh học theo thời gian này là xây dựng các hệ tương hợp nhịp điệu chức năng sinh học về thời gian từ tế bào sống đến cơ thể cho tới vũ trụ, mà người xưa đã thiết lập được qua phép tính can chi, Tý Ngọ lưu chú, thời hậu, mà cũng là lịch pháp thời sinh học tồn tại đến ngày nay trong nhiều lĩnh vực cổ học phương Đông, đặc biệt thời sinh y được coi như những kết quả nghiên cứu của thập kỉ qua.

Thuyết ngũ lục vận khí của y học cổ truyền đã cho thấy mối liên hệ nhịp điệu của thể khí, liên quan đến cấu trúc chức năng thời gian của cơ thể con người, ảnh hưởng sâu sắc đến sức khoẻ và chữa bệnh, cũng như sự tập luyện của cơ thể con người. Một đặc điểm nổi bật sự xác định phân kì kĩ thuật tập thở liên quan mã số 6 là một số cơ bản hệ can chi, liên quan hầu hết các hoạt động của con người xưa.

Ngày nay việc nghiên cứu thời sinh học đã xây dựng nên các chương trình sinh học cho máy tính điện tử để phân tích các nhịp sinh học và qua đó biểu diễn được mã số các nhịp điệu trong tập luyện, những nghiên cứu nhịp sinh học còn gọi là phương pháp Cosinor.

Khoa học cổ điển đã chú ý đến vấn đề này từ lâu, chỉ riêng y học cổ truyền đã đề xướng các thuyết mới liên hệ giữa con người với nhịp điệu thiên nhiên như “nhân thân tiểu thiên địa”, “nhân thân tương hợp”, “thiên nhiên tương đồng”, mà thiên ở đây là vũ trụ, là cả thời gian và không gian.

Ngày nay các nhà khoa học đã nghiên cứu và xác nhận được các nhóm hình thành các nhịp điệu sinh học.

Nhóm nhịp điệu thứ nhất mang tính chức năng sinh học. Không có một chức năng sinh học nào trong cơ thể mà không có nhịp điệu riêng của nó, mất tính nhịp điệu ở con người là cái chết kề bên. Đồng thời nhiều nhà khoa học còn cho rằng các nhịp điệu sinh học sẽ được phối hợp từ sự hình thành các nhịp do các tác nhân vũ trụ quyết định, như các yếu tố thiên văn, sinh học, như ngày, đêm, mùa...

Ngoài ra còn có những nhịp điệu không phụ thuộc vào sự biến thiên của tác nhân môi trường thiên và sinh học hẹp mà vẫn duy trì như nhịp sinh học theo sự phân kì của chu kì 28 ngày.

Song người ta đã thống nhất được một điều là vai trò khởi đầu của giờ sinh thành của con người, liên quan đến các nhịp điệu sau này trong đời sống thích nghi của con người.

Ngoài việc nghiên cứu các nhịp sinh học cơ bản, người ta bắt đầu chú ý đến các nhịp điệu được hình thành trong tập luyện cổ truyền phương Đông, mà từ đó đã hình

thành các công năng kì diệu của cơ thể con người và qua đó cũng đã thấy được tập luyện các hoạt động nhịp điệu của cơ thể con người từ:

- Các chương trình di truyền được mã hoá
- Các chu kì tuần hoàn của vũ trụ
- Các quá trình trung lập trong những hoạt động chức năng sinh học của cơ thể.

Cần thiết lập việc nghiên cứu tính khách quan của các quá trình nhịp điệu của sự sống và các tác nhân kĩ thuật thực hiện các bài tập yên tĩnh để phát triển các nhận thức về chức năng hoạt động theo thời gian của sự sống được sâu sắc và toàn diện hơn.

Tính nguyên lí về luyện thư giãn

Theo đánh giá về tình trạng sức khoẻ xã hội ngày nay, có thể làm việc và sinh hoạt căng thẳng là phổ biến, quá trình hưng phấn và ức chế không còn là chức năng tự nhiên của con người nữa mà luôn luôn chịu sự tác động của các tác nhân vật lí, hoá học và tâm lí thường xuyên.

Cho nên trong các phương pháp tập luyện cổ truyền Phương Đông, con người đã nhận thức được việc thực hiện yêu cầu thư giãn của cơ thể là một nguyên lí chung của mọi tình trạng sức khoẻ mà con người phải đạt được.

Việc tiến hành thư giãn, chủ yếu dựa vào một nguyên tắc cơ bản là thực hiện quá trình thư thái đối với toàn cơ thể con người và điều đó có nghĩa là trong tập luyện là sự thực hiện một quá trình sinh học không có cơ vân nào căng thẳng, tay chân mặt mày, cơ lưng, thân mình đều phải buông xuôi, gương mặt phải bình thản.

Việc tiến hành các yếu lĩnh kĩ thuật thư giãn phải chú ý các nguyên tắc sau:

1. Tư thế thư giãn
2. Điều kiện môi trường thư giãn
3. Thời gian thư giãn

Điều đó nói lên thư giãn là đưa cơ thể về một trạng thái tự nhiên, hoạt động với nhịp điệu sinh học tự nhiên, thực hiện các chức năng sinh học tự nhiên bằng các tác nhân kĩ thuật, thực hiện 2 tính chất của nguyên lí dùng các phương pháp tập phương Đông:

1. Thư giãn trong trạng thái tập tĩnh (Dưỡng sinh thể chất)
2. Thư giãn trong trạng thái tập động (Dưỡng sinh quyền thuật)

Như vậy dù là trong tập luyện tĩnh hay động thì tập thư giãn là một quá trình điều hoà chức năng vận động thể chất và tinh thần của con người, cụ thể là điều hoà chức năng hưng phấn và ức chế của các hoạt động hệ thần kinh và là cơ sở hình thành sức chịu đựng bền bỉ dẻo dai của thân thể con người. Nó là cơ sở thực hiện tính thống nhất các nhịp điệu thể lực con người trong tập luyện.

Tính nguyên lí về luyện hình

Có thể nói nét nổi bật của các phương pháp tập luyện thể chất phương Đông, cũng như dưỡng sinh và võ thuật là sự phong phú của các bài tập. Ý nghĩa của việc luyện

hình trong tập luyện phương Đông bằng các công phu kỹ thuật tập hình thể con người đã được danh y Tuệ Tĩnh nêu:

Bế tinh, dưỡng khí, tồn thân

Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình

Câu ca Thiên sư Tuệ Tĩnh nêu trên chính là thứ tự trước sau và mức độ quan trọng trên dưới khi rèn luyện thể chất của người phương Đông xưa.

Chúng ta cần lần theo các tài liệu này nói về vấn đề này để làm rõ hơn giá trị của nội dung trên.

- Bế tinh

Phép dưỡng sinh trong sách “*Châm cứu đại thành*” nói về sự cần thiết phải bế tinh như sau:

“Người ta bầm khí của trời đất mà có sự sống. Cái tinh của Thái cực ngụ ở đó...”

“Con người lấy tình để dụ dỗ, lấy vật để lôi kéo, lấy cái hữu hạn để làm trời thật, theo cái vô cùng để phóng túng lòng dục, tiêu hao (tinh) ngày càng quá lắm. Trong không có chủ thì một bầy tà cưỡi lên mà bách bệnh hoành hành, như một cái động mở bốn cửa để nạp đầy thêm (bệnh), máy mỗi mà không đưa đến hại?”

“Thường làm chủ được thân mình thì doanh vệ đi khắp vòng quanh, tà không thể tự vào, cái phong, hàn, thử thấp kia, ví như ta có thành vững chắc, nó chỉ như kẻ cướp ở ngoài. Tuy gót chân của chúng luôn đến nhòm ngó, nhưng nghiệt thay! Làm sao mà chúng đạt được mong muốn bừa bãi. Nếu đi gọi thấy thuốc án mạch, theo phương làm tễ, liệu bổng chốc mà thu được công hiệu làm cho trở lại như cũ mà không bị hư hỏng hay không? Nếu kẻ cướp đến mới ngăn cản, làm sao bằng như không có kẻ cướp để không phải ngăn cản? Bệnh đến mà phải chữa? Cũng như việc cầu vàng đá hiếm quý mà thường mắc cái bệnh bất túc, làm sao được như cầu cái tinh của thân ta mà ta thường tự có thừa?”

“Tinh xuất thì thân thể mệt mỏi, tai kêu ù ù, mắt mỏi muốn ngủ, hầu họng khô khan, các khớp xương như rời ra, tuy có đem lại cái khoái cảm tạm thời, nhưng rồi cuộc lại không vui...”.

Qua số đoạn văn kể trên, chúng ta thấy biện pháp bế tinh đúng là hàng đứng đầu về sự luyện tập cần thiết cho giữ gìn sức khỏe và nâng cao tiềm năng con người.

- Dưỡng khí

Dưỡng khí là phép nuôi dưỡng khí công năng tạng phủ, để cho các tạng phủ được khỏe mạnh mà giữ gìn sự sống, năm tạng phủ khỏe mạnh thì năm thần của tạng phủ được trong sáng nhanh nhạy.

Sách “*châm cứu đại thành*” nói về phép dưỡng khí như sau:

“Đã không đói mà ăn mạnh thì thì mệt, không khát mà uống mạnh thì dạ chướng. Ăn quá no thì khí mạch không thông, ăn quá ít thì thân gầy, tâm băng khuâng, ý nghĩ không vững chắc. Ăn vật tanh dục thì tâm thức hôn mê (mờ tối), muốn ngồi

tưởng nhớ cũng không yên, ăn vật không phù hợp thì tứ đại lý phần (khí, huyết, tinh, thần rời ngược nhau) mà động đến bệnh cũ, đều không phải là vệ sinh”.

Nêu một câu để làm ví dụ: “Ăn tất phải có giờ, uống tất phải có mức, không no không đói là được”. Người ăn uống như vậy, không chỉ tì vị thuần sạch mà ngũ tạng, lục phủ cũng điều hòa.

Kinh nói rằng: “Tì thổ vượng có thể sinh ra vạn vật, suy thì sinh ra bách bệnh”.

Ngày xưa Tô Đông Pha (nhà tư tưởng lớn, nhà thơ lớn của Trung Quốc) điều tì thổ, ăn uống không quá một chén rượu, một miếng thịt. Có người mới ép ông ăn uống, ông thưa lại rằng: “- Một là, an phận để dưỡng phúc; - Hai là, khoan vị để dưỡng khí; - Ba là, giảm khí để dưỡng của”.

Qua các đoạn văn trên, ta thấy dưỡng khí chính là thông qua phép giữ gìn khí ăn uống để dưỡng khí của tạng phủ.

- Tôn thần

Thần trong Đông y học là một khái niệm chỉ về hiện tượng hoạt động sống của con người, nó bao gồm tinh thần, ý thức, tri giác, vận động v.v... Thần do tinh thiên sinh thành. Lúc phôi thai hình thành, cái thần của sinh mạng cũng đã sinh ra rồi... Vì vậy thần tuy là một khái niệm trừu tượng nhưng nó có cơ sở vật chất nhất định.

Quan hệ giữa tinh, khí và thần là điều kiện chủ yếu duy trì hoạt động sống. Mạng sống của con người bắt đầu từ Tinh, duy trì mạng sống nhờ ở khí, chủ soái sinh mạng bởi Thần.

- Tinh là cơ sở của thần.
- Khí là hoá sinh của tinh.
- Thần là biểu hiện của khí.

Tinh nhiều, khí đủ thì thần vượng. Ngược lại, tinh hao, khí tổn thì thần suy.

Ba thứ tinh, khí, thần thịnh hay suy có quan hệ tới sức tồn vong của mạng sống, do đó người xưa gọi Tinh, Khí, Thần là “tam bảo” của con người.

Sách “Linh khu” có chỗ nói: “Mất thần thì chết, được thần thì sống”.

Đó là những định nghĩa có vai trò của thần trong mạng sống con người. Muốn tôn thần tức là thần còn ở trong thân, chúng ta phải biết cách giữ gìn thần, không làm tổn hại đến thần.

Sách “châm cứu đại thành” viết về dưỡng sinh tinh thần như sau:

“... Nhưng nếu không trừ lục hại, không giữ được thập thiếu thì tuy luyện tập dưỡng sinh kinh mạch, tạng phủ, có thể giảm bớt được bệnh tật, nhưng cuối cùng là đạo lớn thì mệt mỏi”.

Sách lại viết:

“Như thế nào là lục hại? (sáu cái hại)

Nhất viết: Bạch danh lợi (coi nhẹ cái danh và cái lợi).

Nhị viết: Cấm thanh sắc (cấm sa đà vào lời hát khéo và sắc đẹp).

Tam viết: Liêm hoá tài (giữ trong sạch về tiền và của).

Tứ viết: Tồn tư vị (giảm bớt thức ăn nhiều béo bổ).

Ngũ viết: Bình hư vọng (dẹp những mong muốn hão huyền).

Lục viết: Trừ tật đố (bỏ hẳn đi thói ghen ghét).

Sáu cái đó mà còn vướng một là chưa hợp vệ sinh. Tuy lòng cầu mong diệu lí, miệng niệm chân kinh, mồm nhai anh hoa (đồ ăn thanh đạm tinh túy), thở hít cảnh tượng, cũng không thể bỏ thêm cái đã mất”.

“Như thế nào là thập thiếu?

Nhất viết: Thiếu tư (ít lo nghĩ).

Nhị viết: Thiếu niệm (ít tự nhắc nhở thâm những cái đã qua).

Tam viết: Thiếu tiểu (ít cười cợt).

Tứ viết: Thiếu ngôn (ít lời).

Ngũ viết: Thiếu ẩm (ít uống rượu).

Lục viết: Thiếu nộ (ít nổi cáu).

Thất viết: Thiếu lạc (ít vui mừng).

Bát viết: Thiếu sầu (ít buồn rầu).

Cửu viết: Thiếu hảo (ít ham muốn).

Thập viết: Thiếu cơ (ít để quá đỏi).

Bởi vì:

Phàm nghĩ nhiều thì thần tán (thần tan ra).

Nhắc nhở nhiều thì tâm lao (tim bị mệt).

Cười nhiều thì phế phủ thiên (phổi bị nghiêng lệch).

Nói nhiều thì khí huyết hư hao.

Uống rượu nhiều thì thương thần, tổn thọ.

Cáu nhiều thì tấu lí bôn phù (nếp nhăn nổi chày).

Vui nhiều thì tâm thần tà đãng (tâm thần lệch lạc).

Rầu rĩ nhiều thì đầu diện tiêu khô (đầu mặt bơ phờ).

Ham muốn nhiều thì chí khí hội tán (chí khí tan vỡ).

Đỏi nhiều thì trí lực trầm mê (mất khả năng suy nghĩ).

Đây là những thứ tìm người để sống, nó rất búa rìu, tính chất ăn người ta mạnh như lang sói. Người vệ sinh phải tránh cái đó!”.

- Thanh tâm

Thanh tâm là làm cho tâm trong sạch, tâm mát.

Sách “Châm cứu đại thành” viết:

“Tâm là chủ soái của toàn thân, đầu đường sinh tử. Tâm sống thì mọi thứ muốn sống mà thần không nhập khí. Tâm tĩnh thì mọi thứ muốn tĩnh mà thần với khí hoà hợp nhau”.

Sách lại viết:

“Theo thái huyền dưỡng sở” viết: “Tâm tạng ở sâu, đúng là cái gốc của sự nhanh nhạy, thần không ngoài chỗ đó, tâm bị lôi kéo ở việc thì hoá động ở trong”.

Về phép luyện để được thanh tâm, sách chép rằng:

... “Người ta thường ngồi yên tĩnh, điều nhịp thở ở tim, ăn nóng, tránh lạnh”, thường “buông mi che mắt, đem ánh sáng chiếu vào trong, giáng tâm hoá xuống đan điền”, làm cho thân và khí hoà hợp nhau.

Mối quan hệ giữa nhịp thở, nhịp tim và ý nghĩ đã được khoa học về khí công nêu lên rằng: “Nhịp thở quyết định nhịp tim, nhịp tim quyết định ý nghĩ, ý nghĩ quyết định nhịp thở”. Do vậy muốn nhịp tim ổn định phải tập thở ổn định, dẹp ý nghĩ vẩn vơ (tạp niệm) để cho ý nghĩ ổn định. Thật là một diệu pháp của khí công.

- Quả dục

Dục là ham muốn.

Quả dục là ít ham muốn.

Cái hại của lòng ham muốn đã được sách “Châm cứu đại thành” nói tới ở thiếu thứ 9 trong thập thiếu dưới từ ngữ “Thiếu hảo” (ít ham muốn), bởi vì ham muốn nhiều thì chí khí tan vỡ.

Người đang luyện tập thể chất với mục đích cao cả vì cuộc sống tốt đẹp, lại phải giữ vệ sinh tinh thần như trên đã nói, thì đây là cả một quá trình lâu dài, gian khổ, cần đòi hỏi một chí khí, ta phải quyết tâm gạt bỏ nó để cho chí khí của ta đủ sức đưa ta tới thành công trong luyện tập và thành đạt trong cuộc sống.

- Thủ chân

Chân là thật thà, tính thành.

Thủ chân là giữ vững tính thật thà.

Chân thật là bản tính của đại tự nhiên, giữ được lòng chân thật là ta đã trở về với bản tính tự nhiên vốn có của tạo hoá đã ban cho ta. Nó là hạt nhân của một kênh thông tin có thể quy tụ, hấp dẫn mọi ưu ái của tự nhiên và xã hội, sẵn sàng hỗ trợ cho sự sống của ta trong đại vũ trụ và cộng đồng xã hội lành mạnh.

- Luyện hình

Chúng ta ai cũng biết rằng luyện hình là công việc rèn luyện thể chất nói chung thông qua các động tác hình thể. Nhưng tập luyện những động tác hình thể làm cho thân xác khoẻ mạnh cũng tác động trở lại làm cho tinh thần minh mẫn, khả năng hoạt động sống có ích được nâng cao, tiềm năng biến thành khả năng, khả năng biến thành tài năng. Bởi vì đó là một quy luật tất yếu của thành quả luyện tập mà lịch sử văn hoá thể thao của loài người đã là một minh chứng.

Ngày nay, luyện hình đang được chú trọng nghiên cứu phát triển để tập luyện nâng cao sức khoẻ, bổ trợ cho các hoạt động thể thao và đặc biệt là khôi phục chức năng vận động đối với người cao tuổi.

Đồng thời việc tìm hiểu tính nguyên lí chung về các yếu lĩnh kĩ thuật luyện hình hỗ trợ việc hình thành các kĩ năng vận động của trẻ em, cũng như của thể thao thi đấu thành tích cao, bởi luyện hình liên quan đến chức năng vận động của cơ thể con người, một chức năng phát triển cao của sự sống trên trái đất và nó thể hiện sức khoẻ

của con người qua đi, chỉ còn lại hình thể, điều đó có nghĩa nó là cơ sở kĩ thuật phục hồi các chức năng lao động và bệnh nghề nghiệp.

Chính vì vậy mà ta thấy được một trong những cơ sở của luyện hình phương Đông là chú ý đến các động thái của tuổi sinh học con người và mối quan hệ với môi trường sống. Tập luyện hình là thực hiện quá trình hạn chế tạo lại các động tác được hình thành rời rạc, củng cố các động hình có tính hệ thống đã được thành thói quen cho khả năng thích nghi của con người, được hoàn thiện trong đời sống và mất dần khả năng đó khi cao tuổi, bảo đảm được các động tác thói quen hữu ích trong sinh hoạt hàng ngày và khi đi lại, nắn chỉnh những sai lệch hình thể do bệnh nghề nghiệp, tai nạn hay do các dị tật gây nên.

Việc luyện hình cơ thể được khởi nguồn từ xa xưa của đời sống con người, trên cơ sở đó đã đúc kết một số tính chất nguyên lí chung của việc hình thành các yếu lĩnh kĩ thuật bài tập, mà ngày nay được khái quát theo quan niệm hiện đại như:

Sự phát triển của các định hình con người trong tập luyện

- Các định hình vận động của cơ thể con người bao gồm: sự vận động tự nhiên phát triển các tư thế của thân thể, sự thăng bằng và các vectơ sinh học của cơ thể con người.

- Các định hình lao động phối hợp với các môi trường sinh sống và chiến đấu của con người như ở đồng bằng, rừng núi, sông biển và các định hình về kĩ năng sử dụng các công cụ lao động cũng như phục hồi.

- Các định hình tư thế chiến đấu, thoát kì nguy có thể là từ các động tác săn bắt thú vật, chiến đấu tự vệ, và thư giãn sau giây phút căng thẳng.

Cơ sở tự nhiên phát triển các định hình của cơ thể con người

* Thế năng sinh học: Từ khi tổ tiên con người đứng thẳng dậy đi bằng hai chân, không phải chống hai chi trước, giải phóng đôi tay, thế động hình của con người cũng thay đổi một cách căn bản, và thế năng của nó thường ở vào thế thăng bằng không bền vững. Để duy trì sự thăng bằng tự nhiên mất đi, con người đã có sự linh hoạt của vị trí đôi tay trong không gian để thực hiện các động thái thăng bằng từ đơn giản đến phức tạp.

- Khi tìm hiểu những cơ sở động hình khác của con người từ tự nhiên, trong lao động và trong tập luyện, cần chú ý đến trọng tâm chung của toàn thể cơ thể con người.

- Diện tích chân đế của con người rất bé, nó bao gồm bề mặt của hai gan bàn chân và khoảng không nằm ở giữa chúng. Do việc chân đế bé như vậy, nên việc phát triển định hình các thế năng của con người rất đa dạng, đồng thời do có sự tương hợp đôi bàn tay trong không gian lại rất lớn và đó cũng là mối liên hệ sự tiến hoá của con người và động hình, cũng như là cơ sở phát triển các kĩ năng hình thái của con người.

* Cấu trúc thăng bằng sinh học: Bắt nguồn từ mối liên hệ chân đế của con người bé, với sự tương hợp đôi tay rộng lớn là hình thái cấu trúc thăng bằng sinh học của

cơ thể con người trên mặt đất, như là một sự tiến hoá của quá trình vận động và con người vận dụng, để thực hiện các động tác kĩ thuật, trong đó có sự luyện tập hình thể.

- Điều đáng chú ý là cấu trúc thăng bằng sinh học này của con người đã làm cho thân thể con người dễ dàng thay đổi trọng tâm, là một điểm tập trung toàn bộ lực lượng của hệ vật và điều chỉnh làm cho thân thể con người dễ dàng thay đổi ở ba dạng cân bằng là: Cân bằng bền vững, cân bằng không bền vững và cân bằng phiếm định.

- Sự thay đổi các định hình này có một ý nghĩa rất lớn trong đời sống và kĩ thuật của con người mà con người có thể tích lũy bằng thói quen qua tập luyện.

- Hình thái cấu trúc các động hình, còn liên quan tới một hệ cơ quan thính giác, có chức năng điều chỉnh sự thăng bằng định hướng của cơ thể, vì lẽ đó mà phương pháp tập luyện cổ truyền Phương Đông còn phải được thực hiện trong điều kiện tập trung cao độ.

* Véc tơ sinh học: Trong sự vận động tự nhiên của thân thể con người luôn phải định hướng. Sự định hướng này là sự tổng hợp véc tơ vận động của cơ thể con người khi điều chỉnh trọng tâm của cơ thể. Các thói quen cân bằng này ngày càng được củng cố và hoàn thiện trong tập luyện, dựa trên cơ sở tiếp thu được các động hình của cơ thể con người, thông qua các kĩ thuật thao tác để thực hiện và điều này càng thấy được sự linh hoạt của động hình cơ thể trong sự định hướng có liên quan đến sự linh hoạt của đôi tay khi được tập luyện tốt.

Cơ sở tâm lí học phát triển các định hình tập luyện

- Việc tập luyện định hình, cần phải được tập trung cao độ, để có được những động thái cân bằng sẵn sinh ra các thế cần thiết cho các hoạt động con người, con người đã từng bước hình thành được cơ sở tâm lí trong lịch sử phát triển, cũng như trong kĩ thuật tập luyện:

* Cảm giác vận động: Cơ thể con người có thể vận động được, quay bên phải bên trái, giơ tay lên, hạ tay xuống... là nhờ vào các cơ quan thụ cảm vận động nằm rải rác ở các cơ xương. Khi có một cơ co lại thì các cơ quan thụ cảm về vận động bị kích thích, làm xuất hiện cảm giác về sự vận động theo hệ thống truyền dẫn của dây thần kinh đến vỏ não.

Điều này là cơ sở cho các quá trình tập luyện hình thành các cảm giác vận động linh hoạt và khả năng định hướng cao, đặc biệt là khả năng nhận biết là khả năng nhận biết được vị trí của cơ thể trong không gian, phân biệt được trọng lượng của vật vận động và xác định được cảm giác về tốc độ vận động, tạo ra sự truyền cảm giác vận động đi khắp cơ thể nhằm thực hiện tổ hợp các động hình vận động tốt hơn.

* Tri giác vận động: Tri giác vận động là một tri giác phức tạp, đó là tri giác về sự khác biệt, sự chuyển động của các vật thể nói chung cũng như các động hình của cơ thể con người. Muốn tri giác được vận động, là phải biết được toạ độ cần thiết của sự

vận động, cho nên khi hình thành được nhịp điệu trong tập luyện là một sự phát triển cao của tri giác vận động, cho nên khi hình thành được nhịp điệu trong tập luyện là một sự phát triển cao của tri giác vận động, đồng thời còn phải biết được hình thể của các động hình, khoảng cách và tốc độ để xác định được tri giác thời gian và không gian cụ thể vận động của cơ thể con người. Một vấn đề liên quan đến sự hình thành tập luyện công phu tạo nên những kinh nghiệm thực tế và sự nhạy cảm các động tác của cơ thể con người trong tập luyện cũng như trong đời sống.

* **Luyện tập vận động:**

Luyện tập là sự ôn lại thường xuyên những phương thức và những động tác cần thiết, làm cho chúng được củng cố vững chắc và trở nên hoàn thiện. Luyện tập sẽ có đầy đủ ý nghĩa khi nó có tác dụng hoàn thiện các kĩ năng của con người.

Trong quá trình luyện tập, sự chú ý chủ định của con người được tăng lên trong sự phối hợp của từng động tác riêng rẽ với sự tập trung vào sự vận động của toàn bộ thân thể. Lúc này tri giác giữ vị trí chủ đạo trong việc xác định thời gian chính xác của động tác, điều đó cũng đòi hỏi người tập phải tập trung cao độ, không phân tán tư tưởng.

Nhờ có sự luyện tập thường xuyên các động tác riêng biệt được kết hợp lại thành một hệ động tác trọn vẹn và do đó loại trừ được các động tác thừa là một quá trình phân hoá ức chế và là cơ sở để hình thành hệ thống nhịp điệu các động hình cơ thể con người.

Để hình thành được hệ thống nhịp điệu của các động hình, con người lúc đầu tập luyện mô phỏng theo các nhịp điệu của thế giới tự nhiên, và từ đó dần dần bổ sung vào tính nguyên lí chung của các động hình con người làm cho nó càng ngày càng hoàn thiện, và như vậy con người đã hình thành được những loại hình tập luyện hoàn chỉnh theo thế giới bên ngoài.

Cơ sở hình thành các kĩ thuật tập luyện cơ bản

* **Tập luyện hệ xương:** Hình thành sự linh hoạt uyển chuyển, bền chắc của các khớp xương trong quá trình ngày một bị lão hoá.

* **Tập luyện thăng bằng và trọng tâm:** Sự thăng bằng của cơ thể là yếu tố hàng đầu của tập luyện, phải luôn luôn kiểm soát được sự thăng bằng của thân thể và một trong những mô phỏng quan trọng của thế giới chung quanh là tính đối xứng của tự nhiên để duy trì sự cân bằng.

* **Tập luyện cơ bắp và cơ lưng:** Việc tập luyện cơ bắp và cơ lưng đã trực tiếp tác động đến các động hình của cơ thể con người.

* **Tập luyện sức mạnh và cân đối:** Việc tập luyện sức mạnh và cân đối đòi hỏi phải thực hiện những quá trình tổng hợp các động hình kĩ thuật, được vận dụng tính đối xứng thăng bằng qua các động hình.

* **Tập luyện các thao tác:** Là sự tập luyện các động hình thực hiện các kĩ xảo của thân thể con người, sự chung các khớp xương và đối xứng chân tay một cách hiệu quả.

3. Các đặc điểm của nguyên lí luyện hình trong các phương pháp luyện tập cổ truyền phương Đông

Trên cơ sở phát triển của động hình cơ thể con người, ta có thể khảo cứu 3 nhóm đặc trưng của các động hình tập luyện sau:

* Nhóm thứ 1 mang tính nguyên lí chức năng: Nhóm này thường thể hiện các động hình thư giãn nhằm duy trì các chức năng vận động của thân thể con người trong quá trình ngày càng lão hoá, nhóm này thường được thực hiện trong các bài tập dưỡng sinh có mang tính nhịp điệu tự nhiên cao, nhằm làm cho cơ thể thực hiện được các động hình mang đặc tính chức năng sinh học và thân thể con người.

- Nhóm thứ 2 mang tính chất nguyên lí chung của việc luyện thở các chức năng của cơ thể con người, nó được thực hiện trong các bài tập thể chất như khí công, Yoga, thiền định. Những bài tập này thường được thực hiện trong các tư thế đặc biệt của cơ thể con người. Bản chất của các bài tập này là nhằm phát triển khả năng dự trữ chức năng của cơ thể con người, nhằm tạo ra một sức mạnh tổng hợp các chức năng của cơ thể con người về công năng.

- Nhóm thứ 3 mang tính chất tạo ra các công lực trong các động hình, nhằm thực hiện một quá trình sinh lực trong các bài võ thuật, nhóm này thể hiện sự phát triển đa dạng toàn năng của các động hình sinh học của cơ thể con người.

Mặt khác ta còn thấy được các bài tập trong các phương pháp tập luyện phương Đông còn thể hiện nhiều mục tiêu khác trong y học và chăm sóc sức khỏe, chữa bệnh... nhằm hình thành một khái niệm mang tính nguyên lí chung.

Luyện tập các liệu pháp nhằm chỉnh hình và điều hòa trong điều trị một số bệnh

Trong thực tiễn chúng ta có thể thấy được các biện pháp kĩ thuật chỉnh hình được thực hiện trong chữa bệnh không dùng thuốc phương Đông đó là:

- * Liệu pháp xoa bóp
- * Liệu pháp nắn chỉnh xương khớp
- * Liệu pháp bấm huyệt

Nhìn chung 3 loại liệu pháp này có thể thực hiện để hợp tác động đến cơ quan nội tạng, trước hết là liệu pháp xoa bóp: Tác động của xoa bóp là tác động trực tiếp đến da và cơ. Da là một cơ quan bao phủ toàn bộ mặt ngoài cơ thể, có thể nói chức năng sinh lí của da là một cơ quan có nhiều chức năng tổng hợp liên quan đến cơ thể con người như:

- Chức năng bảo vệ bên ngoài.
- Chức năng điều hoà thân nhiệt.
- Chức năng bài tiết .
- Chức năng dự trữ và chuyển hoá.

Ngoài ra các bộ phận chuyển hoá của da còn có liên quan đến trực tiếp đến nhiều

chức năng sinh học của cơ thể và sức khỏe của con người, trong đó có một chức năng quan trọng là chức năng cảm giác.

Như chúng ta đã biết cơ chế của chức năng cảm giác được thực hiện do có các đặc điểm tận cùng của thần kinh cảm thụ (các tiêu thể) được phân bố đều đặn trong các lớp da làm cho bất cứ vùng nào trên da cũng có được khả năng phân biệt cảm giác, như cảm giác nóng, lạnh, và đặc biệt là cảm giác đau... Để duy trì được chức năng này, da cũng cần được thường xuyên xoa bóp và kết hợp thở sâu đơn giản. Đối với xoa bóp ngoài da thì xoa vuốt phải làm nhẹ nhàng, không được vội vàng hấp tấp và có thể tự bản thân thực hiện gọi là tự xoa bóp. Tự xoa bóp là một phương pháp rất tốt trong việc kết hợp tập luyện để phòng bệnh và chữa bệnh. Nguyên tắc của xoa bóp là phải vừa sức, phải nhịp nhàng, từ nhẹ đến mạnh, từ nông đến sâu, phải trực tiếp vào da thịt, khi thực hiện phải tập trung tư tưởng vào các động tác, làm đến đâu theo dõi đến đó và phải kết hợp với thở tự nhiên. Nếu xoa bóp đúng kĩ thuật và thường xuyên sẽ có kết quả tốt trong việc kết hợp với tập luyện công năng của khí công theo cách đạo dẫn.

Đồng thời với liệu pháp xoa bóp, ta có thể tiến hành cùng với các liệu pháp bấm huyệt, một liệu pháp có liên quan đến hệ kinh lạc đã được y học cổ truyền đề xướng. Liệu pháp này có liên quan đặc biệt đến các hoạt động thời gian của các chức năng sinh học và là một lĩnh vực thời sinh học liên quan giữa nội tạng với môi trường bên ngoài, và đã hình thành kĩ thuật thời châm. Mặt khác các huyệt vị trên hệ thống kinh lạc còn liên quan đến đạo khí và được áp dụng trong các miếng đòn hiểm của võ thuật.

Mọi động hình của cơ thể con người có xu hướng ngày càng lão hoá, nên sự sai lệch của hình thể con người do xương khớp mang lại trong sinh hoạt cũng như trong tập luyện là rất lớn. Vì vậy khi thực hiện các phương pháp tập luyện cổ truyền, cũng cần phải nắm được các nguyên lí liệu pháp chung trong tập luyện.

Qua việc khảo cứu tính nguyên lí chung của các phương pháp tập luyện cổ truyền phương Đông cho thấy: để có hiệu quả của việc tập luyện thể chất, duy trì các chức năng sinh học tự nhiên của cơ thể con người trong điều kiện ngày càng bị lão hoá là sự phát triển các bài tập dưỡng sinh và phát triển các chức năng dự trữ năng lượng sinh công năng, để thực hiện được những yêu cầu của bài tập quyền thuật đòi hỏi phát huy công lực rất cao.

Mặc dầu các phương pháp tập luyện đều hướng tới thực hiện mục tiêu hình thành các công năng sinh lực, nhưng nói chung các phương pháp tập luyện này đều tập trung thực hiện trong hai động thái đặc trưng là tập tĩnh và tập động. Bản chất của quá trình này liên quan đến nhịp điệu hưng phấn và ức chế, là cơ sở sinh lí học của các hoạt động tinh thần con người, cũng như thân thể đòi hỏi một quá trình thực hiện có nhịp điệu ở các chức năng khác nhau, thì cơ thể phải ở trong trạng thái thư giãn. Trên cơ sở này các phương pháp tập luyện phương Đông còn đưa ra phép tu dưỡng để tạo cho con người một sự Chân Thiện Mỹ.

4. Một số vấn đề về thể chất của con người trong tập luyện cổ truyền phương Đông.

Phương pháp tiếp cận các vấn đề thể chất của con người.

Mọi công việc nghiên cứu khoa học nói chung, cũng như nghiên cứu về thể chất nói riêng, nhất là các hiện tượng công năng của thể chất trong tập luyện cổ truyền phương Đông là sự phát triển của các quá trình nhận thức những thuộc tính tự nhiên về thể chất của cơ thể trong tập luyện, dưới những tác động của các tác nhân môi trường và kĩ thuật tập luyện.

Sự phát triển các quá trình nhận thức thể chất là sự tích lũy những phương pháp giải thích những sự kiện về các thuộc tính tự nhiên của các công phu trong tập luyện thể chất, trên cơ sở những ý niệm triết học về vũ trụ quan, thế giới quan và nhân sinh quan của con người phương Đông, để làm sáng tỏ những sự kiện trước đây chưa biết, hoặc phương pháp cũ giải thích các sự kiện đã biết, nhưng tri thức của nó không đầy đủ để thích ứng với những vấn đề nhận thức mới trong khoa học.

Mục đích của vấn đề được đặt ra là làm sáng tỏ những cơ sở phát triển lí luận tập luyện thể chất, tạo ra các công năng, dựa trên những hiểu biết mới của khoa học và thể thao hiện đại. Việc thu thập những dẫn liệu thực nghiệm chưa đầy đủ để giải thích và nghiên cứu sâu những vấn đề cơ bản về sự phát triển một chỉnh thể như con người. Những dẫn liệu về thể chất con người cần được sắp xếp theo những trình tự nhất định, nhằm dựng lên những hợp thể liên quan và những khả năng tiếp cận chúng.

Tiếp cận nghiên cứu con người vừa là một chỉnh thể, lại vừa là vấn đề có liên quan rất nhiều tới ranh giới của khoa học tự nhiên và khoa học nhân văn, mà trong đó tồn tại một chuỗi phát triển của vật chất sống từ phân tử, đến cơ thể con người, cho tới những quy luật Thời sinh học của Vũ trụ, đã tạo nên những dự trữ chức năng của cơ thể con người, từ đó trong quá trình tập luyện đã sản sinh ra những công năng của thể chất con người, tạo nên hiện tượng đặc biệt về khả năng của con người.

a. Các hiện tượng đặc biệt về thể chất của con người trong tập luyện phương Đông.

Từ xưa cho đến nay, có nhiều bí ẩn về khả năng kì diệu của con người đã gây nên những điều bất ngờ trong cuộc sống thường ngày, tác động đến sự quan tâm muốn tìm hiểu của nhiều người, nhưng vẫn đang còn là điều bí mật.

Việc tiến tới khám phá những hiện tượng bí ẩn về cơ thể con người, hiện nay còn có nhiều phương pháp, rất đa dạng và muôn hình muôn vẻ. Tuy còn có sự khác nhau về các ý kiến, nhưng nói chung thường nên có ba nguồn gốc chủ yếu là: một số cho là do bẩm sinh mà có; một số khác lại cho là do những biến cố khác về sức khỏe, những tác động của các tác nhân từ bên ngoài đột ngột sinh ra, còn lại đa số cho là các công phu của các nhà Khí công, Yoga và Thiền định.

Các vấn đề nghiên cứu về các thuộc tính tự nhiên của thể chất con người, liên quan đến nhiều lĩnh vực khoa học tự nhiên, hiện nay đang được quy nạp về hai trạng thái vật chất là: năng lượng và công lực - một trạng thái đặc biệt của các thuộc tính công năng thể chất của cơ thể, được hình thành từ những phương pháp tập luyện với những yếu tố rất cơ bản như: luyện thở, luyện hình và luyện thiên, theo những trình tự kĩ thuật và nguyên tắc nhất định.

Hiện nay một số khái niệm khoa học hiện đại cũng đang được sử dụng để diễn đạt các trạng thái đặc biệt của cơ thể con người như: Trường sinh học, Nhịp sinh học, Thời sinh học, Tâm năng, Nhân điện..., song những vấn đề này, cũng chưa có nhiều những dữ kiện trực nghiệm, cũng như bản thân chúng còn chứa đựng những ẩn số về nghiên cứu con người, do đó vẫn còn có những ý kiến trái ngược nhau, ví dụ như vấn đề Nhân điện và Năng lượng sinh học.

Xuất phát từ những luận điểm về năng lượng của thế giới hữu cơ, có ý kiến cho rằng: Công sinh lí học chỉ có thể thực hiện với những chuyển hoá không ngừng bên trong thân thể, những chuyển hoá này được phát sinh độc lập ngay cả đối với quá trình hô hấp và làm việc của tim. Ở đây các hình thức vận động được sản sinh ra, chứ không phải truyền di, và điều đó liên quan đến quan niệm lực sản sinh ra vận động về phương diện sinh lí học, thân thể người ta gồm những khí quan, mà toàn bộ những khí quan đó về một phía nào đó, có thể coi như một bộ máy chuyển nhiệt, mà nhiệt được cung cấp chuyển thành vận động.

Qua đó, có thể thấy được là công năng thể chất của cơ thể con người trong tập luyện, cùng với thuộc tính dự trữ chức năng của cơ thể, còn là một thuộc tính tự nhiên của vật chất sống liên quan đến lực tự sản sinh ra của cơ thể.

b. Vấn đề tương hợp các công năng thể chất của cơ thể con người.

Qua một số công trình nghiên cứu sinh lí cổ điển phương Đông, chủ yếu là lĩnh vực Thời sinh học cho thấy: với phương pháp tiếp cận, người xưa đã xác lập được Hệ tương hợp Thời sinh học, liên quan đến các chức năng thời gian của cơ thể con người, đã sản sinh ra các công lực từ các dự trữ chức năng của cơ thể trong tập luyện như:

* Sự tương hợp công năng Thời sinh học vũ trụ

Sự tương hợp này liên quan đến hàng loạt các vấn đề phát triển con người trong các lĩnh vực cổ học phương Đông như triết học, y học và lịch pháp, thông qua lí luận của học thuyết khí, chứa đựng sự vận động thời gian của cơ thể này được xác lập qua thuật toán can chi.

* Sự tương hợp này liên quan đến những quá trình phát triển của cơ thể con người như sinh - lão - bệnh - tử, trong đó liên quan đến sự biến đổi các dạng năng lượng trong các cơ quan chức năng của thân thể con người, như những chức năng vận khí, liên quan sự tương hợp các nhịp Thời sinh học vũ trụ, tạo ra những công năng nhịp sinh học giữa nội tạng và toàn thân.

* Sự tương hợp công năng do kĩ thuật vận động thân thể.

Công năng đã được hình thành một cách tự nhiên và được tích lũy kinh nghiệm ngay từ khi tổ tiên của con người đứng thẳng dậy đi bằng hai chân, giải phóng đôi tay để lao động và hình thành não bộ - cơ quan đặc biệt có những chức năng tổ chức cao nhất của vật chất sống, là cơ quan tác động đến điều khiển kĩ năng vận động đã được tích lũy, và ngược lại qua quá trình ý thức lại sản sinh ra các công năng kĩ thuật của cơ thể.

Người xưa đã từng bước khám phá được tính thống nhất của hệ tương hợp này trong quá trình tập luyện thể chất, và thông qua sự tương hợp thống nhất này mà khai thác được những dự trữ chứa trong cơ thể con người đã được tích lũy suốt chặng đường phát triển trong lịch sử tự nhiên của cơ thể con người.

c. Tiếp cận phương pháp nghiên cứu về thể chất trong cổ học phương Đông

Tiếp cận nghiên cứu về thể chất trong cổ học phương Đông là một vấn đề đang được các nhà khoa học hiện đại quan tâm và đã có một số kết quả trắc nghiệm của Thời sinh học được thể hiện:

* *Tiếp cận phương pháp luận y học cổ truyền*

Các học thuyết Đông y thường lấy các hiện tượng Đại tự nhiên ở đương thời làm trắc nghiệm cho Khởi nhân về sức khỏe. Trong cổ học thường thấy học thuyết Đông y hình thành từ sáu khởi đoạn:

- Một là thuyết Âm dương
- Hai là thuyết Ngũ hành.
- Ba là thuyết Nhiếp sinh.
- Bốn là thuyết Vận khí.
- Năm là thuyết Tạng phủ.
- Sáu là thuyết Kinh lạc

Trong đó có hai thuyết trên được vận động từ vũ trụ quan, còn bốn thuyết sau liên quan trực tiếp đến các y thuật và được vận dụng sâu sắc trong tập luyện.

* *Tiếp cận hệ thống bài tập cổ truyền phương Đông*

Hệ thống các bài tập cổ truyền phong phú từ đơn giản đến phức tạp, đa chức năng, nhưng có thể chú ý đến một số loại hình tập liên quan đến thể chất như:

- + Các bài tập dưỡng sinh
- + Các bài tập quyền thuật.
- + Các bài tập công năng.

* *Tiếp cận các kĩ thuật cổ điển y học*

Các bài tập có tác dụng tới chăm sóc sức khỏe có sử dụng đến các kĩ thuật y học, làm phục hồi các chức năng của cơ thể con người như:

- + Thư giãn
- + Xoa bóp

+ Bấm huyết

Khi sử dụng các bài tập cổ trong tập luyện thể chất, cần chú ý đến các bài tập có thể phù hợp với các đặc điểm sinh thể của người tập hay không, cũng vì lẽ đó mà khi tập luyện cũng cần có các nhà chuyên môn về sức khoẻ giúp đỡ.

5. Một số hiệu quả về sức khoẻ trong tập luyện thể chất phương Đông

Việc nghiên cứu hiệu quả về sức khoẻ trong tập luyện thể chất phương Đông, đã được nhiều lĩnh vực quan tâm trên cả hai phương diện lí luận và thực hành, song từ khía cạnh ứng dụng, có một số hiệu quả về sức khoẻ cần được chú ý nhiều hơn trong tập luyện thể chất.

Vấn đề thích nghi

Vấn đề thích nghi được xác lập là liên quan đến một trạng thái vượt mức bình thường của cơ thể con người, là vươn lên một trạng thái được rèn luyện về bản lĩnh và khả năng tự điều khiển cao. Nó liên quan đến hàng loạt vấn đề thể chất của con người như khả năng dự trữ chức năng bên trong của cơ thể, tính mềm dẻo linh hoạt tốt hơn, trạng thái tâm lí ổn định và có hành vi ứng xử phù hợp hơn, thích nghi với các điều kiện khó khăn hơn.

Vấn đề an toàn sức khoẻ

Một vấn đề đang được quan tâm, là hầu hết ý kiến đều đặt vấn đề luyện tập thể chất đều mang lại sức khoẻ tốt hơn, nhưng lại ít chú ý tới những ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ trong tập luyện.

Bên cạnh những tác động xấu của tập luyện có tính chất trực tiếp như: Tập sai, tập không phù hợp, tập quá cường độ, tập quá sức... thì có thể ảnh hưởng tới cơ thể một cách tự nhiên từ từ và lâu dài, đôi khi liên quan đến hạnh phúc của con người là sức khoẻ sinh sản.

Đặc biệt là ngày nay nữ giới lại tập luyện nhiều, do đó cũng phải có những nghiên cứu nhiều hơn về những tác động tới chức năng sinh sản trong tập luyện thể chất, khi mà cơ thể con người có sự chuyển hoá sự tương hợp nhịp điệu công năng của cơ thể.

Vấn đề chữa bệnh

Ngày nay, vấn đề quan tâm chữa bệnh bằng tập luyện không dùng thuốc đang được phát triển và đang có sức thuyết phục, bởi hiệu quả về khả năng chữa bệnh, phục hồi chức năng và phòng bệnh khi tập luyện.

Đồng thời đang được kết hợp với các lĩnh vực khác, để phát huy tối đa tiềm năng đề kháng và sức chịu đựng của cơ thể, dưới những tác động của môi trường.

6. Vấn đề kĩ thuật luyện hình trong tập luyện thể chất phương Đông

Luyện hình, một kĩ thuật tập luyện cơ bản trong các bài tập cổ truyền phương Đông, như tập luyện thể chất để sản sinh ra các công năng, dưỡng sinh chữa bệnh phục hồi chức năng và đặc biệt trong tập luyện võ thuật.

Có thể hình dung được, các kĩ thuật luyện hình đã được đúc kết từ những động tác tự nhiên của các kĩ năng, kĩ xảo của con người từ thời cổ đại trong quá trình săn bắn, tìm kiếm thức ăn, chiến đấu tự vệ và thư giãn sau những công việc căng thẳng.

Ngày nay, có thể thấy việc luyện hình đã được hình thành theo một hệ thống tập luyện có các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, với những phương pháp kĩ thuật rất khác nhau và đa dạng. Nhiều trường hợp đã đạt đến sự hoàn thiện ở mức độ cao trong một số công phu tập luyện thể thao dân tộc, đó là sự phát triển về Chân, Thiện, Mỹ của người phương Đông.

Vài nét về di sản luyện hình trong tập luyện cổ truyền

- Thông thường, bài tập “Ngũ Cầm Hí”, do Hoa Đà sáng tạo dựa theo những mô phỏng sinh hoạt của người xưa đang được coi như một bài tập dưỡng sinh luyện hình để tập luyện sức khoẻ.

- Một bài tập cổ điển, nay được phát triển ở nhiều cấp độ từ dưỡng sinh đến võ thuật là bài tập Thái Cực Quyền, ẩn tàng những triết học phương Đông.

- Đồng thời còn có một di sản của các bài tập võ thuật dân tộc rất cơ bản phong phú và đa dạng là sự phát triển luyện hình của luyện thể chất phương Đông.

Sự phát triển Hệ tương hợp luyện hình trong tập luyện thể chất.

Cùng với hệ thống luyện hình trong các phương pháp dưỡng sinh và võ thuật, thì hệ thống luyện hình trong các di sản tập luyện thể chất như: Khí công, Yoga, Thiền định cũng là những kĩ thuật luyện hình rất đặc biệt.

Sự hình thành hệ thống luyện hình trong các tư thế đặc biệt này, được hình thành thông qua quá trình tích lũy từ kinh nghiệm tập luyện, đến lí luận học thuyết tập luyện qua hàng nghìn năm đã tìm ra con đường sản sinh công năng từ các thuộc tính tự nhiên về thể chất của cơ thể con người.

Khi tiếp cận Hệ tương hợp luyện hình đã cho chúng ta thấy, kĩ thuật luyện hình của các bài tập thể chất phương Đông thường được phát triển theo ba đặc trưng sau:

* Sự tương hợp kĩ thuật luyện hình phát triển hệ thống chức năng của cơ thể con người.

Hệ thống chức năng cơ thể con người được vận hành theo sự tương hợp hình thể của cơ thể, có thể đã phát huy được các công năng của cơ thể, kể cả công năng dự trữ chức năng.

* Sự tương hợp kĩ thuật luyện hình phát triển dựa theo mô phỏng các kĩ năng vận động của sinh giới.

Việc luyện tập những hình thể mô phỏng theo sự vận động của sinh giới, thực sự đã có tác động đến dự trữ chức năng của thân thể con người, đã được tích lũy trong tự nhiên. Đặc biệt là các thế năng của cơ thể khi mô phỏng các tư thế của sinh giới.

* Sự tương hợp kĩ thuật luyện hình phát triển theo những nhận thức vũ trụ quan triết học phương Đông.

Hệ thống chức năng của cơ thể con người còn được phát huy qua các công năng

của vũ trụ, theo những bài luyện hình với những nhịp điệu nhất định, hình thành sự thống nhất của chức năng cơ thể.

Nét đặc trưng nổi bật của luyện hình đã được phát triển trong võ thuật là sự tổ hợp hoàn thiện đến mức nghệ thuật của sự vận động cơ thể, tạo ra một sự thống nhất đến kì diệu của các kĩ năng, kĩ xảo và kĩ thuật cái đẹp của thân thể con người. Kĩ thuật luyện hình phương Đông là sự phát triển về nhận thức các thuộc tính tự nhiên về thể năng của thân thể con người, mà con người cảm nhận được, để tạo ra các công phu tuyệt kĩ trong dưỡng sinh và chiến đấu.

Sự phát triển của kĩ thuật luyện hình phương Đông là một sự phát triển về khả năng vận động của con người, từ một bộ phận riêng rẽ đến toàn bộ thân thể, đạt đến sự hoàn mĩ.

Triển vọng của việc nghiên cứu luyện hình cổ truyền phương Đông trong đời sống xã hội và thể thao, chắc chắn sẽ ngày càng có tác dụng tích cực, bởi sự hội nhập về cảm nhận trước cái đẹp của luyện hình và khả năng ứng dụng phong phú của nó đối với sức khoẻ và thẩm mĩ thân thể con người.

7. Triển vọng ứng dụng tập luyện thể chất tăng cường sức khoẻ

Theo các quan niệm của người xưa, rèn luyện thân thể là cơ sở để phát triển sức khoẻ toàn diện. Sức khoẻ toàn diện là một cơ thể lành mạnh, có khả năng thích nghi với cuộc sống, có công lực để chiến đấu và tự vệ, có khả năng bảo vệ sức khoẻ phòng bệnh và chữa bệnh.

Dù vận dụng phương pháp tập luyện nào thì người tập cũng có thể thu nhận được những tác dụng chủ yếu ở nhiều khía cạnh như sau:

Tăng cường thể lực

Tăng cường thể lực là ước muốn của mọi người, con người luôn luôn mong muốn mình có một thể lực tốt hơn. Vì vậy mục tiêu của tập luyện để tăng cường thể lực thường có những biểu hiện:

Tăng cường sự lành mạnh của cơ thể

Nâng cao sức lực

Tăng cường sự nhanh nhẹn

Tăng cường sự bền bỉ

Phát triển sự khéo léo

Rèn luyện đức tính kiên cường, dũng cảm.

Tập luyện thể chất phương Đông còn có quan điểm về sự tăng cường thể lực bên trong cơ thể, đó là sự chuyển hoá công năng tốt hơn của các cơ quan chức năng trong cơ thể, cả thân xác lẫn tinh thần, thường được người tập gọi là “công phu nội công”.

Khả năng thích nghi của cơ thể con người với môi trường sống đã được người xưa chú trọng và đề cập hầu hết trong các lĩnh vực y học cổ truyền. Sự phát triển của cá thể cũng như một tộc người, đều liên quan chặt chẽ đến môi trường. Môi trường mà

con người sinh ra, lớn lên, phát triển, già đi và chết bao gồm: môi trường tự nhiên, môi trường sinh học và môi trường xã hội. Cả 3 loại môi trường này luôn chi phối sự phát triển lành mạnh của cơ thể con người, mà người xưa đã sớm nhận thức ra nó và đã xây dựng nên những triết lí sống nhân bản, giúp cho con người có sự thích nghi cao độ.

Về phương diện môi trường tự nhiên

Người xưa đã rất chú trọng tới tính nhịp điệu của môi trường tự nhiên. Ngày nay tính nhịp điệu cũng đang được khoa học hiện đại quan tâm nghiên cứu, bởi vì nếu như mất đi khả năng thích nghi với nhịp điệu, cơ thể con người sẽ không phát triển bình thường do rối loạn nhịp điệu các chức năng, làm cho sức khoẻ xấu đi, thậm chí mắc bệnh.

Ví dụ: con người ngày nay khi bay xuyên lục địa, đi qua nhiều múi giờ, con người đã bị rối loạn chức năng sinh học, người ta đã gọi hiện tượng đó là bệnh xuyên lục địa.

Về phương diện môi trường sinh học

Người ta đã chú ý đến quan niệm môi trường sinh học trong quá trình tập luyện thể chất và tác dụng của tập luyện tới sức khoẻ con người, đặc biệt trong quá trình điều khiển các chức năng sinh học của cơ thể sống:

* Thích nghi với lão hoá của cơ thể, sự lão hoá này đã diễn ra theo một trình tự vận động rất tự nhiên của thế giới sống, song cũng có thể do hoạt động có cường độ cao ở các mức chức năng sinh học, hoặc do những tác nhân tai biến làm xuất hiện quá trình bệnh tật.

* Thích nghi với hiện tượng mệt mỏi của cơ thể con người, đặc biệt ngày nay xảy ra trong tập luyện có cường độ cao, như thi đấu thể thao.

* Thích nghi với cơ chế nhiễm bệnh của cơ thể con người trong quá trình sống, tăng sức đề kháng, sức chịu đựng của cơ thể, khi cơ thể có nguy cơ nhiễm bệnh và nhiễm bệnh do nhiều nguyên nhân.

Ngày nay người ta đã thấy được tác dụng của sự chuyển hoá công năng do khả năng tự điều khiển sinh học của cơ thể thông qua việc rèn luyện tinh thần để chế ngự thân xác, đã tác động mạnh mẽ đến khả năng thích nghi sinh học của cơ thể con người và qua đó tác động đến việc hoạt động hoá các dự trữ chức năng của cơ thể.

Về phương diện môi trường xã hội

Trong xã hội hiện đại ngày nay, chúng ta cũng có thể thấy được những tác động của xã hội lên cơ thể con người là rất đa dạng với mức độ chưa từng có trong lịch sử phát triển loài người, ngay trong thể thao thi đấu là một hiện tượng giao lưu khắp toàn cầu, cho nên phương diện này đã và đang được chú trọng.

Ở phương diện này, ta thấy các phương pháp tập luyện cổ truyền nói chung và rèn luyện thể chất nói riêng, ngay từ thời xa xưa con người đã chú trọng rèn luyện bản lĩnh tinh thần, mà ngày nay đã hình thành nên những phương pháp rèn luyện

bản lĩnh tâm thể, đang gây ra sự chú ý của nhiều giới nghiên cứu. Ngày nay các lĩnh vực nghiên cứu cận tâm lí cho thấy các hoạt động dự trữ chức năng của hệ thống thần kinh là vô cùng lớn, nếu chúng ta biết tác động một cách tích cực, hợp lí tới quá trình ức chế và hưng phấn của cơ thể thì sẽ đạt được một khả năng thích nghi cao với các trạng thái tâm lí trong thi đấu thể thao.

Vấn đề thích nghi môi trường xã hội còn liên quan đến 3 tính chất của quá trình thích nghi đó là:

- Loại thích nghi thời gian tương đối ngắn
- Loại thích nghi suốt đời
- Loại thích nghi di truyền qua các thế hệ.

Như vậy, triển vọng của việc ứng dụng các phương pháp rèn luyện về khả năng thích nghi cao của cơ thể sẽ có những ý nghĩa thiết thực trong hoạt động thể thao.

Vấn đề bảo vệ sức khoẻ cho vận động viên

Vấn đề bảo vệ sức khoẻ cho vận động viên là một sự phát triển toàn diện của y sinh học thể thao, ở đây sẽ đề cập tới khía cạnh hỗ trợ khi vận dụng các bài tập thể chất phương Đông:

1. *Thứ nhất*: Là kết hợp với các kĩ thuật chữa bệnh không dùng thuốc như xoa bóp, bấm huyệt và nắn chỉnh xương để chăm sóc phục hồi sức khoẻ cho vận động viên khi thi đấu cũng như khi tập luyện.

2. *Thứ hai*: Là tập luyện thể chất giúp cho cơ thể có khả năng phục hồi chức năng tốt hơn sau hoạt động có cường độ cao như tác động tới quá trình hô hấp, thư giãn, và vận động do hoạt hoá các quá trình dự trữ chức năng của cơ thể.

3. *Thứ ba*: Là vấn đề giáo dục lối sống lành mạnh trong các phương pháp tập luyện thể chất, từ việc rèn luyện tâm lí, đến sinh hoạt tinh thần và vật chất nhằm bảo đảm cho vận động viên có một sức khoẻ tốt và tinh thần cao thượng trong thi đấu.

Vấn đề được đặt ra trong việc sử dụng các bài tập thể chất phương Đông là tiếp tục có nghiên cứu và vận dụng những mặt tích cực, hiệu quả của bài tập, nhưng cũng cần đề cập đến những ảnh hưởng xấu và có hại trong tập luyện thể chất, để có hướng nghiên cứu khắc phục.

Việc rèn luyện thể thao liên quan đến sự phát triển toàn diện sức khoẻ con người, vì lẽ đó cần khai thác tốt các thành tựu về chăm sóc sức khoẻ của các lĩnh vực từ cổ truyền đến hiện đại. Đồng thời chính bản thân lĩnh vực thể thao, cần phải có sự quan tâm sâu sắc hơn tới việc an toàn sức khoẻ cho người tập thể thao một cách lâu dài, đặc biệt là vấn đề an toàn sức khoẻ sinh sản của các vận động viên nữ để bảo đảm những yếu tố hạnh phúc cho con người một cách toàn diện.

PHỤ LỤC II

CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN TIÊU BIỂU 1978-2005

1978

1. Trần Thị Soa	Điền kinh	Nghệ Tĩnh
2. Phạm Thị Diệp	Bơi lội	Hà Nội
3. Nguyễn Thị Mai	Bóng bàn	Hà Nội
4. Nguyễn Ngọc Phan	Bóng bàn	Hải Dương
5. Bùi Công Diễm	Vật	Hà Bắc
6. Trần Dương Tài	Bơi lội	Thành phố Hồ Chí Minh
7. Nguyễn Quyền	Điền kinh	Bộ Nội vụ
8. Huỳnh Quốc Tân	Điền kinh	Thành phố Hồ Chí Minh
9. Trần Thanh Vân	Điền kinh	Hà Nội
10. Phạm Ngọc Thành	Bơi lội	Thanh Hoá

1979

1. Nguyễn Mạnh Tuấn	Bơi lội	Thái Bình
2. Trần Thị Soa	Điền kinh	Nghệ Tĩnh
3. Lê Xuân Nga	Thể dục dụng cụ	Hà Nội
4. Ngô Hữu Kính	Bắn súng	Hải Phòng
5. Trần Thị Ngọc Anh	Điền kinh	Thành phố Hồ Chí Minh
6. Nguyễn Tiến Trung	Bắn súng	Hà Nội
7. Phạm Ngọc Thành	Bơi lội	Thanh Hoá
8. Trần Dương Tài	Bơi lội	Thành phố Hồ Chí Minh
9. Nguyễn Quyền	Điền kinh	Bộ Nội vụ
10. Dương Văn Thân	Chiến sĩ khoẻ	Quân đội

1980

1. Trần Tuấn Anh	Bóng bàn	Thành phố Hồ Chí Minh
2. Nguyễn Thanh Xuân	Bơi lội	Hải Phòng
3. Lê Văn Đặng	Bóng đá	Hà Nội
4. Dương Đức Thuý	Điền kinh	Hà Nội
5. Trần Minh Khang	Bóng chuyền	Quân đội
6. Nguyễn Thịnh Vương	Thể dục dụng cụ	Quân đội
7. Phạm Thị Phú	Bơi lội	Hà Nội
8. Khương Văn Vui	Chiến sĩ khoẻ	Quân đội
9. Nguyễn Quốc Cường	Bắn súng	Quân đội
10. Nguyễn Đăng Bình	Bơi lội	Hà Nội

1981

1. Nguyễn Thế Ngọc	Bóng bàn	Quân đội
2. Nguyễn Đình Hùng A	Bóng đá	Quảng Ninh
3. Đặng Thị Đông	Bắn súng	Quân đội
4. Trần Như Hoài	Điền kinh	Thành phố Hồ Chí Minh
5. Nguyễn Thanh Xuân	Bơi lội	Hải Phòng
6. Phạm Thị Phú	Bơi lội	Hà Nội
7. Nguyễn Văn Thuyết	Điền kinh	Hoàng Liên Sơn
8. Nguyễn Bình Khôi	Cầu lông	Thành phố Hồ Chí Minh
9. Đặng Tất Thắng	Cờ vua	Hà Nội
10. Nguyễn Kim Loan	Thể dục dụng cụ	Hà Nội

1982

1. Nguyễn Quốc Cường	Bắn súng	Quân đội
2. Trần Tuấn Anh	Bóng bàn	Thành phố Hồ Chí Minh
3. Trần Minh Khang	Bóng chuyên	Quân đội
4. Trịnh Thị Bé	Điền kinh	Bộ Nội vụ
5. Nguyễn Thị Mai	Bóng bàn	Hà Nội
6. Phạm Thị Phú	Bơi lội	Hà Nội
7. Dương Đức Thuỷ	Điền kinh	Hà Nội
8. Nguyễn Thanh Xuân	Bơi lội	Hải Phòng
9. Nguyễn Cao Cường	Bóng đá	Quân đội
10. Đặng Vũ Dũng	Cờ vua	Hà Nội

1983

1. Trần Tuấn Anh	Bóng bàn	Thành phố Hồ Chí Minh
2. Dương Đức Thuỷ	Điền kinh	Hà Nội
3. Lê Quang Ninh	Bóng đá	Hải Phòng
4. Trần Như Hoài	Điền kinh	Thành phố Hồ Chí Minh
5. Đặng Tất Thắng	Cờ vua	Hà Nội
6. Nguyễn Thanh Xuân	Bơi lội	Hải Phòng
7. Nguyễn Đăng Bình	Bơi lội	Hà Nội
8. Nguyễn Thanh Mai	Thể dục dụng cụ	Hà Nội
9. Trịnh Kim Loan	Điền kinh	Thành phố Hồ Chí Minh

1984

1. Nguyễn Cao Cường	Bóng đá	Quân đội
2. Nguyễn Đắc Quỳnh Anh	Bơi lội	Thành phố Hồ Chí Minh
3. Trần Tuấn Anh	Bóng bàn	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Đặng Tất Thắng	Cờ vua	Hà Nội
5. Phạm Văn Hoa	Bơi lội	Thanh Hoá
6. Dương Đức Thuỷ	Điền kinh	Hà Nội
7. Ngô Ngân Hà	Bắn súng	Quân đội
8. Nguyễn Trung Hoa	Điền kinh	Thanh Hoá
9. Bùi Văn Luân	Bóng chuyên	Quân đội
10. Nguyễn Thu Hằng	Thể dục dụng cụ	Hải Phòng

1985

1. Nguyễn Kiều Oanh	Bơi lội	Thành phố Hồ Chí Minh
2. Lê Xuân Phong	Bóng bàn	Quân đội
3. Trương Hoàng Mỹ Linh	Điền kinh	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Nguyễn Thu Hằng	Điền kinh	Hà Nội
5. Nguyễn Văn Thuyết	Điền kinh	Hoàng Liên Sơn
6. Dương Đức Thuỷ	Điền kinh	Hà Nội
7. Trần Hoài Thu	Thể dục dụng cụ	Hà Nội
8. Phạm Ngọc Thành	Bơi lội	Thanh Hoá
9. Nguyễn Ngọc Trúc	Điền kinh	Hà Nội
10. Nguyễn Văn Tám	Xe đạp	Bộ Nội vụ

1986

1. Nguyễn Kiều Oanh	Bơi lội	Thành phố Hồ Chí Minh
2. Nguyễn Đình Minh	Điền kinh	Thành phố Hồ Chí Minh
3. Nguyễn Thu Hằng	Thể dục dụng cụ	Hải Phòng
4. Nguyễn Minh Hiền	Bóng bàn	Cửu Long
5. Phạm Văn Phương	Điền kinh	Đồng Tháp
6. Từ Hoàng Thông	Cờ vua	Thành phố Hồ Chí Minh
7. Nguyễn Trần Lan Thanh	Điền kinh	Phú Khánh
8. Quách Hoài Nam	Bơi lội	Hà Nội
9. Tống Thị Bình	Bóng chuyên	Quảng Ninh
10. Trần Quang Vinh	Bắn súng	Quân đội

1987

1. Nguyễn Kiều Oanh	Bơi lội	Thành phố Hồ Chí Minh
2. Hoàng Quang Minh	Bơi lội	Bình Trị Thiên
3. Hoàng Tố Linh	Thể dục dụng cụ	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Võ Thị Yên	Điền kinh	Long An
5. Nguyễn Thu Hằng	Điền kinh	Hà Nội
6. Nguyễn Thị Nga	Điền kinh	Hà Nội
7. Trần Minh Khang	Bóng chuyên	Quân đội
8. Vũ Thị Noen	Bóng bàn	Quân đội
9. Đặng Hiếu Hiền	Quyền Anh	Nghĩa Bình
10. Nguyễn Trần Lan Thanh	Điền kinh	Phú Khánh

1988

1. Nguyễn Quốc Cường	Bắn súng	Quân đội
2. Trương Hoàng Mỹ Linh	Điền kinh	Thành phố Hồ Chí Minh
3. Nguyễn Quang Vinh	Điền kinh	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Hoàng Quang Minh	Bơi lội	Bình Trị Thiên
5. Đặng Hiếu Hiền	Quyền Anh	Nghĩa Bình
6. Nhan Vị Quân	Bóng bàn	Thành phố Hồ Chí Minh

1989

1. Ngô Ngân Hà	Bắn súng	Hà Nội
2. Nhan Vị Quân	Bóng bàn	Thành phố Hồ Chí Minh
3. Trần Tuấn Anh	Bóng bàn	Thành phố Hồ Chí Minh

1990

1. Đặng Thị Đông	Bắn súng	Quân đội
2. Nguyễn Kiều Oanh	Bơi lội	Thành phố Hồ Chí Minh
3. Đào Thiên Hải	Cờ vua	Đồng Tháp
4. Nguyễn Bích Vân	Điền kinh	Hà Nội
5. Phạm Cao Sơn	Bắn súng	Hải Phòng

1991

1. Đặng Thị Đông	Bắn súng	Quân đội
2. Trần Thu Hà	Bóng bàn	Hải Phòng
3. Vũ Mỹ Hạnh	Điền kinh	Hải Phòng
4. Phương Hồng Nhung	Cờ vua	Đồng Tháp
5. Cao Ngọc Phương Trinh	Judo	Thành phố Hồ Chí Minh
6. Trần Quang Hạ	Taekwondo	Thành phố Hồ Chí Minh
7. Trần Quốc Việt	Bắn súng	Hà Nội

1992

1. Vũ Mỹ Hạnh	Điền kinh	Hải Phòng
2. Đặng Thị Đông	Bắn súng	Quân đội
3. Ngô Thu Thuý	Bóng bàn	Hà Nội
4. Nguyễn Kiều Oanh	Bơi lội	Thành phố Hồ Chí Minh
5. Hoàng Thanh Trang	Cờ vua	Hà Nội
6. Nguyễn Bích Vân	Điền kinh	Hà Nội
7. Lý Minh Triết	Bóng bàn	Công An nhân dân

1993

1. Đào Thiên Hải	Cờ vua	Đồng Tháp
2. Nguyễn Thuý Hiền	Wushu	Hà Nội
3. Đặng Thị Đông	Bắn súng	Quân đội
4. Cao Ngọc Phương Trinh	Judo	Thành phố Hồ Chí Minh
5. Mai Thanh Ba	Wushu	Hà Nội
6. Ngô Thu Thuý	Bóng bàn	Hà Nội
7. Nguyễn Anh Dũng	Cờ vua	Quảng Ninh
8. Phạm Cao Sơn	Bắn súng	Hải Phòng
9. Nguyễn Đăng Khánh	Taekwondo	Thành phố Hồ Chí Minh
10. Nguyễn Anh Tuấn	Karatedo	Công An nhân dân

1994

1. Trần Quang Hạ	Taekwondo	Thành phố Hồ Chí Minh
2. Phạm Hồng Hà	Karatedo	Công An nhân dân
3. Trần Văn Thông	Karatedo	Hà Nội
4. Nguyễn Thị Dung	Cờ vua	Thanh Hoá
5. Vũ Mỹ Hạnh	Điền kinh	Hải Phòng
6. Vũ Bích Hương	Điền kinh	Hà Nội
7. Đặng Thị Tèo	Điền kinh	Hà Nội
8. Lê Thị Hương	Cờ tướng	Thành phố Hồ Chí Minh

1995

1. Vũ Mạnh Cường	Bóng bàn	Hải Hưng
2. Vũ Bích Hương	Điền kinh	Hà Nội
3. Cao Ngọc Phương Trinh	Judo	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Đào Thị Minh Tâm	Bắn súng	Hải Phòng
5. Trần Quang Hà	Taekwondo	Thành phố Hồ Chí Minh
6. Nguyễn Văn Cường	Bóng đá	Bình Định
7. Trần Hiếu Ngân	Taekwondo	Phú Yên
8. Nguyễn Xuân Mai	Taekwondo	Bà Rịa - Vũng Tàu
9. Hoàng Thanh Trang	Cờ vua	Hà Nội

1996

1. Nguyễn Thuý Hiền	Wushu	Hà Nội
2. Hoàng Thanh Trang	Cờ vua	Hà Nội
3. Nguyễn Hồng Sơn	Bóng đá	Quân đội
4. Võ Hoàng Bửu	Bóng đá	Thành phố Hồ Chí Minh
5. Lý Đức	Thể dục thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
6. Đoàn Kiến Quốc	Bóng bàn	Khánh Hoà
7. Hoàng Lan Anh	Điền kinh	Hà Nội

1997

1. Nguyễn Thuý Hiền	Wushu	Hà Nội
2. Lê Huỳnh Đức	Bóng đá	Thành phố Hồ Chí Minh
3. Lý Đức	Thể dục thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Nguyễn Hồng Hải	Silat	Hà Nội
5. Đào Việt Lập	Wushu	Hà Nội
6. Ngô Ngân Hà	Bắn súng	Hà Nội
7. Phạm Hồng Hà	Karatedo	Bộ Nội vụ
8. Nguyễn Mạnh Tường	Bắn súng	Bộ Nội vụ
9. Nguyễn Quốc Cường	Bắn súng	Quân đội
10. Trần Anh Tuấn	Vật tự do	Hà Nội

1998

1. Hồ Nhất Thống	Taekwondo	Thành phố Hồ Chí Minh
2. Hoàng Thanh Trang	Cờ vua	Hà Nội
3. Lý Đức	Thể dục thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Nguyễn Hồng Sơn	Bóng đá	Quân đội
5. Nguyễn Thuý Hiền	Wushu	Hà Nội
6. Phạm Hồng Thắm	Karatedo	Công An nhân dân
7. Vũ Mạnh Cường	Bóng bàn	Hải Dương
8. Lê Huỳnh Đức	Bóng đá	Thành phố Hồ Chí Minh
9. Nguyễn Duy Khương	Taekwondo	Thành phố Hồ Chí Minh
10. Nguyễn Thuý Vinh	Cầu mây	Hà Nội

1999

1. Nguyễn Thuý Hiền	Wushu	Hà Nội
2. Phạm Hồng Hà	Karatedo	Công An nhân dân
3. Lý Đức	Thể dục thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Trần Công Minh	Bóng đá	Đồng Tháp
5. Nguyễn Phương Lan	Wushu	Hà Nội
6. Phạm Đình Khánh Đoan	Điền kinh	Khánh Hoà
7. Nguyễn Xuân Mai	Taekwondo	Bà Rịa - Vũng Tàu
8. Đàm Thanh Xuân	Wushu	Hà Nội
9. Trịnh Thị Mùi	Pencak Silat	Thanh Hoá
10. Lê Huỳnh Đức	Bóng đá	Thành phố Hồ Chí Minh

2000

1. Trần Hiếu Ngân	Taekwondo	Phú Yên
2. Nguyễn Ngọc Trường Sơn	Cờ vua	Kiên Giang
3. Hoàng Thanh Trang	Cờ vua	Hà Nội
4. Trương Quốc Thắng	Xe đạp	Thành phố Hồ Chí Minh
5. Nguyễn Phương Lan	Wushu	Hà Nội
6. Phạm Văn Mách	Thể dục thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
7. Trịnh Thị Mùi	Pencak Silat	Thanh Hoá
8. Phạm Văn Quyến	Bóng đá	Nghệ An
9. Nguyễn Minh Tâm	Đá cầu	Hà Nội

2001

1. Nguyễn Thuý Hiền	Wushu	Hà Nội
2. Phạm Đình Khánh Đoan	Điền kinh	Khánh Hoà
3. Phạm Văn Mách	Thể dục thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Nguyễn Mạnh Tường	Bắn súng	Công An nhân dân
5. Phạm Hồng Hà	Karatedo	Công An nhân dân
6. Vũ Mạnh Cường	Bóng bàn	Hải Dương
7. Trịnh Thị Mùi	Pencak Silat	Thanh Hoá
8. Trần Nguyên Thái	Bơi khuyết tật	Hà Nội
9. Trần Xuân Hiền	Bơi lội	Quảng Bình
10. Lưu Ngọc Mai	Bóng đá nữ	Thành phố Hồ Chí Minh

2002

1. Vũ Kim Anh	Karatedo	Đà Nẵng
2. Lý Đức	Thể dục thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
3. Trần Đình Hoà	Billard-Snooker	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Nguyễn Trọng Bảo Ngọc	Karatedo	Thành phố Hồ Chí Minh
5. Nguyễn Thị Tĩnh	Điền kinh	Hà Nội
6. Nguyễn Mạnh Tường	Bắn súng	Công An nhân dân
7. Nguyễn Thị Thanh Huyền	Xe đạp	Hà Nội
8. Nguyễn Thanh Trang	Cờ vua	Hà Nội
9. Nguyễn Ngọc Oanh	Wushu	Hà Nội
10. Trần Tuấn Quỳnh	Bóng bàn	Hà Nội

2003

1. Nguyễn Mạnh Tường	Bắn súng	Công An nhân dân
2. Nguyễn Thị Tình	Điền kinh	Hà Nội
3. Phạm Văn Quyến	Bóng đá	Nghệ An
4. Nguyễn Thị Lan Anh	Điền kinh	Hà Nội
5. Lý Đức	Thể dục thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
6. Trần Tuấn Quỳnh	Bóng bàn	Hà Nội
7. Nguyễn Thị Mỹ Đức	Wushu	Hà Nội
8. Văn Thị Thanh	Bóng đá nữ	Hà Nam
9. Nguyễn Thị Thanh Huyền	Xe đạp	Hà Nội
10. Trịnh Thị Mùi	Pencak Silat	Thanh Hoá
11. Đỗ Thị Ngân Thương	Thể dục dụng cụ	Hà Nội
12. Bùi Thị Nhung	Điền kinh	Hải Phòng
13. Mai Thị Hải Yến	Nhảy cầu	Hà Nội
14. Nguyễn Thị Huyền Diệu	Taekwondo	Thành phố Hồ Chí Minh
15. Mai Công Hiếu	Xe đạp	Đồng Tháp
16. Vũ Đăng Tuấn	Rowing	Hà Nội
17. Nguyễn Thị Kim Hồng	Bóng đá nữ	Thành phố Hồ Chí Minh
18. Phạm Cao Sơn	Bắn Súng	Hải Phòng
19. Hà Kiều Trang	Karatedo	Thừa Thiên Huế
20. Đoàn Nữ Trúc Vân	Điền kinh	Khánh Hoà

2004

1. Nguyễn Ngọc Trường Sơn	Cờ vua	Kiên Giang
2. Nguyễn Duy Bằng	Điền kinh	Bến Tre
3. Phạm Văn Mách	Thể dục thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
4. Đoàn Kiến Quốc	Bóng bàn	Khánh Hoà
5. Nguyễn Thị Mỹ Đức	Wushu	Hà Nội
6. Nguyễn Văn Hùng	Taekwondo	Thanh Hoá
7. Nguyễn Tiến Minh	Cầu lông	Thành phố Hồ Chí Minh
8. Lê Thị Hằng	Pencak Silat	Quảng Ninh
9. Đỗ Thị Ngân Thương	Thể dục dụng cụ	Hà Nội
10. Nguyễn Thị Thiết	Cử tạ	Hà Nội

2005

1. Nguyễn Hữu Việt	Bơi lội	Hải Phòng
2. Nguyễn Ngọc Trường Sơn	Cờ vua	Kiên Giang
3. Bùi Thị Nhung	Điền kinh	Hải Phòng
4. Đỗ Thị Ngân Thương	Thể dục dụng cụ	Hà Nội
5. Vũ Thị Hương	Điền kinh	Thái Nguyên
6. Đỗ Thị Bông	Điền kinh	Thừa Thiên Huế
7. Nguyễn Thị Huyền Diệu	Taekwondo	Thành phố Hồ Chí Minh
8. Văn Thị Thanh	Bóng đá nữ	Hà Nam
9. Phạm Văn Mách	Thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
10. Hoàng Anh Tuấn	Cử tạ	Hà Nội

CÁC HUẤN LUYỆN VIÊN TIÊU BIỂU 2002-2005

2002

1.	Lê Công	Karatedo	Quân đội
2.	Huỳnh Anh	Thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
3.	Đoàn Đức Đính	Billard-Snooker	Hà Nội
4.	Nguyễn Ngọc Anh	Pencak Silat	Ủy ban Thể dục thể thao
5.	Nguyễn Thế Hùng	Bóng bàn	Hải Phòng

2003

1.	Lê Công	Karatedo	Quân đội
2.	Nguyễn Văn Hùng	Bắn súng	Ủy ban Thể dục thể thao
3.	Mai Đức Chung	Bóng đá	
4.	Nguyễn Ngọc Anh	Pencak Silat	Ủy ban Thể dục thể thao
5.	Nguyễn Thành Vinh	Bóng đá	Nghệ An
6.	Trương Ngọc Đế	Taekwondo	Thành phố Hồ Chí Minh
7.	Nguyễn Xuân Thi	Wushu	Hà Nội
8.	Bùi Lương	Điền kinh	Hà Nội
9.	Lê Ngọc Minh	Vật	Ủy ban Thể dục thể thao
10.	Hồ Thị Từ Tâm	Điền kinh	

2004

1.	Nguyễn Ngọc Anh	Pencak Silat	Ủy ban Thể dục thể thao
2.	Huỳnh Anh	Thể hình	Thành phố Hồ Chí Minh
3.	Lê Công	Karatedo	Quân đội
4.	Hoàng Minh Chương	Cờ vua	Hà Nội
5.	Nguyễn Đình Phiên	Bóng bàn	Hà Nội

2005

1.	Mai Đức Chung	Bóng đá	Hà Nội
2.	Dương Đức Thuý	Điền Kinh	Hà Nội
3.	Lê Công	Karatedo	Hà Nội
4.	Hồ Thị Từ Tâm	Điền Kinh	
5.	Chu Thị Bồng	Bơi Lội	

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Chủ tịch Hồ Chí Minh với thể dục thể thao*. Nxb. Thể dục thể thao. Hà Nội, 2003.
2. Bùi Phương Dung (chủ biên). *Thuật ngữ thể thao*. Nxb. Chính trị quốc gia, 2003.
3. *Lịch sử thể dục thể thao*. Trường Đại học thể dục thể thao I. Nxb. Thể dục thể thao, Hà Nội, 2000.
4. *Lịch sử thể dục thể thao* (sách giáo khoa tiếng Nga). Nxb. Hành trình, Matxcova, 1989.
5. Mai Văn Muôn, Bùi Đăng Tuấn. *Cơ sở lí luận của các phương pháp tập luyện thể chất cổ truyền phương Đông*. Nxb. Thể dục thể thao. Hà Nội. 2001.
6. *Sơ thảo lịch sử thể dục thể thao cách mạng Việt Nam 1945-2005*. Ủy ban Thể dục thể thao, 2005.
7. Văn An, Lý Gia Thanh. *100 năm thể vận hội Olympic*. Nxb. Thanh niên, Hà Nội, 1995
8. *Các tư liệu của Ủy ban Thể dục thể thao*. Sở Văn hoá Du lịch và Thể thao Hà Nội,
9. Bách khoa thư thể dục thể thao Trung Quốc 1789.
10. Từ điển bách khoa Hà Nội, 4 tập.
11. Trần Quốc Vượng. *Tìm hiểu truyền thống thượng võ của dân tộc*. Nxb. Thể dục thể thao, Hà Nội, 1969.
12. Ủy ban Thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao, sách giáo khoa - *Điền kinh*. Nxb. Thể dục thể thao, 2006.
13. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình Taekwondo*. Nxb. Thể dục thể thao, 1999.
14. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình bóng ném*. Nxb. Thể dục thể thao, 2002.
15. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình quần vợt*. Nxb. Thể dục thể thao, 2002.
16. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình bóng đá*. Nxb. Thể dục thể thao, 2007.
17. Mạnh Dương, Karatedo, *Tự vệ thực dụng*. Nxb. Thể dục thể thao, 2004.
18. Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình karatedo*. Nxb. Thể dục thể thao. 2001.
19. Hội đồng biên soạn sách giáo khoa Cộng hoà nhân dân Trung Hoa - *Bơi lội*. Nxb. Thể dục thể thao, 1996.

20. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình cầu lông*. Nxb. Thể dục thể thao, 1998.
21. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình bóng rổ*. Nxb. Thể dục thể thao, 2003.
22. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình cờ vua*. Nxb. Thể dục thể thao, 1999.
23. Trường Đại học Thể dục thể thao, *Giáo trình bóng chuyền*. Nxb. Thể dục thể thao, 2006.
24. Chủ biên. PGS Nguyễn Danh Thái. Ths Vũ Thành Sơn - *Bóng bàn (giáo trình)*. Nxb. Thể dục thể thao, 1999.
25. PGS TS Nguyễn Duy Phát - *Bắn súng thể thao* (sách giáo khoa). Nxb. Thể dục thể thao, 1999.
26. Ths. Ngô Ích Quân, *Giáo trình vật cổ điển và vật tự do*. Nxb. Thể dục thể thao, 2002.
27. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình vật dân tộc Việt Nam*. Nxb. Thể dục thể thao, 2001.
28. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Bộ môn thể dục*. Nxb. Thể dục thể thao, 1994.
29. Trường Đại học Thể dục thể thao I, *Giáo trình Pencak Silat*. Nxb. Thể dục thể thao, 2003.
30. Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Tây, *Giáo trình Taekwondo*. Nxb. Thể dục thể thao, 2004.
31. Sở Thể dục thể thao Hà Nội - *Tổng kết công tác Thể dục thể thao nhân dịp kỉ niệm 50 năm Ngày giải phóng thủ đô*, 2005.
32. Georgi Demeter, "*V.I.Lênin về giữ gìn sức khỏe của nhân dân lao động và về thể dục thể thao*". Nxb. Cầu Lông Maskva, 1985.

MỤC LỤC

PHẦN I - TỔNG QUAN	15
I. Hoạt động thể dục thể thao qua các thời kì lịch sử	15
II. Quá trình phát triển của thể dục thể thao thế giới có tương đồng và ảnh hưởng đối với Việt Nam	17
III. Hoạt động của thể dục thể thao Hà Nội và Việt Nam in đậm nét trong sinh hoạt văn hoá dân gian	25
PHẦN II - THỂ DỤC THỂ THAO THĂNG LONG - HÀ NỘI THỜI PHONG KIẾN	39
CHƯƠNG I. CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA THỂ DỤC THỂ THAO THĂNG LONG - HÀ NỘI	41
CHƯƠNG II. CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI DƯỚI THỜI PHONG KIẾN	43
PHẦN III - THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI VÀ VIỆT NAM THỜI KÌ THỰC DÂN PHÁP ĐÔ HỘ	57
1. Tình hình chính trị xã hội, kinh tế Việt Nam từ khi thực dân Pháp xâm lược đến Cách mạng tháng Tám	57
2. Thể dục thể thao ở các công sở và trường học	59
3. Thể dục thể thao thời kì Đuy CôRoa	68
4. Hoạt động thể dục thể thao dân dã	69
PHẦN IV - THỂ DỤC THỂ THAO TỪ CÁCH MẠNG THÁNG TÁM ĐẾN NAY Ở HÀ NỘI	73
CHƯƠNG I. XÂY DỰNG NỀN THỂ DỤC THỂ THAO MỚI NƯỚC VIỆT NAM DÂN CHỦ CỘNG HOÀ	75

CHƯƠNG II. THỂ DỤC THỂ THAO THỜI 1954-1975	82
I. Đường lối, chính sách của Đảng và Nhà nước về thể dục thể thao	82
II. Xây dựng tổ chức bộ máy thể dục thể thao	83
III. Phát triển phong trào thể dục thể thao quần chúng	83
IV. Đào tạo vận động viên, nâng cao thành tích thể thao	88
V. Các quan hệ quốc tế về thể dục thể thao	89
VI. Đào tạo cán bộ, phát triển khoa học, kĩ thuật, xây dựng cơ sở vật chất ..	90
VII. Cơ sở vật chất và kĩ thuật thể dục thể thao Hà Nội, các tổ chức và báo chí	91
CHƯƠNG III. HÀ NỘI THAM GIA PHONG TRÀO OLYMPIC VIỆT NAM (1976-2006)	94
I. Quá trình hình thành và phát triển của Ủy ban Olympic Việt Nam	94
II. Những thành tựu nổi bật của phong trào Olympic Việt Nam	96
III. Phương hướng, nhiệm vụ chủ yếu của Ủy ban Olympic Việt Nam từ 2006-2010	102
CHƯƠNG IV. THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI TỪ SAU ĐỔI MỚI (1986) ĐẾN NAY	104
I. Những kết quả đạt được	104
II. Đánh giá chung	111
Phương hướng nhiệm vụ và giải pháp	113
I. Công tác chỉ đạo	113
II. Về phong trào thể thao quần chúng	114
III. Về thể thao thành tích cao	115
Các số liệu	116
PHẦN V. MỘT SỐ LOẠI HÌNH THỂ DỤC THỂ THAO Ở HÀ NỘI ...	119
PHỤ LỤC I. CÁC PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN THỂ CHẤT CỔ TRUYỀN Ở PHƯƠNG TÂY VẬN DỤNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ THAO HÀ NỘI	167
PHỤ LỤC II. CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN TIÊU BIỂU (1978-2005)	199
TÀI LIỆU THAM KHẢO	207

BÁCH KHOA THƯ HÀ NỘI

THỂ DỤC THỂ THAO

Chịu trách nhiệm xuất bản

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo

PGS TS NGUYỄN HỮU QUỲNH

Biên tập

**BIÊN TẬP VIÊN VIỆN NGHIÊN CỨU
VÀ PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA**

Chế bản

**VIỆN NGHIÊN CỨU
VÀ PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA**

Sửa bản in

**TẠ THỊ HẢI ĐƯỜNG
ĐÌNH TRỌNG KHÔI**

Trình bày bìa:

PHÙNG MINH TRANG

In 100 cuốn tại Công ty TNHH In Khuyến học
Giấy phép xuất bản số: 381-2010/CXB/17/18-11/TĐ, cấp ngày 21-4-2010
In xong và nộp lưu chiểu Quý II- 2010.

BÁCH KHOA THƯ

Hà Nội (18 TẬP)

ĐÓN ĐỌC

- * **LỊCH SỬ**
- * **ĐỊA LÝ**
- * **CHÍNH TRỊ**
- * **PHÁP LUẬT**
- * **KINH TẾ**
- * **KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ**
- * **KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN**
- * **GIÁO DỤC**
- * **Y TẾ**
- * **VĂN HỌC**
- * **TIẾNG HÀ NỘI**
- * **NGHỆ THUẬT**
- * **THÔNG TIN - XUẤT BẢN**
- * **DI TÍCH - BẢO TÀNG**
- * **DU LỊCH**
- * **TÍN NGƯỠNG TÔN GIÁO**
- * **PHONG TỤC - LỄ HỘI**
- * **THỂ DỤC THỂ THAO**