

**BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO TP. HỒ CHÍ MINH**



GIÁO TRÌNH GIẢNG DẠY

MÔN VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN



TP. HỒ CHÍ MINH, NĂM 2013

A. PHẦN LÝ THUYẾT

I. LÝ THUYẾT CHUNG :

1.1. Lịch sử Olympic thế giới, Việt Nam :

LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO OLYMPIC QUỐC TẾ VÀ OLYMPIC VIỆT NAM



LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO OLYMPIC QUỐC TẾ

Phong trào Olympic cổ đại

Cuộc thi đấu Olympic cổ đại lần đầu tiên được tổ chức tại thung lũng Olympia – Hy Lạp vào năm 776 trước CN. Theo truyền thuyết cổ, các vị thần linh và các vị anh hùng là những người đầu tiên tranh tài tại Olympia, vì thế các môn thi đấu thể thao trở thành một phần quan trọng trong đời sống người dân Hy Lạp, là cách để người Hy Lạp gìn giữ, tôn vinh truyền thống lịch sử văn hóa và huyền thoại của họ.



Vào ngày khai mạc Đại hội, tại thánh đường thiêng liêng Olympia, tất cả mọi người đều đứng đón mặt trời mọc. Thần Apollo, vị thần mặt trời, sẽ hiện lên trên cỗ xe ngựa kéo, vượt qua những ngọn núi trong ánh sáng và màu sắc rực rỡ. Những tia lửa vàng của người sẽ thấp sáng trên mái và những cây cột của đền rồi chiếu sáng hình bóng những công trình kiến trúc mái vòm nối tiếp dẫn đến sân vận động Olympia. Đây chính là ý tưởng của nghi lễ đốt đuốc trong lễ khai mạc Đại hội Olympic hiện nay. Thánh đường cổ Olympia là nơi tôn kính đã có từ hơn 1.300 năm trước công nguyên. Các công trình khảo cổ học cho thấy thần Dớt là vị thần quan trọng nhất của Olympia.

Ở những kỳ Đại hội Olympic cổ đại đầu tiên, thời gian thi đấu chỉ kéo dài một ngày, tại một sân vận động với một nội dung thi đấu duy nhất là thi chạy. Những năm sau đó, các nội dung thi đấu, các nghi lễ và nghi thức mới dần dần được bổ xung thêm. Đến năm 600 trước công nguyên, các môn thể thao được đưa vào chương trình đại hội gồm có: Đua ngựa, 5 môn phối hợp (nhảy xa, ném lao, ném đĩa, chạy và vật), Quyền, Vật và Chạy chân đất. Đại hội diễn ra trong 5 ngày tại sân vận động Olympic cổ đại có sức chứa 40.000 người và được xem là lễ hội tôn giáo lớn nhất vào thời gian đó. Những người chiến thắng được trao một vương miện tết bằng cành ô liu và trở thành anh hùng. Đại hội chỉ dành cho nam giới, tất cả phụ nữ, ngoại trừ các nữ tu sĩ, đều không được tham dự dù với tư cách khán giả do quan điểm lời nói của phụ nữ có thể làm suy yếu sức mạnh tinh thần của binh lính. Cương lĩnh của Olympic cổ đại là “Cao hơn, nhanh hơn, mạnh hơn”, cho đến nay, cương lĩnh này vẫn là nguồn cảm hứng tinh thần của tinh thần Olympic hiện đại.

Năm 490 trước CN: Phillipides, người đưa tin của quân đội Hy Lạp, chết sau khi chạy từ chiến trường Marathon về thành phố Athens để báo tin chiến thắng quân đội Ba tư (Iran). Cuộc thi Marathon hiện nay (cự ly 42,195 km) được đặt tên để tôn vinh chiến công này.

Đến năm 393 sau công nguyên, các cuộc thi Olympic cổ đại bị hoàng đế La Mã cổ đại Theodosius I hủy bỏ vì quan điểm các cuộc thi đấu này là ngoại đạo. Năm 426, theo lệnh của hoàng đế Theodosius II, các công trình thi đấu Olympic này bị phá hủy. Động đất và lũ lụt đã chôn vùi những gì còn lại mà đến thế kỷ 19 người ta mới tìm thấy chúng dưới lớp đất dày 4, 5 mét.

Nhiều nghiên cứu cho thấy: Thành công của phong trào Olympic cổ đại ngoài lý tưởng gìn giữ, tôn vinh truyền thống lịch sử văn hóa và huyền thoại, nghi lễ tôn giáo của người Hy Lạp, một phần còn do tình yêu của người Hy Lạp đối với thể thao. Do sự ngưỡng mộ của người Hy Lạp đối với vẻ đẹp hài hòa của cơ thể và đối với các giá trị đặc biệt về cách sống dựa trên sự hợp nhất của trí tuệ, thể chất và tâm hồn con người.

Phong trào Olympic hiện đại

Việc khôi phục phong trào Olympic hiện đại được bá tước Pierre de Coubertin (1863-1937) phát triển từ ý tưởng đưa hoạt động thể chất vào chương trình giáo dục của đất nước mình. Sự say mê triết lý và lối sống của người Hy Lạp cổ đại của ông, người được xem cha đẻ phong

trào Olympic hiện đại, là yếu tố quan trọng dẫn đến sự hồi sinh Đại hội Olympic hiện đại. De Coubertin kết hợp ý tưởng tổ chức Đại hội thể thao quốc tế với Đại hội Olympic kiểu Hy Lạp cổ đại. Lý tưởng của ông là tôn vinh những giá trị sức khỏe và sự thông thái của tuổi trẻ, tán dương những vận động viên và thống nhất các cộng đồng trên thế giới.

Năm 1894, Thế vận hội Olympic đã sống lại. Ủy ban Olympic quốc tế (IOC) được thành lập tại Paris để tổ chức và điều hành tất cả các đại hội Olympic. De Coubertin trở thành chủ tịch đầu tiên của IOC và giữ chức vụ này đến năm 1925.



Thế vận hội (TVH) hiện đại lần 1 được tổ chức vào năm 1896 tại Athen – Hy Lạp. De Coubertin là đạo diễn chính cho việc hình thành và xác định tính chất của đại hội. Hiến chương Olympic, nghi thức cho lễ khai mạc và bế mạc, lời thề của vận động viên và biểu tượng năm vòng tròn là kết quả sự lao động sáng tạo và miệt mài của ông. Để tôn vinh người được xem là cha đẻ của phong trào Olympic hiện đại, khi ông mất vào năm 1937 tại Geneva (thụy sỹ), trái tim ông được chôn cất tạo đất thánh Olympia – Hy Lạp, nơi đây một đài tưởng niệm đã được dựng lên để tưởng nhớ tới công lao của ông đối với lý tưởng và tinh thần Olympic.

TVH mùa hè được tổ chức thường xuyên 4 năm/lần. Từ TVH lần 1 (1896 – Athen) đến nay đã có 29 kỳ TVH, lần 29 (2008 – Beijing). TVH lần 30 sẽ được tổ chức vào năm 2012 tại London (Anh). Trong đó có ba kỳ phải hủy bỏ là TVH lần 6 vào năm 1916 (Đệ nhất thế chiến), TVH lần 12 năm 1940 và lần 13 năm 1944 (Đệ nhị thế chiến). Số Ủy ban Olympic quốc gia tham dự TVH lần 1 từ 14 quốc gia với 311 vận động viên đã tăng lên 201 quốc gia, vùng lãnh thổ với 10.564 vận động viên ở TVH lần 29.

Đến 1924, TVH mùa đông lần 1 được tổ chức tại Chamonix, Pháp. Đây là Đại hội dành cho các môn thể thao mùa đông (trượt tuyết, Trượt băng, Hóc cây, Xe trượt đồng đội, Trượt lòng máng, Trượt tuyết...) được tổ chức thường xuyên 4 năm/lần.

Paralympic là một đại hội thể thao thế giới dành cho những người bị khuyết tật do "Ủy Ban Paralympic Quốc tế" (IPC: International Paralympic Committee) tổ chức vào cùng năm và cùng địa điểm với Thế Vận Hội. Theo một số tài liệu về lịch sử thể thao thế giới có ghi chép về

những đại hội thể thao dành cho những người bị khuyết tật được tổ chức từ đầu thế kỷ 20, nhưng lịch sử của Paralympic được nhìn nhận là chính thức bắt nguồn từ ngày 28/7/1948 (tức trùng vào ngày khai mạc Thế Vận Hội London) với tên gọi "Đại Hội Thể Thao Stoke Mandeville" được diễn ra tại bệnh viện Stoke Mandeville ở Anh Quốc. Vào năm 1960, bác sĩ Guttman với tư cách là Hội Trưởng đã thành lập một Ủy Ban Điều Hành và tổ chức "Đại Hội Thể Thao Quốc Tế Stoke Mandeville" cùng năm cùng địa điểm với Thế Vận Hội Roma. Vì vậy, cho đến nay "Đại Hội Thể Thao Stoke Mandeville Quốc Tế 1960" được gọi là "Paralympic Lần Thứ Nhất". Năm 1976 là năm bắt đầu ra đời "Paralympic Mùa Đông". Vào năm 1989, "Ủy Ban Paralympic Quốc Tế" (IPC: International Paralympic Committee) được thành lập để tiếp tục điều hành đại hội thể thao đặc biệt này. Đến TVH Sydney 2000 thì IOC và IPC chính thức ký những văn kiện liên kết với nhau, trong đó quy định 2 điều căn bản quan trọng là: Paralympic sẽ được tổ chức tại cùng địa điểm ngay sau thời điểm Thế Vận Hội bế mạc và IOC sẽ được quyền tuyển chọn những ủy viên phụ trách từ IPC.

Tổ chức và các hoạt động của Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC)



IOC là một tổ chức phi chính phủ, được hình thành và có lịch sử phát triển hơn 100 năm, điều hành 2 sự kiện thể thao lớn nhất thế giới: Thế vận hội (TVH) Olympic mùa hè và TVH Olympic mùa đông. IOC đã định hướng trở thành một tổ chức kinh tế hưng thịnh từ thập kỷ 1980 cho dù về tình trạng pháp lý thì tổ chức này vẫn là một hiệp hội phi lợi nhuận giống tất cả các liên đoàn thể thao

quốc tế và quốc gia.

IOC là một hiệp hội thành viên, là cơ quan có quyền hành cao nhất về hoạt động Olympic. Ý tưởng của De Coubertin là đưa Thế vận hội trở thành trung tâm của hoạt động thể thao toàn thế giới. Theo quan điểm của Coubertin, Đại hội Olympic không đơn giản chỉ là một sự kiện thể thao, điểm trọng tâm của phong trào mang tính xã hội rộng rãi này là thông qua hoạt động TDTT để tăng cường hiểu biết quốc tế và phát triển con người. Bản hiến chương Olympic đầu tiên được xuất bản vào năm 1894, trong đó De Coubertin đã viết: “Vì sao tôi khôi phục Đại hội Olympic? Đó là để đẩy mạnh các hoạt động thể thao, đảm bảo tính độc lập và lâu dài của nó, và như vậy sẽ cho phép phát triển tốt hơn các môn TT, để thực hiện vai trò giáo dục trong thể

giới hiện đại, tôn vinh những cá nhân VĐV mà hoạt động thể thao của họ là rất quan trọng để duy trì tinh thần thể thao chung”. Từ tuyên bố đầu tiên này, các mục tiêu của phong trào Olympic đã lớn mạnh và phát triển. Ngày nay, các mục tiêu đó được thể hiện trong hiến chương Olympic như là các nguyên tắc cơ bản.

IOC xác định 6 chức năng chính là:



- Thúc đẩy tinh thần Olympic.
- Phối hợp tổ chức, điều hành các TVH.
- Ủng hộ, khích lệ hoạt động Olympic
- Khuyến khích sự phát triển thể thao.
- Phát triển khoa học thể thao.

- Góp phần phát triển xã hội thông qua TT.

Ban đầu, IOC có 15 thành viên từ 12 quốc gia, vào lễ kỷ niệm 100 năm thành lập, 1994, số thành viên đã tăng lên hơn 100. Các thành viên của IOC bao gồm các Ủy ban tổ chức của các TVH mùa hè và mùa đông, Các Ủy ban Olympic quốc gia thành viên (NOC), tất cả các Liên đoàn Thể thao Quốc tế và quốc gia. Phong trào Olympic dưới sự điều hành của IOC liên tục phát triển qua các giai đoạn và luôn thể hiện vai trò tổ chức có quyền lực cao nhất trong các hoạt động thể thao trên toàn thế giới, có tác động đến tất cả các lĩnh vực văn hóa, xã hội, chính trị, kinh tế của thế giới.

Tuy nhiên trong quá trình hoạt động và phát triển, IOC cũng phải vượt qua nhiều thử thách và phải điều chỉnh, thay đổi một số quy định trong hiến chương để phù hợp với sự phát triển của thế giới nhằm đưa phong trào Olympic ngày càng phát triển.

Sự kiện: Năm 1999, 10 thành viên IOC phải từ chức hoặc bị cách chức và 10 thành viên khác bị khiển trách vì liên quan đến việc nhận quà “trên mức tình cảm” của Ủy ban tranh cử tổ chức Olympic mùa đông Salt Lake city 2002. Sau scandal này, IOC quyết định cải tổ và giới hạn số lượng ủy viên còn 115 người, trong đó 70 người, với tư cách đại diện IOC, hoạt động tại quốc gia của mình, và 45 quan chức điều hành IOC (15 người đại diện cho các VĐV Olympic, 15 người từ các NOC và 15 người từ các Liên đoàn thể thao quốc tế (IF). Các ủy viên đều được bầu

theo hình thức bỏ phiếu kín, nhiệm kỳ là 8 năm và tuổi giới hạn là 70. Trước đây, nhiệm kỳ làm việc là không giới hạn, ủy viên được sự phê chuẩn chứ không bỏ phiếu và tuổi giới hạn là 80. Năm 2004, năm tổ chức Olympic Athens, IOC gồm 122 ủy viên từ 81 quốc gia. IOC có 22 ủy viên danh dự, bao gồm 1 chủ tịch danh dự là nguyên chủ tịch Juan Antonio Samaranch. Nhìn chung, sức khỏe của tất cả các ủy viên đều khá tốt. Tất cả các ủy viên đều không được hưởng lương, từ 1981 họ được thanh toán chi phí đi dự các cuộc họp Olympic.

Nhiệm vụ chính của các ủy viên Ban chấp hành IOC là:

- Thúc đẩy và thực thi lý tưởng Olympic tại đất nước và tổ chức của mình.
- Bầu chọn chủ tịch, các ủy viên ban chấp hành và các ủy viên mới.
- Chọn lựa thành phố tổ chức Olympic.

Đại hội thường niên của IOC thực hiện các điều chỉnh, bổ xung hiến chương Olympic nhằm phát triển hoạt động Olympic và thiết lập, củng cố vai trò và uy tín của IOC. Đại hội được tổ chức theo hình thức quốc hội dưới sự chủ trì của ban chấp hành theo đúng luật pháp của Thụy Sĩ (điều 60 bộ luật dân sự Thụy Sĩ). Trụ sở IOC đặt tại Lausanne (Thụy Sĩ) từ 1915.

Ủy ban Olympic Quốc gia (National Olympic Committee - NOC) được IOC công nhận ở từng quốc gia, lãnh thổ là thành viên IOC. Năm 2004, IOC có 202 quốc gia, lãnh thổ thành viên. Nhiệm vụ chính của NOC là gửi đoàn tham gia thi đấu tại các Thế vận hội (TVH) (năm 2004 tất cả các NOC đều tham dự TVH mùa hè; 2002 có 77 đoàn tham dự TVH mùa đông). Đổi lại, các NOC nhận được sự trợ giúp của IOC dưới nhiều hình thức để phát triển phong trào TDTT tại đất nước.

Các Liên đoàn thể thao thế giới (International Federartion - IF) đều tổ chức các hoạt động của môn ở quy mô thế giới. IF điều hành hoạt động của các liên đoàn quốc gia (NF). Với nhiệm vụ gửi các VĐV của mình tham dự TVH, các Liên đoàn thể thao quốc gia (NF) của từng quốc gia cũng có thể là thành viên của NOC. Năm 1998, IOC công nhận 65 IF, trong đó có 35 IF trong chương trình Olympic (các môn mùa đông và mùa hè). IF phải ủng hộ các cuộc thi đấu Olympic. Đổi lại, các IF nhận được 1 phần từ nguồn thu nhập tổ chức các TVH. IF cũng có nguồn thu nhập từ các giải thi đấu thuộc quyền hạn của mình (Giải vô địch thế giới, Giải vô địch châu lục, khu vực...). Nhiều tổ chức khác có liên kết với thể thao, TVH... cũng được IOC công nhận.

LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN ỦY BAN OLYMPIC VIỆT NAM (VIETNAM OLYMPIC COMMITTEE – VOC)



Vào thập kỷ 50 ở Việt Nam đã xuất hiện một số tổ chức Thể thao Olympic tiền thân của Phong trào Olympic hiện nay. Theo tài liệu của IOC, vào những năm 50 Việt Nam đã có 9 Hiệp 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 đạp, Quần vợt, Quyền anh, Đấu kiếm*. Vào thời gian đó, Việt Nam đã cử các đoàn Thể thao tham dự các Đại hội Olympic, Đại hội Thể thao châu Á và khu vực Đông Nam Á. Việt Nam là một trong 6 nước thành viên sáng lập Liên đoàn Thể thao Bán đảo Đông nam Á (*The South East Asian Peninsular Games Federation* hay *SEAP Games Federation*) vào năm 1959. Đến năm 1977, Liên đoàn SEAP đổi tên thành Liên đoàn Thể thao Đông Nam Á (*South East Asian Games Federation, SEAGF*).

Sau khi nước nhà thống nhất, phong trào Thể thao Olympic của Việt Nam mới có điều kiện phát triển trên quy mô rộng lớn, theo xu hướng chung của phong trào Olympic Quốc tế là hoà nhập với cộng đồng quốc tế trong lĩnh vực thể thao nhằm thúc đẩy tình đoàn kết hữu nghị và hợp tác quốc tế vì hoà bình và tiến bộ xã hội.

Theo Hiến chương Olympic, 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 ký quyết định số 500 TTG cho phép thành lập Ủy ban Olympic Quốc gia Việt Nam (Vietnam Olympic Committee - VOC)
- Tháng 12/1979, VOC đã trình đơn xin gia nhập Phong trào Olympic Quốc tế.
- Ngày 28/4/1980, Ủy ban Olympic Quốc tế đã ra Quyết định công nhận chính thức Ủy ban Olympic Quốc gia Việt Nam là thành viên của phong trào Olympic Quốc tế. Từ đây Ủy ban Olympic Việt Nam là Đại biểu duy nhất của Nước Cộng hoà Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam trong



OLYMPIC COUNCIL OF ASIA

Phong trào Olympic Quốc tế có quyền được tham gia các Đại hội Thể thao Olympic, các Đại hội thể thao các châu lục và khu vực Đông Nam Á.

Hội đồng Olympic Châu Á (The Olympic Council of Asia - OCA) được thành lập ngày 05/12/1982 trên cơ sở tiền thân là tổ chức Liên đoàn Thể thao Châu Á (The Asian Games Federation) ra đời ngày 13/03/1949.

VOC đã tham dự phiên họp Hội đồng Liên đoàn Thể thao Châu Á năm

1981 tại New Dehli - Ấn Độ và thông qua điều lệ của Hội đồng. Như vậy, VOC là một trong 34 thành viên sáng lập OCA.

Sau khi trở thành thành viên chính thức của IOC, đoàn thể thao Việt Nam bắt đầu tham gia Đại hội thể thao thế giới từ năm 1980 (Olympic XXII- Moscow); Đại hội thể thao Châu Á năm 1982 (Asiad lần IX – tại New Dehli - Ấn Độ) và Đại hội thể thao Đông Nam Á (SEA Games XV) tại Kuala Lumpur – Malaysia.

Cùng với cơ quan quản lý Nhà nước về thể dục thể thao (TDTT), VOC đã quy tụ các tổ chức thể thao trong nước, chăm lo phát triển phong trào TDTT quần chúng và mở rộng quan hệ ngoại giao với các nước trong phong trào Olympic quốc tế. Từng bước tham gia đều đặn các kỳ Đại hội thể thao quốc tế. Đặc biệt Việt Nam đã tổ chức thành công SEA Games 22 – 2003, ASEAN Para Games 2 – 2003 và ASIAN Indoor Games lần III năm 2009. Qua hoạt động thực tiễn, Ủy ban Olympic Việt Nam đã có nhiều đóng góp vào sự nghiệp phát triển Thể thao Olympic của nước nhà, tạo ra những chuyển biến tích cực của 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.

Thành tích tại Đại hội Thể thao Olympic: Cho đến nay, Thể thao Việt Nam đã đạt được 2 huy chương bạc tại các kỳ Olympic.

- Tại Đại hội Olympic Sydney 2000, nữ võ sỹ Taekwondo Trần Hiếu Ngân đạt tấm huy chương đầu tiên cho thể thao Việt Nam sau 5 kỳ tham dự Đại hội Olympic. Đây được ghi nhận là thành tích có ý nghĩa lịch sử của thể thao Việt Nam trên đấu trường Olympic.

- Tại Đại hội Olympic Bắc Kinh 2008, Lữ sĩ cử tạ Hoàng Anh Tuấn đã làm nức lòng người hâm mộ thể thao khi vượt qua mọi áp lực để giành chiếc HCB Olympic thứ hai trong lịch sử thể thao Việt Nam.

Thành tích tại Đại hội Thể thao Châu Á (ASIAD):

- New Delhi 1982: 1 HC đồng (*Bắn súng*)

- Hiroshima 1994: 1 HC vàng (*Trần Quang Hạ - Taekwondo*) & 2 HC bạc (*karatedo*).

- Bangkok 1998: 1 HCV (*Hồ Nhất Thống - Taekwondo*), 5 HCB & 11 HCB.

- Busan 2002: 4 HCV (Vũ Kim Anh, Nguyễn Trọng Bảo Ngọc - karatedo, Lý Đức- thể hình, Trần Đình Hòa- billards), 7 HCB & 7 HCD.
- Doha 2006: 3HCV (2 cầu mây, Vũ Nguyệt Ánh- karatedo), 13 HCB & 7HCD.
- Guangzhou 2010: 1 HCV (Lê Bích Phương-karatedo), 17 HCB và 15 HCD

Thành tích tại Đại hội Thể thao Đông Nam Á (SEA Games):

- Kuala Lumpur -1989: 3 HCV - 11 HCB - 5 HCD. Hạng 7/9 đoàn tham dự.
- Manila 1991: 7 HCV - 12 HCB - 10 HCD. Hạng 7/9.
- Singapore 1993: 9 HCV - 6 HCB - 19 HCD. Hạng 6/9.
- Chiangmai 1995: 10 HCV - 18 HCB - 24 HCD. Hạng 6/10.
- Jakatar 1997: 35 HCV - 48 HCB - 50 HCD. Hạng 6/10
- Brunei Sarussalam 1999: 17 HCV - 20 HCB - 27 HCD. Hạng 6/10.
- Kuala Lumpur 2001: 33 HCV - 35 HCB - 64 HCD. Hạng 4/10.
- Việt Nam 2003: 156 HCV - 91 HCB - 93 HCD. Hạng 1.
- Philippin 2005: 71 HCV - 68 – 89. Hạng 3.
- Thailand 2007: 64 HCV - 54 HCB - 83 HCD. Hạng 3.
- Lào 2009: 83 HCV, 75 HCB, 57 HCB. Hạng 2.

1.2. Ý nghĩa của việc tập luyện TDTT :



LỢI ÍCH CỦA THỂ DỤC THỂ THAO

Tổ chức y tế thế giới (WHO, 1946) đưa ra quan điểm sức khỏe là “Trạng thái toàn diện về thể chất, tinh thần và sự thịnh vượng xã hội” (*a complete state of physical, mental and social prosperity*). Định nghĩa này cho thấy quan điểm sức khỏe không chỉ là không bệnh tật. Trạng thái khỏe mạnh không phải là bất biến, một số yếu tố nhất định có thể duy trì hay làm tăng tình trạng sức khỏe và cũng có những yếu tố làm suy giảm sức khỏe. Trong đó, việc tập luyện TDTT là những hoạt động có lợi cho sức khỏe.