

1. Đặt vấn đề

Lao động đã có các hình thức từ sơ khai đến phức tạp phát triển dần theo thời gian cùng với con người, là hoạt động có mục đích nhằm tạo ra các loại sản phẩm vật chất. Lao động xuất hiện từ rất sớm, khi các loài vật và con người mới được hình thành trên trái đất.

Thể dục thể thao là một bộ phận của văn hóa xã hội, một loại hoạt động mà phương tiện cơ bản là các bài tập thể lực nhằm tăng cường thể chất cho con người, nâng cao thành tích thể thao, góp phần làm phong phú sinh hoạt văn hóa và giáo dục con người phát triển cân đối, hợp lý, toàn diện.

2. Nội dung

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 con người - nhân tố chủ quan.

Thể dục thể thao là một bộ phận của văn hóa xã hội, một loại hoạt động mà phương tiện cơ bản là các bài tập thể lực nhằm tăng cường thể chất cho con người, nâng cao thành tích thể thao, góp phần làm phong phú sinh hoạt văn hóa và giáo dục con người phát triển cân đối, hợp lý. Dễ thấy thì thể dục thể thao chỉ thực sự ra đời khi con người ý thức được về tác dụng và sự chuẩn bị của họ cho cuộc sống tương lai, đặc biệt là thế hệ trẻ: cụ thể là sự kế thừa, truyền thụ và tiếp thu những kinh nghiệm và kỹ năng vận động (lao động)... Thể dục thể thao còn là phương tiện, hiện tượng xã hội mà chỉ loài người mới có được, loài vật không có.

Lao động là hoạt động thực tiễn, cơ bản nhất, là cơ sở của mọi hoạt động sinh tồn. Lao động có nhiều hình thức: lao động chân tay (xét về mặt vận động) và lao động trí óc (xét đến yếu tố chất xám). Ở đây, chúng ta chỉ xét đến “lao động chân tay”, tức là xét đến hình thức lao động có yếu tố vận động thể lực, cơ

bắp. Còn lao động trí óc bản thân nó không thể thay thế cũng như so sánh với thể dục thể thao được. Bên cạnh tính cụ thể và đặc trưng của xã hội loài người, thể dục thể thao còn là hoạt động của động vật bậc cao bởi con người đến với thể dục thể thao với mục đích tốt đẹp, nhằm nâng cao thể lực, sức chịu đựng và thích nghi của con người với môi trường. Thể dục thể thao mang lại cho con người những tố chất mà lao động chưa chắc đã mang lại được như: kỹ năng vận động, sự khéo léo,...

Kỹ năng vận động thể thao được bổ sung cho con người thông qua một quá trình tập luyện thể dục thể thao lâu dài, các hoạt động được hình thành theo cơ chế phản xạ có điều kiện nhờ quá trình tập luyện thường xuyên và có thể trở thành thói quen. Khi kỹ năng vận động phát triển tới mức không cần sự chú ý của ý thức, cho phép con người có thể thực hiện chính xác nhiều động tác khác nhau cùng lúc. Một số tố chất vận động khác như: nhanh, bền, mạnh... cũng có được thông qua thể dục thể thao. Việc tập luyện đem lại sức mạnh vì làm cho sợi cơ phát triển. Sức bền được nâng cao do khả năng chống đỡ của cơ thể đối với những biến đổi bên ngoài khi hoạt động cơ bắp kéo dài. Ngoài ra, khả năng thực hiện động tác phức tạp về phối hợp vận động trong điều kiện môi trường thay đổi phát triển kéo theo sự khéo léo tăng. Thể dục thể thao mang lại nhiều kỹ năng, tố chất hơn lao động vì thể dục thể thao luôn gắn kết vận động với sự phát triển thể chất và hoạt động sống của con người.

Sự tập luyện thể dục thể thao theo những nguyên tắc. Đầu tiên là nguyên tắc hệ thống. Thể dục thể thao phải được con người duy trì tập luyện thường xuyên thì mới mang lại hiệu quả như mong đợi.

Tập luyện hợp lý gây nên những biến đổi dương tính về chức năng và cấu trúc. Chỉ cần ngừng tập luyện, những phản xạ có điều kiện mới hình thành sẽ dần biến mất, thể lực giảm... Nguyên tắc hệ thống trong thể dục thể thao đòi hỏi người tập luyện phải kết hợp tập luyện và nghỉ ngơi, chế độ dinh dưỡng hợp lý. Đó là điểm then chốt. Thể dục thể thao là những bài tập với lượng vận động thích hợp lên cơ thể người tập, có sự tiêu hao năng lượng phù hợp, cần có kế

hoạch luyện tập để đạt hiệu quả tối đa. Điều này lao động không có được vì lao động không tác động đồng đều lên cơ thể con người, không mang giá trị tinh thần to lớn như thể dục thể thao.

Tập luyện thể dục thể thao mang lại sự hưng phấn, là hình thức giải trí và vận động toàn diện. Lao động thường mang tính cứng nhắc, nặng nề và ít linh động như thể dục thể thao.

Nguyên tắc thích hợp và các biệt hóa cho ta thấy rằng không phải bài tập nào cũng phù hợp với mọi người ở mọi độ tuổi, mọi lúc... Mỗi cá nhân có một năng lực vận động khác nhau phụ thuộc vào vóc dáng, thể lực,... Nếu áp dụng không đúng nguyên tắc này trong tập luyện thể dục thể thao thì có thể sẽ mang đến tác dụng ngược cho người tập và gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Thứ ba là nguyên tắc tự giác, tích cực. Tính tích cực của người tập thể hiện qua hoạt động tự giác, gắng sức hoàn thành nhiệm vụ. Nó bắt nguồn từ thái độ học tập tốt, sự cố gắng vươn lên trong học tập.

Cuối cùng là nguyên tắc trực quan. Nguyên tắc này cho rằng hoạt động của người tập phải mang tính chất thực hành và có nhiệm vụ phát triển toàn diện cơ quan cảm giác. Tính trực quan là một đặc tính không thể tách rời trong vận động. Kết hợp nhiều nguyên tắc trong thể dục thể thao nhằm đảm bảo cho người tập phát triển toàn diện và hạn chế rủi ro trong quá trình luyện tập. Thể dục thể thao là một quá trình tác động có chủ đích, có tổ chức theo những nhu cầu, lợi ích của con người.

Trong suốt quá trình phát triển 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 như: săn bắt, hái lượm, bắt cá, đã tạo nên sự bền vững về thể lực, phát triển óc quan sát và tăng thêm những tri thức thực tế. Việc tạo nên và sử dụng các công cụ săn bắt cũng đòi hỏi ở con người sự phát triển nhất định về thể lực, về kỹ năng vận động. Kỹ thuật của thời nguyên thủy cũng đã dần dần được 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 thiết bị -

kỹ thuật còn rất thô sơ và kém cỏi của con người ở thời kì đồ đá cũ đã buộc họ phải hành động tập thể.

Tuy nhiên, nhu cầu phải có thể lực phát triển tốt chưa thể dẫn tới sự xuất hiện các bài tập thể dục thể thao. Khác với loài vật, con người cổ xưa có phương thức xã hội trong việc truyền thụ những kinh nghiệm (con người đã biết bảo tồn các công cụ và truyền thụ kỹ năng chế tạo, sử dụng các công cụ đó từ thế hệ này qua thế hệ khác). Chính vì thế, trong quá trình lao động, con người cổ xưa đã phải chú ý tới hiện tượng tập luyện. Tập luyện không chỉ là biện pháp chuẩn bị cho hoạt động sắp tới, mà còn để truyền thụ kinh nghiệm, để phối hợp các hành vi vận động, để hiệp đồng, hình thành kế hoạch cùng hành động.

Một trong những hình thức truyền thụ kinh nghiệm của người cổ đại là sự bắt chước - một hoạt động có ý thức và có hướng của con người, được tất cả thành viên bộ lạc điều chỉnh. Xã hội càng phát triển thì việc truyền thụ kinh nghiệm thông qua giáo dục càng có ý nghĩa quyết định. Đó là quá trình tác động chuyên môn đối với người học theo kế hoạch định trước.

Kinh nghiệm sử dụng công cụ hàng ngày dần dần làm cho con người nhận thức được sự phục thuộc của kết quả hoạt động sản xuất vào việc chuẩn bị trước bằng cách thực hiện các bài tập mô phỏng các động tác lao động. Các bài tập này dần dần tách khỏi cơ sở ban đầu của nó và trở nên trừu tượng, khái quát hơn và hình thành bài tập TDDT. Các bài tập TDDT biểu hiện quan hệ của con người đối với tự nhiên bên ngoài và với chính bản thân mình, trước hết là giữa con người với nhau. Như vậy, nguyên nhân làm phát sinh giáo dục thể chất và các bài tập TDDT là nhu cầu truyền thụ và củng cố những kỹ năng lao động.

Những nét cơ bản về sự hình thành TDDT đã cho ta thấy một số nét tương đồng giữa TDDT và lao động tay chân. Ta đi phân tích cụ thể từ nét:

Như trên đã trình bày: *Việc săn bắt các động vật lớn được gắn liền với thời kỳ 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. Thể dục thể thao cũng vậy. Trong hoạt động thể dục thể thao, ở hầu hết các môn thể thao đều yêu cầu vận động viên phải thể hiện cao độ về các tố chất thể lực thành phần như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo. Ngoài ra, các môn thể thao đồng đội như: Bóng đá, Bóng chuyền, ... còn yêu cầu rất cao ở sự phối hợp ăn khớp các hành động của những người tham gia thi đấu. Vận động viên không chỉ phải phối hợp thật ăn ý với hành động của đồng đội mà còn phải phán đoán tốt các hành động của đối phương. Đặc điểm này của TDTT cũng giống như những yêu cầu về hành động tập thể trong lao động chân tay của người nguyên thủy.

Một đặc điểm nữa: Có thể lực phát triển tốt chưa thể dẫn tới sự xuất hiện các bài tập thể dục thể thao. Khác với loài vật, con người cổ xưa có phương thức xã hội trong việc truyền thụ những kinh nghiệm (con người đã biết bảo tồn các công cụ và truyền thụ kỹ năng chế tạo, sử dụng các công cụ đó từ thế hệ này qua thế hệ khác). Chính vì thế, trong quá trình lao động, con người cổ xưa đã phải chú ý tới hiện tượng tập luyện. Tập luyện không chỉ là biện pháp chuẩn bị cho hoạt động sắp tới, mà còn để truyền thụ kinh nghiệm, để phối hợp các hành vi vận động, để hiệp đồng, hình thành kế hoạch cùng hành động. Hoạt động TDTT cũng vậy. Muốn tập luyện có hiệu quả hoặc đạt được thành tích thể thao cao trong bất kỳ môn thể thao nào, vận động viên không chỉ cần phát triển tốt các tố chất thể lực thành phần mà còn phải có kinh nghiệm thi đấu phong phú, có khả năng phối hợp các hành vi vận động để phối hợp các động tác của bản thân cũng như của đồng đội với nhau. Những đặc điểm này không phải tự nhiên mà có, nó là cả quá trình học tập kinh nghiệm và tập luyện của vận động viên. Không có vận động viên nào có thể thành tài mà không qua quá trình tập luyện gian khổ, vì vậy, tập luyện trong thể thao có vai trò rất quan trọng, cũng giống như tập luyện để truyền thụ kinh nghiệm trong lao động tay chân.

Đặc điểm tiếp theo là: Kinh nghiệm sử dụng công cụ hàng ngày dần dần làm cho con người nhận thức được sự phục thuộc của kết quả hoạt động sản

xuất vào việc chuẩn bị trước bằng cách thực hiện các bài tập mô phỏng các động tác lao động. Các bài tập này dần dần tách khỏi cơ sở ban đầu của nó và trở nên trừu tượng, khái quát hơn. Trong thể dục thể thao cũng vậy. Các bài tập thể dục thể thao ngày càng được hoàn thiện ở mức cao hơn và trở thành những bài tập trừu tượng khác xa so với cơ sở ban đầu của nó. Nếu như các bài tập ban đầu chỉ dừng lại ở việc mô tả các động tác ví dụ như đi, chạy, nhảy... thì bài tập thể thao giờ đã được phát triển thành nhiều loại như: bài tập dẫn dắt, bài tập hỗ trợ, bài tập thi đấu..... Mỗi loại bài tập phục vụ cho một mục đích khác nhau trong quá trình đào tạo vận động viên.

3. Kết luận

Tất cả những đặc điểm của thể dục thể thao đều cho thấy nó phát triển vượt bậc so với lao động, mang nhiều đặc trưng tiến bộ của xã hội loài người, góp phần thúc đẩy xã hội phát triển hơn nữa. Con người cần lao động để sống nhưng cần thể dục thể thao để thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn. Mục đích chính của thể dục thể thao là tạo ra "tính tự giác" dẫn đến hình thành "bản năng" tăng cường sức khỏe. Nó cung cấp năng lượng cho "lao động trí óc". Thể dục thể thao không phải với mục đích trực tiếp tạo ra của cải vật chất. Còn "lao động chân tay" thực chất là đánh đổi, chuyển hóa từ sức lao động sang vật chất.

Xã hội lý tưởng mà loài người hướng đến là một xã hội tối thiểu hóa "lao động tay chân", lấy thể dục thể chất làm "bản năng" để duy trì hoạt động của lao động trí óc. Vì vậy, thể dục thể thao và lao động luôn tồn tại song song, bổ sung nhưng không thể thay thế được nhau.