

BÁC HỒ VỚI HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN ĐI BỘ

Trương Quốc Uyên*

Bác Hồ thường xuyên rèn luyện thân thể với nội dung phong phú, trong đó tập luyện đi bộ đã đem lại hiệu quả tích cực về sức khỏe của cơ thể nói chung, đôi chân rắn chắc, bền bỉ, dẻo dai, nhanh nhẹn nói riêng. Người tập luyện đi bộ từ tuổi thiếu nhi cho đến cuối đời.

Lời chúc của bà ngoại có ý nghĩa sâu sắc đối với Bác Hồ

Từ năm 1883 đến 1894, bà con làng Hoàng Trù (Nam Đàn, Nghệ An) chứng kiến trong ngôi nhà tranh ba gian có một đôi vợ chồng, đó là ông Nguyễn Sinh Sắc và bà Hoàng Thị Loan đêm ngày: “*Chàng miệt mài kinh sử, thiếp canh cửi đưa thoi*” đã đem lại kết quả khả quan: Ông Nguyễn Sinh Sắc đỗ cử nhân kỳ thi hương năm Giáp Ngọ (1894) ở Vinh, Nghệ An. Sau khi đỗ cử nhân, ông còn tiếp tục quyết tâm đèn sách. Đến giữa năm 1896, ông Nguyễn Sinh Sắc vào Huế học tại trường Quốc Tử Giám để thi hội dành học vị cao hơn nữa. Ông đưa cả gia đình gồm có vợ với hai con trai: Nguyễn Sinh Khiêm 8 tuổi và Nguyễn Sinh Cung (tên Bác Hồ thời niên thiếu) 6 tuổi. Đưa tiễn con cháu lên đường, bà ngoại của Nguyễn Sinh Cung là Nguyễn Thị Kép có lời chúc rằng: “*Các con đi cho chân cứng đá mềm*”. Đó là lời cầu mong của bà đối với con gái, con rể và hai cháu ngoại yêu thương phải đi bộ từ làng Hoàng Trù (Nam Đàn, Nghệ An) vào kinh đô Huế, thời kỳ đó chưa có tàu hỏa, chưa có ô tô khách. Con đường thiên lý xa khoảng 400 cây số, khúc khuỷu, gập ghềnh, qua sông, qua núi, qua đèo rất gian nan, vất vả. Bà Hoàng Thị Loan gánh đôi thùng đựng đồ đạc, Nguyễn Sinh Khiêm phải cố gắng đi bộ, còn Nguyễn Sinh Cung được cha cõng trên lưng, nhưng thỉnh thoảng xin cha cho xuống đường đi bộ và chạy theo. Đến một đoạn đường dài trên sườn núi cao, Nguyễn Sinh Cung nhớ tới lời bà ngoại chúc “*Các con đi cho chân cứng đá mềm*” đã cảm hứng đọc lên mấy câu tự sáng tác, làm cho cha, mẹ và anh Khiêm ngạc nhiên và khen ngợi. Những câu đó như sau:

“*Núi công con đường mòn
Cha thì công theo con*”

*Núi nằm ỳ một chỗ
Cha đi cúi lom khom
Đường bám lì lưng núi
Con tập chạy lon ton
Cha siêng hơn hòn núi
Con đường lười hơn con”*

Trong đó câu “*Con tập chạy lon ton*” nói lên Nguyễn Sinh Cung mới chỉ 6 tuổi nhưng đã có dấu hiệu về ý thức và hành động rèn luyện đôi chân của mình bằng cách đi bộ và chạy.

Từ năm 1898 đến năm 1900, ông Nguyễn Sinh Sắc vừa học tại Trường Quốc Tử Giám để tiếp tục thi hội vừa mở lớp dạy học tại làng Dương Nỗ, xã Phú Dương, huyện Phú Vang, Thừa Thiên. Hai anh em Nguyễn Sinh Khiêm và Nguyễn Sinh Cung cũng được cha cho học tại lớp này. Những ngày nghỉ học, hai anh em rất ham thích đi bộ đến các đình, chùa, sông, hồ trong và ngoài Thành Huế vừa chiêm ngưỡng những di tích lịch sử, cảnh sắc thiên nhiên, vừa rèn luyện đôi chân theo lời bà ngoại “*Các con đi cho chân cứng đá mềm*”. Siêng năng đi bộ và vận động thân thể đã góp phần tích cực nâng cao sức khỏe thể chất và tăng cường trí óc minh mẫn, tư duy sáng suốt đối với Nguyễn Sinh Khiêm cũng như Nguyễn Sinh Cung. Nhờ đó hai anh em chăm chỉ học tập và học giỏi. Một hôm, giờ giải lao của lớp học, Nguyễn Sinh Cung và các bạn đều ra sân vui chơi, đi dạo quanh sân, quanh vườn nhà, thì có vài bạn chậm chạp, con nhà khá giả, hàng ngày do gia nhân đưa đến lớp học và đón về nhà bằng xe ngựa, mặc dù đường xá chẳng xa xôi, trắc trở gì, đang úp mặt lên bàn ngủ. Thấy vậy, Nguyễn Sinh Cung đã đến khuyên các bạn ấy hãy chăm đi bộ cho khỏe người để học tập tốt bằng mấy câu về như sau:

“*Bụng béo chân teo
Ngồi đâu ngủ đó*”

*Nhà nghiên cứu, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



Trong suốt quá trình sống, làm việc và cống hiến, Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn không ngừng rèn luyện thân thể, và đi bộ là một trong những nội dung được Bác thực hành nhiều nhất

*Không bằng đi bộ
Chân cứng thịt săn
Tinh táo mắt thần
Học mau thuộc chữ”*

Nghe đoạn về này của Nguyễn Sinh Cung, những bạn úp mặt ngủ trên bàn bồng tỉnh dậy, lúc đầu ra về bực mình, nhưng sau đó nhận thấy đúng như vậy nên vui vẻ ra sân chơi, vận động đôi chân.

Mấy chục năm sau, trên con đường hoạt động cách mạng ở nước ngoài và trong thời kỳ kháng chiến chống thực dân Pháp, Bác Hồ thường động viên các chiến sĩ cách mạng hãy tích cực rèn luyện thân thể và tập đi bộ để cho “*Chân cứng đá mềm*”. Sinh thời ông Hoàng Quốc Việt - cán bộ lão thành cách mạng cho biết, sau chiến thắng Việt Bắc thu – đông năm 1947, Bác Hồ giao cho ông nhiệm vụ tổ chức một đoàn cán bộ ngoại giao ra nước ngoài tuyên truyền về cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp của dân tộc ta, nhằm tranh thủ sự ủng hộ của nhân dân thế giới. Đoàn cán bộ ngoại giao này sẽ phải đi bộ đến Trung Quốc rồi đến các nước khác ở châu Á, châu Âu. Nhớ lại lời chúc của bà ngoại năm xưa “*Các con đi cho chân cứng đá mềm*”, Bác Hồ đã chúc tất cả mọi người trong đoàn cán bộ ngoại giao rằng: “*Chúc các đồng chí đi đường chân cứng đá mềm, thuận buồm xuôi gió*”.

Đôi chân vạm vỡ, nhanh nhẹn của Bác Hồ
Nhờ tích cực rèn luyện thân thể, nhất là tập

luyện đi bộ, Bác Hồ đã có được sức khỏe bền bỉ, dẻo dai, đôi chân vạm vỡ và nhanh nhẹn. Năm 1928, hoạt động cách mạng ở vùng Đông Bắc Thái Lan lắm núi đồi, đường xa xa xôi, khúc khuỷu, gập ghềnh, Bác Hồ đã tiếp tục tập luyện đi bộ rất kiên nhẫn nhằm đáp ứng cho các chuyến công tác quan trọng kịp thời. Những chiến sĩ cách mạng cùng hoạt động với Bác Hồ ở Thái Lan đã ghi lại một chuyến công tác gấp từ Udon đến Xavang, con đường xa tới 71 km xuyên rừng, qua núi, thế mà Người đi bộ chỉ non một ngày, từ sáng đến chiều, kịp dự một cuộc họp quan trọng vào buổi tối ngày hôm đó của quần chúng cách mạng ở cơ sở. Người ta khen Bác Hồ đi bộ giỏi

lắm! Bác Hồ đáp lại “*Hừ, hiện nay thì tôi long hành hổ bộ rồi!*” (Ý nói đi như rồng như hổ).

Cuối năm 1942, từ Cao Bằng, Việt Nam sang Trung Quốc công tác, trên đường đi Bác Hồ bị bọn lính Tưởng Giới Thạch bắt áp giải đi từ nơi này tới nơi khác gần ba tháng trời rông rã mới đến nhà tù Phan Long (Quê Lâm, Trung Quốc), chúng giam Người tại nhà tù này. Hơn một năm trời bị giam, Bác Hồ được các giới chức của Tưởng Giới Thạch cho thả ra. Do chế độ nhà tù rất khắc nghiệt, cho nên đôi mắt Bác bị mờ không nhìn rõ sự vật, đôi chân bị tê liệt, sức khỏe giảm sút nghiêm trọng. Người tự nói với mình rằng: “*Một chiến sĩ cách mạng mà bị bệnh tê thấp thì còn làm được gì?*” Để tiếp tục hoạt động cách mạng giành lại nền độc lập cho dân tộc, Bác Hồ đã quyết chí rèn luyện đôi chân và tích cực vận động cơ thể. Người quan sát trong bóng tối cho đôi mắt sáng lại, tập đứng cho vững rồi tập đi từ chậm đến nhanh dần trên những đoạn đường ngắn rồi xa dần, phải mất nhiều ngày tập luyện như vậy, sau đó Bác leo núi và cuối cùng lên tới đỉnh ngọn Tây Phong Lĩnh. Từ đó sức khỏe của Người được hồi phục hoàn toàn. Bác Hồ đã cảm xúc làm bài thơ “*Ra tù tập leo núi*” như sau:

“Núi áp ôm mây, mây áp núi

Lòng sông gương sáng bụi không mờ

Bồi hồi dạo bước Tây Phong Lĩnh

Trông lại trời Nam nhớ bạn xưa”

Trong kháng chiến chống thực dân Pháp và

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

chống đế quốc Mỹ, bộ đội ta đã noi gương Người, bằng đôi chân vạn dặm hành quân ra chiến trường cát lên lời ca:

*“Ngọn Tây Phong Lĩnh Bác trèo
Đế nay có núi có đèo con qua”*

Năm 1950, Bác Hồ bằng đôi chân vạn dặm, nhanh nhẹn đi kiểm tra và chỉ đạo chiến dịch biên giới Việt – Trung, quyết tâm đánh thắng quân Pháp, dù quân đông tướng mạnh, cả đi và về hơn 400 cây số. Ông Côtêlêp người Nga, chuyên gia nghiên cứu về lịch sử chính trị thế giới đã viết trong cuốn sách *“Đồng chí Hồ Chí Minh”* (NXB Tiến bộ Matxcova xuất bản năm 1985) như sau: *“Không hề do dự, Chủ tịch Hồ Chí Minh lên đường, vượt qua núi cao, rừng sâu, chịu đựng gian nan, vất vả để đến với các chiến sĩ, mặc dầu lúc bấy giờ Người đã ngoài 60 tuổi, cùng với đội bảo vệ, bác sĩ và hai người giúp việc, Hồ Chủ tịch đi bộ từ cơ quan Chính phủ đóng ở Tuyên Quang lên biên giới Việt - Trung, lại từ biên giới Việt - Trung đi Cao Bằng và từ Cao Bằng về Tuyên Quang. Con đường dài dằng dặc và gian khổ này kéo dài trên 400 cây số”*. Nhờ sự tích cực rèn luyện thân thể, nhất là tập luyện đi bộ bất cứ hoàn cảnh, địa hình như thế nào, cho nên dù đã nhiều tuổi, Bác Hồ đã có đủ sức khỏe với đôi chân vạn dặm hoàn thành tốt đẹp chuyến đi công tác rất quan trọng này, chiến dịch biên giới Việt – Trung quân ta giành thắng lợi vẻ vang.

Năm 1958, Bác Hồ sang thăm Ấn Độ, vào ngày 6 tháng 2 các quan chức Chính phủ Ấn Độ mời Người đến tham quan tháp Cutapmina, khách tham quan muốn lên tầng trên cùng có loại thang máy đặc biệt kéo lên. Bác Hồ từ chối thang máy này, bằng đôi chân Người đã leo lên tới đỉnh tháp Cutapmina cao 73 mét với 379 bậc, bằng những bước chân vững chãi, nhanh nhẹn liên tục đến đỉnh tháp. Ngày hôm sau báo chí Ấn Độ đã đưa tin trang trọng: *“Chưa có vị đứng đầu nhà nước nào cao tuổi (68 tuổi) như Cụ Hồ có thể leo một mạch lên đỉnh tháp Cutapmina để ngắm nhìn thủ đô Niudêli”*.

Những sự kiện lịch sử hiếm có như trên đây thể hiện đôi chân vạn dặm, nhanh nhẹn của Bác Hồ. Có được đôi chân như vậy, Bác Hồ đã tích cực, thường xuyên rèn luyện thân thể, nhất là Người rất kiên định với sự nỗ lực ý chí bất luận

trong điều kiện, hoàn cảnh như thế nào tập luyện đi bộ từ tuổi thiếu nhi cho đến tuổi cao. Cuối đời Người vẫn thường xuyên rèn luyện thân thể, nhất là cố gắng tập đi bộ. Ông Vũ Kỳ, thư ký riêng của Bác Hồ, cho biết những ngày tháng cuối đời của Người về rèn luyện thân thể như sau: *“Sáng sáng mọi người vẫn thấy Bác dậy sớm như thường lệ, thông thả bước xuống cầu thang vừa đi bộ vừa tập thể dục trên con đường lát đá ven hồ”*. Ông Lê Văn Lương, cán bộ cách mạng lão thành kể rằng: *“Trong những năm cuối đời tuy yếu mệt, nhưng Bác vẫn tập đi bộ, tập leo dốc, và nhiều khi leo những dốc khá cao. Tôi hiểu, Bác vẫn quyết rèn luyện để thực hiện ý định: Vào miền Nam với đồng bào, đồng chí”*. Nhà thơ Việt Phương có nhiều năm được sống và làm việc gần Bác Hồ ở Phủ Chủ tịch, Hà Nội, ngay sau khi Người mất hai ngày đã xúc động làm bài thơ *“Muôn vàn tình thân yêu trùm lên khắp quê hương”*, có đoạn nói lên những ngày tháng cuối đời với nhiều công việc lớn của đất nước và thế giới, nhưng Bác Hồ vẫn cố gắng rèn luyện thân thể, trong đó đi bộ, leo dốc, như sau:

*“Ngoài bảy năm Bác vẫn thường ném bóng
Cái gạt tàn thuốc lá từ lâu thôi không nóng
trên bàn*

*Mỗi ban mai Bác luyện chân như ngày xưa
tập leo sườn núi vắng*

*Con biết lòng Người quyết sống cho miền
Nam và thế giới*

*Đầu bạc phơ trăm mối nước non nhà
Căn nhà nhỏ những canh khuya vơi vơi
Vẫn lo toan tháo cởi những bất hòa
Trái tim lớn đêm ngày không mệt mỏi
Đệt vải hồng chắp nối bạn gần xa”*.

Những năm gần đây, các nhà khoa học Mỹ, Anh và nhiều nước khác trên thế giới đã chứng minh và rút ra kết luận về tác dụng tích cực của tập luyện đi bộ, không chỉ tốt cho đôi chân mà cả sức khỏe của cơ thể như: Giúp hệ xương chắc khỏe, cơ, gân rảnh rỗi, đôi chân nhanh nhẹn, bền bỉ, dẻo dai, ngăn ngừa viêm các khớp cổ chân, khớp gối, khớp hông, kích thích và cải thiện hệ thống tiêu hóa, kích thích trí sáng tạo, giảm nguy cơ mất trí nhớ đối với người già... Hiệu quả tích cực tập luyện đi bộ của Bác Hồ càng minh chứng cho lợi ích của việc thường xuyên tập luyện đi bộ đối với con người. •