

BÁC HỒ TRỰC TIẾP ĐỘNG VIÊN CÁN BỘ VÀ CHIẾN SĨ RÈN LUYỆN THÂN THỂ

Trương Quốc Uyên⁽¹⁾

Bác Hồ là tấm gương về rèn luyện thân thể. Người cũng là mẫu mực trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể tăng cường sức khỏe phục vụ đất nước và nhân dân tốt hơn, nhiều hơn.

Những cán bộ và chiến sĩ làm nhiệm vụ bên cạnh Bác Hồ, Người thường xuyên trực tiếp động viên họ tích cực rèn luyện sức khỏe vì nước vì dân.

Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ hoạt động cách mạng của Việt Nam rèn luyện thân thể.

Năm 1924, Bác Hồ từ châu Âu đến Quảng Châu của Trung Quốc chuẩn bị các phương án cho việc thành lập Đảng Cộng sản Việt Nam. Tại Quảng Châu, Người tiến hành mở được 2 lớp bồi dưỡng chính trị cho 50 cán bộ của Việt Nam hoạt động cách mạng. Sau đó Bác Hồ đến Thái Lan hoạt động cách mạng cho đến năm 1928. Tại đây, Người tổ chức được 10 lớp bồi dưỡng chính trị cho 300 cán bộ của Việt Nam. Học viên các lớp ở Quảng Châu và Thái Lan đều được Bác Hồ vừa giảng dạy chính trị vừa điều hành các hoạt động ngoại khóa, trong đó có cả việc rèn luyện thân thể cho học viên. Về rèn luyện thân thể Bác Hồ quy định sáng nào cũng vậy, tất cả các học viên các lớp ở Thái Lan và Quảng Châu sau khi ngủ dậy đều ra sân tập thể dục thể thao trong thời gian một tiếng đồng hồ. Những ngày đầu lớp học ở Quảng Châu và các lớp học ở Thái Lan có nhiều học viên đã đến giờ ra sân tập mà vẫn còn nằm ngủ, Bác Hồ vào các phòng ngủ gọi họ dậy, động viên họ ra sân tập luyện. Từ đó các học viên đã nghiêm túc thực hiện lời động viên của Bác thường xuyên thức dậy vào 05.00 sáng ra sân tập luyện đúng giờ trong thời gian 1 tiếng đồng hồ.

Sau ngày Bác Hồ hoạt động cách mạng ở nước ngoài trở về Tổ quốc Việt Nam, Người đã chủ trì Hội nghị Trung ương Đảng lần thứ VIII từ ngày 14 tháng 5 năm 1941 đến ngày 19 tháng 5 năm 1941 tại Bắc Bó thuộc tỉnh Cao Bằng. Ở đây khi dòng suối Khuổi Vâm sương trắng còn

phủ dày đặc, vào lúc 05 giờ sáng Bác Hồ đã thức dậy đi tới các lán ngủ vận động tất cả cán bộ là những đại biểu tham dự Hội nghị cùng thức dậy ra sân tập thể dục thể thao. Một số đại biểu tập bài Thể dục chưa đúng động tác, Bác Hồ đã đến chỉnh sửa động tác cho họ.

Ngày 3 tháng 10 năm 1948 ở Chiến khu Việt Bắc, có một cuộc họp của Hội đồng Chính phủ diễn ra tới đêm khuya trong tiết trời giá lạnh. Họp xong Bác Hồ cùng ngủ với các cán bộ Chính phủ tại nhà nghỉ. Sáng sớm hôm sau vào ngày 4 tháng 10 năm 1948 vào lúc 05 giờ sáng Bác Hồ đã thức dậy đi ra sân tập thể dục. Các Bộ trưởng, Thứ trưởng và người cao tuổi cũng ra sân tập bài thể dục với Người, đồng thanh hát: “Khi bình minh lên, vén màn phương Đông, ánh dương chiếu tung bừng, ta cùng vui hát. Cố gắng rèn luyện, rèn thêm sức, tấm thân nở nang dẻo mềm, đời ta còn phen chiến đấu, sức ta sẽ đem ra dùng, chí hùng vang ca...”

Bác Hồ trực tiếp động viên các chiến sĩ quân đội rèn luyện thân thể.

Sinh thời Đại tướng Võ Nguyên Giáp cho biết trong những năm quân và dân ta tiến hành cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược, có nhiều lần Bác Hồ gặp các chiến sĩ quân đội, Người động viên họ thường xuyên nâng cao ý chí, trau dồi kỹ thuật quân sự, tích cực rèn luyện thân thể. Đại tướng Võ Nguyên Giáp cho biết: “*Bộ đội chúng ta tích cực rèn luyện sức khỏe theo gương Chủ tịch Hồ Chí Minh và quán triệt lời dạy bảo của Người: “Việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công”*”. Để luyện tập quân sự có kết quả tốt, chiến đấu giành được thắng lợi lớn, bộ đội ta cần phải khỏe mạnh. Trên đường hành quân ra chiến trường đánh giặc Pháp, lực lượng quân đội Việt Nam phải có sức khỏe tốt, có đôi chân dẻo dai. Muốn vậy phải noi gương Bác Hồ rèn luyện thân thể, rèn luyện đôi chân: “*Ngọn Tây Phong Lĩnh Bác trèo/ Để nay có núi có đèo con qua!*”

⁽¹⁾Nhà nghiên cứu, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



**Bác Hồ rất tích cực rèn luyện sức khỏe từ tuổi trẻ cho đến cuối đời.
Người kêu gọi đồng bào ta rèn luyện sức khỏe vì
“Dân cường thì quốc thịnh”**

Bác Hồ trực tiếp động viên các chiến sĩ cảnh vệ rèn luyện thân thể.

Bác Hồ đã từng dạy bảo các chiến sĩ cảnh vệ rằng: “*Muốn bảo vệ tốt thì người chiến sĩ cảnh vệ phải có sức khỏe tốt, phải giỏi võ, bắn súng giỏi, bơi giỏi!*”. Vào cuối năm 1949 ở chiến khu Việt Bắc, trên đường đi công tác đến căn cứ địa kháng chiến tại Cao Bằng, Bác Hồ và các chiến sĩ cảnh vệ đi bộ cả ngày tới huyện Phúc Hóa thì trời tối phải dừng lại nghỉ trong một cái quán bán hàng bên đường. Sáng sớm hôm sau vào lúc 05 giờ Bác dậy trước rồi động viên các chiến sĩ cảnh vệ thức dậy ra sân tập thể dục. Sau khi ngủ dậy, các chiến sĩ cảnh vệ rét quá do trời mùa đông rất lạnh. Thấy vậy Bác Hồ liền động viên họ: “*Bây giờ bác cháu ta cùng chạy. Như vậy vừa khỏi rét, vừa rèn luyện sức khỏe và tranh thủ thời gian*”. Tất cả các chiến sĩ cảnh vệ đồng thanh “*ồ*” lên vui vẻ rồi chuẩn bị xuất phát. Bác đã gần 60 tuổi nhưng Người luôn chạy dẫn đầu trên quãng đường dài 4 cây số. Bác Hồ và các chiến sĩ cảnh vệ người ấm lên, tinh thần thoải mái, không chạy nữa nhưng tiếp tục đi bộ hàng chục cây số mới tới căn cứ địa kháng chiến.

Một lần khác vào cuối năm 1950 ở Chiến khu Việt Bắc, trên đường đi công tác Bác đến Cao Bằng, đi bộ tới một con đường rẽ vào cầu Thủy Khẩu, Bác Hồ động viên các chiến sĩ cảnh vệ cùng chạy với Người đến xem cầu. Sau khi xem xong cầu Thủy Khẩu, Bác Hồ và các chiến sĩ cảnh vệ chạy về nơi xuất phát. Cả chạy đi và chạy về tất cả là 14 cây số, Người luôn

dẫn đầu các chiến sĩ cảnh vệ. Đây cũng là dịp rèn luyện sức khỏe tốt.

Trong thời gian sống và làm việc tại Thủ đô Hà Nội, Bác Hồ có nhiều lần trực tiếp động viên các chiến sĩ cảnh vệ tích cực rèn luyện thân thể để tăng cường sức khỏe, nâng cao kỹ năng quyền thuật. Được Bác động viên, các chiến sĩ cảnh vệ hăng hái tập luyện nhiều hơn để phục vụ công tác bảo vệ. Các chiến sĩ cảnh vệ cùng với Bác Hồ luyện tập bài Bát lộ liên hoa quyền và Thái cực quyền do các võ sư danh tiếng hướng dẫn cả lý thuyết và thực hành.

Bác Hồ rất tích cực rèn luyện sức khỏe từ tuổi trẻ cho đến cuối đời. Người kêu gọi đồng bào ta rèn luyện sức khỏe vì “*Dân cường thì quốc thịnh*”, Bác còn trực tiếp động viên cán bộ hoạt động cách mạng, các chiến sĩ quân đội và các chiến sĩ cảnh vệ rèn luyện sức khỏe với phương châm: “*việc gì cũng cần có thức sức khỏe mới làm thành công*”.

Tài liệu tham khảo

1. *Tạp chí thể thao số tháng 7 năm 2019.*
2. *Bác Hồ với Thể dục thể thao Việt Nam* (1995), Nxb TDTT, Hà Nội.

1. Ban biên tập

Báo chí cách mạng Việt Nam

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể

6. Trần Đức Thọ

Quan tâm tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho trẻ em khuyết tật

8. Trần Thủy

Tầm nhìn quy hoạch định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc; Đào Thị Tú Anh

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thiên tai trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

16. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Huyền Trang

Thực trạng công tác truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

21. Đinh Thị Uyên

Khảo sát thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi Thành phố Hà Nội

26. Phùng Thế Lập; Khuất Thị Hương

Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học FPT

30. Phan Thành Lễ

Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học thực hành – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

36. Trương Thị Ngọc Hà; Nguyễn Thị Hiền

Thực trạng chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực trong huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y

42. Trần Quang Chí

Thực trạng kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và năng lực thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải

48. Vũ Hoàng Sơn

Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

52. Đỗ Ngọc Cương; Lê Văn Giang

Thực trạng hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông tại thành phố Phổ Yên, tỉnh Thái Nguyên

56. Huỳnh Việt Nam; Phạm Quang Thảo; Phạm Tuấn Hùng

Đánh giá mức độ hoạt động thể chất của sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng thông qua chỉ số MET

61. Nguyễn Đức Thành; Nguyễn Thị Tô Lan

Hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

68. Nguyễn Văn Tạng; Đào Chánh Thức

Đánh giá mức độ nhận thức, hành vi ăn uống và sự chênh lệch năng lượng ở sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao: hướng tới thiết kế chế độ dinh dưỡng tối ưu tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Nguyễn Phương Thảo

Bài tập tạ tay cho nữ

80. Thể lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Vietnamese revolutionary press

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. **Truong Quoc Uyen**

Uncle Ho directly encouraged cadres and soldiers to exercise

6. **Tran Duc Tho**

Pay attention to organizing sports activities for disabled children

8. **Tran Thuy**

Vision of planning and development orientation of sports tourism in Quang Binh

ARTICLES

13. **Nguyen Van Phuc; Dao Thi Tu Anh**

Proposing a model to reduce natural disaster risks in sports activities in Vietnam

16. **Mai Thi Bich Ngoc; Tran Huyen Trang**

Current status of brand communication work of Bac Ninh Sport University on social media channels

21. **Dinh Thi Uyen**

Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

26. **Phung The Lap; Khuat Thi Huong**

Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

30. **Phan Thanh Le**

Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

36. **Truong Thi Ngoc Ha; Nguyen Thi Hien**

Current status of physical training programs, methods and means in official training

42. **Tran Quang Chi**

Current status of learning outcomes of Physical Education and physical capacity of students at the University of Transport and Communication

48. **Vu Hoang Son**

Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

52. **Do Ngoc Cuong; Le Van Giang**

Current status of Physical Education activities for high school students in Pho Yen City, Thai Nguyen Province

56. **Huynh Viet Nam; Pham Quang Thao; Pham Tuan Hung**

Assessment of physical activity level of students majoring in Football at Da Nang Sport University through met index

61. **Nguyen Duc Thanh; Nguyen Thi To Lan**

The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

68. **Nguyen Van Tang; Dao Chanh Thuc**

Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. **Nguyen Phuong Thao**

Dumbbell exercises for women

80. **Rules of writing and posting.**



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 3 -2025
(85)**

