

# **SINH THỜI BÁC HỒ RÈN LUYỆN VÕ THUẬT**

**Trương Quốc Uyên<sup>(1)</sup>**

**Thông tin bài báo:**

Ngày nhận bài: **18/12/2025**

Ngày phản biện: **22/01/2026**

Ngày đăng: **26/02/2026**

**Tác giả liên hệ:**

Trương Quốc Uyên

Email: [truongbs@gmail.com](mailto:truongbs@gmail.com)

Tập 15, số 5 (2025), trang 9-10

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14020>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

**Article Information:**

Received: **18/12/2025**

Review date: **22/01/2026**

Published: **26/02/2026**

**Corresponding Author:**

Trương Quốc Uyên

Email: [truongbs@gmail.com](mailto:truongbs@gmail.com)

Vol 15, Issue 5 (2025), pp 9-10

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14020>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

**Sinh thời Bác Hồ tích cực rèn luyện võ thuật**

Theo hồi ký của các võ sư hướng dẫn người tập luyện cho biết: Những ngày xuân Bác Hồ rất tích cực rèn luyện võ thuật để gìn giữ và tăng cường sức khỏe cả thể chất và tinh thần.

Trong kho tàng phong phú của nhân loại về văn hóa, có một lĩnh vực quan trọng là văn hóa thể chất, có tác dụng tới sức khỏe con người cả thể chất và tinh thần nếu luyện tập thường xuyên. Bác Hồ đã tiếp thu và tập luyện một số loại hình văn hóa thể chất phương Tây và phương Đông, trong đó có cả Việt Nam, từ tuổi thanh niên cho đến cuối đời. Một trong các loại hình Bác Hồ tập luyện nhiều là võ thuật.

Võ thuật có nhiều bài, mỗi bài có nhiều động tác, Bác Hồ tập luyện Võ thuật vào những ngày xuân của các năm 1930, 1941, 1957 có võ sư giỏi hướng dẫn.

**Bác Hồ tập luyện bài võ Thiếu Lâm:** những ngày đầu xuân năm 1930, sau 2 năm hoạt động cách mạng ở Thái Lan, Bác Hồ đến Hồng Kông, Trung Quốc để chuẩn bị Hội nghị thành lập Đảng Cộng sản Đông Dương. Người đã dành thời gian buổi sáng hàng ngày sau khi ngủ dậy tập luyện bài võ Thiếu Lâm, thuộc võ cổ truyền Trung Hoa do một võ sư giỏi ở khu Giang Khẩu, Trung Quốc hướng dẫn cả lý thuyết và thực hành. Bác Hồ tiếp thu nhanh chóng và được ông võ sư đánh giá cao.

**Bác Hồ tập luyện bài võ Bát bộ Liên Hoa**

**quyền:** những ngày đầu xuân năm 1946, Bác Hồ tập luyện bài võ Bát bộ Liên Hoa quyền. Sau thắng lợi của cuộc Cách mạng Tháng 8 năm 1945, nhân dân Việt Nam thoát khỏi xiềng xích nô lệ của thực dân Pháp, lập nên nước Việt Nam dân chủ cộng hòa. Ngay sau đó, một trong những việc được Bác Hồ rất quan tâm là giữ gìn và tăng cường sức khỏe cho bản thân Người để lãnh đạo toàn dân bảo vệ nền độc lập dân tộc, xây dựng nước nhà, thực hiện chủ trương “kháng chiến kiến quốc” của Đảng. Để giữ gìn và tăng cường sức khỏe cho bản thân, một trong những biện pháp quan trọng đó là thường xuyên rèn luyện thân thể, trong đó tập luyện võ thuật.

Bác Hồ cùng với các cán bộ và chiến sĩ bảo vệ người tích cực tập luyện bài võ Bát bộ Liên Hoa quyền - bài võ cổ truyền của Bình Định Việt Nam. Người và các cán bộ chiến sĩ của đội cảnh vệ tập luyện bài võ này trên sân thượng Bắc bộ phủ, Hà Nội do võ sư - đội trưởng đội cảnh vệ tên là Hoàng Hữu Kháng hướng dẫn. Bác Hồ cùng tập với các cán bộ và chiến sĩ đội cảnh vệ từ 05.00 sáng đến 06.00 sáng sau khi ngủ dậy. Người đã cùng với các cán bộ và chiến sĩ đội cảnh vệ tập luyện liên tục trong 3 ngày, nắm vững toàn bộ bài Bát bộ Liên Hoa Quyền có 52 động tác.

**Bác Hồ tập luyện võ Thái Cực quyền:**

Những ngày đầu xuân năm 1957, thực hiện

<sup>(1)</sup>Nhà nghiên cứu Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



**Võ thuật là một trong những loại hình thể thao Chủ tịch Hồ Chí Minh ưa thích tập luyện để rèn luyện sức khỏe**

nguyên vọng của Bác Hồ muốn nắm vững cả lý thuyết và thực hành Thái Cực quyền có hệ thống và chính xác nhằm tăng cường sức khỏe cả thể chất và tinh thần tốt hơn, Bộ Chính trị đã nhờ Trung ương Đảng Cộng sản Trung Quốc cử sang Việt Nam một võ sư giỏi về Thái Cực quyền hướng dẫn cho Bác Hồ tập luyện. Thái Cực quyền là môn võ cổ truyền Trung Hoa rất độc đáo, gồm có một hệ thống nhiều đòn thế và nhiều động tác rất linh hoạt. Theo quan điểm của các nhà triết học Trung Quốc là trong cương có nhu, trong nhu có cương và điều hòa âm dương cân bằng, sinh động. Thái Cực quyền hàm chứa tư tưởng triết học vô vi của Đạo lão. Nếu nhận thức đúng đắn, sâu sắc và tập luyện chính xác cả lý thuyết và thực hành Thái Cực quyền thì con người sẽ có được sức khỏe tốt về thể chất với tinh thần.

Ông võ sư được Trung ương Đảng Cộng sản Trung Quốc cử đến Việt Nam hướng dẫn Bác Hồ tập luyện Thái Cực quyền tên là Cố Lưu Hình. Bác Hồ không muốn tập một mình nên đã đề nghị cho tổ chức một lớp học có các cán bộ trong Chính phủ Việt Nam và cán bộ, chiến sĩ đội cảnh vệ cùng tham gia. Lớp học có tổng số 22 học viên chia thành 3 tổ. Bác Hồ thuộc tổ 1. Học tập của lớp học được tổ chức trong thời gian 62 ngày ngoài giờ làm việc, sáng từ 05.00 đến 07.00 sau khi ngủ dậy, chiều từ 17.00 đến 18.00 sau giờ làm việc. Những giờ tự ôn luyện cả lý thuyết và thực hành theo cá nhân và tổ được triển khai vào buổi tối và chủ nhật hàng tuần. Nội dung học tập cả lý thuyết và thực hành do võ sư Cố Lưu Hình biên soạn rất phong phú.

Các học viên của lớp học này đa số đã từng tập luyện võ thuật. Theo Cố Lưu Hình, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã 67 tuổi, từng học quyền thuật nên tiếp thu cả lý thuyết và thực hành khá nhanh, rất chuẩn xác. Buổi tối sau khi ăn cơm xong 30 phút, Bác Hồ ra sân ôn luyện thực hành và sửa chữa những kỹ thuật động tác cho một số học viên tập luyện chưa đúng kỹ thuật. Lớp học kết thúc vào ngày 8 tháng 3 năm 1957. Tất cả các học viên kể cả Bác Hồ sức khỏe tốt hơn cả thể chất và tinh thần sau khi học xong lớp học này.

Bác Hồ đã tự biên soạn một bài quyền tập riêng cho phù hợp với sức khỏe và tuổi già. Bài quyền của Người biên soạn, sau khi biểu diễn tại lễ bế mạc lớp học được võ sư Cố Lưu Hình đánh giá tốt. “Hắn hảo, chuây hảo, trình phu chủ xỉ” - “rất tốt, cực tốt, kính phục chủ tịch”, tất cả các học viên của lớp học Thái Cực quyền nhiệt liệt vỗ tay ca ngợi Người.

Ông Tạ Quang Chiến, nguyên là chiến sĩ cảnh vệ, nguyên là học viên lớp học Thái Cực quyền, nguyên Tổng cục trưởng Tổng cục Thể dục thể thao cho biết: “Chúng tôi nhận thấy Thái Cực quyền được Bác Hồ rất ưa thích tập luyện vì nó hấp dẫn, đem lại hiệu quả rất tích cực, nhất là về sức khỏe!”. Ông Vũ Kỳ, nguyên thư ký của Bác Hồ lúc sinh thời nhận định: “qua tập luyện quyền thuật, Bác Hồ đã có sự phối hợp rất tốt về sức khỏe thể chất và tinh thần!”.

Từ sau lớp học mùa xuân năm 1957 đến cuối đời, vào lúc 05.00 sáng sau khi ngủ dậy, Bác Hồ thường xuyên đi hết ba vòng qua các vườn hoa trong Phủ Chủ tịch rồi dừng lại tập bài thể dục xong thì luyện tập bài quyền tự soạn. Qua đó thể hiện tám gương rèn luyện thân thể của Bác Hồ. Tám gương rèn luyện thân thể của người sáng mãi.

#### **Tài liệu tham khảo**

1. Lê, Nguyễn. (1985). *Kể chuyện Bác Hồ rèn luyện sức khỏe*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Nguyễn, M. Sang. (2004). *Bảo vệ Bác Hồ*. Nhà xuất bản Nghệ An.
3. Trương, Q. Uyên. (2003). *Chủ tịch Hồ Chí Minh với thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.