

## BÁC HỒ ĐỘNG VIÊN NHÂN DÂN TẬP THỂ DỤC ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE

Trương Quốc Uyên<sup>(1)</sup>

Chủ tịch Hồ Chí Minh viết bài báo “Sức khỏe và thể dục” ngay sau khi Tổng tuyển cử bầu ra Chính phủ Nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa. Bài báo này được công bố trên trang nhất tờ báo Cứu quốc số 199, ngày 27 tháng 3 năm 1946, dưới phụ đề “Hồ Chủ tịch kêu gọi đồng bào toàn quốc tập thể dục”. Theo đó, Người đã động viên toàn dân thường xuyên tập thể dục nhằm thực hiện mục đích cao quý: “Dân cường, quốc thịnh”.

Nội dung bài báo của Bác Hồ được tuyên truyền trên các phương tiện thông tin đại chúng ở Việt Nam vào cuối tháng 3 năm 1946, đã và đang ảnh hưởng tích cực tới sự nghiệp phát triển nền TDTT của nước ta. Bài báo của Bác động viên toàn dân tập thể dục bao hàm những quan điểm có ý nghĩa sâu sắc đối với tất cả các lĩnh vực phát triển con người nói chung, lĩnh vực phát triển nền TDTT nói riêng, nhằm làm cho mọi người dân đều khỏe mạnh, đất nước phồn vinh.

Quan điểm “*dân cường quốc thịnh*” trong bài báo “*Sức khỏe và thể dục*” có ý nghĩa không chỉ đối với Việt Nam mà cả các nước trên thế giới. Quan điểm đó hiển nhiên là một chân lý. Sức khỏe của nhân dân là yếu tố quý báu nhất làm nên đất nước giàu mạnh, hạnh phúc của giống nòi. Nhân dân có sức khỏe tốt thể hiện sự quan tâm của Đảng và Nhà nước, thể hiện tính ưu việt của chế độ, thể hiện sự no ấm và hạnh phúc của mỗi gia đình. Sức khỏe của nhân dân là nguồn lực quan trọng nhất làm nên mọi sự phát triển bền vững của đất nước. Bác Hồ đã chỉ rõ: “*Việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công*”. Quan điểm này nói lên giá trị rất quý báu của sức khỏe con người. Bác nhấn mạnh: “*Mỗi người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi người dân mạnh khỏe, tức là cả nước mạnh khỏe*”, như vậy sức khỏe của mỗi người dân ảnh hưởng tới sức khỏe của cộng đồng, ảnh hưởng tới sức khỏe toàn xã hội. Do đó mỗi người dân phải được đảm bảo sức khỏe, thể chất lành mạnh. Bác Hồ động viên nhân dân ta tích cực

tập thể dục thường xuyên để có được sức khỏe cả về thể chất và tinh thần. Người khuyên nhân dân: “*Mỗi ngày lúc ngủ dậy, tập một ít thể dục. Ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Như vậy là sức khỏe*”. Bác Hồ khuyên bảo nhân dân như vậy còn có ý nghĩa hình thành tại các khu dân cư và toàn xã hội một thói quen hữu ích rèn luyện sức khỏe hàng ngày vào sáng sớm hoặc sau giờ lao động, làm việc buổi chiều, tức là nếp sống văn hóa thể chất lành mạnh của nhân dân ta. Nếp sống văn hóa thể chất như vậy với một thời gian nhất định với cường độ vừa phải có tác dụng tích cực đối với sức khỏe và tăng cường tuổi thọ cho con người. Trước Cách mạng Tháng Tám năm 1945, đất nước ta bị chế độ phong kiến và thực dân Pháp thống trị, tư tưởng trọng nam, khinh nữ nặng nề trong nhân dân. Bác Hồ đã từng phê phán tư tưởng bất bình đẳng này về tất cả các mặt. Người xác định TDTT là một trong những mặt, một trong những hoạt động bình đẳng, hữu ích của cả nam và nữ. Tập luyện thể dục thể thao là quyền lợi chính đáng của mọi người dân, già trẻ, trai gái. Bác Hồ đã đề cập tới quan điểm này trong bài báo: “*Việc đó không tốn kém, khó khăn gì. Gái trai, già trẻ, ai cũng nên làm và ai cũng làm được*”, thực hiện lời khuyên của Người, từ năm 1946 đến nay, đồng đảo nữ giới cùng với nam giới, người trẻ tuổi và người cao tuổi hàng ngày vào sáng sớm, chiều tối tích cực rèn luyện thân thể, vui chơi thể thao, tạo nên không khí sôi nổi, hoạt động lành mạnh tại các khu dân cư ở thành thị, nông

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



**Rèn luyện TDTT để phát triển sức khỏe toàn dân là vấn đề luôn được Bác Hồ quan tâm**

thôn, miền xuôi, trung du, miền núi. Từ đó TDTT cho mọi người ở nước ta ngày càng phát triển, ngày càng phong phú.

Chiều ngày 27 tháng 3 năm 1946, Nha Thanh niên và Thể dục Trung ương ngay sau khi tiếp nhận nội dung bài báo của Bác Hồ đã tiến hành họp dưới sự điều khiển của ông Dương Đức Hiền, Tổng giám đốc Nha, tất cả cán bộ đều quán triệt lời động viên toàn dân tập thể dục của Bác Hồ. Cuộc họp đã quyết định tổ chức “Ngày Thanh niên vận động” để phát động phong trào “Khỏe vì nước” tiến hành vào chiều ngày 25 tháng 5 năm 1946 và sáng tác bài hát rất có ý nghĩa: “Khỏe vì nước kiến thiết quốc gia”. Nội dung bài hát này phản ánh các quan điểm của Người về luyện tập thể dục để bồi bổ sức khỏe.

Để đáp ứng phong trào “Khỏe vì nước” thực hiện đất nước thịnh vượng, Nha Thanh niên và Thể dục tiến hành mở các lớp đào tạo ngắn hạn đội ngũ cán bộ, giáo viên, huấn luyện viên, hướng dẫn viên TDTT. Các học viên được học tập chuyên môn nghiệp vụ TDTT và các quan điểm của Bác Hồ về động viên toàn dân tập thể dục. Tất cả các học viên được đào tạo tại các lớp này, sau khi học xong đều về các cơ sở, đơn vị, cơ quan, trường học tuyên truyền “lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Hồ Chủ tịch” và tổ

chức, hướng dẫn đông đảo nhân dân tập luyện TDTT.

Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Bác Hồ ngày càng được đông đảo nhân dân ta hưởng ứng tích cực tập luyện qua các thời kỳ lịch sử của đất nước. Cụ thể như phong trào “Khỏe vì nước” năm 1946, phong trào “Khỏe để kháng chiến kiến quốc” thời kỳ chống thực dân Pháp xâm lược nước ta, phong trào “Khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc” thời kỳ xây dựng chủ nghĩa xã hội ở Miền Bắc Việt Nam, kháng chiến chống đế quốc Mỹ ở Miền nam nước ta, phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” thời kỳ đất nước ta hòa bình, thống nhất, phát triển kinh tế, xã hội trong điều kiện hội nhập quốc tế ngày càng sâu rộng. Mỗi phong trào này đều góp phần phát triển TDTT quần chúng. Thể dục thể thao quần chúng và Thể thao thành tích cao hợp thành nền TDTT của đất nước. Bác Hồ động viên nhân dân tập thể dục, rèn luyện sức khỏe không chỉ vì lợi ích của đồng bào ta mà còn ảnh hưởng tích cực tới sự phát triển và hội nhập quốc tế sâu rộng của tổ quốc Việt Nam.

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Trương Quốc Uyên**

Bác Hồ động viên nhân dân tập thể dục để rèn luyện sức khỏe

**6. Trương Anh Tuấn**

Về phát triển thể dục, thể thao trong thời kỳ mới của đất nước

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**9. Nguyễn Văn Phúc**

Thực trạng rủi ro tổ chức sự kiện trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

**15. Đỗ Hữu Trường; Phạm Việt Hùng; Đào Văn Thắng**

Thực trạng hiệu quả công tác tổ chức sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc bộ

**20. Lê Trí Trường; Ngô Trang Hưng; Đinh Quang Ngọc; Nguyễn Thạch Hưng; Đỗ Ngọc Minh**

Khung ra quyết định về vấn đề triển khai công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao

**27. Đinh Quang Ngọc; Nguyễn Ngọc Tuấn**

Thực trạng môi trường văn hóa tại các cơ sở tập luyện thể thao dưới hình thức kinh doanh dịch vụ ở Việt Nam theo nhóm các tiêu chí về văn hóa vật thể

**32. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Anh Tú; Lê Thị Tuyết Thương**

Nghiên cứu các điều kiện cần thiết để phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng trung du và miền núi Bắc Bộ

**39. Lương Thị Ánh Ngọc; Nguyễn Đình Lê Thái; Nguyễn Văn Nam; Hoàng Hải Sơn**

Thực trạng phân loại sức khỏe và tình trạng dinh dưỡng của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

**45. Bounnuang Kamphengthong**

Xác định các nhân tố ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông Thủ đô Viêng Chăn - Lào

**52. Nguyễn Thị Thanh Huyền**

Xác định thang đo đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện môn Bóng đá của học sinh Trung học cơ sở tỉnh Bắc Ninh

**59. Trần Doãn Khoa; Nông Minh Đức**

Thực trạng quản lý hoạt động giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Hải Dương

**63. Nguyễn Tuấn Đăng; Nguyễn Ngọc Quý**

Thực trạng hoạt động tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh Trường Trung học cơ sở Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

**69. Đào Văn Thắng**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam vận động viên Đội tuyển trẻ quốc gia

**73. Trần Thị Hồng Việt; Đinh Thị Mai Anh**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu**

Bài tập tạ tay cho phát triển nhóm cơ vai

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Truong Quoc Uyen**

Uncle Ho encouraged people to exercise to improve their health

### **6. Truong Anh Tuan**

On the development of physical education and sports in the new era of the country

## **ARTICLES**

### **9. Nguyen Van Phuc**

Current status of event organization risks in sports activities in Vietnam

### **15. Do Huu Truong; Pham Viet Hung; Dao Van Thang**

Current status of the effectiveness of sports event organization in the Northern Midlands and Mountains region

### **20. Le Tri Truong; Ngo Trang Hung; Dinh Quang Ngoc; Nguyen Thach Hung; Do Ngoc Minh**

Decision-making framework on the issue of implementing 4.0 technology in sports movement recognition and analysis

### **27. Dinh Quang Ngoc; Nguyen Ngoc Tuan**

Current status of the cultural environment at sports facilities in the form of service businesses in Vietnam according to the group of criteria on material culture

### **32. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Anh Tu; Le Thi Tuyet Thuong**

Research the necessary conditions to develop adventure sports in the Northern midlands and mountainous regions

### **39. Luong Thi Anh Ngoc; Nguyen Dinh Le Thai; Nguyen Van Nam; Hoang Hai Son**

Current status of physical fitness and nutrition classification of first-year students at Hong Bang International University in the 2022-2023 school year

### **45. Bounnuang Kamphengthong**

Determining factors affecting the quality of physical education for high school students in Vientiane Capital - Laos

### **52. Nguyen Thi Thanh Huyen**

Determining a scale to evaluate factors affecting the participation in soccer practice of secondary school students in Bac Ninh province

### **59. Tran Doan Khoa; Nong Minh Duc**

Current status of management of teaching activities in Physical Education at Hai Duong University

### **63. Nguyen Tuan Dang; Nguyen Ngoc Quy**

Current status of extracurricular badminton practice activities of students at Trang Ha Secondary School, Tu Son, Bac Ninh

### **69. Dao Van Thang**

Selecting exercises to develop professional physical fitness in rifle content for male athletes of the National Youth Team

### **73. Tran Thi Hong Viet; Dinh Thi Mai Anh**

Choosing exercises to develop professional physical strength for male Table Tennis players aged 14 - 15

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

**77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu**  
Dumbbell exercises for developing shoulder muscles

### **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 5 -2023  
(78)**

