

BÁC HỒ TÍCH CỰC RÈN LUYỆN THÂN THỂ VÌ NƯỚC VÌ DÂN

Trương Quốc Uyên*

Bác Hồ thời trẻ đã nhận thấy đất nước và nhân dân ta bị thực dân Pháp thống trị, áp bức rất nặng nề. Từ đó lòng yêu nước, thương dân của Người ngày càng gia tăng. Để cứu nước, cứu dân, Bác Hồ đã quyết chí đi làm cách mạng ngay từ tuổi thanh xuân. Con đường này vô cùng gian khổ, đầy chông gai, đòi hỏi phải có sức bền bỉ, dẻo dai, nghị lực và lòng quả cảm, tức là sức khỏe cả thể chất và tinh thần để vượt qua, làm nên chiến thắng. Để có được sức khỏe như vậy trên con đường hoạt động cách mạng và gần một phần tư thế kỷ lãnh đạo sự nghiệp xây dựng và bảo vệ đất nước, từ tuổi thanh niên cho đến cuối đời, Bác Hồ rất tích cực rèn luyện thân thể.

Bác Hồ rèn luyện thân thể trước khi ra nước ngoài tìm đường cứu nước, cứu dân

Sau khi rời trường Quốc học Huế, Nguyễn Tất Thành (tên của Bác Hồ thời thanh niên) vào Bình Định rồi đến Quy Nhơn tham dự một lớp bồi dưỡng kiến thức sư phạm. Học xong lớp học này, Nguyễn Tất Thành vào thị xã Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận xin dạy học tại trường tiểu học Dục Thanh từ đầu năm học 1910 - 1911. Nguyễn Tất Thành được Ban giám hiệu nhà trường tiếp nhận và phân công dạy các môn Sử, Việt Văn lớp nhì (tương đương lớp 4 ngày nay), dạy thể dục và hướng dẫn hoạt động ngoại khóa cho học sinh toàn trường. Ngoài ra, Nguyễn Tất Thành còn được Ban giám hiệu giao cho việc tổ chức, hướng dẫn toàn thể giáo viên của nhà trường hoạt động thể dục, thể thao hàng ngày vào cuối buổi chiều. Nhiều việc như vậy nhưng Nguyễn Tất Thành vẫn hoàn thành tốt đẹp nhiệm vụ, được Ban giám hiệu, tập thể giáo viên và toàn thể học sinh trường tiểu học Dục Thanh khen ngợi, quý mến. Học sinh rất hứng thú và cố gắng học tốt các môn Sử, Việt Văn do thầy giáo Nguyễn Tất Thành dạy. Đối với môn thể dục, học sinh toàn trường rất tích cực và phấn khởi tập luyện không chỉ bởi thầy giáo Nguyễn Tất Thành lên lớp thị phạm động tác chuẩn xác với phong thái năng động, mà còn thấm nhuần lời dạy của thầy Nguyễn Tất Thành: *“Cái quý nhất của con người là sức khỏe. Các em hãy chịu khó tập thể dục để giữ gìn cái quý báu nhất của con người”*.

Tuy vậy, có một điều mà Ban giám hiệu, các giáo viên và học sinh trường tiểu học Dục Thanh cũng như người dân ở thị xã Phan Thiết không thể biết được thầy giáo Nguyễn Tất Thành đang rất tích cực rèn luyện thân thể chuẩn bị cho cuộc hành trình ra nước ngoài tìm đường cứu nước, cứu dân đang trong xiềng xích nô lệ của thực dân Pháp. Mỗi sáng thầy giáo Nguyễn Tất Thành thức dậy vào lúc trời chưa rõ mặt người, chưa có một bóng người trên đường phố, tập bài thể dục, rồi chạy dài sức trên những con đường phố nối tiếp nhau quanh thị xã Phan Thiết cho tới khi đông đảo dân chúng ngủ dậy mới thôi.

Sau mấy tháng tập luyện như vậy sức khỏe của thầy giáo Nguyễn Tất Thành khá lên, Người đi vào Sài Gòn để tìm cách ra nước ngoài tìm đường cứu nước, cứu dân. Thời điểm đó Ban giám hiệu, tất cả các giáo viên và toàn thể học sinh trường tiểu học Dục Thanh không biết được thầy giáo Nguyễn Tất Thành đi đâu, mọi người rất luyến tiếc.

Ngày 5 tháng 6 năm 1911, Nguyễn Tất Thành được đặt tên là anh Ba, 21 tuổi bắt đầu làm phụ bếp trên con tàu viễn dương Pháp rời cửa sông Sài Gòn đi sang Pháp. Công việc phụ bếp của anh Ba như: nhặt rau, vác túi khoai, mì, gạo, rửa nồi, xoong, chảo, bát, đĩa, thìa, xúc than, cào và đốt lò, dọn mâm, quần quật như vậy từ sáng sớm đến gần giữa đêm. Nhiều khi mới hai, ba giờ sáng đã phải thức dậy để khuôn thực phẩm dự trữ ướp lạnh ở dưới kho tàu lên bếp để

*Nhà nghiên cứu, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

làm và nấu. Việc phụ bếp rất vất vả như vậy lại diễn ra trên một con tàu vượt sóng cả đại dương, ròng rã một tháng trời mới tới được nước Pháp. Sống trên đất Pháp được nửa năm, anh Ba tiếp tục làm phụ bếp trên một con tàu viễn dương Pháp khác vượt qua các đại dương đến các nước Angiêri, Tuynidi, Công gô, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha... Đến năm 1913, anh Ba tới nước Anh tìm kiếm việc làm và học tiếng Anh. Sau những ngày cào tuyết cho một trường học cùng với vài công việc lao động khác, anh Ba đã xin được một chân phụ bếp trong một khách sạn lớn ở Luân Đôn, công việc rất nặng nhọc nhưng có tiền để mua sách báo tham khảo và học tập.

Do được rèn luyện sức khỏe nên anh Ba đã vượt qua mọi vất vả, gian truân làm phụ bếp trên các con tàu viễn dương, cào tuyết và làm phụ bếp tại một khách sạn ở Luân Đôn. Đi đến nước nào anh Ba cũng quan tâm tới việc tìm hiểu về các mặt chính trị, kinh tế, văn hóa, xã hội và cuộc sống của người dân ở các nước ấy, để rồi xác định cho mình phương hướng hoạt động cách mạng cứu nước, cứu dân.

Bác Hồ tích cực rèn luyện thân thể trong thời kỳ hoạt động cách mạng ở nước ngoài

Cuối năm 1917, từ Luân Đôn, anh Ba trở lại nước Pháp vận động thành lập Hội người Việt Nam yêu nước và thảo ra bản yêu sách đòi chính phủ Pháp phải thừa nhận các quyền tự do dân chủ và quyền bình đẳng của dân tộc Việt Nam. Ký tên dưới bản yêu sách này là Nguyễn Ái Quốc, đại diện Hội người Việt Nam yêu nước. Từ đó Nguyễn Tất Thành mang tên là Nguyễn Ái Quốc tiến hành các hoạt động chính trị, hoạt động cách mạng vì dân vì nước. Theo Người, để hoạt động cách mạng có kết quả phải có sức khỏe.

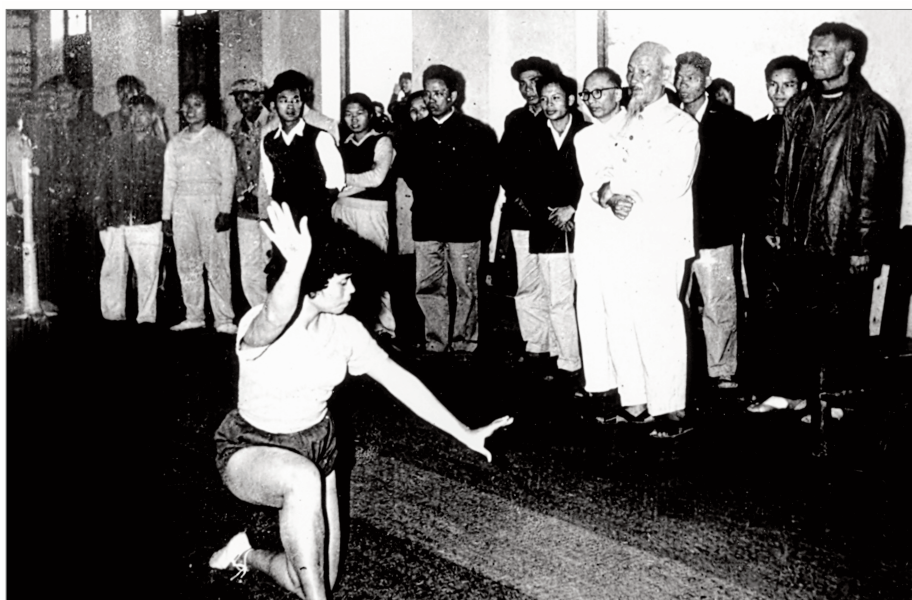
Những năm tháng hoạt động ở Pari, nước Pháp, Nguyễn Ái Quốc rất tích cực rèn luyện thân thể như tập thể dục, đi bộ, chạy, chơi bi-a... nhằm giữ gìn sức khỏe để nghiên cứu và hoạt động cách mạng. Đồng thời Người chuẩn bị cho một cuộc hành trình sang Liên Xô.

Tháng 6 năm 1923, Nguyễn Ái Quốc bí mật rời nước Pháp đến Liên Xô. Những năm tháng trong thời kỳ ở Liên Xô trời mùa đông rất giá lạnh, Nguyễn Ái Quốc rất tích cực rèn luyện thân thể với những hình thức như tập bài thể dục

tay không, tập các động tác thể dục có dụng cụ như tạ tay, kéo dây chun, đi bộ, chạy bền, chơi cờ vua. Người rất cố gắng và giành nhiều thời gian cho việc rèn luyện thân thể, giữ gìn và tăng cường sức khỏe, đảm bảo cho hoạt động cách mạng, nghiên cứu, học tập để chuẩn bị cho các cuộc hành trình gian khổ từ châu Âu về châu Á với sứ mệnh chỉ đạo cách mạng Việt Nam trong tình hình mới.

Mùa xuân năm 1928, Nguyễn Ái Quốc với bí danh là Thầu Chín bắt đầu hoạt động cách mạng ở Thái Lan với những hoạt động chủ yếu gắn liền với cách mạng Việt Nam. Tại Thái Lan, Thầu Chín rất tích cực và kiên định rèn luyện thân thể. Người tập thể dục, Thái cực quyền, nhất là đi bộ để rèn luyện đôi chân. Thầu Chín rèn luyện đôi chân ngay cả trên đường di chuyển địa điểm hoạt động cách mạng, trên đường đi công tác liên tục trong nhiều ngày, xa hàng trăm cây số. Mấy tháng sau đó, có nhiều người cùng hoạt động cách mạng ở Thái Lan đã hỏi Thầu Chín về sức đi bộ như thế nào. Thầu Chín trả lời rằng: *"Bây giờ thì mình long hành, hổ bộ rồi"*, ý nói nay đã đi bộ khỏe, nhanh như rồng như hổ. Đúng như vậy, người ta đã kể lại rằng, có một chuyến công tác gấp, từ Udon đến Xavang, Thái Lan, con đường dài 71 cây số khúc khuỷu, gập ghềnh, thế mà ông Thầu Chín chỉ đi bộ trong một ngày, đến tối còn đủ sức khỏe dự một cuộc họp quan trọng của quần chúng cách mạng. Nhờ có rèn luyện thân thể rất tích cực Thầu Chín mới thực hiện được công việc cách mạng như vậy.

Đầu năm 1930, sau khi rời Thái Lan, Nguyễn Ái Quốc đến Hồng Kông, Trung Quốc để chuẩn bị cho Hội nghị thành lập Đảng cộng sản Việt Nam. Những ngày đầu xuân Canh Ngọ, Nguyễn Ái Quốc tập luyện thể dục và bài quyền Thiếu Lâm, tập đi bộ và chạy bền. Sức khỏe của Người tiếp tục được giữ gìn và được tăng cường. Sau ngày chủ trì cuộc họp thành lập Đảng cộng sản Việt Nam, Nguyễn Ái Quốc tiếp tục hoạt động cách mạng ở Hồng Kông. Đến năm 1933, Người bị chính quyền Anh bắt và kết án tù. Sau đó, nhờ có sự bênh vực của ông Loderbai, luật sư người Anh, chính quyền Anh phải hủy bản án sai trái ấy, trả lại tự do cho Nguyễn Ái Quốc. Lần sau, Nguyễn Ái Quốc bị mật thám Hương



Rèn luyện TDTT để phát triển sức khỏe toàn dân là vấn đề luôn được Bác Hồ quan tâm. Năm 1961, ngay khi bận trăm công nghìn việc, Bác vẫn giành thời gian đi thăm Trường Trung cấp TDTT Trung ương, nay là Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Ảnh: Bác thăm quan giờ học Thể dục tại Trường Trung cấp TDTT Trung ương năm 1961.

Cảng bắt, cũng được ông Lodobai cứu thoát. Nguyễn Ái Quốc được tự do, ở lại Hương Cảng một số ngày “*Thường tập thể dục để lấy lại sức*” (Trần Dân Tiên: Những mẩu chuyện về đời hoạt động của Hồ Chủ Tịch), chuẩn bị sức khỏe cho các hoạt động cứu dân, cứu nước tiếp theo.

Bác Hồ tích cực rèn luyện thân thể từ sau ngày về nước trực tiếp lãnh đạo cách mạng Việt Nam

Sau ba mươi năm đi tìm đường cứu nước, cứu dân và hoạt động cách mạng ở nước ngoài, sáng ngày 28 tháng 01 năm 1941 (vào mùng 2 tết Tân Tỵ) Nguyễn Ái Quốc rời làng Nậm Quang, Tỉnh Tây, Quảng Tây, Trung Quốc về nước. Ngay sau khi về Tổ quốc sống và trực tiếp lãnh đạo cách mạng Việt Nam, Nguyễn Ái Quốc đổi tên là Hồ Chí Minh. Ở Cao Bằng, khi thì tại hang Pác Bó, khi ở hang Lũng Dẽ, rồi lán Khuổi Nậm và vùng núi Lam Sơn, Bác Hồ đều tích cực rèn luyện sức khỏe như tập thể dục, thái cực quyền, tạ tay, kéo dây, leo dây, khí công, quyền thuật và dòng “*Suối Lê Nin*” ngày nào cũng in bóng Người xuống tắm, bơi lội. Bác tập đi bộ và leo núi thường xuyên. Nhiều lần Người tập leo núi, chân trần dẫm đạp lên những vách đá nhọn, lởm chởm. Bác Hồ tập như vậy để rèn luyện đôi chân chai sạn với ý chí kiên cường

vượt qua mọi gian nan, nguy hiểm trên con đường hoạt động cách mạng phía trước vì nước, vì dân. Có lần một cảnh vệ hỏi Bác vì sao tập như vậy, Người trả lời rằng: “*Con đường cách mạng đầy chông gai, rèn luyện đôi chân như vậy để có sức vượt qua*”.

Tháng 8 năm 1942, Bác Hồ sang Trung Quốc công tác. Sau khi từ Cao Bằng đi bộ liên tục 10 đêm và 5 ngày, đến một thị trấn ở Trung Quốc, chưa kịp nghỉ chân thì Người bị bọn lính của Tưởng Giới Thạch bắt rồi giải đi

giam ở nhiều nhà tù tại nhiều nơi khác nhau. Hơn một năm sau Bác Hồ mới thoát khỏi nhà tù của Tưởng Giới Thạch. Song mắt Bác bị mờ nhìn không rõ, đôi chân Bác yếu, đau, đứng dậy khó khăn, không bước đi được nữa. Người tự nghĩ rằng: “*Một chiến sĩ cách mạng mà bị bệnh tê thấp thì còn làm được gì?*”, nghĩa là không còn khả năng về sức khỏe để hoạt động vì nước vì dân. Thế rồi Bác quyết tâm rèn luyện thân thể. Hàng ngày Người tập nhìn vào bóng tối, đôi mắt dần sáng lại. Bác tập đứng lên và tập đi từng bước một. Mỗi ngày gia tăng thời gian và cường độ tập luyện. Thành công bước đầu là đi lại được bình thường, nhưng còn hay mỏi mệt. Bác tập leo núi, dần bước lên dần sau mỗi ngày, từ chân núi đến lưng núi, rồi tới đỉnh núi. Người đã chinh phục được đỉnh núi Tây Phong Lĩnh, minh chứng cho câu thơ của Bác viết trong nhà tù: “*Gian nan rèn luyện mới thành công*”. Ngay sau khi leo tới đỉnh núi Tây Phong Lĩnh, Người đã cảm hứng làm bài thơ “*Ra tù tập leo núi*” bằng chữ Hán, được dịch sang tiếng Việt 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”*

Để cho sức khỏe được cải thiện tốt hơn, đôi chân càng bền bỉ, dẻo dai và nhanh nhẹn hơn, Bác Hồ còn tập chạy bền theo phương pháp tăng dần khoảng cách từ hai đến ba, rồi bốn cây số. Mỗi sáng sớm Người tập chạy như vậy trên con đường bên bờ nương dưới hai hàng thông xanh ở Liễu Châu. Mỗi lần tập chạy xong Bác đi bộ nhẹ nhàng tới sông Liễu Giang tắm và tập bơi dù tiết trời mùa đông rất lạnh, không ai có thể xuống tắm hoặc bơi. Một hôm Trương Phát Khuê, tư lệnh đệ tứ chiến khu của Tưởng Giới Thạch đi ngựa dạo buổi sáng sớm nhìn thấy Bác Hồ đang tập bơi trên sông Liễu Giang, ông rất cảm phục Người. Hôm sau, Trương Phát Khuê gặp Bác và nói rằng: *“Việc làm của Hồ đại biểu đáng để cho sĩ quan, binh lính chúng tôi học tập”*.

Từ sau ngày ra tù, với những tháng ngày kiên định rèn luyện thân thể và những biện pháp giữ vệ sinh, ăn uống điều độ, sức khỏe của Bác Hồ hoàn toàn được phục hồi. Người ở lại Trung Quốc hoạt động trong một thời gian ngắn rồi trở về nước chuẩn bị cho cuộc cách mạng tháng Tám năm 1945 nhằm giải phóng dân tộc, cứu nước cứu dân.

Sau cuộc cách mạng tháng Tám năm 1945 thành công do Bác Hồ và Đảng ta lãnh đạo, Bác Hồ về sống và làm việc tại Thủ đô Hà Nội, Người tiếp tục tích cực rèn luyện thân thể để đảm bảo sức khỏe lãnh đạo công cuộc *“Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công”* (Bác Hồ). Người thường thức dậy trước 5 giờ sáng để tập thể dục trên sân thượng Bắc Bộ Phủ. Những đêm trăng sáng, Bác Hồ cùng các chiến sĩ cảnh vệ miệt mài tập luyện quyền cũng trên sân thượng Bắc Bộ Phủ. Người động viên các chiến sĩ cảnh vệ rằng, Bác cháu ta hãy cố gắng tập luyện để bảo đảm sức khỏe phụng sự đất nước, phụng sự nhân dân.

Tháng 12 năm 1946, đứng trước tình hình thực dân Pháp tái xâm lược nước ta, Bác Hồ rời thủ đô Hà Nội đến ở tại làng Vạn Phúc, thị xã Hà Đông, Người ở trên gác hai ngôi nhà của ông Nguyễn Văn Dương từ tối ngày 03 đến ngày 19 tháng 12 năm 1946. Trong những ngày này, sáng sớm nào cũng vậy, Bác Hồ đều thức dậy trước 5 giờ tập thể dục, luyện tạ tay, chạy tại chỗ nhằm gìn giữ sức khỏe, chuẩn bị lên *“an toàn*

khư” (ATK) ở núi rừng thuộc tỉnh Tuyên Quang để lãnh đạo cuộc kháng chiến của nhân dân ta chống thực dân Pháp.

Tám năm ở chiến khu Việt Bắc, Bác Hồ càng tích cực rèn luyện thân thể, nhằm tăng cường sức bền bỉ, dẻo dai, nhanh nhẹn đáp ứng với sứ mệnh lãnh đạo cuộc kháng chiến của nhân dân ta chống thực dân Pháp đi tới thành công. Người tập thể dục, Thái cực quyền, bơi lội, đi bộ, leo núi và chơi bóng chuyền. Do được rèn luyện thân thể như vậy một cách thường xuyên, cho nên sức bền bỉ, dẻo dai và sự nhanh nhẹn, linh hoạt của cơ thể Bác Hồ được phát huy hơn trước. Những chuyến đi bộ công tác xa qua rừng qua núi, Bác đi tới nơi, về tới chốn kịp thời, an toàn. Điển hình là một chuyến đi bộ công tác vào tháng 9 năm 1950, Bác Hồ đã hơn 60 tuổi, đi kiểm tra và chỉ đạo Chiến dịch biên giới từ Tuyên Quang lên biên giới Việt – Trung rồi đi Cao Bằng lại trở về ATK, con đường dài hơn 400 cây số, vượt qua hàng chục suối ngòi, rừng sâu, dốc núi, với chiếc gậy trúc và đôi dép cao su Người đi không biết mệt mỏi. Tuổi đã nhiều như vậy, nếu không được rèn luyện thân thể một cách thường xuyên và kiên nhẫn thì Bác Hồ không thể thành công đối với chuyến công tác rất quan trọng ấy, thúc đẩy Chiến dịch biên giới Việt – Trung giành thắng lợi lớn, tạo niềm tin cho bộ đội ta đánh bại quân Pháp đông đảo, hùng hổ. Một chuyến công tác khác thể hiện hiệu quả rèn luyện thân thể nói chung, tập bơi nói riêng của Bác Hồ, Người đã cùng các chiến sĩ bơi qua một dòng suối lũ chảy xiết với lòng quả cảm phi thường để kịp thời đến dự hội nghị bàn về chiến dịch Thu – Đông năm 1952 – chiến dịch Tây Bắc. Kết thúc chiến dịch này vào cuối năm 1952 quân đội ta đã phá tan âm mưu mở rộng vùng đất chiếm đóng của quân Pháp ở các tỉnh phía Tây – Bắc.

Tính tích cực rèn luyện thân thể của Bác Hồ có hiệu quả cao về gìn giữ và tăng cường sức khỏe đã góp phần rất quan trọng đối với Người cùng với Đảng ta lãnh đạo cuộc kháng chiến toàn quốc chống thực dân Pháp đi tới thành công.

Ở Cao Bằng trước cách mạng tháng Tám năm 1945 cũng như ở chiến khu Việt Bắc trong thời kỳ kháng chiến chống Pháp, Bác Hồ không chỉ tích cực rèn luyện thân thể, Người còn động



Bác Hồ tập luyện bóng chuyền tại Khâu Lấu, Tân Trào, huyện Sơn Dương, tỉnh Tuyên Quang hè năm 1949

viên cán bộ, bộ đội rèn luyện sức khỏe. Bác Hồ còn hướng dẫn các bộ trưởng trong chính phủ tập Thái cực quyền, chỉ dẫn và thị phạm động tác võ thuật cho các chiến sĩ luyện tập chính xác. Bác thường xuyên nhắc nhở cán bộ, bộ đội ta phải tích cực rèn luyện thân thể để có sức khỏe phục vụ đất nước và nhân dân.

Sau cuộc kháng chiến của dân tộc ta chống thực dân Pháp giành được thắng lợi, hiệp định Giơnevơ được ký kết vào ngày 21 tháng 7 năm 1954, đất nước Việt Nam tạm thời bị chia cắt thành hai miền với hai chế độ khác nhau. Miền Bắc dưới chế độ dân chủ nhân dân tiến lên xây dựng chủ nghĩa xã hội. Miền Nam dưới chế độ Việt Nam cộng hòa đi theo con đường tư bản chủ nghĩa. Cách mạng miền Nam tiếp tục cuộc cách mạng dân tộc dân chủ nhân dân, tiến lên thống nhất đất nước.

Cuối năm 1954, Bác Hồ từ Việt Bắc về sống và làm việc ở thủ đô Hà Nội để lãnh đạo cách mạng Việt Nam trong giai đoạn mới. Người tiếp tục rèn luyện thân thể thường xuyên với những nội dung như thể dục, Thái cực quyền, tạ tay, kéo dây chun, chơi Bi-a, ném bóng quần vợt trúng đích, đi bộ, leo dốc.

Bác Hồ tích cực rèn luyện thân thể những năm cuối đời

Những năm cuối đời, để phục vụ đất nước, phục vụ nhân dân được nhiều hơn, lâu hơn, Bác Hồ đã bỏ hẳn hút thuốc lá, ăn uống rất tiết chế,

kiên định rèn luyện thân thể. Ông Lê Văn Lương, nhà cách mạng lão thành kể lại rằng: “Trong những năm cuối đời, tuy yếu mệt nhưng Bác vẫn đi bộ, tập leo dốc, và nhiều khi leo những dốc khá cao. Tôi hiểu Bác muốn xem sức khỏe mình hôm nay như thế nào và vẫn quyết rèn luyện để thực hiện ý định “Vào miền Nam thăm đồng bào, đồng chí”.

Nhà thơ Việt Phương từng có nhiều năm được sống và làm

việc gần Bác Hồ đã viết về Người gìn giữ và rèn luyện sức khỏe vì nước, vì dân như sau:

*“Ngoài bảy mươi Bác vẫn thường ném bóng
Cái gạt tàn thuốc lá đã 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 thao cỏi những bất hòa

Trái tim lớn đêm ngày không mệt mỏi

Dệt vải hồng chắp nối bạn gần xa”

Bác Hồ tích cực rèn luyện thân thể từ thời trẻ cho đến cuối đời để tăng cường và giữ gìn sức khỏe bền bỉ, dẻo dai, kiên định trong hoạt động cách mạng, trong sự nghiệp giải phóng dân tộc, bảo vệ Tổ quốc, đấu tranh thống nhất nước nhà, xây dựng xã hội mới vì dân giàu nước mạnh, với lòng mong muốn của Người: Phụng sự đất nước và nhân dân được nhiều hơn, lâu hơn nữa. Bác Hồ tích cực rèn luyện sức khỏe là vì nước vì dân. Người là tấm gương sáng ngời về rèn luyện thân thể cho toàn dân ta noi theo.