

GIÁO DỤC SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP HỌC TẬP VÀ LÀM THEO TẤM GƯƠNG RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ CỦA CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH

Hồ Minh Đồng
Trường Đại học Mỹ thuật công nghiệp
Email: Donghominh@gmail.com

Tóm tắt: Ngày 31-3-1960, gửi thư cho Hội nghị Cán bộ Thể dục thể thao toàn miền Bắc, Bác chỉ rõ yếu tố con người: “Muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khỏe. Muốn giữ sức khỏe thì nên thường xuyên tập thể dục thể thao...”. Từ lời dạy của Bác Hồ kính yêu, mỗi giảng viên Giáo dục thể chất của Trường Đại học Mỹ thuật công nghiệp luôn khắc ghi và giáo dục sinh viên Nhà trường học tập, làm theo tấm gương sáng của Người để có sức khỏe tốt góp phần xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Từ khoá: Giáo dục sinh viên trường Đại học Mỹ thuật công nghiệp, học tập và làm theo tấm gương rèn luyện sức khỏe của Chủ tịch Hồ Chí Minh.

EDUCATING STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF ARTS AND DESIGN TO STUDY AND FOLLOW PRESIDENT HO CHI MINH'S EXAMPLE OF HEALTH TRAINING

Ho Minh Dong
University of Industrial Fine Arts
Email: Donghominh@gmail.com

Abstract: On March 31, 1960, sending a letter to the Conference of Sports Cadres in the North, Uncle Ho pointed out the human factor: “To work well in production, work and study well, you need to be healthy. To maintain your health, you should exercise regularly...”. From the teachings of beloved Uncle Ho, every Physical Education lecturer of the University of Arts and design always remembers and educates the students of the School to study and follow his shining example to have good health to contribute to building and defending the Fatherland.

Keywords: Educating students of the University of Arts and design, studying and following the example of President Ho Chi Minh in health training.

Nhận bài: 16/08/2025

Phản biện: 11/09/2025

Duyệt đăng: 15/09/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn quan tâm, chăm sóc, giáo dục con người. Con người là tài sản lớn nhất của mỗi gia đình và cả dân tộc. Để con người trở thành động lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc phải là con người có sức khỏe và trí tuệ. Năng lực sức khỏe, khả năng đề kháng của cơ thể con người không phải tự nhiên mà có, nó phụ thuộc rất nhiều vào ý thức tự bảo vệ, tự chăm sóc, bồi dưỡng sức khỏe của mỗi cá nhân. Hay nói cách khác, sức khỏe là sản phẩm của sự kết hợp giữa các tác động xã hội và rèn luyện cá nhân. Nói về mối quan hệ này, Hồ Chí Minh có một cách lý giải riêng, độc đáo, đặc sắc và hết sức chuẩn xác theo quan điểm khoa học. Trong bài Sức khỏe và Thể dục, Bác viết: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công. Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe. Việc luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước”. Vì vậy, ở lĩnh vực nào người cũng chú ý giáo dục, động

viên việc rèn luyện sức khỏe cho nhân dân. Bản thân Người là một tấm gương sáng ngời về ý chí rèn luyện sức khỏe bền bỉ, dẻo dai cho chúng ta học tập, noi theo.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tấm gương rèn luyện sức khỏe của Chủ tịch Hồ Chí Minh

Ngay từ những năm sống tại Pháp, Bác Hồ đã có ý thức lo giữ gìn sức khỏe để hoạt động cách mạng lâu dài. Vào mùa đông lạnh giá, trước khi đi làm, Bác đã lấy hai viên gạch đặt vào bếp lò của khách sạn nơi thuê trọ để chiều về lấy viên gạch ra, bọc báo cũ làm tấm lót nệm nằm cho đỡ rét. Trong thời gian ở nước Nga, vào mùa đông rét, Bác Hồ vẫn đều đặn dậy sớm tập thể dục tay không, kết hợp với tập các loại tạ và dây chun... Còn ở Vân Nam (Trung Quốc), trong những nơi ở chật chội của người dân lại phải hoạt động bí mật ở nhiều địa điểm, Bác Hồ vẫn tập thể dục, vận động thường xuyên kết hợp với dọn dẹp trong nhà, trong vườn.

Bác Hồ từ Trung Quốc về nước năm 1941 và lưu lại trong vùng rừng núi Cao Bằng. Lúc ở hang PắcPó, lúc ở lán Khuổi Nậm, khi vào vùng rừng núi căn cứ du kích Lam Sơn, bất cứ ở đâu Bác đều duy trì nếp ăn, ở, sinh hoạt, học tập đều đặn.

Bác có thói quen tránh ăn quá no, rèn luyện thân thể vào buổi sáng, không ngủ trưa và buổi chiều Người đi làm vườn, vác củi cho đồng bào trong xóm... Các vị lão thành cách mạng còn kể lại, thời kỳ chuẩn bị Hội nghị Trung ương Đảng lần thứ 8 năm 1941, sáng nào, Cụ Hồ cũng đi đến các lán gọi mọi người cùng dậy tập thể dục bên dòng Khuổi Nậm, rồi dành một lúc tăng gia và đi tắm suối rồi sau đó mới bắt tay vào công việc nghiên cứu, viết lách tài liệu.

Lúc ở Liễu Châu (Trung Quốc) Bác Hồ vẫn tập luyện thể dục đều đặn, nhiều hôm Bác tập Thái cực quyền và chạy bộ 4-5 km, rồi xuống sông tắm cho dù có nhiều hôm trời rất giá rét. Sau khi thoát khỏi nhà tù của bọn Tưởng Giới Thạch, mặc dù sức khỏe của Người giảm sút hẳn, mắt Bác nhìn kém, chân bước không được. Bác quyết tâm tập đi, mỗi ngày mười bước, dù đau phải bò, phải lê cũng phải được mười bước mới thôi. Nhờ quyết tâm rèn luyện mà sức khỏe của Bác dần hồi phục và Người còn leo lên được cả đỉnh núi Tây Phong Lĩnh. Cũng nhờ rèn luyện sức khỏe thường xuyên như vậy, nên Bác đã qua được cơn hiểm nghèo trong lần ốm nặng trước khi Tổng khởi nghĩa Tháng Tám năm 1945 nổ ra. Khi về Hà Nội thời kỳ 1945 - 1946, mặc dù công việc rất bề bộn, Bác Hồ vẫn giữ nếp dậy sớm tập thể dục.

Nhận rõ tầm quan trọng và thiết thực của thể dục thể thao nên trên cương vị Chủ tịch Chính phủ lâm thời nước Việt Nam độc lập, Hồ Chí Minh đã ký Sắc lệnh số 14 ngày 30/01/1946 thành lập Nha Thể dục Trung ương trong Bộ Thanh Niên, Người hiểu rõ vấn đề thể dục thể thao rất cần thiết để tăng cường sức khỏe quốc dân và cải tạo nòi giống Việt Nam.

Cuối tháng 3/1946 tự tay Bác Hồ viết lời kêu gọi toàn dân tập thể dục: Lời kêu gọi này lần đầu tiên được đăng trên báo Cứu Quốc số ra ngày 27/3/1946. Đó là cội nguồn khởi phát của phong trào “khỏe vì nước” được Nha Thể dục Trung ương phát động sôi nổi khắp đất nước ta trong năm 1946. Trong lời kêu gọi, Bác Hồ căn dặn chúng ta: “Mỗi ngày lúc ngủ dậy, tập một ít thể dục. Ngày nào cũng tập, khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ, như vậy là sức khỏe... Tự tôi, ngày nào cũng tập”. Chính Bác là tấm gương sáng về tập thể dục

để mỗi chúng ta noi theo. Bác thường xuyên cùng cán bộ, chiến sĩ rèn luyện thể lực bằng cách chạy, đi bộ, bơi lội, leo núi, đánh bóng chuyền...

Dù là người lãnh đạo, đứng đầu nhà nước, bận trăm công nghìn việc nhưng Bác vẫn chăm chỉ, cần mẫn, rèn luyện thể chất như những người bình thường. Chính những hành động đó đã khiến Bác trở nên gần gũi giản dị với chúng ta hơn rất nhiều.

Ý thức tự rèn luyện thân thể ở Hồ Chí Minh có từ rất sớm và được hình thành trên cơ sở một quan niệm khoa học xác đáng về vai trò của sức khỏe, thể chất đối với sự phát triển xã hội. Theo Hồ Chí Minh: “Sức khỏe của cán bộ và nhân dân được đảm bảo thì tinh thần càng hăng hái. Tinh thần và sức khỏe đầy đủ thì kháng chiến càng nhiều thắng lợi, kiến quốc càng mau thành công”. Như vậy, từ cách đặt vấn đề của Hồ Chí Minh, sức khỏe không chỉ là vô bệnh tật hoặc sống lâu mà còn là một trạng thái thoải mái nhất của một cá nhân cụ thể về thể chất và tinh thần. Khái niệm sức khỏe còn bao gồm trong đó chất lượng và số lượng sống, hiệu quả đóng góp của cá nhân đối với sự phát triển chung của toàn xã hội.

2.2. Vai trò của thể dục thể thao đối với sức khỏe con người và tài sản của dân tộc theo quan điểm của Chủ tịch Hồ Chí Minh

Cách mạng Tháng Tám năm 1945 mới thành công, Nhà nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa do Hồ Chí Minh đứng đầu phải đối mặt với muôn vàn khó khăn, với nhiều vấn đề cấp bách, chống thù trong, giặc ngoài, nạn đói, nạn dốt hoành hành, ngân sách quốc gia trống rỗng. Nhưng Hồ Chí Minh vẫn quan tâm đến sức khỏe nhân dân như là tài sản quý báu nhất của quốc gia, càng thấy rõ hơn tư duy sáng suốt, sự miễn cảm chính trị có một không hai và tầm nhìn xa trông rộng của vị lãnh tụ kính yêu. Vì vậy, ngay sau ngày tuyên bố độc lập, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã đề ra những việc cần làm ngay và kêu gọi nhân dân tập thể dục: “Để có thể tranh đấu thắng lợi cho nền dân chủ, tích cực xây dựng quốc gia, xây đời sống mới, thì phải là người có sức khỏe. Vì thế, nghĩa vụ của mỗi người là tập thể dục, rèn luyện thân thể. Dân có mạnh, nước mới giàu. Tôi hy vọng rằng, toàn thể mọi người cùng tập thể dục. Bản thân tôi cũng tập thể dục”. Vốn sẵn có lòng quý trọng con người, Chủ tịch Hồ Chí Minh chèo lái con thuyền cách mạng thật tài tình. Thông cảm và hiểu sâu sắc người Việt Nam trải nghìn năm nô lệ, hơn 80 năm sống dưới ách đô hộ của phong kiến, đế quốc, đồng bào mình đang mong muốn

điều gì! Bác càng thấm thía: Đói khổ, bệnh tật, sự áp bức bóc lột tàn bạo của đế quốc Pháp, phát xít Nhật đã tàn phá hao mòn sức lực dân ta một cách thâm trọng. Vì vậy mà Bác thường xuyên nhắc nhở, chăm lo đến việc tập luyện thể dục, hoạt động thể thao. Ngay trong thời kỳ kháng chiến chống thực dân Pháp vô cùng khó khăn, thiếu thốn, Bác vẫn coi trọng việc chăm lo sức khỏe của mọi người.

Tháng 7-1955 đến nói chuyện tại Hội nghị sản xuất miền Bắc, Bác Hồ dạy rằng: “Nếu dân đói là Đảng và Chính phủ có lỗi, nếu dân rét là Đảng và Chính phủ có lỗi, nếu dân dốt là Đảng và Chính phủ có lỗi... Vì vậy, cán bộ Đảng và chính quyền từ trên xuống dưới đều phải hết sức quan tâm đến đời sống của nhân dân”.

Ngày 31-3-1960, gửi thư cho Hội nghị Cán bộ Thể dục thể thao toàn miền Bắc, Bác chỉ

rõ yêu tố con người: “Muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khỏe. Muốn giữ sức khỏe thì nên thường xuyên tập thể dục thể thao...”.

III. KẾT LUẬN

Không chỉ kêu gọi toàn dân rèn luyện sức khỏe, Bác Hồ còn là một tấm gương sáng về tinh thần tự giác rèn luyện sức khỏe một cách tích cực và sáng tạo để phục vụ Tổ quốc, phục vụ nhân dân. Bằng hành động thực tế, Bác muốn lôi kéo toàn dân tham gia phong trào thể dục, thể thao, ích nước, lợi nhà. “Tự tôi ngày nào tôi cũng tập” và Bác thật sự trở thành tấm gương sáng.

Tài sản lớn nhất của đời người là sức khỏe và trí tuệ. Trí tuệ chỉ được khai mở, phát triển trên một thân thể khỏe mạnh, cường tráng. Vì vậy, thế hệ trẻ hôm nay phải tích cực rèn luyện sức khỏe để góp sức xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hồ Chí Minh (1992), *Biên niên tiểu sử, tập 1*, Nxb Lý luận, Hà Nội.
2. Hồ Chí Minh (2011), *Toàn tập, tập 4*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
3. Hồ Chí Minh (2011), *Toàn tập, tập 7*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
4. Hồ Chí Minh (2011), *Toàn tập, tập 9*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.