



HƯỚNG DẪN ĐỌC TOÀN VĂN BÁO CÁO KQNC



😊 **BẠN MUỐN ĐỌC NHANH
NHỮNG THÔNG TIN CẦN THIẾT ?**

☞ **Hãy đọc qua Mục lục bên tay trái bạn trước khi
đọc báo cáo** (với Acrobat 4.0 trở lên, cho trỏ chuột vào
mỗi đề mục để đọc toàn bộ dòng bị che khuất)

☞ **Chọn đề mục muốn đọc và nháy chuột vào đó**

😊 **BẠN MUỐN PHÓNG TO HAY THU NHỎ
TRANG BÁO CÁO TRÊN MÀN HÌNH ?**

☞ **Chọn, nháy chuột vào 1 trong 3 kích thước
có sẵn trên thanh Menu**



, hoặc

☞ **Mở View trên thanh Menu, Chọn Zoom to**

☞ **Chọn tỷ lệ có sẵn trong hộp kích thước
hoặc tự điền tỷ lệ theo ý muốn, Nhấn OK**

*Chúc bạn hài lòng
với những thông tin được cung cấp*

Bộ phận quản trị CSDL toàn văn KQNC
P.508, 24 Lý Thường Kiệt, Hà Nội
Tel.(04)-9-349-126

QUỐC KHUAT
Số tài 813
Ngày 15/7/85

BÁO CÁO KHOA HỌC

TỔNG KẾT NGHIÊN CỨU ĐỀ TÀI 48.07.02.03

---/---

Số đăng ký được cấp : 81.66.1427
Chủ nhiệm đề tài : Tô Như Khuê
Cơ quan chủ trì đề tài : Học viện Quân y-Bộ Quốc phòng
Cơ quan quản lý đề tài : Nhà nước
Cơ quan thực hiện đề tài : Bộ môn sinh lý lao động quân sự (Học viện Quân y)

+ Với sự cộng tác của :

- Quân y viện 103 (khoa chẩn đoán chức năng)
- Viện y học dân tộc Hà nội
- Viện khoa học Việt nam (Trung tâm sinh lý-sinh hóa người và động vật)
- Viện tai mũi họng Việt nam

+ Và sự tham gia tích cực của nhóm Võ sinh
Vĩnh Xuân Quyển Hà nội.

---/---

TRUNG TÂM THÔNG TIN TƯ LIỆU
KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ QUỐC GIA

659
KHO LƯU TRỮ

CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU

MỤC LỤC

<u>Nội dung</u>	<u>Trang</u>
Phần mở đầu	1
I. Bước nghiên cứu thứ nhất	4
A. Bước đầu tìm hiểu	4
B. Tham khảo và điều tra thêm để xác định phương hướng khai thác chọn lọc	6
1- Về Yoga và Autogene training	6
2- Về phương pháp Dưỡng sinh	11
- Cơ sở lý luận	11
- Nghệ thuật chiến đấu	15
- Nghệ thuật luyện khí	17
C. Phương án luyện tập đề xuất để ứng dụng và thí nghiệm.	22
II. Bước nghiên cứu thứ 2	26
Đặt vấn đề và mục đích	27
A. Đối tượng và điều kiện thực nghiệm	28
B. Kết quả thực nghiệm và bàn luận	28
a/ Tình hình thể lực chung của nhóm võ sinh (thành tích vận động và đặc điểm tình hình trao đổi khí)	29
b/ Đặc điểm tình hình trao đổi khí trong luyện tập khí công	34
c/ Kết quả về mặt tâm - thần kinh của phương pháp tập luyện :	39
1/ Kết quả ghi hoạt động điện da và điện não đồ	40
1- Ghi hoạt động điện da	40
2- Điện não đồ	46
2/ Kết quả ghi thời gian phản xạ cảm giác vận động để tính tốc độ xử lý thông tin.	64
3/ Kết quả xét nghiệm đánh giá cảm giác vận động của võ sinh	68

d/ Trạng thái thần kinh thực vật :	70
1/ Các đối tượng lớn tuổi	72
2/ Các đối tượng trẻ tập theo phương án thí nghiệm.	80
Nhận xét chung về các kết quả so sánh xét nghiệm tâm sinh lý giữa 2 nhóm đối tượng lớn tuổi và trẻ tuổi (tập theo 2 phương pháp khác nhau)	82
- Kết luận	87
- Kiến nghị với Nhà nước và Bộ Quốc phòng	89
- Danh sách những người tham gia nghiên cứu đề tài.	92
- Danh mục các công trình đã công bố liên quan đến đề tài (chưa kể ngoài nước)	94
- Tài liệu tham khảo	97

-----/-----

XÂY DỰNG MỘT PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN
DUONG SINH ĐỂ ÁP DỤNG NANG CAO
KHA NĂNG LAO ĐỘNG TRẮC THỦ

--/--

Tô Như Khuê

Học viện Quân y

Danh từ trắc thủ là chỉ người theo tác máy móc, thực chất là người "điều khiển" những hệ thống kỹ thuật phức tạp ngày càng tự động hóa cao, áp dụng phổ biến trong các ngành sản xuất công nghiệp và các binh chủng kỹ thuật của quân đội.

Người trắc thủ điều khiển hiện đại trong sản xuất, công tác và chiến đấu phải tiếp xúc những yếu tố bất lợi khắc nghiệt của môi trường thiên nhiên - vật lý - hóa học - tâm lý, có khả năng gây ra những rối loạn đặc hiệu và những trạng thái căng thẳng lớn (stress) của cơ chế thích ứng chung của cơ thể (general adaptation syndrom theo Selye), do đó không những phải có thể lực tốt, sức chịu đựng đặc hiệu với nhiều yếu tố bất lợi mà còn phải có khả năng thích ứng chung toàn diện vững vàng, đảm bảo sự ổn định của mọi chức năng tâm sinh lý, thích ứng linh hoạt với mọi biến động của môi trường. Không thể chỉ nói đến sức khỏe chung chung, mà phải nói đến sức chống chịu cao vừa đặc hiệu, vừa toàn diện, vừa thể lực, vừa tâm thần, trên cơ sở động cơ tư tưởng đúng và trình độ chuyên môn vững, nói tóm lại phải có bản lĩnh cao vừa do khí chất bẩm sinh vừa do đào tạo rèn luyện công phu.

Trong số những biện pháp hàng đầu nhằm xây dựng con người lao động và chiến sĩ giỏi có bản lĩnh cao, thì biện pháp rèn luyện chiếm một vị trí quan trọng đặc biệt. Gần đây bên cạnh biện pháp rèn luyện thể dục thể thao chung và rèn luyện thể thao đặc chuyên, ở các nước phương Tây và các nước xã hội chủ nghĩa anh em có xu hướng tìm về các biện pháp rèn luyện cổ truyền với mục đích tạo ra được trạng thái ổn định của cơ chế điều tiết của cơ

cơ thể trước mọi yếu tố căng thẳng. Ở quân đội CHDC Đức, theo Peper và Korn từ 20 năm nay đã sử dụng tương đối phổ biến phương pháp rèn luyện tự sinh (Autogene training) của Schultz để điều trị và dự phòng những trạng thái rối loạn thần kinh - tâm lý hay xảy ra trong công tác và trong huấn luyện các trác thủ quân đội, đặc biệt là các phi công. Phương pháp thư giãn (Relaxation) của Schultz thường được coi là một biện pháp tâm thể (Procédé psycho - somatique), áp dụng ám thị (suggestion) để tạo ra sự thả lỏng các cơ bắp, trên cơ sở đó mà khắc phục trạng thái căng thẳng của cơ chế điều tiết trung ương và thần kinh thực vật.

Bắt đầu từ những năm 1960 Xuadosh và Domen đưa phương pháp Schultz vào Liên xô và Marishuk 1964, Gurvich 1967, Koxmoli - nxkiy 1970 đã áp dụng rèn luyện tự sinh vào không quân và du hành vũ trụ Liên xô đã khắc phục các trạng thái căng thẳng trong bay với sự kết hợp nhiều biện pháp khác như các thuốc trấn tĩnh, nước giải khát hoa quả có đa sinh tố, các kích thích sinh lý bằng lạnh theo kiểu Kekcheev, các kiểu xoa bóp v.v.v. Xelezin và Minzar (1979) ở trường huấn luyện điện báo viên vô tuyến; Lozinxkiy (1979) ở trường hàng không Liên xô lại áp dụng thư giãn dưới một danh từ mới "ngừng lắng về tâm sinh lý" (pause psychophysiologique) giữa các buổi huấn luyện nhằm phục hồi nhanh các biến động về tâm sinh lý bằng các biện pháp kết hợp giữa thả lỏng (không dùng ám thị), thở theo ý thức và xoa bóp;

Ở Tây Âu đã từ lâu, có sự lưu ý nghiên cứu kinh nghiệm cổ truyền Á Đông; như ở Pháp Walter Michel 1951 đã viết một sách chuyên đề về thở theo ý thức La Respiration volontaire (1951); một số công trình cấp nhà nước nghiên cứu về Yoga (Thérèse - Brosse, 1963 thuộc trường Viễn đông của Pháp), về thái cực quyền (Catherine Despeux 1976 thuộc Học viện cao cấp về Trung quốc), đã cho hiểu những nét cơ bản về trường phái tu luyện của Ấn Độ và trường phái võ thuật của Trung quốc. Những năm gần đây Liên xô cũng phát triển nghiên cứu chăm chú, dạy

huyết, đồng thời có những đề nghị chính thức hợp tác với chúng ta trong nghiên cứu vấn đề nói trên cùng với các vấn đề khác như: thuốc bổ (cây, con) kỹ thuật thiền của phật và nhập tĩnh của Yoga. Kiểu bào ta ở Pháp, ở Ý tìm cách về nước để họcchâm cứu, sưu tầm bí truyền về võ thuật.

Ở trong nước, với nghị quyết của Bộ chính trị Trung ương Đảng về nghiên cứu thừa kế kinh nghiệm cổ truyền dân tộc và kết hợp hai nền y học (dân tộc và hiện đại), vấn đề rèn luyện dưỡng sinh đã từ nhiều năm qua trở thành một bộ môn chính thức của các viện y học dân tộc Hà nội, thành phố Hồ-Chí-Minh, ở đó đã được tổ chức hàng chục khóa huấn luyện, nội, ngoại trú, đào tạo hàng nghìn người (phần lớn là người lớn tuổi) tự giác rèn luyện đều đặn. Ngoài ra còn đến hàng nghìn người khác tập luyện thường xuyên ở các câu lạc bộ ngoài trời. Phong trào học võ tuy chưa có chỉ đạo nhưng cũng lôi cuốn nhiều thanh niên tự động "tầm sư học đạo" ở nhiều môn phái võ khác nhau. Nói tóm lại, phong trào rèn luyện theo phương pháp Á Đông ở nước ta có nhiều hướng phát triển mạnh mẽ theo nhu cầu của các lứa tuổi, đòi hỏi phải có sự chỉ đạo chặt chẽ hơn của Nhà nước trong thực hành và trong nghiên cứu khoa học để có được một hướng đi đúng đắn và cơ sở vững chắc hơn.

Đề tài nghiên cứu này do chúng tôi phụ trách (số 48.07.02.03 thuộc chương trình Nhà nước do Ủy ban Vũ trụ Việt nam quản lý cùng hợp tác với chương trình Intercôsmôs của các nước anh em) nhằm mục đích để ra trong vấn đề số 45II-1980 của chương trình hợp tác nói trên: "xây dựng các biện pháp tối ưu hóa hoạt động của kíp bay vũ trụ, nâng cao khả năng tự điều khiển và độ tin cậy của phi hành viên vũ trụ trên cơ sở của nguyên tắc rèn luyện tự sinh". Mục đích này cũng phù hợp với mục đích nghiên cứu các biện pháp nâng cao bản lĩnh tổng hợp của con người trước thủ hiện đại nói chung, đáp ứng với một yêu cầu cấp bách hiện nay cả trong nước và ngoài nước. Chúng tôi có đề ra 3 mục tiêu cần đạt được:

- Xác định được kết quả của luyện tập Khí công - Thư dẫn trên một số đối tượng trác thủ quân sự đặc biệt.

- Xác định được 1 phương pháp luyện tập có hiệu quả nhất và áp dụng thuận tiện nhất trong điều kiện hoạt động bình thường của trác thủ.

- Tiến tới áp dụng được cho phi công vũ trụ và phổ biến cho nhiều loại trác thủ và đông đảo nhân dân.

Bám sát các phương châm chỉ đạo của nghị quyết Bộ Chính trị, các chỉ thị của Bộ Y tế, Bộ Quốc phòng và Cục Quân y, chúng tôi đã triển khai đề tài nghiên cứu này từ năm 1981 với những bước đi như sau :

I. BƯỚC NGHIÊN CỨU THU NHẬP

Sưu tầm, khai thác, thừa kế có chọn lọc các kinh nghiệm cổ truyền độc đáo để xây dựng một phương pháp dưỡng sinh thích hợp.

A. Bước đầu tìm hiểu: Từ năm 1981, qua các tài liệu giới thiệu phổ thông về phương pháp dưỡng sinh của các bác sĩ Nguyễn Văn Hương, Nguyễn Khắc Viện, chúng tôi đã cộng tác với Giáo sư Hoàng bảo Châu, viện trưởng Viện y học dân tộc Hà - nội triển khai một đợt nghiên cứu tác dụng về mặt lâm sàng và về tâm sinh lý của phương pháp dưỡng sinh của hai khóa huấn luyện nội trú ở viện. Phương pháp Dưỡng sinh đã được áp dụng ở đây từ nhiều năm, qua hàng chục khóa huấn luyện, dựa theo phương pháp của bác sĩ Nguyễn Văn Hương với 4 nội dung kết hợp:

-- Khí công -- thư dẫn (Kết hợp giữa áp thỉ và thở 4 thỉ) theo tinh thần của phương pháp thư dẫn của Schultz kết hợp với Yoga:

- Các động tác thể dục cũng theo Yoga.
- Tự xoa bóp.
- Tự day huyệt.

Hai nội dung sau coi như các thủ pháp bổ trợ, lại theo y học cổ truyền Trung Quốc.

Kết quả của đợt nghiên cứu cho thấy tác dụng tổng hợp của các khóa huấn luyện khá tốt: đã ổn định được một số bệnh mãn tính như suy nhược thần kinh, rối loạn tim mạch, đau cơ - khớp, táo bón, dạ dày, v.v... nâng cao sức khỏe chung, đồng thời tinh thần sáng khoái, lạc quan, ổn định trạng thái chức năng thần kinh trung ương và thần kinh thực vật (với nhiều biến đổi tốt của một số chỉ tiêu tâm sinh lý quan trọng như điện não đồ, lưu huyết não đồ, tốc độ truyền sóng động mạch, tần số tim, huyết áp, phản ứng điện da...) Nguyên nhân của các kết quả đạt được nói trên là do tác dụng tổng hợp của toàn bộ nội dung phương pháp trong một thời gian 3 tháng, không loại trừ các yếu tố về tổ chức sinh hoạt, về công tác chính trị - tư tưởng có nề nếp khá tốt. Chúng tôi có bước đầu theo dõi tác dụng trực tiếp của riêng khoa mục tập khí công - thư dẫn thì thấy có tác dụng về mặt tạo ra được trạng thái thả lỏng về trí óc ở mức độ nhất định, nhưng chưa thấy được tác dụng tốt về mặt trao đổi khí (qua ghi dung tích hô hấp) và chưa thấy có sự kết hợp hài hòa giữa thư dẫn bằng 3 thỉ và thở 4 thỉ (qua ghi phản ứng điện da, sẽ báo cáo sâu phần này ở sau). Chúng tôi cũng chưa có điều kiện tìm hiểu riêng tác dụng của từng khoa mục khác về vận động xoa bóp và day huyết. Dù sao thì đợt nghiên cứu tìm hiểu bước đầu này cũng một mặt khuyến khích chúng tôi tiếp tục đi vào phương pháp dưỡng sinh qua các kết quả tổng hợp khá quan trọng vừa nêu trên, mặt khác cũng đặt ra những vấn đề cần tiếp tục nghiên cứu, giải quyết để đáp ứng được mục đích của đề tài:

- Cần xác định rõ hơn ý nghĩa nhiều mặt và cơ sở khoa học của các phương pháp đã được viện y học dân tộc đương nhiên lựa chọn áp dụng trong nhiều năm nay mà phần chủ yếu là luyện tập thiên rõ về Yoga, và cũng mới ở trên các đối tượng người lớn tuổi.

- Cần tìm hiểu thêm các phương pháp tập luyện khác của Á Đông hiện đang được áp dụng nghiêm chỉnh ở nước ta, được nhiều người biết đến và tin nhiệm nhờ cơ sở lý luận và thực tiễn của chúng.

Có giải quyết được 2 vấn đề này thì mới hy vọng chọn ra được một cách có cơ sở vững chắc những điểm ưu việt của các phương pháp để xây dựng thành một phương án luyện tập tốt. Hai vấn đề này lại đòi hỏi phải được giải quyết nhanh gọn, trong một vài năm không thể đi sâu thử nghiệm tràn lan tác dụng của rất nhiều phương pháp đương cổ, và cũng không cần lặp lại công việc nghiên cứu khảo sát sâu vào những học thuyết cổ truyền nổi tiếng của Á đông mà tài liệu nghiên cứu có hệ thống đã có khá nhiều của cả nước ngoài và của ta. Điều cấp bách trước hết là từ các kết quả bước đầu thu thập được ở những người lớn tuổi, rút ra được một số nguyên lý cơ bản nhất của phương pháp dưỡng sinh mà cốt lõi là luyện khí, để đem thử nghiệm tác dụng trên người trẻ tuổi: để thực hiện điều này chúng tôi đã tiến hành 1 đợt nghiên cứu tác dụng của một kiểu thở khí công tự nhiên, đơn giản nhất, ở 9 cán bộ trẻ của trường sĩ quan kỹ thuật không quân Nha Trang (kết quả báo cáo cụ thể ở trang 50) Mặt khác, cần tiếp tục tham khảo và điều tra thêm.

B. Tham khảo và điều tra thêm để xác định phương hướng khai thác thừa kế chọn lọc.

Dựa vào một số tài liệu trong, ngoài nước đã nghiên cứu đúng đắn về các học thuyết cổ truyền Á đông, kết hợp trao đổi học hỏi với một số danh sư ở trong nước, và điều tra tình hình tập luyện của các lứa tuổi ở nhiều nhóm khác nhau: Ở Hà nội ngoài Viện y học dân tộc, còn có các nhóm võ thuật Nhất Nam, có nhóm võ thuật Vĩnh Xuân, có các câu lạc bộ ngoài trời, câu lạc bộ Thăng Long; ở thành phố Hồ Chí Minh, ngoài Viện Y học dân tộc của thành phố, có câu lạc bộ Tao Đàn, các nhóm tập Thái cực quyền, Judo, Aikido, Karate..., chúng tôi đã rút ra được một số nhận định như sau :

1. Ở Á đông có nhiều phương pháp tu luyện và rèn luyện con người mang tính chất thần bí tôn giáo nhằm mục đích cuối cùng là giải phóng được phần tinh thần (ý thức) ra khỏi phần thân thể thường bị nhiều ràng buộc đau khổ và hèn kém do những nhu cầu vật chất và xã hội. Trước hết phải nói đến Yoga,