

Nghiên cứu những lợi ích và ảnh hưởng của môn Bơi đối với sức khỏe của sinh viên

Phạm Thị Nhân*

*Học viện Phụ nữ Việt Nam

Received: 9/3/2024; Accepted: 30/3/2024; Published: 8/04/2024

Abstract: Recreational swimming brings many benefits to students in terms of health, meeting the needs of entertainment and learning. However, there is also a certain influence on health due to the impact of many factors such as water environment, chemicals, environment, swimming technique. Therefore, the research topic helps to advise and guide students to effectively participate in recreational swimming.

Keywords: Student; Recreational swimming; Health

1. Đặt vấn đề

Theo Từ điển tiếng Việt Hoàng Phê (2013) định nghĩa: *Bơi di chuyển ở trong nước hoặc trên mặt nước bằng cử động của cơ thể; và, Bơi lội: cá con bơi lội tung tăng*” [6]. Theo từ điển Bách khoa toàn thư: Bơi lội là một môn thể thao đua cá nhân hoặc đồng đội đòi hỏi sử dụng toàn bộ cơ thể của một người để di chuyển trong nước. Môn thể thao diễn ra trong hồ bơi hoặc nước mở (ví dụ: ở biển hoặc hồ). Từ đó những khái niệm đó có thể hiểu: Bơi giải trí là bơi nhằm mục đích giải trí và hồ bơi thường được thiết lập mà không có vạch phân làn hoặc chỉ có một hoặc hai vạch kẻ đường, tạo thành một không gian thoải mái mà mọi người đều có thể tham gia thực hiện. Đối với sinh viên (SV), trong quá trình học tập, việc bơi lội không chỉ phục vụ giải trí, rèn luyện sức khỏe mà còn tăng cường năng lượng cho quá trình học tập. Dĩ nhiên, bơi lội nó phụ thuộc vào thể trạng, sức khỏe, sự thích ứng với môi trường nước của mỗi người, nói như vậy để nói rằng việc bơi lội cũng có những ảnh hưởng đến sức khỏe đối với những SV có sức khỏe không tốt.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Những vấn đề lý luận về môn bơi lội

Theo Saavedra và cộng sự (2003) định nghĩa: Bơi lội là một hoạt động trong đó một người luyện tập một môn thể thao Olympic được quy định để di chuyển nhanh nhất có thể trong nước nhờ các lực đẩy tạo ra bởi cánh tay, chân và Các chuyển động của cơ thể vượt qua sức cản của nước để tiến triển. Bơi là hoạt động di chuyển bản thân trong nước bằng tay và chân khi nổi lên trên mặt nước, do con người thực hiện để giải trí, tập thể dục, thể thao hoặc giải trí. Có sự khác biệt giữa bơi giải trí với bơi thi đấu và bơi nghề nghiệp. Cụ thể:

Bơi thi đấu: Mục tiêu của bơi thi đấu là bơi nhanh nhất trong một khoảng cách nhất định. Bơi thi đấu trở nên phổ biến vào thế kỷ 19, và bao gồm 34 sự kiện cá nhân - 17 sự kiện nam và 17 sự kiện nữ. Bơi lội là một sự kiện phổ biến tại Thế vận hội Olympic mùa hè, nơi các vận động viên nam và nữ tranh tài ở 13 trong số các sự kiện đã được công nhận. Các sự kiện Olympic được tổ chức trong một hồ bơi dài 50 mét. Cơ quan quản lý quốc tế của môn bơi lội cạnh tranh là FINA (Fédération Internationale de Natation), Liên đoàn Bơi lội Quốc tế. Bốn nội dung thi đấu là bơi bướm, bơi ngửa, bơi ếch và bơi tự do (trườn trước). Trong khi “tự do” và “trườn trước” thường được sử dụng thay thế cho nhau, tự do là tên phổ biến hơn và được sử dụng trong hầu hết các cuộc thi bơi câu lạc bộ hoặc quốc tế.

Bơi giải trí: Mục đích phổ biến nhất của bơi lội là giải trí. Bơi lội giải trí được nhiều người coi là một cách tốt để thư giãn, đồng thời rèn luyện sức khỏe toàn thân. Một số kiểu bơi thích hợp cho bơi lội giải trí; hầu hết các vận động viên bơi lội giải trí thích phong cách giữ đầu nhô ra khỏi mặt nước và có cánh tay phục hồi dưới nước. Bơi ếch, đánh bên và chèo thuyền, là những động tác phổ biến nhất được sử dụng trong bơi lội giải trí, nhưng việc phục hồi cánh tay ngoài mặt nước của bơi tự do hoặc bơi bướm giúp khai thác tốt hơn sự khác biệt về lực cản giữa không khí và nước. Động tác bơi bướm, bao gồm sự hồi phục ngoài mặt nước với sự cân xứng đồng đều trong các chuyển động của cơ thể, phù hợp nhất với bơi lội ở vùng nước thô. Ví dụ, trong một ví dụ lập kỷ lục về bơi bền bỉ, Vicki Keith đã vượt qua vùng nước thô của Hồ Ontario bằng cách sử dụng bướm. Hầu hết các hoạt động bơi lội giải trí diễn ra trong các hồ bơi, và các vùng nước yên tĩnh tự

nhiên (biển, hồ, sông). Vì vậy, bơi tự do (không hoạt động tốt trong môi trường nước thô) là phù hợp.

- *Bơi nghề nghiệp*: Một số nghề yêu cầu người lao động phải biết bơi. Ví dụ, thợ lặn bảo ngư hoặc thợ lặn ngọc trai bơi và lặn để thu được lợi ích kinh tế, cũng như những người đánh cá bằng gáo. Bơi được sử dụng để giải cứu những người bơi khác gặp nạn. Có một số kiểu bơi chuyên biệt dành riêng cho mục đích cứu hộ. Các kỹ thuật như vậy được nghiên cứu bởi các nhân viên cứu hộ hoặc các thành viên của Cảnh sát biển. Việc đào tạo các kỹ thuật này cũng đã phát triển thành các cuộc thi như cứu hộ lướt sóng. Bơi lội cũng được sử dụng trong sinh vật biển để quan sát thực vật và động vật trong môi trường sống tự nhiên của chúng. Các ngành khoa học khác sử dụng phương pháp bơi lội, chẳng hạn như Konrad Lorenz đã bơi cùng ngỗng như một phần trong nghiên cứu của ông về hành vi động vật. Bơi lội cũng có mục đích quân sự. Bơi quân sự thường được thực hiện bởi các lực lượng đặc biệt, chẳng hạn như Navy SEALs. Bơi lội được sử dụng để tiếp cận một địa điểm, thu thập thông tin tình báo, phá hoại hoặc chiến đấu và khởi hành một địa điểm. Điều này cũng có thể bao gồm việc đưa máy bay vào nước hoặc thoát ra khỏi tàu ngầm khi nó đang chìm trong nước.

2.2 Những lợi ích và ảnh hưởng của môn bơi đối với sức khỏe của sinh viên

2.2.1. Những lợi ích về sức khỏe

Theo nghiên cứu của Dorofieieva và CS (2019) nhận định: Lợi ích của môn bơi lội giải trí là: Duy trì mức sức khỏe đạt được, duy trì mức độ hoạt động thể chất tối thiểu để giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tăng dự trữ chức năng của cơ thể, và học những kiến thức cơ bản về kỹ thuật bơi [1]. Nghiên cứu của Gryban (2012) đã chỉ ra tác động tích cực của bơi lội đối với trạng thái thể chất và chức năng của SV khỏe mạnh tại các trường đại học và ở các nhóm dân cư khác [2]. Một số chuyên gia khác cho rằng: bơi lội giải trí ảnh hưởng tích cực đến các chỉ số về sức khỏe khách quan của học sinh, biểu hiện trong việc bình thường hóa hệ thống mạch máu tim của họ và cũng ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe chủ quan của học viên: rối loạn sinh dưỡng và rối loạn tâm lý-cảm xúc làm giảm, và việc tự ước lượng sức khỏe của bản thân trở nên đầy đủ hơn [3]. Bơi lội mang lại những lợi ích to lớn về thể chất. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh cho biết chỉ cần bơi 2,5 giờ mỗi tuần sẽ giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính. Bơi lội giúp

cải thiện tâm trạng và giảm lo lắng, và độ nổi của nước khiến bơi lội trở thành lựa chọn tốt cho những người bị viêm khớp và các chứng đau khác.

Nghiên cứu của Shoemaker và CS (2019) cho thấy, tập thể dục dưới nước thẳng đứng làm tăng vận tốc máu động mạch não giữa trung bình (trung bình MCAv) và được cho là thuận lợi cho sự thích nghi của mạch máu não. Bơi lội là một trong những hoạt động hình thức có thể chất lượng phổ biến nhất, được mọi người ở mọi lứa tuổi luyện tập, cho cả mục tiêu giải trí và thể thao. Theo Fitbit Only Activity, bơi lội là hoạt động thể dục thứ ba dành cho mọi lứa tuổi ở Vương quốc Anh, thứ tư ở Úc và thứ bảy ở Hoa Kỳ. Khả năng bơi lội là cơ sở để tham gia nhiều hình thức thể thao tổng hợp khác như chèo thuyền, lướt ván, lướt ván, bóng nước, bơi đồng bộ, lặn và trượt nước.

Các tác giả Warburton (2006) và Costill (1985) cho rằng: Trong các công trình nghiên cứu về bơi lội, người ta đã nhấn mạnh rằng hình thức hoạt động thể chất này là một trong những hình thức vận động lành mạnh nhất, mang lại sự phát triển toàn diện cho toàn bộ sinh vật. Bơi lội, như bất kỳ hoạt động vận động thể chất nào khác của con người, có liên quan đến tiêu hao năng lượng, tùy thuộc vào loại và cường độ tập thể dục, là kết quả của những thay đổi sinh hóa khác nhau xảy ra trong cơ thể con người. Khi bơi, cơ thể ở tư thế nằm ngang, dưới tác động của áp lực nước, máu lưu thông dễ dàng hơn. Thêm vào đó, khi bơi tần số mạch tăng cao sẽ làm cho lưu lượng máu tăng lên. Nếu tập bơi thường xuyên và lâu dài, thể tích tim to lên sẽ làm cho tim co bóp mạnh hơn, thành cơ tim dày lên, tính đàn hồi tốt hơn, tần số mạch yên tĩnh giảm chậm.

2.2.2. Những ảnh hưởng về sức khỏe

Trong nghiên cứu về “Các phản ứng của lưu lượng máu não khi tập thể dục trên máy chạy bộ dưới nước” của Parfitt và cộng sự (2017) nhận thấy: tập thể dục dưới nước dựa trên chân thẳng đứng gần đây đã được chứng minh là làm tăng sự gia tăng vận tốc máu não (CBV) so với tập thể dục trên cạn phù hợp với cường độ [5]. Nghiên cứu về “Những đóng góp của MSNA và thể tích đột quy vào tình trạng không dung nạp tư thế đứng sau khi nghỉ ngơi tại giường” của Shoemaker (1999) cho thấy: Bản thân việc ngâm nước có nhiều tác dụng lên tim mạch rõ rệt, ảnh hưởng trực tiếp đến việc kiểm soát tưới máu não. Ví dụ, áp suất thủy tĩnh làm tăng thể tích đột quy và áp lực động mạch trung bình (MAP) bắt chước việc giảm nhịp tim (HR). Các yếu tố liên quan đến tim này, kết hợp với

sự lưu giữ CO₂ liên quan đến ngâm nước có thể là nguyên nhân làm tăng CBV trong quá trình ngâm trong nước.

Theo Pugh và CS (2014) nhận định: Các yếu tố bổ sung khác với tập thể dục trên cạn hoặc dưới nước khác, có thể ảnh hưởng thêm đến việc kiểm soát tưới máu não; ví dụ, tư thế nằm sấp, thay đổi liên quan đến thủy tĩnh trong HA tâm thu và MAP, ảnh hưởng nội tại và ngoại tại lên thể tích đột quy, và tăng liên kết mạch máu thân kinh do tăng cường vận động và vận động. Tuy nhiên, trong khi bơi lội thể hiện một kích thích duy nhất đối với tưới máu não liên quan đến các cơ chế điều hòa, tác động lên mạch máu não của nó vẫn chưa được kiểm tra trong bối cảnh cấp tính hay mãn tính (tức là tính đặc hiệu của luyện tập) [10].

Nghiên cứu của Kalliokoski (2013) [4] cho thấy: Bơi lội là một trong những hình thức hoạt động thể chất phổ biến nhất. Nước hồ bơi được làm sạch bằng clo - kết hợp với các hợp chất có trong nước - có thể tạo thành cloramin và triclometan trong phổi của người bơi. Các sản phẩm phụ hóa được đào thải trong bể chứa là kết quả của sự tương tác giữa chất lượng cơ sở và clo. Yếu tố tác giả có chứa trihalomethanes, thường được làm đại diện bởi axit haloacetic và chloroform. Clo có trong hồ sơ phản ứng với amoniac, xuất hiện cùng với nước tiểu, mồ hôi hoặc khử xạ phòng của người sử dụng. Các axit haloacetic tạo ra thành phần góp phần gây kích ứng da và mắt. Ngoài ra, cloramin và khí clo gây kích ứng hệ thống hô hấp. Resume chỉ ra các vấn đề về kích hoạt các niêm mạc. Tổng cộng 25–74% người thường thức nướng than phiền về chứng chỉ viêm mũi. Các triệu chứng liên quan đến kích ứng đường hô hấp trên bao gồm tắc mũi, ngứa, hắt hơi và các triệu chứng liên quan đến viêm xoang. Ngoài ra, những người bơi lội thường phàn nàn về chứng đau họng, nhức đầu và các triệu chứng ở mắt. Các tài liệu hiện nay báo cáo mối quan hệ giữa rối loạn chức năng đường thở và đào tạo bơi lội chuyên nghiệp. Người ta đã báo cáo rằng việc tiếp xúc cấp tính với clo có thể làm hỏng đường thở và phế nang dẫn đến tổn thương phổi cấp tính với đặc điểm là ho và khó thở. Tình trạng này kéo dài dẫn đến tắc nghẽn đường thở cấp tính thứ phát và đôi khi phù phổi, có thể chuyển thành quá trình mãn tính. Nguyên nhân của các triệu chứng mãn tính có thể là viêm và tái tạo phổi do clo đôi khi được gọi là hội chứng rối loạn chức năng đường thở phản ứng do clo (RADS). Kích ứng đường thở do clo liên tục gây ra có thể là nguyên

nhân phát triển các triệu chứng giống như hen suyễn, nhưng gây ra những hậu quả dai dẳng hơn. Ngay cả khi tiếp xúc ngắn, nhưng nhiều người có thể hướng dẫn đến các chứng chỉ hô hấp, triệu chứng và suy giảm chức năng phổi.

3. Kết luận

Bơi lội nói chung và bơi lội giải trí đã và đang đem lại những lợi ích thiết thực cho con người, mà đặc biệt là tuổi trẻ nói chung và SV thì việc tham gia bơi giải trí giúp nâng cao sức khỏe, giải phóng năng lượng độc hại trong cơ thể, thúc đẩy quá trình học tập và sáng tạo. Tuy vậy, từ các nghiên cứu cho thấy rằng, ngoài những lợi ích thiết thực như tăng cường sức đề kháng, phát triển cơ bắp, sự dẻo dai, ... thì việc tham gia môn bơi giải trí cũng có những ảnh hưởng nhất định đến sức khỏe đối với những SV có sức khỏe không tốt. Từ những bàn luận đó, tác giả nghiên cứu cho rằng việc tham gia môn thể thao nào cũng có những mặt tích cực và tiêu cực đối với người chơi trên những khía cạnh khác nhau, điều cốt lõi là phải hiểu về sức khỏe bản thân để có chế độ tập luyện điều độ; lựa chọn môi trường bơi an toàn và sạch sẽ; tập luyện đúng cách, kỹ thuật bơi; chế độ dinh dưỡng.v.v.

Tài liệu tham khảo

1. Olena Dorofieieva và các cộng sự. (2019), “*The effect of recreational swimming on the health of students with poor somatic health in physical education classes at university*”, *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 4(3), tr. 59.
2. GP Gryban (2012), “*Analysis of the low motor activity of students of the specialized educational department*”, *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologični problemi fizičnogo viovanna i sportu*. 2, tr. 25-28.
3. Ya V Kurko và O Ya Fedchishin (2012), “*Indexes of health of students engaged in health swimming*”, *Fiziceskoe vospitanie studentov*. 1, tr. 59-62.
4. Marja Päivinen và các cộng sự. (2013), “*Airway obstruction in competitive swimmers*”, *Health (Irvine Calif)*. 5, tr. 460-4.
5. Rhodri Parfitt, Marianne Y Hensman và Samuel JE Lucas (2017), “*Cerebral blood flow responses to aquatic treadmill exercise*”, *Med. Sci. Sports Exerc*. 49, tr. 1305-1312.
6. Hoàng Phê (2013), *Từ điển tiếng Việt*, Đà Nẵng.
7. Christopher JA Pugh và các cộng sự. (2015), “*The effect of water immersion during exercise on cerebral blood flow*”.