

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP YOGA NHẪM PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC MỀM DẸO CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 4-5 TRƯỜNG TIỂU HỌC ALPHA SCHOOL - HÀ NỘI

RESEARCH ON THE APPLICATION OF SOME YOGA EXERCISES TO DEVELOP FLEXIBILITY FOR FEMALE STUDENTS IN GRADES 4-5 AT ALPHA PRIMARY SCHOOL – HANOI

TS. Nguyễn Mạnh Toàn¹, CN. Đinh Văn Nam², ThS. Cao Tiến Long³
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội¹, HV Cao học K10²,
Viện Đào tạo Mới, Đại học Kiến Trúc Hà Nội³

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học, đề tài đã lựa chọn được 29 bài tập Yoga nhằm phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội. Qua ứng dụng các bài tập Yoga trong thời gian thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập Yoga, năng lực mềm dẻo, nữ học sinh, trường Tiểu học Alpha School

Abstract: Using scientific research methods, the research has selected 29 Yoga exercises to develop flexibility for female students in grades 4-5 at Alpha primary school - Hanoi. Through the application of Yoga exercises during the experimental period, the effectiveness in developing flexibility for female students in grades 4-5 at Alpha primary school - Hanoi has been clearly confirmed.

Keywords: Yoga exercises, flexibility, female student, Alpha Primary School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Yoga được phát triển mạnh mẽ trên khắp thế giới, môn này không chỉ giúp rèn luyện thân thể mà còn giúp rèn luyện và khai mở tâm trí. Trong môn Yoga, mềm dẻo là một tố chất thể lực quan trọng đối với người tập luyện. Khả năng mềm dẻo trong Yoga không chỉ mang lại ý nghĩa tiền đề mà còn làm tăng cường sức khỏe cho người tập, giúp học sinh cảm thấy thoải mái sau mỗi giờ tập căng thẳng.

Trong điều kiện thực tế tại trường Tiểu học Alpha School Hà Nội năng lực này chưa thực sự được quan tâm một cách đúng mực trong những giờ học chính khóa, ngoại khóa môn GDTC. Những hạn chế về tỷ lệ phân phối chương trình và nội dung tập luyện năng lực mềm dẻo của các tiết học, giờ huấn luyện của chính khóa, ngoại khóa thấp. Có thể nói, thực trạng vấn đề thể lực của nữ học sinh Trường Tiểu học Alpha School Hà Nội như đã nêu đang còn tồn tại nhiều bất cập.

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu liên quan chúng tôi thấy chưa có đề tài nào đi sâu nghiên cứu về một số bài tập Yoga nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho học sinh trường Tiểu học Alpha School. Xuất phát từ những lý do trên việc nghiên cứu một số bài tập yoga nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài sẽ sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập Yoga nhằm phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội

Căn cứ vào các cơ sở lý luận và các nguyên tắc lựa chọn bài tập Yoga nhằm phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội. qua khảo sát ý kiến của các giảng viên, giáo viên, chuyên gia và nhà khoa học 36 bài tập đã

được hệ thống hoá, nghiên cứu quy ước có số ý kiến cần thiết và rất cần thiết trên 80% để lựa chọn các bài tập. Dựa vào các yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập qua tham khảo tài liệu chuyên môn, sách giáo khoa và các kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy môn GDTC tại trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội bước đầu đề tài đã tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, giáo viên, chuyên gia ở các mức độ cho các bài tập. Kết quả được thể hiện tài bảng 1.

Bảng 1. Kết quả lựa chọn bài tập Yoga phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội (n=30)

TT	Bài tập	Số ý kiến					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
Nhóm bài tập mềm dẻo của chi trên và vai							
1	Quay vòng của hai tay	3	10.0	6	20.0	21	70.0
2	Tư thế con sếu	17	56.67	11	36.67	2	6.67
3	Kéo dẫn cơ vai	4	13.33	7	23.33	19	63.33
4	Ép đòn vai có sự tác động phụ trợ	15	50.0	11	36.67	4	13.33
5	Tư thế căng duỗi cơ hình thang	18	60	9	30.0	3	10.0
6	Tư thế hai góc	21	70.0	6	20.0	3	10.0
7	Tư thế căng duỗi cơ hai bên cổ	19	63.33	7	23.33	4	13.33
8	Tư thế cái cây	17	56.67	10	33.33	3	10.0
9	Tư thế con quạ	15	50.0	11	36.67	4	13.33
10	Tư thế mặt con bò	19	63.33	7	23.33	4	13.33
Nhóm bài tập mềm dẻo cột sống							
11	Tư thế rắn hổ mang	21	70.0	6	20.0	3	10.0
12	Tư thế tam giác	15	50.0	10	33.33	5	16.67
13	Tư thế cánh cung	17	56.67	11	36.67	2	6.67
14	Tư thế nửa bánh xe	14	46.67	11	36.67	5	16.67
15	Tư thế vươn thẳng hai tay và lưng	5	16.67	11	36.67	14	46.67
16	Tư thế con châu chấu	19	63.33	7	23.33	4	13.33
17	Đứng tấn xoay người	5	16.67	15	50.0	10	33.33
18	Tư thế con lạc đà	14	46.67	11	36.67	5	16.67
19	Tư thế bắc cầu	18	60.0	9	30.0	3	10.0
20	Tổ hợp tư thế chào mặt trời	15	50.0	11	36.67	4	13.33
Nhóm bài tập mềm dẻo của khớp hông và chi dưới							
21	Tư thế duỗi chân đơn	10	33.33	15	50.0	5	16.67
22	Đá chân trước 3 tư thế cao, ngang, sau	3	10.0	6	20.0	21	70.00
23	Tư thế thần hầu	18	60.0	9	30.0	3	10.0
24	Tư thế ngồi cóc	10	33.33	15	50.0	5	16.67

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Bài tập	Số ý kiến					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
25	Tư thế chim bồ câu vua	17	56.66	11	36.67	2	6.67
26	Tư thế kéo giãn cơ	14	46.67	13	43.33	3	10.00
27	<i>Khống chế chân trước cao 3 nhịp</i>	4	13.33	3	10.0	23	76.67
28	Tư thế chia một nửa	19	63.33	7	23.33	4	13.33
29	Tư thế con ếch	15	50.0	11	36.67	4	13.33
30	Tư thế mía đường	20	66.66	5	16.67	5	16.67
Nhóm bài tập mềm dẻo cổ chân và cổ tay							
31	Tư thế anh hùng	26	86.66	2	6.67	2	6.67
32	Tư thế cái cân	20	66.67	7	23.33	3	10.0
33	Tư thế chữ V ngược	14	46.67	11	36.67	5	16.67
34	Tư thế con đại bàng	10	33.33	15	50.0	5	16.67
35	<i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>	1	3.33	2	6.67	27	90.0
36	Tư thế tấm ván ngược	14	46.67	11	36.67	5	16.67

Kết quả tại bảng 1 cho thấy, trong 36 bài tập gắn với các tư thế tập luyện mà đề tài đã đưa ra phỏng vấn, thì đề tài đã lựa chọn được 29 bài tập có sự tán đồng cao, đa số đều lựa chọn ở mức rất cần thiết và cần thiết chiếm tỷ lệ từ 83.33% đến 93.34%. Bao gồm các nhóm bài tập như sau:

Nhóm bài tập mềm dẻo của chi trên và vai

1. Tư thế con sếu
2. Ép đòn vai có sự tác động phụ trợ
3. Tư thế căng duỗi cơ hình thang
4. Tư thế hai góc
5. Tư thế căng duỗi cơ hai bên cổ
6. Tư thế cái cày
7. Tư thế con quạ
8. Tư thế mặt con bò

Nhóm bài tập mềm dẻo cột sống

9. Tư thế rắn hổ mang
10. Tư thế tam giác
11. Tư thế cánh cung
12. Tư thế nửa bánh xe
13. Tư thế con châu chấu
14. Tư thế con lạc đà
15. Tư thế bắc cầu
16. Tổ hợp tư thế chào mặt trời

Nhóm bài tập mềm dẻo của khớp hông và chi dưới

17. Tư thế duỗi chân đơn
18. Tư thế thần hầu
19. Tư thế ngồi cóc
20. Tư thế chim bồ câu vua
21. Tư thế kéo giãn cơ
22. Tư thế chia một nửa
23. Tư thế con ếch
24. Tư thế mía đường

Nhóm bài tập mềm dẻo cổ chân và cổ tay

25. Tư thế anh hùng
26. Tư thế cái cân
27. Tư thế chữ V ngược
28. Tư thế con đại bàng
29. Tư thế tấm ván ngược

Sau khi lựa chọn được các bài tập Yoga nhằm phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội chúng tôi đã tiến hành xây dựng nội dung cách thực hiện các bài tập.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập Yoga nhằm phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội

Qua phỏng vấn các chuyên gia, các giáo viên, qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test sự phạm đề tài đã lựa chọn được 4 test vừa đảm bảo độ tin cậy ($r \geq 0.80$ với P

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

<0.05) và đảm bảo tính thông báo là ($r \geq 0.60$ với $P < 0.05$) ở cả 2 lần kiểm tra, để đánh giá năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội, đó là: Xoạc 3 tư thế (điểm); Uốn cầu (cm); Dẻo vai (cm); Dẻo gập thân (cm).

Đối tượng thực nghiệm sư phạm trên khách thể là 100 nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội. Chúng tôi chia làm 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 50 nữ học sinh (trong đó 25 nữ học sinh khối 4 và 25 nữ học sinh khối 5) trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập Yoga đã lựa chọn trong các giờ ngoại khóa.

- Nhóm đối chứng: Bao gồm 50 nữ học sinh (trong đó 25 nữ học sinh khối 4 và 25 nữ học sinh khối 5) trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng, áp dụng thường xuyên của Nhà trường.

Trong quá trình thực nghiệm 6 tháng, khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn (sau 3 tháng; sau 6 tháng) theo kế hoạch huấn luyện.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra năng lực mềm dẻo thông qua 4 test để đánh giá sự cân đối, đồng đều về trình độ năng lực mềm dẻo. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Bảng 2. So sánh Kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 4 trước thực nghiệm (n=50)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	6.02±0.55	6.08±0.58	0.392	>0.05
2	Uốn cầu (cm)	27.44±1.19	27.72±1.25	0.827	>0.05
3	Dẻo vai (cm)	36.53±0.82	36.91±0.92	1.540	>0.05
4	Dẻo gập thân (cm)	28.86±1.28	28.56±1.29	0.827	>0.05

Bảng 3. So sánh Kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 5 trước thực nghiệm (n=50)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	6.06±0.57	6.12±0.59	0.384	>0.05
2	Uốn cầu (cm)	27.26±1.24	27.54±1.29	0.791	>0.05
3	Dẻo vai (cm)	35.94±0.88	36.31±0.94	1.450	>0.05
4	Dẻo gập thân (cm)	29.34±1.36	29.04±1.34	0.800	>0.05

Từ kết quả bảng 2, 3 cho thấy: Kết quả thu được qua kiểm tra trước thực nghiệm tất cả các chỉ tiêu ở cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở đối tượng nghiên cứu có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, nghĩa là không có sự khác biệt về năng lực mềm dẻo giữa 2 nhóm ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, hay nói cách khác là năng lực mềm dẻo của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước khi

thực nghiệm là có tính ngẫu nhiên, khách quan, tương đương và đồng đều.

Kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm

Sau 03 tháng tổ chức thực nghiệm với các bài tập Yoga mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi đã tổ chức kiểm tra bằng 04 test sư phạm như đã kiểm tra trước thực nghiệm, sau đó so sánh kết quả của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4, 5.

Bảng 4. So sánh Kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 4 sau 3 tháng thực nghiệm (n=50)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		T	P
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	6.24±0.53	6.61±0.57	2.342	<0.05
2	Uốn cầu (cm)	26.94±1.32	26.21±1.35	1.926	>0.05
3	Đeo vai (cm)	35.88±0.90	35.35±0.96	2.000	>0.05
4	Đeo gập thân (cm)	29.09±1.30	29.84±1.37	1.985	>0.05

Bảng 5. So sánh Kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 5 sau 3 tháng thực nghiệm (n=50)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	6.29±0.54	6.64±0.57	2.266	<0.05
2	Uốn cầu (cm)	26.77±1.33	26.00±1.37	2.001	>0.05
3	Đeo vai (cm)	35.32±0.91	34.81±0.97	1.919	>0.05
4	Đeo gập thân (cm)	29.66±1.41	30.41±1.42	1.873	>0.05

Từ kết quả bảng 4, 5 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm thì năng lực mềm dẻo của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có một ít biến đổi khi thành tích ở hầu hết các test đã có sự tăng lên, nhưng rất ít. Điều này chứng tỏ rằng các bài tập Yoga mà đề tài đã nghiên cứu lựa chọn đã phát huy được phần nào hiệu quả trong việc phát triển năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 4 trường Tiểu học Alpha School -

Hà Nội, nếu tiếp tục được ứng dụng với thời gian dài hơn thì sẽ cho kết quả tốt hơn.

Kết quả kiểm tra sau 06 tháng thực nghiệm

Đề tài tiếp tục tổ chức thực nghiệm sư phạm và sau đó kiểm tra lại với 4 test sư phạm như trên sau 06 tháng thực nghiệm, đề tài đã so sánh kết quả ở cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 06 tháng tập luyện. kết quả được trình bày ở bảng 6, bảng 7.

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 4 sau 6 tháng thực nghiệm (n=50)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	6.47±0.50	7.13±0.55	4.422	<0.05
2	Uốn cầu (cm)	26.44±1.46	24.69±1.45	4.232	<0.05
3	Đeo vai (cm)	35.23±0.99	33.80±1.00	5.112	<0.05
4	Đeo gập thân (cm)	29.33±1.32	31.12±1.45	4.589	<0.05

Bảng 7. So sánh Kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 5 sau 6 tháng thực nghiệm (n=50)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	6.51±0.51	7.16±0.56	4.306	<0.05
2	Uốn cầu (cm)	26.28±1.42	24.47±1.44	4.472	<0.05
3	Đeo vai (cm)	34.70±0.94	33.31±0.99	5.106	<0.05
4	Đeo gập thân (cm)	29.97±1.47	31.78±1.51	4.295	<0.05

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Từ kết quả bảng 6, 7 cũng cho thấy rằng: Kết quả thu được qua 04 test kiểm tra năng lực mềm dẻo ở cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.048$, nghĩa là đã có sự khác biệt về năng lực mềm dẻo giữa 2 nhóm, hay nói cách khác là năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội của nhóm thực nghiệm đã phát triển tốt hơn nhóm đối chứng sau thực nghiệm là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Sự phát triển này chính là nhờ hiệu quả đem lại của các bài tập mà đề tài đã sử dụng nhằm phát triển năng lực mềm dẻo của nữ học sinh lớp 5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội trong

suốt thời gian thực nghiệm. Điều đó một lần nữa khẳng định hiệu quả của các bài tập Yoga mà đề tài đã nghiên cứu, lựa chọn.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 29 bài tập Yoga nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh lớp 4, lớp 5 trường Tiểu học Alpha School Hà Nội. Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập Yoga đã lựa chọn trong việc phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường Tiểu học Alpha School - Hà Nội với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. B.K.S Iyengar, (2013), *Kỹ thuật và thực hành Yoga toàn tập*, Nguyễn Thị Hồng Vân dịch, NXB Phụ nữ, Hà Nội, trang 16 - 42.
2. Nguyễn Văn Phương và Nguyễn Thiện Tín (2006), *Hatha Yoga con đường cho nền tảng sức khỏe bền vững*, NXB Văn hóa văn nghệ.
3. Sat Bir S. Khalsa, Lynn Hickey-Schultz, Deborah Cohen, Naomi Steiner, Stephen Cope (2012), Evaluation of the Mental Health Benefits of Yoga in a Secondary School: A Preliminary Randomized Controlled Trial, *The Journal of Behavioral Health Services & Research* 39 (1), pp.80 - 90.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội, trang 18 - 25.
5. Trần Phương Tùng (2018), "*Nghiên cứu hiệu quả của thực hành Hatha Yoga lên thể chất và tâm lý sinh viên trường đại học Văn Lang*", Luận án Tiến sĩ Giáo dục, Trường Đại học TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Đinh Xuân Nam (2025), Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: "*Nghiên cứu một số bài tập yoga nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh khối 4-5 trường tiểu học Alpha School - Hà Nội*". Đề tài luận văn cao học được thông qua tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/02/2025; Ngày đánh giá: 19/02/2025; Ngày duyệt đăng: 01/03/2025.