

# HIỆU QUẢ CỦA BÀI TẬP YOGA TRONG VIỆC NÂNG CAO NĂNG LỰC MỀM DẪO CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN AEROBIC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

TS. Hà Minh Diệu<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 09 bài tập Yoga nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ vận động viên đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 và 02 test đánh giá hiệu quả bài tập Yoga nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ vận động viên đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Thông qua ứng dụng cho thấy các bài tập đã có tác dụng nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ vận động viên đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Từ đó khẳng định Yoga không chỉ phát triển tố chất mềm dẻo mà còn tạo nền tảng sức khỏe bền vững, đóng góp quan trọng vào công tác huấn luyện đội tuyển Aerobic.

**Từ khóa:** Yoga, năng lực mềm dẻo, Aerobic, huấn luyện thể chất, nữ vận động viên, đội tuyển Aerobic, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

**Abstract:** Utilizing standard scientific research methodologies within the domain of physical education and sports, this study identified nine specific Yoga exercises designed to augment the flexibility of female Aerobic gymnastics team athletes at Hanoi National University of Education 2. Concurrently, two evaluative tests were developed and applied to assess the efficacy of these Yoga interventions in enhancing flexibility among this cohort. The practical implementation revealed a discernible improvement in the flexibility attributes of the female Aerobic team athletes at Hanoi National University of Education 2. Consequently, these findings underscore that Yoga not only cultivates the fundamental physical quality of flexibility but also establishes a robust foundation for long-term health, thereby offering a substantial contribution to the rigorous training regimens of the Aerobic team. **Keywords:** Yoga, flexibility, Aerobic gymnastics, physical conditioning, female athletes, Aerobic team, Hanoi National University of Education 2

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, phong trào thể dục, thể thao được đẩy mạnh thông qua việc tổ chức các câu lạc bộ và đội tuyển thể thao, trong đó đội tuyển Aerobic đã đạt được nhiều thành tích đáng tự hào. Tuy nhiên, để nâng cao hiệu suất tập luyện và khả năng thi đấu, việc phát triển năng lực mềm dẻo - một tố chất quan trọng trong môn thể thao này - là yêu cầu cấp thiết.

Với sự kết hợp giữa bài tập (BT) Yoga và các kỹ thuật phát triển năng lực mềm dẻo, nghiên cứu hướng tới việc cung cấp giải pháp tối ưu giúp các vận động viên đội tuyển Aerobic không chỉ cải thiện thành tích mà còn xây dựng nền tảng sức khỏe bền vững. Nghiên cứu về vấn đề này có một số công trình trong nước như: Lê Thị Lan Ngọc (2013); Nguyễn Thị Thủy (2022) và một số công trình nghiên cứu khác như: Avadhutika Anandamitra Acarya (2009) [1], Yoga sức khỏe và hạnh phúc, Nxb TP. Hồ Chí Minh; Joshi K.S. (2008), Yoga trong đời sống hàng ngày...

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp: đọc, phân tích, tổng hợp tài liệu; phỏng vấn toạ đàm, kiểm tra sư phạm, điều tra xã hội học và toán học thống kê trên phần mềm SPSS 22.0.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn các test đánh giá năng lực mềm dẻo cho đội tuyển Aerobic

Để đánh giá năng lực mềm dẻo một cách khách quan đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, các chuyên gia, các huấn luyện viên có kinh nghiệm, những test đạt từ 70% ý kiến đồng ý trở lên được đưa vào nghiên cứu tiếp theo. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 4 test mà theo các chuyên gia, huấn luyện viên có kinh nghiệm nhiều năm cho là rất phù hợp có thể sẽ đánh giá được việc phát triển tố chất mềm dẻo (chiếm từ 73 % trở lên).

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đã lựa chọn đề tài sử dụng phương pháp re - test và đánh

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá năng lực mềm dẻo của đội tuyển Aerobic (n=15)**

TT	Nội dung các test	Kết quả (%)					
		<i>Rất phù hợp</i>		<i>Phù hợp</i>		<i>Không phù hợp</i>	
		<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
1	Xoạc dọc chân trái, chân phải(cm)	15	100	0	0	0	0
2	Xoạc ngang(cm)	14	93.3	1	6.66	0	0
3	Uốn cầu dẻo lưng (cm)	13	86.66	1	6.67	1	6.67
4	Đứng trên bục gập thân (cm)	14	93.3	1	6.70	0	0,00
5	Nằm sấp dẻo lưng (cm)	6	40.0	3	20.0	6	40.0
6	Ngồi gập thân dạng chân	7	46.7	5	33.3	3	20.0

giá hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra của 4 test đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu. Hệ số tương quan đều đạt  $r \geq 0.8$  và  $P < 0.05$  điều đó cho thấy các test có độ tin cậy để sử dụng. Vì vậy, đề tài sẽ sử dụng 4 test này để đánh giá năng lực mềm dẻo cho đội tuyển Aerobic.

## 2.2. Lựa chọn BT phát triển tố chất mềm dẻo

Qua phân tích tài liệu và tham khảo ý kiến của các giảng viên chúng tôi lựa chọn được 20 BT, để xác định cơ sở thực tiễn và khách quan khi đưa ra những BT, chúng tôi tiến hành phỏng vấn kết hợp với trao đổi trực tiếp với giảng viên trực tiếp giảng dạy, các HLV và các chuyên gia Yoga để lấy ý kiến đánh giá, để lựa chọn các test phát triển được tố chất

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT Yoga nâng cao năng lực mềm dẻo cho đội tuyển Aerobic (n=15)**

TT	Nội dung các BT	Kết quả (%)					
		<i>Rất phù hợp</i>		<i>Phù hợp</i>		<i>Không phù hợp</i>	
		<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
1	Tư thế cái cây	7	46.7	6	40	2	13.3
2	Tư thế trắng lưỡi liềm	8	53.3	5	33.3	2	13.4
3	Tư thế con công	6	40	3	20	6	40
4	<b>Tư thế chào mặt trời</b>	15	100	0	0	0	0
5	<b>Tư thế cái cày</b>	12	73.3	2	13.3	1	6.7
6	Tư thế bánh xe	8	53.3	5	33.3	2	13.4
7	<b>Tư thế lạc đà</b>	11	73.3	3	20	1	6.7
8	Tư thế đại bàng	10	66.7	5	33.3	0	0
9	Tư thế con quạ	5	33.3	6	40	4	26.7
10	<b>Tư thế bánh xe</b>	12	80	3	20	0	0
11	<b>Tư thế vượn cột sống</b>	13	86.6	1	6.7	1	6.7
12	Tư thế con cá	10	66.7	5	33.3	0	0
13	Tư thế con mèo	8	53.3	5	33.3	2	13.4
14	Tư thế châu chấu	7	46.6	6	40	2	13.4
15	<b>Tư thế rắn hổ mang</b>	12	80	2	13.4	1	6.7
16	Tư thế cá heo	5	33.3	6	40	4	26.7
17	<b>Tư thế chim bồ câu</b>	14	93.3	0	0	0	6.7
18	<b>Tư thế cái cung</b>	11	73.3	4	26.7	1	0
19	<b>Tư thế gập người về trước</b>	13	86.6	1	6.7	1	6.7
20	Tư thế cái đèn	8	53.3	4	26.7	3	20

mềm dẻo đối với sinh viên trong đội tuyển Aerobic sau 6 tháng tập luyện. Số phiếu phát ra là 15 phiếu, thu về 15 phiếu. chúng tôi xác định chỉ sử dụng những BT đạt từ 70% ý kiến đồng ý trở lên để đưa vào nghiên cứu tiếp theo. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Đã lựa chọn được 9 BT Yoga (in đậm trong bảng) để phát triển tố chất mềm dẻo cho đội tuyển Aerobic (các BT được các huấn luyện viên, các giảng viên lựa chọn trên 70%).

### 2.3. Đánh giá hiệu quả BT Yoga nhằm phát triển tố chất mềm dẻo đối với đội tuyển Aerobic

#### 2.3.1. Kế hoạch thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả của các BT Yoga đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành thực nghiệm trong 24 tuần, mỗi tuần 3 buổi (các buổi chiều Thứ 3, Thứ 5, Thứ 7), mỗi buổi 60 phút. Tổng số buổi tập trong 24 tuần là 72 buổi, trong đó phần cơ bản chiếm 45 phút.

#### 2.3.2. Đánh giá hiệu quả BT Yoga nâng cao năng lực mềm dẻo cho đội tuyển Aerobic 2

Để đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng BT Yoga nâng cao năng lực mềm dẻo cho đội tuyển Aerobic, chúng tôi sử dụng 4 test đã lựa chọn ở trên. Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Qua kết quả đánh giá sau thực nghiệm cho thấy các BT Yoga đã có hiệu quả thiết thực đối với học sinh trong đội tuyển Aerobic. Hiệu quả được thể hiện ở kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực mềm dẻo đều có t tính > t bảng ở ngưỡng xác suất  $P \leq 0.05$ .

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 9 BT Yoga để phát triển tố chất mềm dẻo cho đội tuyển

Aerobic: Các BT đó là: BT chào mặt trời, Tư thế cái cày, Tư thế con lạc đà, Tư thế bánh xe, Tư thế vịn cột sống, Tư thế rắn hổ mang, Tư thế chim bồ câu, Tư thế cái cung, Tư thế kéo dãn lưng.

- Thông qua ứng dụng thực nghiệm sư phạm trong 15 tuần với 9 BT vào tập luyện cho các VĐV đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc phát triển tố chất mềm dẻo cho đội tuyển Aerobic. Kết quả thu được cho thấy có sự tăng trưởng ở mức tin cậy thống kê cần thiết.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Avadhutika Anandamitra Acarya (2009), *Yoga sức khỏe và hạnh phúc*, Nxb TP. Hồ Chí Minh.
2. B.K.S (2004), *Kỹ thuật thực hành yoga toàn tập*, Nxb Phụ nữ.
3. Thanh Châu và Minh Quang (2009), *Yoga tinh thần và thể chất*, Nxb Phụ Nữ.
4. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2020), *Giáo trình lý luận và phương pháp giáo dục thể chất thể thao trường học*.
5. Joshi K.S. (2008), *Yoga trong đời sống hàng ngày*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Thị Thủy (2022), *Lựa chọn BT Yoga nâng cao năng lực mềm dẻo cho đội tuyển Aerobic trường THPT Việt Yên số 2 – Bắc Giang*.

*Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài KHCN cấp cơ sở năm 2020 “Xây dựng tổ hợp khiêu vũ thể thao cơ bản nâng cao khả năng phối hợp vận động cho sinh viên ngành GDTC trường ĐHSPTN2”*

*Ngày nhận bài: 2/2/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.*

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra năng lực mềm dẻo của đội tuyển Aerobic trước và sau thực nghiệm (n=30)**

Thời gian	Giá trị	Xoạc dọc		Xoạc ngang (cm)	Uốn cầu (cm)	Đứng trên bục gập thân (cm)
		Chân trái (cm)	Chân phải (cm)			
Trước thực nghiệm	X <sub>1</sub>	12.46	12.34	19.98	88.02	-13.83
	s	7.36	6.90	7.65	14.95	7.94
	Cv	59.01	55.99	38.29	16.97	-57.43
Sau thực nghiệm	X <sub>2</sub>	7.47	7.46	13.08	73.11	-19.20
	s	4.90	4.86	6.30	14.16	6.12
	Cv	65.67	65.12	48.23	19.36	-31.88
	W%	50.07	49.29	41.74	18.5	-32.51
	t (t=1.96)	3.097	3.156	3.814	3.990	2.930