

## LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP YOGA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH LỚP 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG IVS THANH OAI, HÀ NỘI

● Vũ Hồng Yên<sup>1,\*</sup> ● Đặng Thị Hồng Nhung<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

<sup>2</sup> Viện Khoa học TDTT Việt Nam

### TÓM TẮT

*Mục tiêu:* Lựa chọn các bài tập Yoga nhằm nâng cao thể chất cho học sinh lớp 11 Trường Trung học phổ thông (THPT) IVS Thanh Oai, Hà Nội. *Phương pháp:* Phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan; phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên giảng dạy, huấn luyện Yoga tại các trung tâm, câu lạc bộ trong các trường THPT tại Hà Nội; *Phương pháp kiểm tra và thực nghiệm sư phạm;* và *phương pháp toán thống kê* qua các thông số:  $\bar{x}$ ,  $\sigma_x$ ,  $W$ ,  $t$ ,  $p$  và  $r$ . *Kết quả:* Đã lựa chọn được 32 bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội. *Kết luận:* Qua 09 tháng thực nghiệm trên các khách thể nghiên cứu cho thấy các bài tập lựa chọn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội có sự tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm hơn hẳn so với nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê  $p < 0,05$ .

**Từ khóa:** yoga, học sinh lớp 11, thể lực, Trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội

## SELECTION OF YOGA EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR 11-CLASS PUPILES AT IVS THANH OAI HIGH SCHOOL, HANOI

● Vu Hong Yen ● Dang Thi Hong Nhung

### ABSTRACT

*Objective:* Selection of Yoga exercises to improve physical fitness for the physical fitness for 11-Class pupils at IVS Thanh Oai High School, Ha Noi. *Methods:* Analyze and synthesize relevant documents; interviews with experts, coaches, teachers, and yoga instructors at centers and clubs in Ha Noi; pedagogical testing and experimental; statistical methods through parameters forllowing:,  $W$ ,  $t$ ,  $p$  and  $r$ . *Results:* Selected 32 yoga exercises to improve physical fitness for 11-Class pupils at IVS Thanh Oai High School, Ha Noi. *Conclusion:* After 09 months of experimenting on researched subjects has showed that the effectiveness of selected exercises in improving physical fitness for for 11-Class pupils at IVS Thanh Oai High School, Ha Noi significantly in the experimental group than in the control group with statistically significant difference  $p < 0.05$ .

**Keywords:** yoga, 11-class pupils, physical fitness, IVS Thanh Oai High School, Ha Noi

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Yoga là một môn rèn luyện tất cả các khía cạnh của sức khỏe, làm cân bằng thể chất, tinh thần, trí tuệ và tâm hồn. Các tư thế asana giúp đảm bảo một quá trình phân phối năng lượng sinh học đều

\* Tác giả liên hệ: ThS. Vũ Hồng Yên, Email: hongyentq88@gmail.com

(Ngày nhận bài: 10/09/2022; Ngày nhận bản sửa: 10/10/2022; Ngày duyệt đăng: 11/11/2022)

đạn, hay còn gọi là nguồn sinh lực đem lại sự thanh thản cho tinh thần. Các tư thế asana đem lại sự cân bằng tuyệt diệu cho các hệ hô hấp, tuần hoàn, thần kinh, nội tiết, tiêu hóa, bài tiết và sinh sản. Trạng thái cân bằng của cơ thể sẽ đem lại sự thư giãn về tinh thần và kích thích trí tuệ thêm minh mẫn. Ngoài ra, thực hành Yoga còn chống lão hóa, làm đẹp, giảm cân và tăng cân.

Ở Mỹ có nhiều trường học chọn môn Yoga vào chương trình Giáo dục thể chất (GDTC), ví dụ ở Seattle có 15 trong số 97 trường học dùng Yoga trong giờ học môn GDTC. Còn ở Việt Nam đã có một số trường đại học đưa môn Yoga vào chương trình GDTC, như: Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, Trường Đại học Văn Lang, Trường Đại học Tôn Đức Thắng. Trước xu thế thời đại, để làm phong phú thêm nội dung chương trình GDTC và đáp ứng nhu cầu tập luyện thể dục thể thao (TDTT) theo sở thích và nguyện vọng của người học, môn Yoga là một trong những lựa chọn khả thi. Như Sat Bir S. Khalsa (2012) cho rằng việc áp dụng môn Yoga là phù hợp và có tính khả thi trong các trường học, nó có tiềm năng đóng một vai trò bảo vệ hoặc phòng ngừa trong việc duy trì sức khỏe tinh thần của học sinh. Do vậy việc “Nghiên cứu lựa chọn các bài tập Yoga nhằm nâng cao thể chất cho học sinh lớp 11 Trường trung học phổ thông IVS – Thanh Oai, Hà Nội” có ý nghĩa khoa học và thực tiễn bước đầu đưa Yoga vào trong các trường học trên địa bàn Hà Nội.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU VÀ VẬT LIỆU NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp chủ yếu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu [1-5]; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán thống kê.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

### 3.1. Lựa chọn các bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội

#### 3.1.1. Cơ sở lựa chọn bài tập

Việc lựa chọn các bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội được tiến hành các bước nghiên cứu như sau:

- Thứ nhất, tổng hợp, phân tích các tài liệu liên quan để hệ thống hóa các bài tập theo định hướng đã lựa chọn.
- Thứ hai, dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn lựa chọn các bài tập đề tài tổng hợp các bài tập phù hợp với thực tiễn và thể chất của học sinh lớp 11 trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội.
- Thứ ba, lựa chọn các bài tập qua phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên yoga về ưu tiên sử dụng trong huấn luyện nhằm nâng cao thể chất cho học sinh lớp 11 trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội.

#### 3.2.2. Lựa chọn các bài tập

Qua quá trình nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn, đồng thời thông qua hai lần phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên giảng dạy và huấn luyện Yoga tại các Trung tâm, CLB và trong các trường học tại Hà Nội, đã chọn được 32 bài tập trên tổng số 92 bài tập đưa vào phỏng vấn, đó là những bài tập đạt tỷ lệ 80% được các chuyên gia, HLV lựa chọn ưu tiên sử dụng trong quá trình giảng dạy và huấn luyện của mình, đồng thời các bài tập này cũng được đưa vào kiểm định về độ tin cậy và tính thông báo của 2 lần phỏng vấn và đã đạt được độ tin cậy cần thiết để đưa vào ứng dụng trên các khách thể nghiên cứu, cụ thể gồm: 04 bài tập thở, 05 bài tập khởi động, 20 bài tập tư thế, 03 bài tập thư giãn. Chi tiết tên các bài tập được trình bày tại Bảng 1.

**Bảng 1.** Kết quả lựa chọn được các bài tập Yoga cho học sinh lớp 11 trường THPT IVS – Thanh Oai, Hà Nội

Mã hóa	Nội dung hệ thống bài tập
<b>I. Bài tập thở</b>	
T01	Thở bụng
T02	Thở sâu kiểu Yoga
T03	Thở vệ sinh – Kapalabhati
T04	Thở luân phiên bằng mũi - Anuloma Viloma – Sukha Purvak
<b>II. Bài tập khởi động</b>	
K01	Khởi động cổ
K02	Chào mặt trời – Surya Namaskar
K03	Nằm ngửa nâng từng chân – Supta Padangusthasana A
K04	Nằm ngửa xoay cột sống – Supta Padangusthasana
K05	Nằm ngửa nâng hai chân – Uttanpadasana
<b>III. Bài tập tư thế</b>	
A01	Con cá heo – Makarasana (Bổ trợ cho tư thế đứng trên đầu)
A02	Con thỏ – Sasangasana (Bổ trợ cho tư thế đứng trên đầu)
A03	Đứng trên đầu – Sirshasana
A04	Đứng trên vai – Sarvangasana
A05	Cái cày – Halasana
A06	Cái cầu – Sethu Bandhasana
A07	Bánh xe – Charkrasana
A08	Con cá – Matsyasana
A09	Ngồi gập người phía trước – Paschimothanasana
A10	Cái ván ngồi – Purvottanasana
A11	Rắn hổ mang – Bhujangasana
A12	Con châu chấu – Salabhasana
A13	Cây cung – Dhanurasana
A14	Con bò cạp – Kapothisana
A15	Vặn cột sống – Ardha Matsyendrasana
A16	Con quạ - Kakasana
A17	Con công – Mayurasana
A18	Cái cây – Vriksasana
A19	Đứng gập người phía trước – Pada Hasthasana

A20	Tam giác – Trikonasana
<b>IV. Bài tập thư giãn</b>	
N01	Nằm ngửa thư giãn – Savasana
N02	Nằm sấp thư giãn
N03	Em bé – Balasana

Các bài tập trên được sắp xếp và định lượng theo từng giáo án của từng buổi tập trên các đối tượng là học sinh lớp 11 trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội trong thời gian 9 tháng. Kết quả ứng dụng các bài tập được trình bày dưới đây.

### 3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 trường Trung học phổ thông IVS – Thanh Oai, Hà Nội

#### 3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Chúng tôi tổ chức thực nghiệm theo chương trình tập luyện ngoại khóa của Nhà trường trong thời gian 09 tháng (tương ứng với 01 năm học) từ 9/2021 đến tháng 6/2022 tại Trường THPT IVS – Thanh Oai, Hà Nội. Lựa chọn thời điểm này là phù hợp nhất, các đối tượng nghiên cứu đang tham gia học tập tại trường. Khối lớp 11 đã trải qua một năm học tập tại Trường và bắt đầu học kỳ I năm học 2019 – 2020, với 70 tiết thể dục và được chia làm 2 học kỳ (kỳ I 36 tiết, kỳ II 34 tiết) theo quy định của Bộ GD&ĐT.

Đối tượng thực nghiệm sư phạm là học sinh khối lớp 11 đang học tập tại Trường. Nghiên cứu tiến hành lựa chọn ngẫu nhiên 100 học sinh (gồm 50 học sinh nữ và 50 học sinh nam) để đảm bảo khách quan trong quá trình so sánh.

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập Yoga lựa chọn nhằm nâng cao thể lực cho các khách thể nghiên cứu, chúng tôi căn cứ vào kết quả học tập trong chương trình môn học thể dục và kết quả kiểm tra đánh giá rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ GD&ĐT để làm cơ sở đánh giá sự phát triển thể lực của các khách thể nghiên cứu trước và sau thực nghiệm.

#### 3.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 Trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của học sinh nam và nữ khối 11 theo các chỉ tiêu, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể để làm cơ sở so sánh với kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 2 và 3.

**Bảng 2.** Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm học sinh Nam, Nữ khối 11 trước thực nghiệm ( $n_{nam} = 50$ ;  $n_{nữ} = 50$ )

TT	Test	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT	$(\bar{x} \pm \delta)$	Đạt	Tỷ lệ %
1	Chạy 30 m XPC (s).	Nam	$\leq 6.0$	$6.25 \pm 0.64$	32	64
		Nữ	$\leq 7.0$	$7.42 \pm 0.74$	31	62
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	$\geq 920$	$926.5 \pm 87$	29	58
		Nữ	$\geq 810$	$802.5 \pm 75$	23	46

3	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	$\geq 195$	201 $\pm$ 21.13	33	66
		Nữ	$\geq 148$	153 $\pm$ 15.70	25	50
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	$\leq 12.70$	11.8 $\pm$ 0.28	30	60
		Nữ	$\leq 13.30$	13.1 $\pm$ 0.32	26	52
5	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Nam	$\geq 14$	15.9 $\pm$ 7.0	30	60
		Nữ	$\geq 13$	11.76 $\pm$ 5.0	28	56

**Bảng 3.** So sánh thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

( $n_{\text{nam}} = 50$ ;  $n_{\text{nữ}} = 50$ )

TT	Test	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	So sánh	
				t	P
<b>Nam lớp 11(n=50)</b>					
1	Chạy 30m XPC(s)	6.20 $\pm$ 0.60	6.22 $\pm$ 0.20	1.64	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	20030	198 $\pm$ 36	1.29	> 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.5 $\pm$ 3.7	16 $\pm$ 2.9	0.78	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	92297	923 $\pm$ 86	0.86	> 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.5 $\pm$ 0.26	12.4 $\pm$ 0.37	1.37	> 0.05
<b>Nữ lớp 11(n=50)</b>					
1	Chạy 30m XPC(s)	7.14 $\pm$ 0.69	7.18 $\pm$ 0.73	1.34	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	16544.6	152 $\pm$ 54	1.49	> 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	11.80 $\pm$ 5.11	11.940 $\pm$ 6.0	0.85	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	82076	822 $\pm$ 85	0.96	> 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.15 $\pm$ 0.32	13.25 $\pm$ 0.42	1.67	> 0.05

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy, số học sinh có trình độ thể lực ở mức đạt yêu cầu so với nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở các nội dung kiểm tra còn thấp (thấp nhất là nội dung đánh giá sức bền – test chạy tùy sức 5 phút nữ chiếm tỷ 46% số học sinh đạt yêu cầu, nam chiếm 58% số học sinh đạt yêu cầu. Cao nhất là nội dung đánh giá sức mạnh tốc độ - bật xa tại chỗ nam chiếm tỷ lệ 66%).

Qua kết quả kiểm tra tr-ước thực nghiệm ở Bảng 3 cho thấy: Tất cả các test kiểm tra đánh giá thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là t-ương tương nhau, với sự khác biệt đều không có ý nghĩa thống kê ( $p > 0.05$ ), chứng tỏ sự phân nhóm tr-ước thực nghiệm giữa 2 nhóm là tương đương về trình độ năng lực thể lực trước khi tiến hành thực nghiệm ứng dụng các bài tập Yoga mà đề tài lựa chọn.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (09 tháng ứng với 1 năm học), các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị về kỹ năng thực hiện động tác, thể lực chung và chuyên môn trong chương trình GDTC ở năm học lớp 11, đồng thời các đối tượng này ngoài giờ học chính khóa còn được tham gia

tập luyện ngoại khóa tại CLB Yoga do quá trình nghiên cứu của đề tài đã đề xuất và xây dựng, kết quả ứng dụng các bài tập Yoga mà đề tài lựa chọn cho các khách thể nghiên cứu được thể hiện rõ tại các Bảng 4 và 5 dưới đây.

**Bảng 4.** Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN) sau 06 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	So sánh	
				t	P
<b>Nam (n=50)</b>					
1	Chạy 30m XPC(s)	6.12±0.53	6.02±0.31	1.74	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	21015.3	218±14.1	1.89	> 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18.5±2.8	18.7±3.5	1.78	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	94082	955±91	2.69	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.3±0.26	12.1±0.28	2.76	< 0.05
<b>Nữ (n=50)</b>					
1	Chạy 30m XPC(s)	7.09±0.62	7.10±0.65	1.88	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	17544.6	182±54	1.79	> 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	12.45±5.11	12.9±6.0	2.11	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	84076	842±85	2.16	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13 ±0.32	12.98±0.42	1.88	> 0.05

**Bảng 5.** Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN) sau 09 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (NĐC)	Nhóm thực nghiệm (NTN)	So sánh	
				t	P
<b>Nam (n=50)</b>					
1	Chạy 30m XPC(s)	5.72±0.25	5.53 ±0.22	2.65	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	21918.7	228±13.3	2.76	< 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	19.0 ±3.8	19.8±3.0	2.57	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	970±82	990±91	3.42	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.24±0.35	11.90±0.21	3.73	< 0.05
<b>Nữ (n=50)</b>					
1	Chạy 30m XPC(s)	7.00±0.62	6.87±0.65	2.48	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	18357	190±38	2.76	< 0.05



3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	13.5±5.11	14.3±6.0	3.31	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	85176	867±85	3.24	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.77 ±0.32	12.38±0.42	2.74	< 0.05

**Bảng 6.** So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm ( $n=100$ )

TT	Test	NTN (n=50)			NĐC (n=50)		
		Trước TN	Sau TN	W(%)	Trước TN	Sau TN	W(%)
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.46±1.34	20.15±1.12	20.16	16.51±1.51	17.02±1.11	3.04
2	Bật xa tại chỗ (cm)	148.05±8.55	157.05±8.55	5.90	149.05±9.50	154.05±9.50	3.30
3	Chạy 30m XPC (s)	6.80±0.85	6.58±0.38	3.29	6.86±0.72	6.63± 0.52	3.41
4	Chạy con thoi 4×10m (s)	13.66± 1.33	12.88±. 1.31	5.88	13.45± 1.43	13.08± 1.32	2.79
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	837.03±89.15	895.01±81.06	6.69	838.05±94.22	889.15±82.12	5.92

Tại Bảng 4: Sau 06 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể về các chỉ tiêu đánh giá về mềm dẻo, khéo léo, sức bền và sức mạnh cho cả học sinh nam và nữ trên chỉ số đánh giá có được  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Còn ở một số chỉ tiêu về sức nhanh và sức bền vẫn ch-ưa có sự khác biệt đáng kể, thể hiện ở  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  với ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

Tại Bảng 5: Sau 09 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu đã có sự khác biệt đáng kể ở hầu hết các test thể hiện ở  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$  với ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều này chứng tỏ các bài tập Yoga đề tài đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 Tr-ường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội tốt hơn so nhóm đối chứng là nhóm vẫn tập luyện theo các chương trình và với các bài tập thường được sử dụng trước đây.

Tại Bảng 6 cho thấy: Kết quả nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm đều có sự biến đổi theo chiều hướng phát triển. Tuy nhiên, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm chiếm tỉ lệ cao hơn. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt từ 3.29% đến 10.67%, còn nhóm đối chứng có nhịp tăng trưởng từ 2.79% đến 5.92%. Kết quả trên cũng cho thấy xu thế phát triển của các tổ chất thể lực của hai nhóm trước thực nghiệm còn bộc lộ yếu kém và sự yếu kém này đã được thực sự cải thiện sau thực nghiệm và sự tiến bộ vượt trội thuộc nhóm thực nghiệm dưới tác động của các bài tập Yoga mà đề tài lựa chọn. Như vậy, với kết quả đánh giá nhịp tăng trưởng về các test trong nhóm thực nghiệm khẳng định các bài tập Yoga mà đề tài đã lựa chọn trong việc nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 Trường THPT IVS – Thanh Oai, Hà Nội đã cho hiệu quả tích cực và đạt được mục đích nghiên cứu.

Để kiểm chứng rõ hơn về hiệu quả của các bài tập Yoga mà đề tài lựa chọn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội, đề tài tiến hành đánh giá tiêu chuẩn RLTL và kết quả học tập của các đối tượng thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại Bảng 7 và 8.

**Bảng 7.** Kết quả kiểm đánh giá tiêu chuẩn RLTT trước và sau thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu

Nội dung	Kết quả đánh giá xếp loại (n = 100)					
	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể	26.45	37.55	36.00	33.75	49.15	17.10

**Bảng 8.** Kết quả kiểm tra học tập thể dục trước và sau thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu

Môn	Nội dung	Trước thực nghiệm (n= 100)			Đối tượng sau thực nghiệm (n = 100)		
		Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
GDTC	Lý thuyết	2.26	40.54	57.2	14.16	61.07	24.77
	Thực hành	14.05	64.13	21.82	23.01	69.62	7.37

Qua kết quả các bảng trên cho thấy:

Khi xem xét đến kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu cũng cho thấy, tỷ lệ số học sinh đạt các mức khá và đạt yêu cầu đều cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm (33.75% so với 26.45% ở mức khá, 49.75% so với 33.75% ở mức đạt yêu cầu). Về kết quả học tập môn thể dục (cả nội dung lý thuyết và thực hành) cũng cho một kết quả tương tự, số học sinh không đạt yêu cầu trước thực nghiệm còn tương đối cao (57.2% ở nội dung lý thuyết, 21.82% ở nội dung thực hành), sau thực nghiệm, tỷ lệ này đã giảm nhiều (24.77% ở nội dung lý thuyết và 7.37% ở nội dung thực hành).

Từ những kết quả trên có thể nhận thấy rằng: Các bài tập Yoga mà quá trình nghiên cứu của đề tài xây dựng sau 9 tháng thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao kết quả học tập cũng như thể lực cho học sinh khối 11.

#### 4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu đề tài đi đến một số kết luận sau:

1. Đánh giá hoạt động ngoại khóa chung và hoạt động ngoại khóa môn Yoga cho học sinh lớp 11 Trường THPT IVS – Thanh Oai, Hà Nội cho thấy: Chương trình tập luyện ngoại khóa môn Yoga cho học sinh lớp 11 Trường THPT IVS – Thanh Oai, Hà Nội cơ bản là phù hợp với mục đích tập luyện, cơ sở vật chất đáp ứng được yêu cầu tập luyện môn Yoga tại nhà trường. Trình độ thể lực của học sinh còn nhiều hạn chế, số lượng các em không đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể còn chiếm tỉ lệ lớn.

2. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 32 bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 trường THPT IVS – Thanh Oai, Hà Nội gồm: 04 bài tập thở, 05 bài tập khởi động, 20 bài tập tư thế, 03 bài tập thư giãn. Các bài tập được ứng dụng trên đối tượng thực nghiệm trong thời gian 9 tháng. Kết quả sau thực nghiệm cho thấy thể lực của các đối tượng thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng ở ngưỡng có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  với xác suất  $p < 0.05$ .



**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1] Avadhutika Anandamitra Acarya, *Yoga sức khỏe và hạnh phúc*, NXB TP. Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, 2009.
- [2] Bộ GD&ĐT, Quy định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008, về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, 2008.
- [3] B.K.S., *Kỹ thuật thực hành Yoga toàn tập*, NXB Phụ nữ, 2004.
- [4] Swami Vishnu Devanda, *Yoga Toàn thư*, NXB Thời Đại, TP. HCM, 2017.
- [5] Thủ tướng Chính phủ, Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Thủ tướng Chính phủ, "Về việc Quy định về Giáo dục thể chất và hoạt động Thể thao trong nhà trường", 2015.