DOI: https://doi.org/10.59294/HIUJS.KHTT.2024.043

LỰA CHỌN BÀI TẬP YOGA NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN HỌC YOGA NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG

Nguyễn Thị Hà*
Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

TÓM TẮT
Với mục tiêu lựa chọn một số bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm nhất học môn Yoga Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. Bằng các phương pháp đọc phân tích tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra và thực nghiệm sư phạm, toán thống kê. Đề tài lựa chọn được 67 bài tập (3 bài tập thở, 64 tư thế Yoga), tiến hành thực nghiệm 3 tháng với 140 sinh viên. Kết quả cho thấy, thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm có sự phát triển tốt hơn so với nhóm đối chứng, có ý nghĩa thống kê 5/6 test khi $t_{tính} > t_{bảng} = 1,960$ ở ngưỡng xác suất $p<0.05$. Điều này đã chứng minh được hiệu quả lựa chọn bài tập Yoga trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

Từ khóa: *Bài tập, thể lực, sinh viên, Yoga, Đại học Quốc tế Hồng Bàng*

SELECTING YOGA EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR FIRST-YEAR YOGA STUDENTS OF HONG BANG INTERNATIONAL UNIVERSITY

Nguyen Thi Ha

ABSTRACT
With the goal of selecting some Yoga exercises to improve physical fitness for first-year students studying Yoga at Hong Bang International University through means of document analysis, interviews, pedagogical examinations and experiments, and mathematical statistics, the research selected 67 exercises (3 breathing exercises, 64 yoga poses) and conducted a 3-month experiment with 140 students. The results showed that the physical development of students in the experimental group was better than that of the control group in 5/6 tests with $t_{value}>t_{table}= 1.960$ at a probability threshold $p<0.05$. This proved the effectiveness of choosing Yoga exercises in improving physical fitness for students of Hong Bang International University.

Keywords: *Exercises, physical fitness, students, Yoga, Hong Bang International University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ
Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng là trường đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực với mục tiêu tạo một thế hệ trẻ toàn diện về nhân cách và sức khỏe cũng như đáp ứng nhu cầu ngày càng phát triển của xã hội. Để đáp ứng mục tiêu và nhu cầu đó, bên cạnh quá trình trang bị về kiến thức chuyên môn, trường còn đề cao tinh thần thể thao và rèn luyện sức khỏe cho sinh viên; từ đó, tạo một nền tảng vững chắc về chuyên môn và thể lực cho sinh viên nói riêng và thế hệ trẻ nói chung. Vì vậy hoạt động thể chất của sinh viên là một trong những điều rất được chú trọng tại trường. Yoga đã được Nhà trường đưa vào chương trình Giáo dục thể chất chính khoá từ năm 2008, mang đến cho sinh viên nhiều sự lựa chọn cũng như phù hợp với sở thích và nhu cầu trong việc chọn các môn của Chương trình Giáo dục thể chất.

Tuy nhiên, qua thực tiễn giảng dạy và đánh giá thực trạng năng lực thể chất của sinh viên học môn Yoga năm nhất về hình thái không gầy, không thừa cân, nhưng thể lực còn yếu. Thực tế đó đòi hỏi

*Tác giả liên hệ: ThS. Nguyễn Thị Hà, Email: hant@hiu.vn
(Ngày nhận bài: 20/03/2024; Ngày nhận bản sửa: 15/04/2024; Ngày duyệt đăng: 24/04/2024)

cần tìm hiểu các phương tiện nâng cao thể lực cho sinh viên và việc nghiên cứu lựa chọn, ứng dụng các bài tập là một yêu cầu cần thiết nhằm nâng cao thể chất cho sinh viên đáp ứng các yêu cầu ngày càng cao của xã hội. Xuất phát từ những lý do trên, Tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Lựa chọn bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học Yoga năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng".

2. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận của việc tập luyện Yoga lên thể chất con người

Từ "Yoga" bắt nguồn từ gốc động từ "yuj", trong tiếng Phạn có nghĩa là liên kết, tham gia, kết hợp và hợp nhất, tức là kết hợp giữa thể xác và tinh thần, giữa con người và vũ trụ, kết hợp cái hữu hình với cái vô hình, cái hữu hạn với cái vô hạn. Nó là sự kết hợp chính xác giữa thể xác và thần chí của con người chúng ta [1].

Yoga được rất nhiều người biết đến nhờ lợi ích của nó đối với sức khỏe, Yoga tác động lên mọi mặt của cơ thể. Trước nhất nó làm cho các khớp xương, cột sống mềm dẻo mạnh mẽ, linh hoạt nó còn có tác dụng kéo nắn các khớp bị sai lệch. Tiếp theo là tác động lên hệ cơ bắp, gân kheo, dây chằng từ nông tới sâu, kể cả những dây chằng bên trong nội tạng tác động lên hệ thống các tuyến nội tiết để điều phối các hoocmon giúp cho cơ thể luôn ở trạng thái cân bằng ổn định. Sau cùng là nhờ sự chuyển động đa dạng của cột sống kéo theo sự vận động của tất cả các nội tạng và hệ thần kinh, giúp chúng hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình đối với cơ thể [2].

Hatha Yoga là tiền đề, nền tảng của tất cả các thể loại Yoga khác. Hatha Yoga loại Yoga nhẹ nhàng, phù hợp cho người mới bắt đầu hoặc những người đã thành thạo Yoga và muốn thư giãn. Tập Hatha Yoga bạn sẽ được tập những bài tập thể chất (được gọi chung là tư thế hay asana) nhằm lấy lại sự cân bằng cho cơ thể thông qua các động tác căng, giãn, luyện thở, kỹ thuật thư giãn và thiền [3].

Hatha Yoga kết hợp hai điều cơ bản nhất của Yoga: phương pháp thở và tư thế (asana). Hatha Yoga chủ trương các bài tập thể dục tĩnh giúp cơ thể khỏe mạnh và tập thở giúp cho dòng Dương và dòng Âm trong cơ thể chúng ta được quân bình, kết hợp hài hòa với nhau. Hatha Yoga đặc biệt chú trọng cách kiểm soát thân thể, hơi thở, tâm trí và những cảm xúc. Đồng thời phương pháp này còn xây dựng việc bảo tồn sức lực, luyện cho tinh thần được tự chủ, đem lại quân bình, sự trầm tĩnh cho tâm hồn với sự gia tăng nhạy cảm và một sự hiểu biết mới về mọi khía cạnh cuộc đời [4]. Các tư thế Yoga trải qua quá trình diễn biến thay đổi trong nhiều thế kỷ, nhưng tác dụng của chúng hoàn toàn không thay đổi đó là giúp các cơ bắp, gân và các tuyến trong cơ thể nhận được sự rèn luyện. Những tư thế này giúp cho con người có thể trạng tốt, giúp cho cơ thể trở nên khỏe mạnh mà tràn đầy sự dẻo dai, giúp cho cơ bắp không bị cứng nhắc và cơ thể tránh được bệnh tật.

2.2. Các công trình nghiên cứu liên quan

Hiện nay, Yoga phát triển rộng khắp trên thế giới với những lợi ích mà yoga mang lại đã thúc đẩy các nhà Khoa học quan tâm đặc biệt. Trong những năm gần đây đã có một số công trình nghiên cứu liên quan về yoga như:

Chu Thị Thủy (2016), "*CLB yoga từng bước phát triển sức khỏe thể chất và tinh thần , nâng cao tính tự chủ cho HS trường THCS & THPT Nguyễn Tất Thành*'' kết quả nghiên cứu nói lên phương pháp Yoga có tác dụng về cả sức khỏe thể chất và tinh thần cho học sinh: cải thiện chức năng vận động, chức Nẵng hô hấp, cải thiện giấc ngủ, tăng cường sự tập trung chú ý; tăng cường khả năng ghi nhớ; điều chỉnh cảm xúc và kiểm soát tâm trạng [5].

Trần Phương Tùng (2018), "*Hiệu quả của thực hành Hatha Yoga lên thể chất và tâm lý sinh viên Trường Đại học Văn Lang",* tác giả đã lựa chọn được 32 bài tập Yoga ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu, từ đó đánh giá hình thái, chức năng, thể lực, tâm lý…Kết quả nghiên cứu trên nói lên tác dụng tốt của hệ thống bài tập Hatha Yoga đối với việc tăng cường sức khỏe toàn diện cho sinh viên nhóm thực nghiệm [6].

Vũ Hồng Yến, Đặng Thị Hồng Nhung (2022), "*Lựa chọn các bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Lớp 11 Trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội*" đã lựa chọn được 32 bài tập gồm: 04 bài tập thở, 05 bài tập khởi động, 20 bài tập tư thế, 03 bài tập thư giãn. Kết quả sau thực nghiệm cho thấy thể lực của các đối tượng thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng [7].

Kết quả nghiên cứu của các công trình nêu trên là cơ sở, tiền đề cho đề tài tham khảo nhằm mục đích hoàn thành các nhiệm vụ tiếp theo.

3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

4. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1. Lựa chọn bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm nhất học Yoga Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

4.1.1. Cơ sở xác định hệ thống bài tập Yoga cho sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Để xác định được hệ thống Yoga cho sinh viên, nhằm đảm bảo tính khách quan, có cơ sở khoa học, đề tài tiến hành tổng hợp các hệ thống Yoga thông qua tham khảo tài liệu, sách yoga, tạp chí, luận văn. Đề tài xây dựng phiếu phỏng vấn với các mức độ ưu tiên từ 1 đến 3, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giáo viên Yoga là những người có kinh nghiệm trong giảng dạy Yoga với 20 phiếu phát ra và thu về. Đề tài quy ước hệ thống có tổng điểm của 2 lần phỏng vấn có số phiếu đồng ý từ 75% trở lên thì được chọn đưa vào thực nghiệm. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng hệ thống Yoga làm nền tảng lựa chọn bài tập Yoga cho sinh viên trường

TT	Hệ thống Yoga	Lần 1					Lần 2					Tổng tỷ lệ % 2 lần
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	**Tổng điểm**	**Tổng tỷ lệ %**	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	**Tổng điểm**	**Tổng tỷ lệ %**	
1	Hatha Yoga của Svatmarama	8	8	4	44	73.33	7	6	7	40	66.67	70
2	Hatha của Sivananda	11	2	7	44	73.33	10	4	6	44	73.33	73.33
3	Hatha Ashtanga Yoga	6	7	7	39	65	7	6	7	40	66.67	65.83
4	Hatha Yin Yoga	4	7	9	35	58.33	5	8	7	38	63.33	60.83
5	**Hatha Iyengar Yoga**	**16**	**3**	**1**	**55**	**91.67**	**17**	**1**	**1**	**54**	**90**	**90.83**

Kết quả bảng 1 cho thấy qua 2 lần phỏng vấn hệ thống Hatha Yoga Iyengar chiếm tỷ lệ 90.83% theo quy ước đề tài xác định làm nền tảng lựa chọn bài tập Yoga cho sinh viên trường.

4.1.2. Lựa chọn bài tập trong hệ thống Hatha Yoga của Iyengar cho sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Với mục đích lựa chọn được bài tập Hatha Yoga của Iyengar nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu chúng tôi tiến hành các bước:

Bước 1. Tiến hành tổng hợp hệ thống bài tập Hatha Yoga của Iyengar

Nhằm lựa chọn các bài tập, trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu [1], [8] đồng thời thông qua quan sát thực tiễn và trao đổi với HLV yoga, giảng viên. Đề tài đã sơ lược loại bỏ các bài tập bị trùng lặp và chọn được 101 bài tập gồm (95 tư thế và 6 bài tập thở) phù hợp với đặc điểm của đối tượng, điều kiện thực tiễn của công tác giảng dạy – huấn luyện cho sinh viên trường.

Sau đó, đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn xác định mức độ ưu tiên của các bài tập theo 3 mức: Ưu tiên 1, ưu tiên 2 và ưu tiên 3. Việc lựa chọn các bài tập được dựa trên nguyên tắc chỉ chọn những bài tập có số ý kiến từ mức ưu tiên chiếm tỷ lệ 75% trở lên ở cả 2 lần phỏng vấn.

Bước 2: Tiến hành lựa chọn bài tập thông qua phỏng vấn

Để có cơ sở thực tiễn, khách quan và khoa học trong việc lựa chọn các bài tập vào ứng dụng, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 20 nhà chuyên môn, các giảng viên, HLV có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện yoga... với 20 phiếu phát ra và thu về 20 phiếu. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập Hatha yoga cho sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

TT	Bài tập	Lần 1					Lần 2				
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Tổng tỷ lệ % 2 lần
Bài tập thở												
1	Thở kiểu ong kêu	11	2	7	44	73.3	9	5	6	43	71.67	72.5
2	**Thở thanh tẩy**	**15**	**3**	**2**	**53**	**88.3**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.33**	**90.83**
3	Chu kỳ thở ngắt quãng	10	4	5	43	71.7	9	5	6	43	71.67	71.67
4	**Thở bụng**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**	**99.17**
4	**Thở luân phiên**	**16**	**3**	**1**	**55**	**91.7**	**15**	**4**	**1**	**54**	**90**	**90.83**
5	Thở bằng miệng	9	6	5	44	73.3	9	7	4	45	75	74.17
6	Nauli	8	7	5	43	71.7	8	6	6	42	70	70.83
Bài tập/Asana												
1	**Quả núi**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**	**99.17**
2	**Cái cây**	**18**	**2**	**0**	**58**	**96.7**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.33**	**97.5**
3	**Tam giác mở rộng**	**18**	**1**	**1**	**57**	**95**	**18**	**2**	**0**	**58**	**96.67**	**95.83**
4	**Tam giác xoay**	**15**	**4**	**1**	**54**	**90**	**14**	**5**	**1**	**53**	**88.33**	**89.17**
5	**Kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.3**	**15**	**3**	**2**	**53**	**88.33**	**90.83**
6	**Hai góc thứ nhất**	**12**	**4**	**4**	**48**	**80**	**13**	**5**	**2**	**51**	**85**	**82.5**
7	**Chiến binh 1**	**14**	**3**	**3**	**51**	**85**	**15**	**3**	**2**	**53**	**88.33**	**86.67**
8	**Chiến binh 2**	**18**	**1**	**1**	**57**	**95**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.33**	**96.67**
9	**Chiến binh 3**	**12**	**6**	**2**	**50**	**83.3**	**14**	**3**	**3**	**51**	**85**	**84.17**

TT	Bài tập	Lần 1					Lần 2				
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Tổng tỷ lệ % 2 lần
10	Nửa vầng trăng	7	8	5	42	70	10	5	5	45	75	72.5
11	**Kéo căng chân**	**9**	**8**	**3**	**46**	**76.7**	**10**	**7**	**3**	**47**	**78.33**	**77.5**
12	**Xoạc chân rộng**	**10**	**5**	**5**	**45**	**75**	**10**	**5**	**5**	**45**	**75**	**75**
13	Chân rộng đứng về phía trước uốn cong	11	5	4	47	78.3	8	5	7	41	68.33	73.33
14	**Kéo căng 1 bên cơ thể**	**12**	**5**	**3**	**49**	**81.7**	**11**	**5**	**4**	**47**	**78.33**	**80**
15	**Lạc đà**	**11**	**8**	**1**	**50**	**83.3**	**10**	**6**	**4**	**46**	**76.67**	**80**
16	**Cái ghế**	**16**	**2**	**2**	**54**	**90**	**15**	**4**	**1**	**54**	**90**	**90**
17	Ngón chân lớn	7	3	10	37	61.7	10	3	7	43	71.67	66.67
18	Chống chân đan chéo vào hai cánh tay	9	5	6	43	71.7	8	7	5	43	71.67	71.67
19	**Đứng gập người về trước**	**15**	**4**	**1**	**54**	**90**	**17**	**3**	**0**	**57**	**95**	**92.5**
20	**Nửa vầng trăng**	**12**	**5**	**3**	**49**	**81.7**	**10**	**4**	**6**	**44**	**73.33**	**77.5**
21	Đứng về phía trước uốn cong	8	5	7	41	68.3	9	6	5	44	73.33	70.83
22	**Tư thế đại bàng**	**9**	**7**	**4**	**45**	**75**	**9**	**8**	**3**	**46**	**76.67**	**75.83**
23	Tư thế mặt ngựa	9	3	8	41	68.3	9	6	5	44	73.33	70.83
24	**Châu chấu**	**12**	**6**	**2**	**50**	**83.3**	**13**	**6**	**1**	**52**	**86.67**	**85**
25	Cá sấu đặt ra	8	3	9	39	65	9	4	7	42	70	67.5
26	**Cánh cung**	**11**	**5**	**4**	**47**	**78.3**	**13**	**5**	**2**	**51**	**85**	**81.67**
27	Nằm nghiêng cây cung	9	3	8	41	68.3	11	4	5	46	76.67	72.5
28	Hạ phẳng	7	4	9	38	63.3	8	4	8	40	66.67	65
29	Quả một chân	8	4	8	40	66.7	8	6	6	42	70	68.33
30	**Cánh cung nghiêng**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**	**99.17**
31	**Chó ngẩng mặt**	**10**	**4**	**6**	**44**	**73.3**	**11**	**5**	**4**	**47**	**78.33**	**75.83**
32	**Chó úp mặt**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**	**100**
33	**Rắn hổ mang**	**18**	**1**	**1**	**57**	**95**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.33**	**94.17**
34	**Con thuyền**	**9**	**7**	**6**	**47**	**78.3**	**12**	**5**	**3**	**49**	**81.67**	**80**
35	**Bán thuyền**	**12**	**5**	**3**	**49**	**81.7**	**12**	**7**	**1**	**51**	**85**	**83.33**
36	**Mặt bò**	**10**	**3**	**7**	**43**	**71.7**	**12**	**3**	**5**	**47**	**78.33**	**75**
37	**Anh hùng**	**16**	**2**	**2**	**54**	**90**	**16**	**3**	**1**	**55**	**91.67**	**90.83**

TT	Bài tập	Lần 1						Lần 2				
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Tổng tỷ lệ % 2 lần
38	**Tư thế hoàn thành**	**17**	**3**	**0**	**57**	**95**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.33**	**96.67**
39	**Anh hùng ngả**	**11**	**5**	**4**	**47**	**78.3**	**13**	**3**	**4**	**49**	**81.67**	**80**
40	Anh hùng ngả uốn cong	7	7	6	41	68.3	7	7	7	41	68.33	68.33
41	Tư thế ếch	8	7	5	43	71.7	6	7	7	39	65	68.33
42	**Tư thế Cái cân**	**17**	**3**	**0**	**57**	**95**	**19**	**1**	**1**	**59**	**98.33**	**96.67**
43	**Tư thế Hoa Sen**	**10**	**5**	**5**	**45**	**75**	**13**	**3**	**3**	**49**	**81.67**	**78.33**
44	**Anh hùng vặn người**	**13**	**4**	**3**	**50**	**83.3**	**16**	**3**	**3**	**55**	**91.67**	**87.5**
45	Cây vảy	7	6	7	40	66.7	8	6	6	40	66.67	66.67
46	Sư tử	9	5	6	43	71.7	10	5	5	45	75	73.33
47	**Con cá**	**15**	**5**	**0**	**55**	**91.7**	**17**	**2**	**2**	**56**	**93.33**	**92.5**
48	Tư thế chăn bò	8	6	6	42	70	9	6	6	44	73.33	71.67
49	Ngồi hoa sen gập người	7	3	10	37	61.7	7	5	5	39	65	63.33
50	Chin đứng	5	5	10	35	58.3	6	7	7	39	65	61.67
51	**Thứ nhất thánh triết Mã Lý Kỳ**	**11**	**5**	**4**	**47**	**78.3**	**13**	**5**	**5**	**51**	**85**	**81.67**
52	**Đầu sát gối**	**13**	**6**	**1**	**52**	**86.7**	**14**	**5**	**5**	**53**	**88.33**	**87.5**
53	**Ngồi xoay về phía trước đầu chạm gối**	**12**	**4**	**7**	**51**	**85**	**13**	**4**	**4**	**53**	**88.33**	**86.67**
54	**Ngồi duỗi thẳng cong phía trước nửa anh hùng**	**9**	**7**	**4**	**45**	**75**	**9**	**7**	**7**	**45**	**75**	**75**
55	**Mặt hướng lên trên lưng duỗi thẳng thứ 2**	**9**	**7**	**4**	**45**	**75**	**10**	**7**	**7**	**47**	**78.33**	**76.67**
56	**Con cò**	**10**	**6**	**4**	**46**	**76.7**	**12**	**3**	**3**	**47**	**78.33**	**77.5**
57	Co giãn thân trên và chân	7	7	6	41	68.3	9	7	7	45	75	71.67
58	Ngồi nửa hoa sen phần trước lưng cong duỗi thẳng	12	5	3	49	81.7	11	5	5	47	78.33	**80**
59	**Ngồi gập người**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**	**99.17**
60	Ngồi gập người uốn cong phía trước	8	5	7	41	68.3	8	6	6	42	70	69.17
61	**Tấm ván nghiêng**	**13**	**5**	**2**	**51**	**85**	**14**	**5**	**5**	**53**	**88.33**	**86.67**

TT	Bài tập	Lần 1					Lần 2				
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Tổng tỷ lệ % 2 lần
62	**Ngửa ra sau chống đỡ**	**14**	**3**	**3**	**51**	**85**	**13**	**5**	**5**	**51**	**85**	**85**
63	**Đứng bằng đầu**	**10**	**5**	**5**	**45**	**75**	**12**	**3**	**3**	**47**	**78.33**	**76.67**
64	Tư thế đứng sau đầu	9	5	6	43	71.7	9	6	6	44	73.33	72.5
65	**Vai đảo ngược thứ nhất**	**12**	**4**	**4**	**48**	**80**	**12**	**6**	**6**	**50**	**83.33**	**81.67**
66	**Cái cày**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**	**18**	**1**	**1**	**57**	**95**	**96.67**
67	Áp lực tai	7	5	8	39	65	8	5	5	41	68.33	66.67
68	Đứng vai bên	6	4	10	36	60	6	5	5	37	61.67	60.83
69	**Cây cầu 1 chân**	**11**	**4**	**6**	**47**	**78.3**	**10**	**5**	**5**	**45**	**75**	**76.67**
70	**Bụng xoay tròn**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**	**19**	**1**	**1**	**59**	**98.33**	**99.17**
71	**Mở rộng bàn chân hướng lên**	**18**	**2**	**0**	**58**	**96.7**	**17**	**2**	**2**	**56**	**93.33**	**95**
72	**Bánh xe**	**9**	**7**	**4**	**45**	**75**	**11**	**4**	**4**	**46**	**76.67**	**75.83**
73	Nằm ngửa tư thế to bằng ngón chân	8	5	7	41	68.3	10	5	5	45	75	71.67
74	Nâng chân bên	9	5	6	43	71.7	9	6	6	44	73.33	72.5
75	**Nâng chân**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.3**	**17**	**3**	**3**	**57**	**95**	**94.17**
76	**Cây cầu**	**16**	**3**	**1**	**55**	**91.7**	**17**	**3**	**3**	**57**	**95**	**93.33**
77	**Duỗi thẳng chân**	**10**	**7**	**3**	**47**	**78.3**	**14**	**3**	**3**	**51**	**85**	**81.67**
78	Co giãn thân người 1	9	6	5	44	73.3	9	7	7	45	75	74.17
79	**Nằm thả lỏng xoay chuyển**	**12**	**7**	**1**	**51**	**85**	**12**	**8**	**8**	**52**	**86.67**	**85.83**
80	**Ngồi vặn xoắn**	**14**	**4**	**2**	**52**	**86.7**	**14**	**5**	**5**	**53**	**88.33**	**87.5**
81	**Ngồi bó góc**	**9**	**6**	**5**	**44**	**73.3**	**12**	**5**	**5**	**49**	**81.67**	**77.5**
82	Ngồi vặn xoắn 2	8	7	5	43	71.7	8	7	7	43	71.67	71.67
83	Con công	6	7	7	39	65	6	7	7	39	65	65
84	Giữ thăng bằng ngón chân	8	5	7	41	68.3	10	5	5	45	75	71.67
85	Đứng ngã ra sau	8	4	8	40	66.7	10	4	4	44	73.33	70
86	**Vai đảo ngược, một chân vuông ngóc mặt sàn**	**10**	**9**	**1**	**49**	**81.7**	**13**	**5**	**5**	**51**	**85**	**83.33**
87	**Tư thế Cái cân**	**13**	**6**	**1**	**52**	**86.7**	**14**	**6**	**6**	**54**	**90**	**88.33**

TT	Bài tập	Lần 1						Lần 2				
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ %	Tổng tỷ lệ % 2 lần
88	**Tư thế khỉ (xoạc dọc)**	**15**	**3**	**2**	**53**	**88.3**	**15**	**4**	**4**	**54**	**90**	**89.17**
89	**Tư thế thẳng góc (xoạc ngang)**	**14**	**5**	**1**	**53**	**88.3**	**13**	**5**	**5**	**51**	**85**	**86.67**
90	Nằm ngửa kéo chân về đầu 1	7	8	5	42	70	10	5	5	45	75	72.5
91	**Bánh xe thứ nhất**	**12**	**4**	**4**	**48**	**80**	**12**	**3**	**3**	**47**	**78.33**	**79.17**
92	Bánh xe 1 chân	9	6	5	44	73.3	10	3	3	43	71.67	72.5
93	**Bồ câu**	**11**	**6**	**3**	**48**	**80**	**13**	**6**	**6**	**52**	**86.67**	**83.33**
94	**Tư thế 1 chân bồ câu lớn thứ nhất**	**10**	**4**	**6**	**44**	**73.3**	**12**	**5**	**5**	**49**	**81.67**	**77.5**
95	**Xác chết**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**	**100**

Theo quy ước, căn cứ kết quả đề tài đã chọn được 67(3 bài tập thở, 64 tư thế) trên tổng số 101 bài tập đưa vào phỏng vấn. Qua bảng 2 cho thấy ý kiến trả lời cả 2 lần phỏng vấn về cơ bản là tương đồng, chứng tỏ các chuyên gia nhất trí trong việc lựa chọn bài tập.

***Bước 3*:** Kiểm nghiệm các bài tập được lựa chọn vào thực tiễn giảng dạy và huấn luyện.

Bảng 3. Kiểm định mối tương quan giữa 2 lần phỏng vấn

Test Statistics[a]	
	Lần 2 – Lần 1
Z	-3.534[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Từ kết quả Bảng 3 cho thấy mức ý nghĩa thống kê giữa 2 lần phỏng vấn có sig = 0.000 < α có nghĩa là ngưỡng xác suất thống kê sig lớn hơn 95%, như vậy ta bác bỏ H_0, chấp nhận H_1, tức là giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao.

Như vậy, qua 3 bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và xử lý số liệu, kiểm nghiệm độ tin cậy của các bài tập, theo quy ước ở trên đề tài đã lựa chọn được 67 bài tập (3 bài tập thở và 64 tư thế) đạt 75% mức độ ưu tiên sử dụng dùng để ứng dụng cho sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

4.2. Ứng dụng các bài tập Yoga nâng cao thể lực cho sinh viên năm nhất học yoga trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm 2022-2023.

Để tổ chức thực nghiệm đảm bảo tính khách quan, quá trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm theo phương pháp so sánh song song với thời gian trong 3 tháng, bắt đầu từ ngày 17/2/2023 đến ngày 17/5/2023, với thời lượng (*mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi tập 3 tiết học, áp dụng trong 1 học kỳ*). Đối tượng gồm 140 sinh viên được lựa chọn ngẫu nhiên đang học GDTC môn yoga tự chọn tại trường được chia làm 2 nhóm : Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Đề tài ứng dụng 6 test đánh giá thực

trạng thể lực cho sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng (*được đăng trên Tạp chí Khoa học Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, mã ISSN 2615-9686 trang 763-769*) gồm :
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy con thoi 4 x 10m (giây)
- Chạy 5 phút tùy sức (m)
- Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)
- Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)
- Thăng bằng tĩnh (giây)

Nhóm thực nghiệm gồm 70 sinh viên (35 nữ, 35 nam) tập luyện theo các bài tập đã lựa chọn. Nhóm đối chứng 70 sinh viên (35 nữ, 35 nam) tập luyện theo chương trình GDTC (Yoga) nội khóa của Nhà trường.

4.3. Đánh giá hiệu quả lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên năm nhất học Yoga Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Để đánh giá hiệu quả lựa chọn một số bài tập yoga, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm (TN) và nhóm đối chứng (ĐC) [9]. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm được trình bày ở Bảng 4 như sau:

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Nội dung test	Kết quả kiểm tra ($x \pm \delta$)		$t_{tính}$	P
		Nhóm ĐC (n=70)	Nhóm TN (n=70)		
Nam sinh viên					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	205.371 ± 16.583	205.114 ± 16.417	0.65	>0.05
2	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.334 ± 0.794	12.331 ± 0.817	0.016	>0.05
3	Chạy 5 phút tùy sức (m)	962.314 ± 31.912	959 ± 29.928	0.44	>0.05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18.543 ± 1.633	18.314 ± 1.409	0.63	>0.05
5	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	12.512 ± 1.108	12.611 ±1.179	0.36	>0.05
6	Thăng bằng tĩnh (giây)	16.274 ± 1.015	16.399 ± 0.695	0.60	>0.05
Nữ sinh viên					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	145.257 ± 12.342	144.743 ± 12.696	1.04	>0.05
2	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.654 ± 0.764	12.74 ± 0.79	0.79	>0.05
3	Chạy 5 phút tùy sức (m)	740.857 ± 72.59	743.429 ± 71.839	1.43	>0.05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18.029 ± 1.505	18.171 ± 1.599	1.40	>0.05
5	Dẻo gập thân đứng (cm)	14.886 ± 1.367	14.8 ± 1.41	1.36	>0.05
6	Thăng bằng tĩnh (giây)	16.053 ± 1.506	16.021 ± 1.51	1.62	>0.05

Bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra hầu hết ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ không có sự khác biệt, với $t_{tính} < t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ thể lực chung của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

Sau khi áp dụng các bài tập đã lựa chọn trên nhóm thực nghiệm với thời gian 3 tháng, đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu sau thực nghiệm của 2 nhóm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở Bảng 5 và 6.

Bảng 5. Kết quả tổng hợp thành tích kiểm tra các Test đánh giá trình độ thể lực nam sinh viên nhóm TN và ĐC trước và sau thực nghiệm

TT	Nội dung test	Thời điểm	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		$t_{tính}$	P
			Nhóm ĐC (n=35)	Nhóm TN (n=35)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Trước TN	205.371 ± 16.583	205.114 ± 16.417	0.65	> 0.05
		Sau TN	210.686 ± 16.708	220.857 ± 14.159	2.747	< 0.05
		W%	2.555	7.392		
2	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Trước TN	12.334 ± 0.794	12.331 ± 0.817	0.016	> 0.05
		Sau TN	11.997 ± 0.776	11.697 ± 0.812	1.582	> 0.05
		W%	2.770	5.277		
3	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Trước TN	962.314 ± 31.912	959 ± 29.928	0.44	> 0.05
		Sau TN	994.029 ± 54.376	1020 ± 57.162	2.101	< 0.05
		W%	3.242	6.165		
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Trước TN	18.543 ±1.633	18.314 ± 1.409	0.63	> 0.05
		Sau TN	19.771 ± 1.239	21.657 ± 1.878	7.66	< 0.05
		W%	6.41	16.727		
5	Dẻo gập thân đứng (cm)	Trước TN	12.512 ±1.108	12.611 ±1.179	0.36	> 0.05
		Sau TN	14.143 ± 1.35	16.849 ± 1.183	8.91	< 0.05
		W%	12.238	28.771		
6	Thăng bằng tĩnh (giây)	Trước TN	16.274 ± 1.015	16.399 ± 0.695	0.60	> 0.05
		Sau TN	17.715 ± 1.641	23.186 ± 1.62	14.74	< 0.05
		W%	8.479	34.291		

Qua Bảng 5 cho thấy thể lực của nam sinh viên đã có sự phát triển tốt, ở 5/6 test nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, chỉ có test chạy con thoi 4 x10 (giây) sử phát triển thể lực của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau. Điều đó chứng tỏ sự khác biệt giữa 2 nhóm là có ý nghĩa. Đồng thời khi so sánh nhịp tăng trưởng, nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt từ 5.277% đến 34.291%, còn nhóm đối chứng có nhịp tăng trưởng từ 2.555% đến 12.238%.

Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nữ nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm được trình bày ở Bảng 6.

Bảng 6. Kết quả tổng hợp thành tích kiểm tra các Test đánh giá trình độ thể lực nữ sinh viên nhóm TN và ĐC trước và sau thực nghiệm

TT	Nội dung test	Thời điểm	Kết quả kiểm tra ($\overline{X} \pm \delta$)		$t_{tính}$	P
			Nhóm ĐC (n=35)	Nhóm TN (n=35)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Trước TN	145.257 ±12.342	144.743 ± 12.696	1.04	> 0.05
		Sau TN	156.6 ±0.764	161.484 ±7.909	2.49	< 0.05
		W%	7.515	10.934		
2	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Trước TN	12.654 ± 0.764	12.74 ± 0.79	0.79	> 0.05
		Sau TN	12.414 ± 0.643	12.01± 0.961	1.28	> 0.05
		W%	1.915	5.899		
3	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Trước TN	740.857 ± 72.59	743.429 ± 71.839	1.43	> 0.05
		Sau TN	754.714 ± 72.8	804.686 ± 71.937	2.88	< 0.05
		W%	1.853	7.914		
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Trước TN	18.029 ± 1.505	18.171 ± 1.599	1.40	> 0.05
		Sau TN	19.943 ± 1.662	21.371 ± 2.129	9.07	< 0.05
		W%	10.081	16.185		
5	Dẻo gập thân đứng (cm)	Trước TN	14.886 ± 1.367	14.8 ± 1.41	1.36	> 0.05
		Sau TN	16.686 ± 1.471	20.286 ± 7.276	3.12	< 0.05
		W%	11.403	31.272		
6	Thăng bằng tĩnh (giây)	Trước TN	16.053 ± 1.506	16.021 ± 1.51	1.62	> 0.05
		Sau TN	18.667 ± 1.969	23.247 ± 0.916	15.32	< 0.05
		W%	15.058	36.804		

Tại Bảng 6 cho thấy, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể 5/6 các chỉ tiêu đánh giá khi $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p<0.05$, nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm đều có sự biến đổi theo chiều hướng phát triển. Chỉ có 1/6 test chạy con thoi 4x10m (giây) cả hai nhóm đều phát triển, nhưng chưa có sự khác biệt giữa hai nhóm. Đồng thời, khi so sánh nhịp tăng trưởng ta thấy nhóm thực nghiệm chiếm tỉ lệ cao hơn. Cụ thể, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng đạt từ 5.899% đến 36.804%, còn nhóm đối chứng có nhịp tăng trưởng từ 1.853% đến 15.058%.

Như vậy, ở cả 5/6 test đều cho thấy $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ là có ý nghĩa hay nói cách khác sự phát triển về thể lực của nhóm thực nghiệm với ảnh hưởng của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn tốt hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng sau 3 tháng thực nghiệm. Điều đó cho thấy các bài tập yoga được lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

5. KẾT LUẬN

Qua tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm định đề tài đã lựa chọn được 67 bài tập (3 bài tập thở và 64 tư thế Yoga) trong hệ thống Hatha Yoga Iyengar nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường.

Đề tài đã xác định được hiệu quả bài tập đã lựa chọn, kết quả cho thấy sau 3 tháng thực nghiệm thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều phát triển. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng ở 5/6 test khi $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $p<0.05$. Điều này đã chứng minh được hiệu quả lựa chọn của bài tập Yoga trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] B. Iyengar, *Yoga toàn thư*, Hà Nội: Nhà xuất bản Hồng Đức, 2004.

[2] L. V. H. dịch, *Bốn kinh yoga quan trọng nhất*, Đà Nẵng: Nhà xuất bản Đà Nẵng, 2018.

[3] N. T. Tuyết, *Yoga dưỡng sinh*, Hà Nội: Nxb. Y học, p.10, 2010.

[4] N. T. T. Nguyễn Văn Phương, *Hatha yoga cho một sức khỏe bền vững*, Hồ Chí Minh: Nhà xuất bản Văn hóa - Văn nghệ, 2015.

[5] C. T. Thuỷ, CLB Yoga từng bước phát triển sức CLB yoga từng bước phát triển sức khỏe thể chất và tinh thần, nâng cao tính tự chủ cho HS trường THCS & THPT Nguyễn Tất Thành," *Tạp chí Giáo dục*, Kỳ 1,Số đặc biệt, 208-211, 2016.

[6] T. P. Tùng, "*Hiệu quả của thực hành Hatha Yoga lên thể chất và tâm lý sinh viên Trường Đại học Văn Lang"*, Luận án tiến sĩ, TP. HCM, 2018.

[7] Đ. T. H. N. Vũ Hồng Yến, "Lựa chọn các bài tập Yoga nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Lớp 11 Trường THPT IVS Thanh Oai, Hà Nội", *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, Số đặc biệt,* 786-794, 2022.

[8] B. Iyengar, *Kỹ thuật thực hành Yoga toàn tập*, Hà Nội: Nhà xuất bản Phụ Nữ, 2018.

[9] T. H. Q. N. H. M. T. v. N. K. D. Nguyễn Tiên Tiến, *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, Hồ Chí Minh: Nhà xuất bản Đại học Quốc gia, 2016.