

CÂU LẠC BỘ YOGA TỪNG BƯỚC PHÁT TRIỂN SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN, NÂNG CAO TÍNH TỰ CHỦ CHO HỌC SINH TRƯỜNG THCS&THPT NGUYỄN TẮT THÀNH

ThS. CHU THỊ THỦY*

Ngày nhận bài: 11/05/2016; ngày sửa chữa: 11/05/2016; ngày trình duyệt: 12/05/2016.

Abstract: To carry out the dispatch No791 of Ministry of Education and Training, Nguyen Tat Thanh secondary school and high school has designed educational program to develop physical and mental health for students with yoga. This program is the combination of yoga method, relaxation techniques and mindfulness therapy. After three school years, this program has achieved some significant results in term of improving physical and mental health, enhancing ability to listen, self-understanding, self-control and personality of the learners.

Keywords: Yoga, mindfulness therapy, physical and mental health.

Thực hiện Công văn số 791/HD-BGDĐT ngày 25/6/2013 của Bộ GD-ĐT Hướng dẫn thi điểm phát triển Chương trình giáo dục nhà trường phổ thông, Trường trung học cơ sở và trung học phổ thông (THCS&THPT) Nguyễn Tất Thành đã xây dựng chương trình giáo dục với mục tiêu phát huy tối đa năng khiếu năng lực cá nhân của học sinh (HS). Vì vậy, từ năm học 2013-2014 đến nay, nhà trường triển khai chương trình giáo dục rèn luyện sức khỏe bằng phương pháp yoga cho HS khối lớp 10 và 11. Trải qua ba năm học, với nhiều lần thay đổi để hoàn thiện chương trình, phương pháp giảng dạy, chương trình giáo dục rèn luyện sức khỏe bằng phương pháp yoga đã đạt được thành tích đáng kể trong việc mang lại nhiều lợi ích cho HS và góp phần nâng cao chất lượng giáo dục của nhà trường.

Trong bài viết này, chúng tôi muốn đưa ra những lợi ích mà HS nhận được sau khi thực hiện chương trình rèn luyện sức khỏe bằng phương pháp yoga, kĩ thuật thư giãn, liệu pháp tinh thức (mindfulness).

1. Câu lạc bộ (CLB) Yoga kiên trì từng bước nâng cao chất lượng giáo dục của nhà trường

Mục tiêu của giáo dục ở nhà trường phổ thông là giúp HS phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và các kĩ năng cơ bản; phát triển năng lực cá nhân, tính năng động và sáng tạo; hình thành nhân cách và đáp ứng những nhu cầu mới của công dân trong xu thế hội nhập và phát triển. Ở góc độ hoạt động về giáo dục thể chất, chúng tôi nhận thấy cụm từ “Giáo dục thể chất” còn giới hạn mong muốn phát triển HS theo hướng toàn diện của các nhà giáo dục

mà nên thay vào đó là cụm từ “Giáo dục sức khỏe”, trong đó bao gồm cả sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần. Chương trình giáo dục rèn luyện sức khỏe bằng phương pháp yoga là một trong những hướng đi đúng đắn để nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất, nâng cao chất lượng giáo dục ở Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành.

Chương trình giáo dục rèn luyện sức khỏe bằng phương pháp yoga triển khai theo hình thức CLB Yoga cho HS đăng kí tham gia tự nguyện được duy trì và phát triển trong từng năm học (năm học 2013-2014: 37 HS; năm học 2015-2016: 184 HS). Khi nghiên cứu về lí do tham gia CLB Yoga, chúng tôi thấy rằng có hơn 80% HS đăng kí vì biết môn yoga có tác dụng tốt cho sức khỏe và tinh thần. Gần 100% số HS được nghiên cứu nhận thấy việc thực hành yoga tác động đến việc cải thiện sức khỏe ở nhiều phương diện khác nhau.

Theo những HS được nghiên cứu trong ba năm, việc thực hành yoga đã tác động mạnh nhất đến việc cải thiện giấc ngủ. Bên cạnh đó, thực hành yoga có tác dụng tích cực đến hô hấp của người học, có tác dụng đến việc cải thiện tinh thần cho HS; 38,2% HS được nghiên cứu cho rằng thực hành yoga làm giảm căng thẳng, đau đầu, lo lắng trong học tập và trước những kì thi.

Để đánh giá tác động của yoga đến việc học tập của HS, chúng tôi căn cứ vào hai biểu hiện: sự chú ý tập trung và khả năng ghi nhớ. Qua nghiên cứu, chúng

* Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành

tôi thấy rằng việc thực hành yoga có tác động tăng cường khả năng tập trung chú ý có chủ định và khả năng ghi nhớ trở nên dễ dàng hơn cho HS.

Đặc biệt thực hành yoga còn có thể giúp HS có cơ hội để trải nghiệm khám phá cơ thể và tâm trí mình. Tác dụng của bộ môn yoga đến đời sống tâm lý của HS diễn ra ở nhiều góc độ và với các cấp độ khác nhau. Đầu tiên, các em có thể nhận biết được cơ thể, tình trạng sức khỏe và khám phá được khả năng của bản thân. Sau đó, các em nhận biết được các trạng thái tâm lý của mình, chủ động kiểm soát các trạng thái cảm xúc tiêu cực. Có nhiều HS cũng cho rằng: mỗi khi căng thẳng, stress chỉ cần thư giãn và hít thở sâu, em đã thấy dễ chịu và thoải mái hơn. Nhiều HS sau khi thực hành yoga đã thay đổi tâm lý, biết kiểm soát cảm xúc tốt hơn, ít cáu gắt nóng giận, “hiền hòa hơn”, “điềm tĩnh hơn”, “bớt nổi cáu”, “bình tĩnh hơn”, “kìm chế cơn giận được tốt hơn”, “con trở nên im lặng hơn”, “con suy nghĩ sâu sắc hơn trước”.

Như vậy, việc thực hành yoga với mỗi HS ít nhiều đều tác động tích cực đến việc cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất.

2. Liệu pháp Mindfulness kết hợp với phương pháp yoga trong chương trình rèn luyện sức khỏe của Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành

Yoga và hệ thống các phương pháp liên quan đến việc phát triển thể chất nhằm tăng cường sinh lực (qua các bài tập asana), kiểm soát hơi thở, thiền định nhằm đạt đến sự hòa hợp thể chất và tinh thần. Trên thực tiễn, khi đưa Yoga vào chương trình giáo dục cho HS phổ thông nói riêng và trong nhà trường nói chung thì Yoga mang tính đơn giản và thực dụng hơn, thông qua các bài tập thể dục phổ biến (asana), các kĩ thuật thư giãn và một trong những kĩ thuật mà chúng tôi muốn nhấn mạnh là liệu pháp về sự tỉnh thức (mindfulness).

Tỉnh thức (mindfulness) được tiếp cận dưới góc độ tâm lý trị liệu (khái niệm này được chuyển ngữ và sử dụng trong cái nhìn của Phật học là “chánh niệm”). Phương pháp MBCBT (Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy: trị liệu nhận thức - hành vi dựa trên tỉnh thức). Liệu pháp tỉnh thức từng được chuyên gia hàng đầu John Kabat - Zinn áp dụng với phương pháp MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction: giảm stress nhờ luyện tập tỉnh thức) lừng danh từ năm 1979 trên bối cảnh lâm sàng và không lâm sàng.

Độ tin cậy và hiệu lực của liệu pháp tâm lý này đã được chứng thực ở nước ngoài và trở thành liệu pháp

hiệu quả được sử dụng rộng rãi trong nhiều bối cảnh và đối tượng khác nhau, trong đó gồm cả ứng dụng vào trường học.

Một cách chung nhất, tỉnh thức là trạng thái gồm 3 thành phần sau: - Nhận thức có mục đích (tập trung tư tưởng); - Ghi nhớ các trải nghiệm diễn ra trong hiện tại: ở đây, ngay bây giờ; - Không đánh giá, gán nhãn bất kì trải nghiệm nào, chỉ quan sát nó đến rồi đi, xuất hiện và biến mất.

Như vậy, tỉnh thức liên quan chặt chẽ với thái độ chấp nhận và năng lực tập trung chú ý; như chúng ta biết đây cũng chính là năng lực cần thiết cho việc học tập.

Phương pháp rèn luyện tỉnh thức Mindfulness được lồng ghép vào nội dung học yoga cho HS, bao gồm luyện thở - rèn luyện sự im lặng, nhận thức và kiểm soát hơi thở, thực hành asana và thư giãn sâu. Chúng tôi đưa ra các mức độ để đánh giá sự hòa hợp của việc rèn luyện yoga và tỉnh thức của HS (xem *bảng 1*).

Bảng 1. Mức điểm đánh giá sự tập trung trong nhận thức cơ thể khi thực hành yoga của HS

Nội dung học	Tiêu chí/ Biểu hiện	Mức điểm (*)
Luyện im lặng (tổng 10 điểm)	Thời gian kéo dài sự im lặng	2
	Quan sát hơi thở vào và hơi thở ra liên tục	3
	Theo dõi, nhận biết các dòng suy nghĩ diễn ra trong đầu	2
	Lắng nghe âm thanh bên ngoài tác động vào cơ thể	1
	Cảm nhận những trạng thái đang diễn ra trong cơ thể	2
Luyện tư thế (asana) (tổng 10 điểm)	Tập trung vào các thao tác, kĩ thuật thực hiện đồng tác, tư thế	2
	Tập trung vào cảm nhận cơ thể, những trạng thái đang diễn ra trong cơ thể khi thực hành	2
	Tập trung vào hơi thở khi thực hành	2
	Tập trung tinh thần, không suy nghĩ ra bên ngoài	2
	Thư giãn thoải mái khi thực hành	2
Luyện thư giãn sâu (tổng điểm 10)	Tập trung vào cơ thể, theo dõi cơ thể theo sự hướng dẫn của giáo viên và đĩa tập	2
	Buông lỏng cơ thể	3
	Suy nghĩ nhiều, từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác	0
	Ngủ, hoặc rơi vào trạng thái tỉnh thức nhưng thật nhẹ nhõm	3
	Cơ thể và tâm trí được nhẹ nhõm, dồi dào sinh lực sau mỗi buổi tập	2

(*): Các điểm được cho để đánh giá mức độ tập trung tinh thần trong việc nhận thức cơ thể khi người thực hành luyện tập yoga theo chủ quan của chúng tôi, nó được căn cứ vào mức độ quan trọng để đánh

giá việc cá nhân đó tỉnh thức như thế nào, có tập trung vào cơ thể của mình hay không, có thực sự tập trung cho nội dung rèn luyện quan trọng ngay tại lúc thực hành từng nội dung hay không.

Chúng tôi cho rằng khi HS hòa hợp khi thực hành yoga và tỉnh thức thể hiện mức độ tập trung tinh thần trong việc nhận thức cơ thể của HS khi thực hành yoga. Mức độ tập trung tinh thần này càng cao thì hiệu quả luyện tập yoga càng cao và mang lại nhiều lợi lạc về sức khỏe tinh thần và thể chất của người học.

3. Mức độ tập trung tinh thần trong việc nhận thức cơ thể của HS khi thực hành yoga của HS CLB Yoga Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành

Để nghiên cứu về mức độ tập trung tinh thần trong nhận thức cơ thể của HS khi thực hành yoga, chúng tôi đã thực hiện điều tra viết đối với HS trong CLB Yoga năm học 2015-2016, thu được 149 phiếu hợp lệ. Chúng tôi chia điểm cho mức độ của các biểu hiện này là: “thường xuyên”: 3 điểm, “có”: 2 điểm, “không”: 1 điểm.

Thời gian thực hành im lặng trước khi bắt đầu buổi tập thường được giáo viên yêu cầu HS thực hành từ 2-5 phút. Kết quả nghiên cứu cho thấy, khả năng thực hành im lặng của HS Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành cao thông qua điểm số thời gian kéo dài sự im lặng (2,04). Biểu hiện “*quan sát hơi thở vào và hơi thở ra liên tục*” có điểm trung bình cao nhất (2,23). Biểu hiện “*lắng nghe âm thanh bên ngoài tác động vào cơ thể*” có điểm trung bình thấp nhất (1,87). Những số liệu này đã khẳng định rằng HS đã tập trung tư tưởng trong khi thực hành im lặng; bắt đầu trải nghiệm sự hòa hợp giữa cơ thể vật lí (thể chất) với cơ thể tinh thần với các trạng thái tỉnh cảm, cảm xúc, thông qua hơi thở là cái neo để gắn kết và tạo nên sự thăng hoa của sự hòa hợp này. Việc quan sát hơi thở liên tục khiến cá nhân HS cân bằng các trạng thái cảm xúc, đầu óc nhẹ nhõm, tỉnh táo, cột sống trở nên thẳng hơn, nguồn năng lượng vi tế bắt đầu thức tỉnh.

Về mức độ tập trung tinh thần trong nhận thức cơ thể trong nội dung rèn luyện tư thế (asana) của HS CLB Yoga, chúng tôi nhận thấy rằng: HS đã biết cách để thức tỉnh, tập trung tinh thần trong khi thực hành các tư thế yoga. Biểu hiện “*tập trung tinh thần, không suy nghĩ ra bên ngoài*” có điểm trung bình thấp nhất, thấp hơn mức trung bình (1,87). Điều này chứng tỏ các em vẫn còn chưa thực sự tập trung vào tư thế một cách tuyệt đối. HS đã biết tập trung vào tư

thế thông qua biểu hiện “*tập trung vào các thao tác, kĩ thuật thực hiện động tác, tư thế*”, có điểm trung bình cao nhất (2,20). Việc HS tập trung vào thao tác, kĩ thuật thực hiện động tác, tư thế sẽ khiến cho HS hoàn toàn tập trung vào bài tập trong khi bắt đầu tư thế. Nếu HS càng tăng cường quan sát hơi thở và cảm nhận các trạng thái đang diễn ra trong cơ thể thì các em sẽ có một quá trình thực tập hoàn toàn trong tỉnh thức.

Biểu hiện “*thư giãn thoải mái khi thực hành*” có điểm trung bình khác cao (2,12). Con số này cho thấy HS đã biết giữ tinh thần thoải mái, không dùng sức trong khi thực hành asana (các tư thế). Khi làm được điều đó, các nhóm cơ tham gia vào bài tập không căng cứng, nó làm thuận lợi cho quá trình hít thở chậm và sâu để giữ thế được lâu và càng làm bài tập tác động sâu vào cơ thể và tâm trí được thăng hoa.

Ở một đánh giá khác, đánh giá về mức độ *tập trung tinh thần trong nhận thức cơ thể* trong nội dung rèn luyện thư giãn sâu của HS CLB Yoga, chúng tôi nhận thấy: HS CLB Yoga Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành thực hành nội dung thư giãn sâu đạt yêu cầu, có hiệu quả, và hiệu quả nhất trong các nội dung rèn luyện của bộ môn yoga. Ở các biểu hiện như “*tập trung vào cơ thể, theo dõi cơ thể theo sự hướng dẫn của giáo viên và đĩa tập*”, “*buông lỏng cơ thể*”, “*ngủ, hoặc rơi vào trạng thái tỉnh thức nhưng thật nhẹ nhõm*”; HS đều thực hiện đúng yêu cầu nội dung bộ môn, để từ đó đạt được mục đích của thư giãn sâu “*cơ thể và tâm trí được nhẹ nhõm, dồi dào sinh lực sau mỗi buổi tập*”. Biểu hiện không tích cực thể hiện HS không tập trung tinh thần trong khi thư giãn sâu là “*suy nghĩ nhiều, từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác*” có điểm trung bình rất thấp (1,54).

Giãn sâu là nội dung quan trọng nhất trong quá trình thực hành một bài tập yoga, nếu cá nhân làm tốt thư giãn sâu thì sẽ quyết định đến hiệu quả của buổi tập. Quá trình thư giãn sâu sẽ tái tạo năng lượng thần kinh đã bị hao hụt khi thực hành các asana, giúp HS được cân bằng cơ thể và tinh thần, được quên đi tất cả những lo lắng, kế hoạch sắp đến, để các em được tỉnh táo và minh mẫn hơn cho các hoạt động tiếp theo.

Tổng hợp kết quả nghiên cứu thực trạng kết quả thực hành yoga của Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành trong suốt ba năm học từ 2013 đến nay một lần nữa khẳng định ý nghĩa của phương pháp

yoga có tác dụng về cả sức khỏe thể chất và tinh thần cho HS: cải thiện các chức năng vận động, chức năng 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.

Số lượng HS tham gia CLB Yoga tăng lên qua các năm học và những kết quả tích cực đáng mừng, chúng tôi chương trình rèn luyện sức khỏe bằng phương pháp yoga và các kỹ thuật thư giãn cho nhà trường phổ thông ở Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành là phù hợp, có hiệu quả với HS. Bộ môn yoga thu hút ngày càng nhiều HS trong trường, đây là bộ môn thích hợp với một bộ phận HS ưa sự yên tĩnh, tính cách hướng nội và những HS ít có năng khiếu vận động.

Thông qua việc nghiên cứu mức độ HS tập trung tinh thần trong việc nhận thức cơ thể khi thực hành yoga, chúng tôi thấy rằng sự kết hợp hoạt động rèn luyện sự tỉnh thức (mindfulness) với phương pháp yoga là có hiệu quả trong việc nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của HS, tăng khả năng nhận biết và hiểu biết bản thân, nâng cao tính tự chủ của người học. Nó cũng cho thấy, liệu pháp Mindfulness cũng có thể áp dụng đại trà với tất cả các đối tượng HS nhằm nâng cao ý thức cá nhân về bản thân.

4. Một số ý kiến nhằm nâng cao chất lượng hoạt động CLB Yoga của Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành

- Căn cứ vào ý nghĩa, hiệu quả của hoạt động CLB Yoga mang lại cho HS, Trường THCS&THPT Nguyễn Tất Thành nói riêng cũng như các trường phổ thông khác ở Việt Nam nên triển khai rộng rãi chương trình rèn luyện sức khỏe bằng yoga, các kỹ thuật thư giãn và liệu pháp tỉnh thức vào trường học như một chương trình giáo dục nhằm giúp phát triển năng lực HS, nâng cao chất lượng giáo dục nhà trường phổ thông.

- Về phía nhà trường, nên xây dựng chương trình rèn luyện sức khỏe bằng phương pháp yoga và các kỹ thuật thư giãn kết hợp với tỉnh thức thành chương trình được triển khai ở tất cả các khối lớp học để mọi HS trong trường đều có cơ hội trải nghiệm những lợi ích từ chương trình giáo dục này, cũng nhằm nâng cao hơn nữa chất lượng giáo dục của nhà trường, đi theo hướng phát triển chiều sâu cho thân và tâm người học.

- Phương pháp yoga và liệu pháp tỉnh thức (mindfulness) sẽ được kết hợp với các bộ môn, các

hoạt động khác của nhà trường, chẳng hạn như Giáo dục công dân, hoạt động tham vấn học đường và trị liệu tâm lý, rèn luyện kỹ năng sống, giá trị sống... để nâng cao hiệu quả hơn nữa của các hoạt động này.

Việc nhà trường tạo ra những lớp học hay các CLB Yoga dành cho HS là một phương pháp vô cùng hợp lý, là sân chơi lành mạnh, có ích nhất đối với sự phát triển của các em. Cùng với những lợi ích to lớn mà yoga đem lại, đây là nguồn động lực lớn để nhà trường đưa các em tới gần hơn với thế giới kì diệu của yoga. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ GD-ĐT (2013). *Công văn số 791/HD-BGDĐT ngày 25/6/2013 của Bộ GD-ĐT Hướng dẫn thí điểm phát triển Chương trình giáo dục nhà trường phổ thông.*
- [2] Bộ GD-ĐT (2015). *Công văn số 3014/BGDĐT-CTHSSV ngày 17/6/2015 về việc hưởng ứng Ngày quốc tế yoga (21/6).*
- [3] Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam (2014). *Hội thảo khoa học về Ứng dụng liệu pháp tỉnh thức trong trị liệu tâm lý.*
- [4] Dr. Prashant Kakode (2010). *Tỉnh thức.* NXB Văn hóa Sài Gòn.

Câu lạc bộ môi trường xanh (GEC)...

(Tiếp theo trang 207)

kiệm và tái chế đến với mọi người bằng thời trang; Chương trình tuyên truyền về Giờ Trái đất 60+, các thành viên học được cách sử dụng thời gian hợp lý nhất có thể. Nhờ cách huy động, không chỉ thành viên của CLB mà các HS trong trường cũng góp sức tổ chức 60+ thành công, sự kiện này đã được các trang báo mạng đưa tin nên đã tuyên truyền việc tiết kiệm năng lượng với nhiều thành viên trong xã hội.

GEC như tên gọi của nó đã cho mọi người thấy rõ được một tình yêu lớn cho môi trường. Tham gia vào các hoạt động bảo vệ môi trường là cách để mỗi thành viên thể hiện tình yêu và hành động của bản thân để bảo vệ ngôi nhà chung là trái đất. Thông điệp lớn mà CLB GEC muốn gửi gắm đến mọi người là "*Hãy chung tay bảo vệ hành tinh xanh - mái nhà chung của tất cả chúng ta dù chỉ bằng một hành động nhỏ nhất*". Làm được vậy cũng có nghĩa là bạn đang bảo vệ chính cuộc sống của mình. □