

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Tư tưởng Hồ Chí Minh về giáo dục thể chất tuổi trẻ học đường

6. Bùi Văn Mạnh; Phạm Trường Nam

Phát triển thể thao gắn liền với công nghệ kỹ thuật số

10. Trần Thủy

Tiềm năng trong phát triển du lịch gắn với các môn thể thao tại tỉnh Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro pháp lý trong hoạt động thể dục thể thao tại Việt Nam

16. Đỗ Hữu Trường; Phạm Kiên Cường

Đánh giá thực trạng hoạt động sự kiện thể thao của vùng Trung du và Miền núi Bắc bộ

19. Đặng Văn Dũng; Phạm Việt Hùng

Một số kinh nghiệm từ mô hình đào tạo nguồn dự bị thể thao thành tích cao của Liên bang Nga

23. Nguyễn Ngọc Bình

Thực trạng phát triển thể chất của học sinh Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên

27. Trần Trọng Thân; Đoàn Hùng Tráng

Phân tích hiệu quả dạy học môn Khiêu vũ Bbachata cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp theo phương pháp lớp học đảo ngược

33. Trần Gia Kiên; Trần Thanh Tùng; Trần Đức Luân; Vũ Thanh Hùng; Nguyễn Minh Quang; Trần Văn Hải

Đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hà Nội

38. Phạm Tất Thắng

Thực trạng hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ sinh viên Trường Đại học Hà Nội

42. Bùi Danh Tuyên

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra- đánh giá kết quả học tập học phần Bóng đá cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á

47. Nguyễn Hữu Trung

Hiệu quả phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Đội tuyển Bóng ném Trường Đại học Thể thao Thanh niên và Du lịch Nga trong chu kỳ huấn luyện năm

52. Bounnuang Kamphengthong

Giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông Thủ đô Viêng chăn - Lào

56. Phonesooksin TESO

Thực trạng thể chất và đặc điểm phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Quốc gia Lào

61. Nguyễn Thị Thu Trang

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

65. Trần Thị Hồng Việt; Đinh Thị Mai Anh

Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15

69. Lê Thị Uyên Phương; Huỳnh Văn Minh; Trần Thị Thùy Linh; Nguyễn Phan Bảo Thành; Nguyễn Thị Diễm Thương

Đánh giá các yếu tố nguy cơ ở người cao tuổi bị tăng huyết áp độ 1 tại thành phố Huế

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Minh Đức

Công tác tuyển sinh và những kết quả đạt được trong giai đoạn hình thành và xây dựng Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh (1959-1964)

77. Nguyễn Phương Thảo; Phạm Việt Hà

Bài tập giúp cơ thể thon gọn cho nữ

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Ho Chi Minh's ideology on physical education of school youth

6. Bui Van Manh; Pham Truong Nam

Sports development is associated with digital technology

10. Tran Thuy

Exploiting the potential in tourism development associated with sports in Quang Binh province

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Proposing a model to minimize legal risks in sports activities in Vietnam

16. Do Huu Truong; Pham Kien Cuong

Assessing the current status of sports event activities in the Northern Midlands and Mountains region

19. Dang Van Dung; Pham Viet Hung

Some experiences from the Russian Federation's high-performance sports reserve training model

23. Nguyen Ngoc Binh

Current status of physical development of high school students in Thai Nguyen province

27. Tran Trong Than; Doan Hung Trang

Analyzing the effectiveness of teaching Bachata Dance for students at the University of Economics and Industrial Technology using the flipped classroom method

33. Tran Gia Kien; Tran Thanh Tung; Tran Duc Luan; Vu Thanh Hung; Nguyen Minh Quang; Tran Van Hai

Proposing solutions to improve the effectiveness of extracurricular sports activities for students at Hanoi University

38. Pham Tat Thang

Extracurricular sports activities of female students at Hanoi University

42. Bui Danh Tuyen

Developing testing standards - evaluating the learning outcomes of the Football module for students at Dong A University of Technology

47. Nguyen Huu Trung

Effective physical development for first-year male students of the Handball Team of the Russian University of Youth Sports and Tourism during the training cycle of the year

52. Bounnuang Kamphengthong

Solutions to improve the quality of physical education for high school students in Vientiane Capital - Laos

56. Phonesooksin TESO

Physical status and physical development characteristics of students at the National University of Laos

61. Nguyen Thi Thu Trang

Selecting and applying exercises to develop professional physical fitness for male students of the Badminton Club of Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy

65. Tran Thi Hong Viet; Dinh Thi Mai Anh

Current status of professional physical fitness of 14-year-old male Table Tennis players -15

69. Le Thi Uyen Phuong; Huynh Van Minh; Tran Thi Thuy Linh; Nguyen Phan Bao Thanh; Nguyen Thi Diem Thuong

Evaluate risk factors in Elderly suffered from stage 1 hypertension in Hue city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Minh Duc

Enrollment work and results achieved during the formation and construction phase of Bac Ninh Sports University (1959-1964)

77. Nguyen Phuong Thao; Pham Viet Ha

Exercises help women slim their bodies

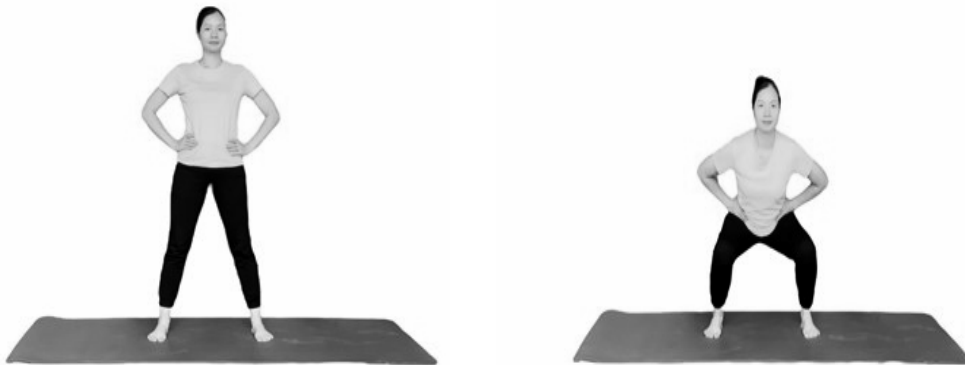
80. Rules of writing and posting.

BÀI TẬP GIÚP CƠ THỂ THON GỌN CHO NỮ

Nguyễn Phương Thảo⁽¹⁾
Phạm Việt Hà⁽²⁾

Một cơ thể khỏe mạnh, săn chắc, thon gọn là điều mong muốn của rất nhiều bạn nữ. Trong tạp chí số này, Chúng tôi xin giới thiệu các bài tập cơ bản, dễ tập nhưng hiệu quả nhằm nâng cao sức khỏe, cải thiện vóc dáng cơ thể. Các bài tập tay không đơn giản, không cần đến các dụng cụ hay thiết bị máy móc hỗ trợ. Tuy nhiên, trong quá trình tập, các bạn nên thực hiện từ từ, chậm rãi, hít thở đều theo hướng dẫn để cơ thể thích nghi và đạt hiệu quả thích ứng cao.

1. Đứng lên ngồi xuống chân mở rộng



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân và đầu gối mở hướng chéo bên, hai tay chống hông.

2. Thực hiện: Co gối, hạ thấp trọng tâm thành tư thế ngồi cao giữ thẳng lưng, đầu thẳng, mắt nhìn trước, hai tay chống hông. Duỗi gối, đứng lên về tư thế chuẩn bị, thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định. Lưu ý: Ngồi xuống hít vào, đứng lên thở ra.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-30 lần.

2. Chống quỳ lạng chân sau



⁽¹⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Văn hóa

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp, hai tay chống thẳng. Chân trái duỗi thẳng tì mũi bàn chân, chân phải co gối ngang hông, vuông góc với mặt sàn, căng chân và bàn chân gập tự nhiên, đầu cúi.

2. Thực hiện: Dùng sức đạp chân phải duỗi thẳng, lẩng cao chân theo hướng sau sao cho căng chân duỗi thẳng, cao hết biên độ. Hạ chân về tư thế chuẩn bị, tiếp tục thực hiện lặp lại đổi chân. Lưu ý: Lẩng chân lên cao hít vào, thu chân thở ra.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 15-20 lần mỗi bên chân.

3. Chống đẩy lẩng chân sau lên cao



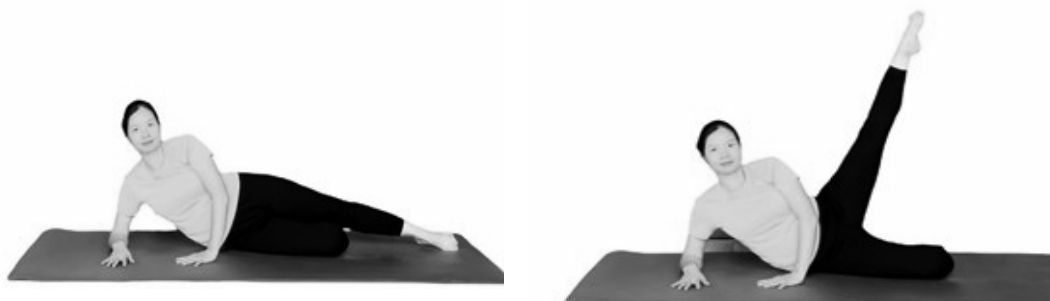
Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối, đùi vuông góc với mặt sàn, bàn chân duỗi tự nhiên, tì trên sàn; Hai tay chống thẳng, lưng duỗi thẳng.

2. Thực hiện: Co tay hạ thân, dùng sức nâng chân phải lên cao, căng chân giữ ở tư thế vuông góc với đùi, đầu gối cao hơn hông. Đẩy thẳng tay hạ chân về tư thế chuẩn bị, thực hiện lặp lại đổi chân. Lưu ý: Nâng chân lên cao hít vào, thu chân thở ra.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt mỗi lượt từ 10-15 lần mỗi bên chân.

4. Nằm nghiêng lẩng chân phía bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm nghiêng, tay phải chống, khuỷu tay tì trên mặt sàn, tay trái co chống tự nhiên trước ngực, chân phải co, chân trái duỗi thẳng.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi lẩng chân trái lên cao, duỗi thẳng gối. Hạ chân, thực hiện lặp lại đổi chân có đổi hướng với chân còn lại.

Lưu ý: Lẩng chân lên hít vào, hạ chân xuống thở ra.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-30 lần mỗi bên chân.

5. Đứng, gập duỗi thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay xuôi theo thân người, lòng bàn tay nắm hờ, mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Gập thân về trước, lưng và chân duỗi thẳng, bàn tay hạ thấp hơn đầu gối, càng sát mặt sàn càng tốt. Duỗi lưng đứng thẳng về tư thế chuẩn bị. Lưu ý: Đứng thẳng hít vào, gập trước thở ra.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-30 lần.

6. Bài tập bật cao duỗi thẳng thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng co gối, hai chân rộng bằng vai, mũi bàn chân hướng trước, đùi và cẳng chân tạo góc 90-120°, hai tay gấp, bàn tay tỳ nhẹ lên gáy, lưng thẳng mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Dùng lực bật cao duỗi thẳng chân, đồng thời đánh tay từ sau ra trước lên cao. Yêu cầu bật lên duỗi thân, chân và tay thẳng. Rơi xuống trùng gối về tư thế chuẩn bị, lặp lại động tác hết số lần quy định. Lưu ý: Bật lên hít vào, ngồi xuống thở ra.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 15 -20 lần.

Những lưu ý khi tập luyện:

- Tập luyện thường xuyên, đều đặn từ 30 – 45 phút mỗi ngày.
- Khởi động kỹ để tránh bị chấn thương không mong muốn khi thực hiện động tác biên độ lớn. Thực hiện với tốc độ phù hợp với bản thân để nâng cao hiệu quả bài tập.
- Quãng nghỉ giữa các lượt tập 30''- 45''/một động tác. Bạn nên đeo đồng hồ để căn đúng thời gian tập luyện.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 4 -2024
(83)

