

BÀI TẬP THỂ DỤC CẢI THIỆN TƯ THẾ LƯNG

Phạm Hoài Phương⁽¹⁾

Phạm Việt Hà⁽²⁾

Hiện nay lối sống thiếu vận động, làm việc sai tư thế đã khiến không ít người bị tổn thương cột sống, phải gánh chịu cơn đau và các dị tật cột sống lưng. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, có tới gần 40% dân số mắc tật gù lưng hoặc có các triệu chứng tổn thương do sai lệch tư thế lưng. Trong số tạp chí này, chúng tôi sẽ giới thiệu đến các bạn một số bài tập cơ bản để giúp cải thiện các triệu chứng đau, mỏi và sai lệch tư thế lưng. Tuy nhiên, để có sự chuyển biến, đòi hỏi quá trình tập luyện lâu dài và kiên nhẫn.

1. Bài tập Đứng lên ngồi xuống



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng chùng gối, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, đùi và cẳng chân tạo góc 90-120°, mũi bàn chân hướng trước, hai tay chéch sau, lưng thẳng, mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ chân duỗi thẳng chân, đồng thời đánh tay từ sau ra trước lên cao, thân người duỗi thẳng, hai tay trên cao, mắt nhìn trước. Yêu cầu: Khi đứng lên, duỗi căng từ mũi bàn chân đến bàn tay. Siết căng cơ ngực, lưng, mông và đùi. Hạ trọng tâm về tư thế chuẩn bị, lặp lại động tác hết số lần quy định (nhịp thở như sau: đứng lên hít vào ngồi xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 20 -30 lần.

2. Bài tập Quỳ gối ép hông



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối chống, sấp bằng cẳng tay mở rộng bằng vai, hai cổ chân gập, mũi chân tì sàn, gập thân mông cao, lưng thẳng.

2. Thực hiện: Ép hông đẩy thân người sát đất lên trước thành tư thế chống khuỷu tay; uốn bụng cách mặt sàn 5-10cm, đẩy tay kéo hông về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác hết số lần quy định (Lưu ý: ép hông xuống thở ra, kéo hông lên hít vào).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 20 -30 lần.

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

3. Bài tập Nằm sấp mở hai tay sau



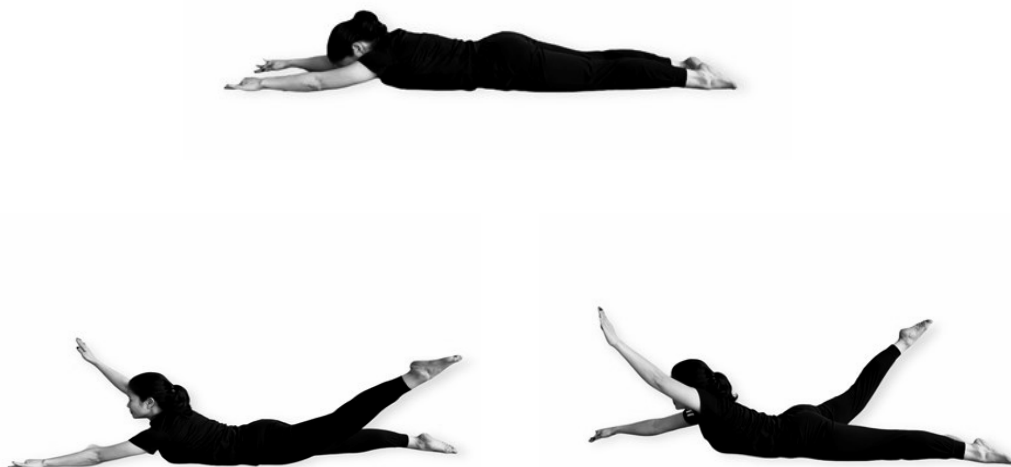
Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, đầu cúi, hai tay duỗi thẳng trên đầu, lòng bàn tay úp, hai chân duỗi thẳng mở rộng tự nhiên, mũi chân tì sàn.

2. Thực hiện: Ngửa đầu nâng thẳng hai tay lên cao, mở qua ngang ra sau, về tư thế nằm sấp ngửa đầu, uốn ngực tay sau. Siết căng cơ ngực, lưng, mông và đùi. Tiếp tục thực hiện ngược lại, hạ về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác hết số lần quy định (Lưu ý: thở đều khi thực hiện động tác, hít vào khi ngửa đầu, thở ra khi cúi đầu).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 20 -30 lần.

4. Bài tập Tư thế bơi trườn sấp



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, đầu cúi, hai tay duỗi thẳng trên đầu, lòng bàn tay úp, hai chân khép, mũi chân tì sàn.

2. Thực hiện: Ngửa đầu tì tay trái, nâng thẳng tay phải, đồng thời tì mũi chân phải nâng thẳng chân trái lên. Siết căng cơ ngực, lưng, mông và đùi. Thực hiện đổi bên, lặp lại động tác hết số lần quy định (Lưu ý: thở đều khi thực hiện động tác).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 20 - 30.

5. Bài tập Nằm sấp uốn lưng



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, đầu cúi, hai tay duỗi thẳng trên đầu, lòng bàn tay úp, hai chân khép, mũi chân tì sàn.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ căng lưng đồng thời nâng thẳng 2 tay và 2 chân lên khỏi mặt sàn, tư thế lưng căng hình vòng cung mắt nhìn lên cao. Siết căng cơ ngực, lưng, mông và đùi. Hạ thân về tư thế chuẩn bị, lặp lại động tác (Lưu ý: Nâng lên hít vào, hạ hướng thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 20 - 30 lần.

6. Bài tập Nằm sấp mở một tay sau



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, đầu cúi, hai tay duỗi thẳng trên đầu, lòng bàn tay úp, hai chân duỗi thẳng, mở rộng tự nhiên, mũi chân tì sàn.

2. Thực hiện: Ngửa đầu tì tay phải, nâng thẳng tay trái lên cao mở ra sau, thành tư thế nằm sấp ngửa đầu uốn ngực tay phải tì trước, tay trái mở sau mắt nhìn sang trái. Siết căng cơ ngực, lưng, mông và đùi. Tiếp tục thực hiện động tác theo hướng ngược lại, hạ thân về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác hết số lần quy định, đổi tay (Lưu ý: mở tay sau hít vào, tay về trước thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 20 -30 lần cho mỗi bên tay.

Những lưu ý khi tập luyện:

Tập luyện thường xuyên, đều đặn từ 30 – 45 phút mỗi ngày.

Với người có bệnh lý về tim mạch, huyết áp cao, huyết áp thấp, thoát vị đĩa đệm thì cần sự hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia vận động trị liệu.

Khởi động đúng cách giúp các cơ mềm và giãn ra để tránh bị chấn thương không mong muốn khi thực hiện động tác biên độ lớn. Kết hợp nhịp thở đều để nâng cao hiệu quả bài tập.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ vinh danh những vận động viên Việt Nam và nước ngoài trên đấu trường thể thao quốc tế

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Giải pháp chuẩn bị các điều kiện triển khai mô hình quản trị giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

13. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Thị Thảo Mai

Đánh giá thực trạng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

19. Nguyễn Văn Hòa

Giải pháp giảm thiểu rủi ro trong quản lý đào tạo liên kết Giáo dục quốc phòng và an ninh tại Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

23. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thị Thu Quyết

Đề xuất giải pháp hoàn thiện cơ chế chính sách phát triển thể thao mạo hiểm vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

29. Đồng Hương Lan; Phạm Đức Ngọc

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Y Hà Nội

34. Lý Đức Trường; Lý Văn Tuấn

Xác định tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội của nguồn nhân lực cử nhân thể dục thể thao chuyên ngành Võ – Quyền anh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

40. Nguyễn Xuân Hùng; Bùi Trọng Thủy

Thực trạng trình độ thể lực của học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Võ Văn Kiệt, Huyện Sông Hinh, tỉnh Phúc Yên

43. Trương Thị Hồng Tuyên

Lựa chọn và ứng dụng bài tập bổ trợ trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học sư phạm Hà Nội

49. Trần Thùy Linh

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất cho học sinh khối 11 Trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, Thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

54. Đỗ Mạnh Dũng

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Dược Hà Nội

61. Nguyễn Thu Nga; Kiều Hoài Nam

Biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

66. Võ Nhật Thanh; Nguyễn Thị Việt Nga

Sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13-16 thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện

70. Bùi Danh Tuyên

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền, Trường Đại học Công nghệ Đông Á

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Lê Thị Tuyết Thương

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh tổ chức thành công Hội nghị khoa học Sinh viên năm 2024

77. Phạm Hoài Phương; Phạm Việt Hà

Bài tập thể dục cải thiện tư thế lưng

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho honored Vietnamese and foreign athletes in the international sports arena

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Vietnamese sports in the first year of the country's establishment

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Solutions to prepare conditions for implementing a risk mitigation model in sports activities in Vietnam

13. Do Huu Truong; Nguyen Thi Thao Mai

Assessing the current status of adventure sports development in the Northern Midlands and Mountains region

19. Nguyen Van Hoa

Solutions to minimize risks in training management linking defense and security education at the Center for National Defense and Security Education, Bac Ninh Sports University

23. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Thi Thu Quyet

Proposing solutions to improve policy mechanisms in the development of adventure sports in the Northern Midlands and Mountainous region

29. Dong Huong Lan; Pham Duc Ngoc

Current status of physical education at Hanoi Medical University

34. Ly Duc Truong; Ly Van Tuan

Determining criteria to evaluate the level of meeting social needs of human resources for bachelor of physical education and sports majoring in Martial Arts - Boxing, Bac Ninh Sports University

40. Nguyen Xuan Hung; Bui Trong Thuy

Current status of physical fitness level of 10th grade students at Vo Van Kiet High School, Song Dinh District, Phuoc Yen Province

43. Truong Thi Hong Tuyen

Selecting and applying supplementary exercises in teaching long jump techniques for students majoring in Physical Education at Hanoi National University of Education

49. Tran Thuy Linh

Current status of physical education for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh City, Nam Dinh Province

54. Do Manh Dung

Current status of Physical Education work at Hanoi University of Pharmacy

61. Nguyen Thu Nga; Kieu Hoai Nam

Measures to improve general physical fitness for first-year students at Viet Hung University of Industry, Son Tay, Hanoi

66. Vo Nhut Thanh; Nguyen Thi Viet Nga

The development of strength and speed of male athletes of the Boxing Youth Team aged 13-16 in Ho Chi Minh City after 1 training cycle

70. Bui Danh Tuyen

Application of exercises to improve the effectiveness of hitting the ball to attack positions No. 4 and No. 2 for male students of the Volleyball Team, East Asia University of Technology

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Le Thi Tuyet Thuong

Bac Ninh Sports University successfully organized the 2024 Student Scientific Conference

77. Pham Hoai Phuong; Pham Viet Ha

Exercises improve back posture

80. Rules of writing and posting.



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 2 -2024
(81)

