

BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC VỚI BÓNG

Trương Thị Hồng Tuyên⁽¹⁾

Sau một ngày làm việc căng thẳng, bạn muốn tham gia hoạt động thể thao nào đó nhằm nâng cao thể lực. Môn thể thao hấp dẫn thường là Bóng đá, Bóng rổ,... tuy nhiên với việc quy định số lượng người thi đấu, điều kiện sân bãi... không phải lúc nào bạn cũng có thể tham gia ngay với mọi người. Trong số này, tạp chí sẽ hướng dẫn một số bài tập tăng cường thể lực rất cơ bản chỉ với trái bóng, giúp bạn có thể tận dụng được thời gian và nâng cao thể lực trong thời gian rảnh rỗi.

1. Bài tập: Hai tay cầm bóng trên cao ngồi xuống - đứng lên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, 2 tay cầm bóng trên cao, tay duỗi thẳng tự nhiên.

2. Thực hiện: Co gối, hạ trọng tâm ngang đầu gối, hai tay cầm bóng hạ từ trên xuống giữa hai chân, ra sau, bóng không chạm đất. Dùng sức cơ đùi đứng thẳng lên, đồng thời hai tay nâng bóng từ dưới lên trên về tư thế chuẩn bị, lặp lại thực hiện tương tự. (Lưu ý: Khi hạ bóng, yêu cầu lưng thẳng, đầu ở tư thế tự nhiên. Hạ trọng tâm hít vào, đứng lên thở ra).

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

2. Bài tập: Hai tay cầm bóng trước ngực ngồi xuống - đứng lên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, 2 tay cầm bóng ngang ngực, căng tay co tự nhiên.

2. Thực hiện: Co gối, hạ trọng tâm thấp hơn đầu gối, lưng thẳng mắt nhìn trước. Hai tay cầm bóng ngang ngực, căng tay co tự nhiên. Dùng sức cơ đùi đứng lên duỗi thẳng hết bàn chân, đồng thời hai tay nâng bóng từ ngang ngực lên cao. Hạ bóng về tư thế chuẩn bị, lặp lại thực hiện tương tự. (Lưu ý: Hạ trọng tâm hít vào, đứng lên thở ra)

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

3. Bài tập: Hai tay cầm bóng trên cao hạ thấp trọng tâm thành tư thế quỳ xoay người sang bên



⁽¹⁾ThS, Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Sư phạm Hà Nội

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, 2 tay cầm bóng trên đầu, hai tay thẳng.

2. Thực hiện: Xoay người hướng trái, hạ trọng tâm, tư thế quỳ gối không chạm đất. Hai tay cầm bóng xoay theo hướng thân người, hạ bóng chạm đất. Đứng thẳng về tư thế chuẩn bị, lặp lại đối bên, thực hiện tương tự. (Lưu ý: Hạ trọng tâm hít vào, đứng lên thở ra)

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

4. Bài tập: Cầm bóng bước chân chống trước xoay thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, 2 tay cầm bóng ngang ngực, tay co tự nhiên.

2. Thực hiện: Bước chân trái chống trước thấp. Hai tay cầm bóng xoay thân người sang trái, thẳng lưng, mắt nhìn theo hướng bóng. Dùng sức cơ đùi đạp chân, xoay thân về tư thế chuẩn bị. Đổi chân, thực hiện tương tự. (Lưu ý: Hạ trọng tâm hít vào, đứng lên thở ra)

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

5. Bài tập: Một tay chống đất một tay chống trên bóng co duỗi tay



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp, hai tay rộng hơn vai, tay trái co trên bóng, tay phải duỗi chống đất, chân, mông, lưng thẳng, thân người song song mặt đất, chống mũi bàn chân.

2. Thực hiện: Hít vào, co tay hạ thân người xuống sát mặt đất, giữ trong 2 giây. Thở ra, đẩy thẳng tay về tư thế chuẩn bị, đổi tay, thực hiện tương tự.

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

6. Bài tập: Chống hai tay trên bóng co duỗi chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp chống thẳng tay trên bóng, không chế thân người thẳng không chạm đất, mũi chân chống.

2. Thực hiện: Kéo co gối chân trái (hoặc phải) lên ngực căng chân co tự nhiên, từ đạp duỗi xuống tư thế bắt đầu, thực hiện đổi chân. (Lưu ý: Nhịp thở hít vào, thở ra theo nhịp chân)

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

Chú ý: Nếu bạn muốn nâng cao thể lực của mình, có thể tăng số lần lặp lại cho mỗi 1 bài tập. Thực hiện chậm và đúng kỹ thuật. Trong quá trình tập luyện, chú ý hơi thở đều và sâu, hãy nhớ rằng hơi thở của bạn đóng vai trò quan trọng, quyết định hiệu quả của bài tập. Quãng nghỉ giữa các lượt từ 30 giây đến 1 phút.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Bác Hồ với phong trào “Khỏe vì nước” ở Chiến khu Việt Bắc trong thời kỳ dân tộc ta tiến hành cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược

7. Trương Anh Tuấn

Quan tâm phát triển Thể dục thể thao Người khuyết tật

BÀI BÁO KHOA HỌC**10. Đặng Văn Dũng**

Dự báo tác động của sự phát triển, hoàn thiện hạ tầng và các dịch vụ đến khả năng tham gia thể dục thể thao của người khuyết tật ở các trung tâm văn hóa đô thị đến 2030

13. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Trung Khánh; Dương Văn Phương

Nhận thức, đánh giá của người dân khu vực miền núi về hoạt động thể dục thể thao Quần chúng

18. Nguyễn Hoàng Minh Thuận; Nguyễn Anh Trí; Nguyễn Thị Kim Phượng

Thực trạng nhu cầu và sự hài lòng của người tham gia tại giải Marathon quốc tế Đà Lạt Ultra Trail

25. Nguyễn Thành Long

Nguyên nhân những sai lầm thường mắc trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

30. Lê Thị Uyên Phương; Nguyễn Lê Nghĩa

Lựa chọn bài tập Vũ đạo thể thao giải trí (Breakin) nâng cao thể lực cho nam sinh viên năm 2 Đại học Huế trong chương trình chính khóa tự chọn

34. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Tất Dũng

Xác định nguyên nhân hạn chế mức độ đáp ứng việc làm của cử nhân Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

42. Nguyễn Văn Phúc; Nguyễn Văn Cường

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên sĩ quan chỉ huy tham mưu lục quân cấp phân đội chuyên ngành trinh sát đặc nhiệm, Trường Sĩ quan Lục quân 1

48. Vũ Chung Thủy; Phạm Đức Viễn

Thực trạng hiệu quả nội dung chương trình đào tạo cử nhân ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

53. Lê Trí Trường; Đinh Quang Ngọc; Nguyễn Ngọc Sự

Đánh giá chương trình đào tạo vận động viên Cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam thông qua các chỉ số, thông số về đào tạo và hoạt động thi đấu

58. Lê Anh Dũng; Hồ Đăng Quốc Hùng; Trần Thị Thùy Linh

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực ở vị trí tiền đạo cho vận động viên Bóng đá nam U17 Việt Nam

63. Nguyễn Ngọc Tuấn; Trần Trung; Nguyễn Thị Lan Anh

Đặc điểm hình thái và cấu trúc thành phần cơ thể học sinh lứa tuổi 7 – 8, Trường Tiểu học Đình Bảng 1, Thị xã Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh

67. Đỗ Văn Thật

Thực trạng hình thái và chức năng của nam học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I thời điểm nhập trường

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**71. Vũ Trọng Lợi**

Du lịch với thể thao và Yoga

75. Nhật Minh; Dương Thái Bình

Khung trình độ Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ Thạc sĩ và Tiến sĩ

78. Trương Thị Hồng Tuyên

Bài tập nâng cao thể lực với bóng

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho with the movement "Stay strong for the country" in the Viet Bac War Zone during the French colonial invasion defending periods

7. Truong Anh Tuan

Paying attention to the development of sports and physical training for People with Disabilities

ARTICLES

10. Dang Van Dung

Forecast the impact of the development and improvement of infrastructure and services on the ability of people with disabilities (PWDs)' participation in physical training and sports in urban centers by 2030

13. Mai Thi Bich Ngoc; Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Awareness and assessment of people living in mountainous areas about public sports activities

18. Nguyen Hoang Minh Thuan; Nguyen Anh Tri; Nguyen Thi Kim Phuong

Current status of requirements and satisfaction of participants at the Da Lat Ultra Trail International Marathon Race

25. Nguyen Thanh Long

Causes of regular mistakes in teaching the hang style technique of long jumping for athlete-majoring students at Bacninh sports university

30. Le Thi Uyen Phuong; Nguyen Le Nghia

Choosing the recreational sport dance exercise "Breakin" to improve fitness for junior male students at Hue University in the elective course program

34. Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Tuan Dung; Nguyen Tat Dung

Determining the causes that limit the job's requirement satisfaction level of bachelor's degree owner in Physical Education major at Bac Ninh Sports University

42. Nguyen Van Phuc; Nguyen Van Cuong

Actual situation of fitness development for Military-dividing-level Army staff commanding officers majoring in Special Police at Army Officer School 1

48. Vu Chung Thuy; Pham Duc Vien

Actual situation of content effectiveness in Physical Education Bachelor's training program at Tay Bac University

53. Le Tri Truong, Dinh Quang Ngoc, Nguyen Ngoc Su

Evaluating the volleyball training program for high-level athletes in Vietnam through indicators and parameters in training and competition

58. Lê Anh Dũng; Ho Dang Quoc Hung; Tran Thi Thuy Linh

Developing standards for assessing performance proficiency in the striker position for Vietnam U17 men's football players

63. Nguyen Ngoc Tuan; Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh

Morphological characteristics and body composition structure of students aged 7 - 8 at the Dinh Bang 1 Primary School, Tu Son town, Bac Ninh province

67. Do Van That

Current morphological and functional state of male students of People's Police College I at the time of admission

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

71. Vu Trong Loi

Tourism associated with sports and yoga

75. Nhat Minh; Duong Thai Binh

Vietnam National Qualifications Framework for Master and Doctor degrees

78. Truong Thi Hong Tuyen

Strength training exercises with the ball

80. Rules of writing and posting.