

BÀI TẬP THỂ LỰC TĂNG SỨC BỀN MẠNH

Nguyễn Ngọc Quý⁽¹⁾

Khi bạn không thể tập luyện đủ khối lượng vận động đối với các bài tập thể lực thông thường, chúng tôi xin giới thiệu một số bài tập thể lực dưới đây để giúp bạn nâng cao sức bền.

Thông qua các bài tập sức bền mạnh, có cường độ trung bình, bạn có thể cảm nhận được quá trình thực hiện từng động tác của bài tập. Bài tập thể lực có cường độ trung bình được thiết kế để giúp bạn giải phóng năng lượng cơ thể, tăng cường hoạt động của tất cả các cơ bắp bạn cần, giúp quá trình tập luyện thực sự có hiệu quả cho tim mạch, và độ dẻo dai của người tập.

Dưới đây là 6 Bài tập thể lực tăng sức bền mạnh đem lại hiệu quả được chúng tôi tổng hợp từ các tài liệu và từ các huấn luyện viên.

1. Bật nhảy tách, chụm chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng (hai chân duỗi thẳng tự nhiên) mũi bàn chân hơi mở, tay duỗi thẳng theo thân.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi bật tách chân ngang, tay đánh qua phía bên, lên cao. Yêu cầu bật tách chân rộng hơn vai. Bật thu chân, hạ tay về tư thế ban đầu, thực hiện lặp lại liên tục động tác đến khi hết khối lượng bài tập (Nhịp thở như sau: bật tách chân thở ra bật thu chân hít vào)

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 3 x 20-30 lần.

2. Chạy tại chỗ, nâng đùi, tay chạm lòng bàn chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân khép mũi bàn chân hơi mở, tay duỗi tự nhiên theo thân.

2. Thực hiện: Chạy tại chỗ, nâng đùi trái, tay phải chạm lòng bàn chân trái. Đổi chân phải, thực hiện thực hiện tương tự chân trái. Thực hiện lặp lại bài tập liên tục đến khi hết khối lượng (Nhịp thở như sau: thở đều khi thực hiện bài tập).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: 3 x 20-30 lần.

3. Bật nghiêng trái phải



⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, tay duỗi tự nhiên theo thân.

2. Thực hiện: Bật nhảy nghiêng người sang trái, chân trái chống bên thấp, chân phải tỳ mũi chân, lẳng tay cao, nghiêng theo hướng di chuyển. Bật đổi chân, nghiêng người sang phải, thực hiện tương tự bên trái. Thực hiện lặp lại bài tập liên tục đến khi hết khối lượng (Nhịp thở như sau: thở đều khi thực hiện bài tập).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 3 x 20-30 lần.

4. Bật cao tại chỗ**Hướng dẫn thực hiện:**

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân giạng rộng bằng hoặc hơn vai, bàn chân hơi mở, tay duỗi tự nhiên theo thân.

2. Thực hiện: Co gối thành tư thế đứng trung bình, đầu thẳng, lưng thẳng, đùi và cẳng chân tạo góc 90-120°. Cẳng tay co trước ngực, bàn tay nắm. Dùng sức cơ đùi bật duỗi thẳng chân, Hai tay đánh lên cao. Rơi xuống về tư thế đứng trung bình. Thực hiện lặp lại bài tập liên tục đến khi hết khối lượng (Nhịp thở như sau: bật lên hít vào rơi xuống thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: 3 x 20-30 lần.

5. Bật đổi trước sau**Hướng dẫn thực hiện:**

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân dạng rộng bằng vai, tay duỗi tự nhiên theo thân.

2. Thực hiện: Bật, đưa chân phải chống trước thấp, tỳ mũi chân. Hai tay đánh sang phải. Bật đổi chân thực hiện lặp lại bài tập liên tục đến khi hết khối lượng (Nhịp thở như sau: thở đều khi thực hiện bài tập).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: 3 x 20-30 lần.

6. Bật đổi chân trái phải**Hướng dẫn thực hiện:**

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân khép mũi bàn chân hơi mở, tay duỗi tự nhiên theo thân.

2. Thực hiện: Bật sang phải hạ thấp trọng tâm, lực dồn trên chân phải 2-3", chân phải co tự nhiên, đánh tay như khi chạy bộ. Bật sang trái đổi chân thực hiện kỹ thuật tương tự. Lặp lại bài tập đến khi hết khối lượng. (Nhịp thở như sau: thở đều khi thực hiện bài tập).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: 3 x 20-30 lần.

Chú ý: Quãng nghỉ giữa các lượt tập: 30"- 45"/một bài tập tiếp nhau. Bạn nên đeo đồng hồ để căn đúng thời gian tập luyện. Sau một thời gian tập luyện (4-8 tuần) có thể tăng khối lượng lặp lại từ 5 đến 7 lượt tập.

Chúng tôi thường cập nhật và sửa đổi các bài tập dựa trên phản hồi của hội thảo và người tập. Nếu bạn muốn thay đổi bài tập khác, phù hợp với thói quen thì trên Tạp chí luôn có những bài tập mới nhất.

1. Ban biên tập

79 năm Thể dục, thể thao Việt Nam dưới sự lãnh đạo của Đảng và Nhà nước

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Phát huy tính nhân văn của nền văn hóa thể thao Việt Nam

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Về một số nguyên nhân cơ bản dẫn đến những hạn chế yếu kém của Thể dục thể thao nước ta và phương hướng khắc phục

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Đỗ Hữu Trường; Lưu Đình Tài

Đề xuất giải pháp phát triển nguồn lực tài chính trong hoạt động thể thao mạo hiểm tại Vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

14. Nguyễn Văn Phúc; Nguyễn Công Hào

Ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

19. Nguyễn Thái Huy Vũ

Đánh giá chất lượng giáo dục thể chất đối với một số trường học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh và tỉnh Bình Dương thông qua bộ câu hỏi QPE

27. Lê Cát Nguyên; Nguyễn Khoa Minh Duy

Xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá tác động của công tác giáo dục thể chất đến sức khỏe thể chất của học sinh tiểu học

34. Đặng Đình Dũng

Thực trạng thể chất của học sinh các trường tiểu học một số quận, huyện Thành phố Hà Nội

41. Phùng Kim Giang

Lựa chọn bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 – 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

46. Ngô Trung Kiên; Lưu Ngọc Thanh Trâm

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) cho vận động viên biểu diễn môn Taekwondo

50. Phan Thanh Mỹ; Bùi Thiện Mến; Hồ Văn Cường

Đánh giá bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng cho đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

55. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thế Ngọc

Thực trạng sự hài lòng của sinh viên với hoạt động đào tạo chuyên ngành Võ – Quyền anh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

61. Lưu Thị Như Quỳnh; Vũ Minh Cường

Ảnh hưởng của chạy bộ đến điều nhiệt cơ thể trong môi trường nóng

67. Nguyễn Văn Hòa; Nguyễn Tất Tài

Đánh giá chất lượng giảng dạy học phần Công tác quốc phòng và an ninh tại Trung tâm Giáo dục quốc phòng và an ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Nguyễn Tất Dũng

Một số vấn đề về tự đánh giá và kiểm định chất lượng giáo dục tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

78. Nguyễn Ngọc Quý

Bài tập thể lực tăng sức bền mạnh

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

79 years of Vietnamese Sports under the leadership of the Party and State

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. **Truong Quoc Uyen**

Promoting the humanity of Vietnamese sports culture

6. **Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai**

On some basic causes leading to the weaknesses of our country's Sports and solutions

ARTICLES

9. **Do Huu Truong; Luu Dinh Tai**

Proposing solutions to develop financial resources in adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains

14. **Nguyen Van Phuc; Nguyen Cong Hao**

Application of circle training method to improve obstacle overcoming performance of second-year students, Army officer School 1

19. **Nguyen Thai Huy Vu**

Assessing the quality of physical education for some schools in Ho Chi Minh City and Binh Duong province through the QPE questionnaire

27. **Le Cat Nguyên; Nguyen Khoa Minh Duy**

Building a set of standards to assess the impact of physical education on the physical health of primary school students

34. **Dang Dinh Dung**

Physical status of primary school students in some districts of Hanoi City

41. **Phung Kim Giang**

Selecting specialized physical training exercises for female Freestyle wrestlers aged 16-17 Team national youth

46. **Ngo Trung Kien; Luu Ngoc Thanh Tram**

Selected exercises to improve the effectiveness of side kick technique (Yeop Chagi) for Taekwondo performers

50. **Phan Thanh My; Bui Thien Men; Ho Van Cuong**

Evaluation of exercises to develop jumping strength and improve ball hitting efficiency for the female volleyball team of the University of Finance and Marketing

55. **Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen The Ngoc**

Current status of student satisfaction with training activities in Martial Arts - Boxing, Bac Ninh Sports University

61. **Luu Thi Nhu Quynh; Vu Minh Cuong**

Effects of jogging on body thermoregulation in hot environments

67. **Nguyen Van Hoa; Nguyen Tat Tai**

Evaluation of the quality of teaching the subject of national defense and security at the Center for National Defense and Security Education

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. **Nguyen Tat Dung**

Some issues on self-assessment and accreditation of educational quality at Bac Ninh Sports University

78. **Nguyen Ngoc Quy**

Strong endurance exercise

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

p-ISSN 1859-4417

e-ISSN 3030-4822

**Số 2 -2025
(84)**

