

## **LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

### **4. Trương Quốc Uyên**

Văn hóa thể chất trong các lễ hội mùa thu ở Việt Nam

### **6. Trương Anh Tuấn**

Nghị quyết 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020 – Hạn chế và tồn tại của Thể dục thể thao Việt Nam sau 10 năm thực hiện

## **BÀI BÁO KHOA HỌC**

### **9. Nguyễn Văn Phúc**

Thực trạng rủi ro tài chính trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

### **14. Lê Trí Trường; Đinh Khánh Thu**

Đặc điểm phát sinh chất thải rắn sinh hoạt trong các sự kiện thể thao quần chúng tại Việt Nam

### **18. Phan Quốc Chiến**

Đề xuất giải pháp phát triển Thể dục thể thao người cao tuổi trong bối cảnh hiện tại

### **23. Lê Hoài Nam, Lê Xuân Hùng**

Giải pháp phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

### **30. Bùi Việt Hà**

Đề xuất giải pháp cốt lõi giúp nâng cao hiệu quả tạo nguồn tài chính cho các câu lạc bộ Bóng đá chuyên nghiệp Việt Nam

### **36. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Xuân Phương; Phạm Văn Thắng; Nguyễn Tất Dũng**

Giải pháp phát triển văn hóa đọc cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

### **41. Lê Thị Thanh Thủy; Trần Trung Nguyễn Trọng Bón; Lưu Xuân Thái**

Định hướng và giải pháp trong đào tạo cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Bóng ném Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đáp ứng nhu cầu phát triển và hội nhập xã hội

### **48. Phan Thanh Mỹ; Nguyễn Thị Lệ Hằng**

Đánh giá tính tích cực của sinh viên Trường Đại học Tài Chính – Marketing trong giờ học Giáo dục thể chất

### **55. Nguyễn Văn Phúc; Đinh Thị Mai Anh; Trần Thị Hồng Việt**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15

### **59. Đỗ Xuân Đoàn**

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường sĩ quan lục quân 1

### **64. Đào Văn Thăng**

Thực trạng các yếu tố căn bản đảm bảo chất lượng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn nội dung Súng trường cho nam vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia

### **71. Nguyễn Thị Hiền**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ quốc gia

## **TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

### **77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Phương Thảo**

Bài tập leo cầu thang đốt mỡ

### **80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Truong Quoc Uyen**

Physical culture in autumn festivals in Vietnam

### **6. Truong Anh Tuan**

Resolution No.08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in Physical Education and Sports until 2020 – limitations and existence of physical training and sports after 10 years of implementation presently

## **ARTICLES**

### **9. Nguyen Van Phuc**

Current status of financial risks in sports activities in Vietnam

### **14. Le Tri Truong; Dinh Khanh Thu**

Characteristics of domestic solid waste generation in mass sports events in Vietnam

### **18. Phan Quoc Chien**

Proposing solutions to develop sports for the elderly in the current context

### **23. Le Hoai Nam, Le Xuan Hung**

Solutions for developing soft skills for students of Bac Ninh Sports University

### **30. Bui Viet Ha**

Proposing core solutions to improve the efficiency of creating financial resources for Vietnamese professional football clubs

### **36. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Xuan Phuong; Pham Van Thang; Nguyen Tat Dung**

Solutions to develop reading culture for students of Bac Ninh Sports University

### **41. Le Thi Thanh Thuy; Tran Trung Nguyen Trong Bon; Luu Xuan Thai**

Orientation and solutions in Bachelor of Sports majoring in Handball Bac Ninh Sports University to meet the needs of development and social integration

### **48. Phan Thanh My; Nguyen Thi Le Hang**

Assessing the positivity of University of Finance - Marketing students in Physical Education class

### **55. Nguyen Van Phuc; Dinh Thi Mai Anh; Tran Thi Hong Viet**

Developing standards for assessing professional fitness levels for male Table tennis players aged 14-15

### **59. Do Xuan Doan**

Actual situation of physical development for Lao military cadets at Army Officer School 1

### **64. Dao Van Thang**

Actual situation of basic factors to ensure the quality of professional physical training in rifle content for male National Youth Team Shooting athletes

### **71. Nguyen Thi Hien**

Development of criteria for assessing morphology, cardiovascular, respiratory and neuromuscular function for athletes Pencak Silat aged 16-17 National youth team

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **77. Pham Tuan Dung; Nguyen Phuong Thao**

Stair climbing exercise to burn fat

### **80. Rules of writing and posting.**

## BÀI TẬP LEO CẦU THANG "ĐỐT MỠ"

Phạm Tuấn Dũng<sup>(1)</sup>; Nguyễn Phương Thảo<sup>(2)</sup>

Nếu bạn là người luôn nhiều công việc và không thể ra ngoài để tập thể dục thì bạn có thể tập những động tác thể dục sau đây ở ngay tại nơi làm việc với những bậc cầu thang sẽ giúp bạn đốt cháy calo và tăng cường sức khỏe cho bản thân.

Bài tập leo cầu thang đơn giản để thực hiện để điều chỉnh cân nặng mỗi ngày. Bài tập sẽ giúp bạn đốt cháy 300 calo trong 30 phút, bạn không cần mất nhiều thời gian hơn nữa mà chỉ cần vận động đủ khối lượng vận động tại những nơi có cầu thang bộ.

Dưới đây là những bài tập đơn giản với cầu thang bộ mang lại hiệu quả tích cực, được chúng tôi lựa chọn để hướng dẫn các bạn thực hiện tập luyện giảm mỡ, nâng cao sức khỏe.

### 1. Bật đá lăng đổi chân



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, chân phải trước, chân trái sau, trọng tâm dồn trên chân phải, chân trái gập gối đặt chân trên cầu thang bậc 1, mặt nhìn thẳng, tay xuôi tự nhiên.

**2. Thực hiện:** Dùng lực chân phải bật lên, đồng thời đổi chân trái lên trước, chân phải xuống sau, hai tay nâng qua ngang lên cao, mắt nhìn trước. Bật đổi chân, hạ tay qua ngang về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác liên tục hết số lần quy định. (nhịp thở như sau: chân trái lên thở ra, chân phải xuống hít vào).

**3. Khối lượng vận động:** Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 24 - 30 lần.

### 2. Bước cao, đá lăng chân sau



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng dọc theo bậc thang, trọng tâm trên chân phải, chân trái dẫm lên cầu thang bậc 1, mặt nhìn thẳng, tay xuôi tự nhiên.

**2. Thực hiện:** Dùng sức cơ đùi đạp chân trái đứng thẳng lên cầu thang bậc 1 chuyển trọng tâm lên chân trái, chân phải đá lăng sau đồng thời hai tay lăng hướng trước lên cao, đầu gối thẳng, bàn chân duỗi tự nhiên. Hạ duỗi chân về tư thế chuẩn bị. Lặp lại liên tục hết số lần quy định thực hiện đổi chân. (nhịp thở như sau: lăng chân sau hít vào hạ chân xuống thở ra).

**3. Khối lượng vận động:** Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 15 -20 lần (chân phải, chân trái).

<sup>(1)</sup>TS; <sup>(2)</sup>ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

## TIN TỨC, SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

### 3. Đứng lên hạ xuống chân cao chân thấp



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng chân phải, chân trái duỗi thẳng chéo trước thấp đặt trên cầu thang bậc 1, mặt nhìn thẳng, tay xuôi tự nhiên.

**2. Thực hiện:** Khụy gối chân phải, gập gối chân trái, hạ thấp trọng tâm, căng chân vuông góc với đùi, lưng thẳng, tay đánh co tự nhiên trước ngực. Đạp chân phải đứng lên về tư thế chuẩn bị, Thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định, đổi chân (nhịp thở như sau: hạ xuống hít vào đứng lên thở ra).

**3. Khối lượng vận động:** Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 15 -20 lần (chân phải, chân trái).

### 4. Nằm chống sấp bật nâng chân bên trái, phải



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay trên cầu thang bậc 1, hai tay rộng bằng vai, chân, mông, lưng thẳng, chân khép chống mũi bàn chân.

**2. Thực hiện:** Dùng lực cơ bụng, chân bật co chân phải lên ngang tay chống phải, bật duỗi chân về tư thế chuẩn bị. Tiếp tục lặp lại động tác đổi chân luân phiên. Yêu cầu tư thế thân người không chế thẳng. (nhịp thở như sau: co chân hít vào hạ chân thở ra).

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

### 5. Bật lên xuống tại chỗ





**Hướng dẫn thực hiện:**

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, bàn chân hơi mở, tay duỗi tự nhiên.
- 2. Thực hiện:** Ngồi khụy gối, lưng thẳng, hai tay đánh ra sau. Dùng sức cơ đùi bật lên trước 1 bậc cầu thang đồng thời đánh tay co tự nhiên lên trước ngực, đứng trùng gối, lưng thẳng. Tiếp tục thực hiện bật lùi xuống bậc cầu thang về tư thế chuẩn bị. Lặp lại liên tục hết số lần quy định. (nhịp thở như sau: bật lên hít và bật xuống thở ra).
- 3. Khối lượng vận động:** Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 20 - 30 lần.

**6. Bước cao, đá lăng đùi trước**



**Hướng dẫn thực hiện:**

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, trọng tâm dồn trên chân phải, chân trái gập gối đặt chân trước trên cầu thang bậc 1, mặt nhìn thẳng, tay xuôi tự nhiên.
- 2. Thực hiện:** Dùng lực cơ đùi chân trái đạp nâng trọng tâm cơ thể đứng lên cầu thang bậc 1 đồng thời đá lăng gối chân phải lên cao trên hông, tay tạo đà đánh tự nhiên co không chế trước ngực. Hạ duỗi chân về tư thế chuẩn bị. Lặp lại liên tục hết số lần quy định thực hiện đổi chân (nâng chân lên hít vào hạ chân xuống thở ra).
- 3. Khối lượng vận động:** Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 15 - 20 lần (nhịp thở như sau: co chân hít vào hạ xuống thở ra).

**Lưu ý:**

Các bạn có thể tập 1 lượt gồm cả 6 động tác hoặc 1 động tác đơn lẻ. Thời gian nghỉ giữa các lượt tùy thuộc vào trình độ tập luyện của mỗi người.

Để biết được lượng vận động phù hợp với bản thân, chúng tôi xin hướng dẫn cách tự kiểm tra như sau:

- Trong lần tập đầu, người tập thực hiện vận động hết sức để biết số lần tối đa của mình, sau đó nghỉ cho đến hết mệt, kết hợp với bấm giây tính thời gian nghỉ.
- Lần lặp lại lần tiếp theo được tính bằng 70 - 80% số lần tối đa
- Thời gian nghỉ giữa các lượt tập chính là thời gian nghỉ mà bạn đã tính thời gian ở trên.



**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 -2023**  
**(77)**

