

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Nhà nước thể chế hóa Đường lối thể dục thể thao của Đảng Cộng sản Việt Nam các giai đoạn đầu thế kỷ XXI

6. Trương Anh Tuấn

Một số kết quả quan trọng đạt được sau 10 năm thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020

BÀI BÁO KHOA HỌC

10. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro thương tích trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

15. Nguyễn Thu Hương; Lê Hoài Nam; Nguyễn Quốc Việt

Thực trạng kỹ năng mềm của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

22. Phan Quốc Chiến

Thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao của người cao tuổi Việt Nam tại các câu lạc bộ

27. Nguyễn Cẩm Ninh; Phan Thị Điều

Thực trạng mức độ đáp ứng, xu hướng và nhu cầu xã hội đối với nguồn nhân lực cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

33. Nguyễn Đại Dương; Trần Bá Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

38. Nguyễn Hoài Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thi kết thúc học phần môn Bóng ném cho sinh viên ngành sư phạm Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

41. Vũ Tiến Thành

Thực trạng công tác phát triển thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội

47. Vũ Bá Mỹ

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực

51. Đỗ Quốc Hùng

Xây dựng chương trình tập luyện môn thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

57. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Thị Thảo Mai

Thực trạng kỹ năng sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành Bơi, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

61. Nguyễn Ngọc Minh; Hà Minh Hải

Thực trạng công tác kiểm tra – đánh giá môn học Giáo dục thể chất tại Trung tâm giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội

66. Nguyễn Gia Thuận; Nguyễn Đại Nhân

Thực trạng nguồn nhân lực huấn luyện viên các câu lạc bộ Golf tại Việt Nam

70. Vũ Thành Long; Nguyễn Thị Thu Hiền

Thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục cho nữ vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

75. Nguyễn Văn Đông

Phygital - loại hình thể thao mới trong tương lai

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu; Nguyễn Tiên Quân

Bài tập nâng cao thể lực với con lăn

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The State institutionalizes the sports line of the Communist Party of Vietnam in the early stages of the 21st century

6. Truong Anh Tuan

A number of important results have been achieved after 10 years of implementing Resolution No. 08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in sport and physical education by 2020

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc

Situation of injury risk in sports activities in Vietnam

15. Nguyen Thu Huong; Le Hoai Nam; Nguyen Quoc Viet

Current status of soft skills of students at Bac Ninh Sports University

22. Phan Quoc Chien

The current situation of the movement of exercise and sports for the elderly in Vietnam

27. Nguyen Cam Ninh; Phan Thi Dieu

Current status of response, trends and social needs for human resources bachelors of Sports in Sports Management Major at Bac Ninh Sports University

33. Nguyen Dai Duong; Tran Ba Thang

Choosing exercises to develop strength and speed in martial arts training for special forces students at Military Academy Science

38. Nguyen Hoai Phuong

Developing evaluation criteria for the end-of-course exam in handball for pedagogical students at Hanoi National University of Education

41. Vu Tien Thanh

Situation of general physical fitness development for first-year students at Hanoi University of Pharmacy

47. Vu Ba My

Selecting exercises to improve basketball training efficiency for students of Electric Power University

51. Do Quoc Hung

Building an extra-curricular aerobics exercise program for female students at Hanoi Pedagogical University 2

57. Dau Thi Loi; Nguyen Thi Thao Mai

The current situation of practical pedagogical skills of students in Swimming, Physical Education major, Bac Ninh Sports University

61. Nguyen Ngoc Minh; Ha Minh Hai

Current status of the examination and assessment of physical education subjects at the Center for Physical Education and Sports, Vietnam National University, Hanoi

66. Nguyen Gia Thuan; Nguyen Dai Nhan

Assessing the current situation of human resources of Golf club coaches in Vietnam

70. Vu Thanh Long; Nguyen Thi Thu Hien

Actual situation of using recovery measures for female athletes of the National Youth Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Nguyen Van Dong

Phygital – new type of sports in the future

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu; Nguyen Tien Quan

Exercises to improve fitness with rollers

80. Rules of writing and posting.

BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC VỚI CON LĂN

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾; Nguyễn Văn Hiếu⁽²⁾
Nguyễn Tiến Quân⁽³⁾

Con lăn (Sorinex Glute Ham Roller) là một dụng cụ tập luyện mới đa chức năng, đơn giản nhưng hiệu quả, không chiếm quá nhiều không gian của người tập. Đây là một loại dụng cụ mới giúp hỗ trợ tập luyện và có tác dụng phát triển sức mạnh, làm nở to cơ bắp. Những bài tập với con lăn không chỉ dành cho người mới bắt đầu tập luyện mà còn dành cho những người đã tham gia tập luyện được một thời gian nhất định. Cách tập này vừa giúp phát triển cơ bắp nhanh chóng vừa tác động tích cực tới toàn bộ cơ thể, nâng cao năng lực thăng bằng và năng lực dùng sức trong khi thực hiện kỹ thuật động tác.

Con lăn là dụng cụ được sử dụng rất phổ biến trong các phòng tập thể lực hiện nay, dễ mua sắm để dùng tập luyện cá nhân ngay tại nhà, giúp người tập xây dựng kế hoạch tập luyện phong phú và hiệu quả.

Vì lý do đó chúng tôi xin giới thiệu với các bạn một số bài tập với dụng cụ con lăn dưới đây:

1. Đứng dạng chân, một chân tỳ trên con lăn, gập duỗi khớp gối chân trụ



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, dạng chân, trọng tâm trên chân phải, chân trái duỗi thẳng tỳ bàn chân trên con lăn, khoảng cách hai chân rộng bằng vai vừa đủ để thực hiện động tác, tay duỗi thẳng tự nhiên.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi co gối phải 80 - 90° trọng tâm trên chân phải, chân trái duỗi thẳng tỳ trên dụng cụ con lăn trượt ngang sang bên trái, thân người gập trước tự nhiên, tay thu trước ngực. Sau đó đứng thẳng, thu chân về tư thế ban đầu (hạ xuống hít vào đứng lên thở ra).

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

2. Đứng chân trước, chân sau, chân sau tỳ trên con lăn, gập duỗi khớp gối chân trước



⁽¹⁾TS, ⁽²⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽³⁾ThS, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng chân trước, chân sau. Chân sau tỳ trên con lăn, thân thẳng, hai tay duỗi thẳng tự nhiên.

2. Thực hiện: Khụy gối chân trước, hạ thấp trọng tâm căng chân vuông góc với đùi, lưng thẳng, tay lãng tự nhiên, tay phải về trước, gập căng tay ngang ngực, tay trái lãng về sau dọc theo thân. Đồng thời chân trái trượt con lăn về phía sau hết biên độ. Đạp chân đứng lên về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định, đổi chân (hạ xuống hít vào đứng lên thở ra).

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

3. Nằm chống sấp chân tỳ trên con lăn. Trượt con lăn, thu chân, cuộn thân về tư thế ngồi chống



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp chống thẳng tay, mũi bàn chân tỳ trên con lăn, thân người thẳng.

2. Thực hiện: Lăn lượt thực hiện 4 thao tác sau:

- Co tay hạ thân người xuống sát mặt đất;
- Đẩy thẳng tay nâng thân;
- Trượt con lăn, gập gối cuộn thân về phía tay chống, đùi sát ngực;
- Duỗi chân về tư thế chuẩn bị.

Thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định. (Chân luôn tỳ trên con lăn; co chân hít vào, duỗi chân thở ra)

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

4. Nằm thẳng, một chân tỳ trên con lăn, nâng thân, chân lên cao, duỗi thẳng



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt đất, hai chân duỗi thẳng đặt bàn chân trái tỳ trên con lăn, chân phải không chế thẳng, không tỳ. Hai tay mở rộng, duỗi thẳng tự nhiên xuôi theo thân người.

2. Thực hiện: Co gối chân trái nâng hông và thân lên góc 45° so với mặt đất, chân và thân người duỗi thẳng, giữ 1-2 giây. Hạ thân người về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định, đổi chân (lưu ý: Khi nâng hông, thân người phải thẳng, đẩy lên hít vào, hạ xuống thở ra)

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

5. Nằm chống sấp, một tay tỳ trên con lăn, co tay hạ thân trượt con lăn sang bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp hai tay rộng bằng vai, tay phải tỳ trên con lăn, tay trái chống đất, thân người thẳng, song song mặt đất, chân khập chống trên mũi bàn chân.

2. Thực hiện: Gập tay trái hạ thân người xuống sát mặt đất, đồng thời tay phải trượt con lăn sang bên phải, duỗi hết biên độ; chân thẳng, mũi bàn chân tỳ đất. Đẩy hai tay duỗi thẳng về tư thế chuẩn bị, thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định, đổi tay. Yêu cầu tư thế thân người thẳng. (co tay hít vào đẩy tay thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác mỗi bên tay 3 lượt mỗi lượt 15-20 lần.

6. Phối hợp toàn thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp thẳng tay, mũi bàn chân tỳ trên con lăn, thân người thẳng.

2. Thực hiện: Gập thân chân tỳ con lăn trượt sát tay chống, chân thẳng, đầu cúi nhìn theo tay. Duỗi chân về tư thế chuẩn bị. Lặp lại liên tục hết số lần quy định. (lưu ý: chân luôn tỳ trên dụng cụ con lăn, có thể hơi co gối nếu khó thực hiện động tác; co chân hít vào, duỗi chân thở ra).

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

Lưu ý:

Các bạn có thể tập 1 lượt tập gồm 6 động tác hoặc 1 động tác đơn lẻ. Thời gian nghỉ giữa các lượt tập 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 bài tập 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 3 -2023
(76)**

