

BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC VỚI TẠ TAY

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾

Phạm Việt Hà⁽²⁾

Tập tạ tay là một trong những phương pháp tập luyện đơn giản, hiệu quả giúp rèn luyện sức mạnh, phát triển cơ bắp không thể thiếu dù bạn là người mới bắt đầu hay đã tập luyện được một thời gian. Bài tập tạ tay không chỉ giúp phát triển cơ bắp nhanh chóng mà còn có nhiều tác động tích cực tới toàn bộ cơ thể. Dưới đây là 6 bài tập tạ tay đơn giản, chỉ mất 15-20' phút một lần tập cho nam giới cực thú vị và hữu ích. Hãy cùng theo dõi một số bài tập tạ tay đem lại hiệu quả cao được chúng tôi tổng hợp từ các tài liệu và từ các huấn luyện viên thể hình, để kế hoạch tập luyện của bạn thêm phần phong phú và hiệu quả.

1. Cầm tạ đôi trên vai đứng lên ngồi xuống



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay co nắm tạ đôi trên vai, mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Bước chân trái sang bên, khụy gối hạ thấp trọng tâm, 2 đùi song song với sàn, lưng thẳng, hai tay giữ tạ đôi không chế cao trên vai, sau đó duỗi chân đứng thẳng thu chân trái về tư thế chuẩn bị. Tiếp tục thực hiện với bên chân phải và lặp lại liên tục đến hết số lần quy định.

Yêu cầu: Khi hạ thấp trọng tâm mông thấp hơn đầu gối, đầu gối mở ngoài, dồn trọng lượng cơ thể đều hai chân (Ngồi xuống hít vào, đứng lên thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

2. Ngồi thấp hai tay nắm tạ sát bàn chân, duỗi chân thành tư thế đứng dạng chân, hai tay duỗi thẳng nắm tạ trên cao



⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Hướng dẫn thực hiện:

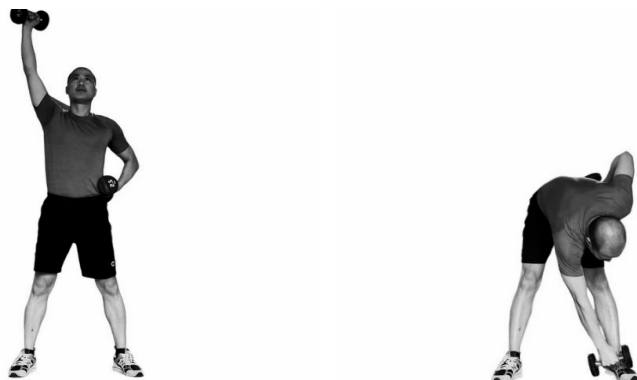
1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi thấp, hai chân khép, đầu gối hướng ra trước, lưng thẳng, hai tay sấp nắm tạ sát đất trước hai mũi chân.

2. Thực hiện: Duỗi chân đồng thời bước chân trái sang ngang, hai tay lăng tạ từ dưới, sang ngang, lên cao, bàn tay hướng vào nhau, sau đó về tư thế chuẩn bị. Khi thực hiện lặp lại bài tập, đổi chân bước sang phía bên.

Yêu cầu: Khi ngồi thấp mông thấp ngang đầu gối, hai tay duỗi thẳng nắm tạ sát qua ngang thẳng tay, không đặt tạ xuống đất khi thực hiện (đứng lên hít vào, ngồi xuống thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 15-20 lần (mỗi bên chân).

3. Đứng dạng chân, một tay duỗi thẳng nắm tạ trên cao, tay kia nắm tạ sát hông. Gập thân, chân thẳng, tay nắm tạ đặt nhẹ trên mũi chân phía bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dang rộng hơn vai, tay phải nắm tạ tay cao, tay trái nắm tạ chống hông, mắt hướng theo tay nắm tạ trên cao.

2. Thực hiện: Gập thân, tay phải đưa tạ qua hướng mũi chân trái giữ trong 1 giây. Trọng tâm dồn đều trên hai chân, tay trái nắm tạ chống hông, mắt nhìn theo hướng tạ thực hiện. Duỗi chân, đứng thẳng về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định, đổi tay cầm tạ gập thân với chân phải (gập xuống hít vào, đứng thẳng thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác từng bên tay 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

4. Phối hợp toàn thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay nắm tạ trên cao, mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Ngồi thấp, đầu gối hướng ra trước, hai tay nắm tạ hạ chống đất. Dùng lực bật duỗi thẳng thân thành tư thế chống sấp, sau đó dùng sức gập thân thu chân lên sát tay, về tư thế nhíp một rồi đứng thẳng về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định.

Yêu cầu: Tư thế thân người thẳng. (duỗi thẳng thân thở ra gập thân hít vào).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Cuộc vận động toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại góp phần tích cực nâng cao chất lượng dân số Việt Nam

6. Trương Anh Tuấn

Một số suy nghĩ về đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao

11. Nhật Minh

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh tập trung nâng cao năng lực đội ngũ giảng viên, cán bộ quản lý đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản toàn diện giáo dục và đào tạo giai đoạn 2019 – 2030

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro pháp lý trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

19. Bùi Việt Hà

Kinh nghiệm huy động nguồn tài chính của các câu lạc bộ Bóng đá chuyên nghiệp trên thế giới và bài học đối với Bóng đá chuyên nghiệp Việt Nam

23. Nguyễn Bá Hòa

Lựa chọn giải pháp ứng dụng thể dục thể thao thích ứng cho người khuyết tật ở thành phố Hà Nội

26. Đào Thị Phương Chi

Hiệu quả mô hình giáo dục thể chất theo nhu cầu người học tại Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

31. Trần Văn Tùng

Thực trạng công tác thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

37. Bounnuang Kamphengthong

Thực trạng nhu cầu, động cơ, lý do không tích cực tham gia các hoạt động thể thao của học sinh trung học phổ thông ở Thủ đô Viêng Chăn - Lào

41. Ngô Mạnh Cường

Biện pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

46. Nguyễn Hải Tùng

Đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên Trường Đại học luật Hà Nội

49. Hoàng Sỹ Trung

Thực trạng mức độ hứng thú học tập các học phần kiến thức bổ trợ trong chương trình đào tạo sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

52. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thị Thu Hiền; Lê Đức Anh

Xác định tiêu chí đánh giá kỹ năng mềm cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

57. Phạm Thế Vượng; Nguyễn Tất Tuấn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng dạy học trực tuyến cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

63. Nguyễn Thị Hà; Đào Thị Hoa Quỳnh

Thực trạng động cơ học tập Thể dục thể thao của sinh viên Đại học Thái Nguyên

66. Nguyễn Thị Thảo Mai, Nguyễn Đình Chung

Thực trạng huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

70. Trần Đức Thọ

Thể thao người khuyết tật Việt Nam tích cực chuẩn bị tham dự Asean Para Games 12 và Asian Para Games 4

72. Vũ Trọng Lợi

Tiếp tục phát triển Yoga Việt Nam

77. Phạm Tuấn Dũng; Phạm Việt Hà

Bài tập nâng cao thể lực với tạ tay

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The movement of the whole people to exercise their bodies following the example of the great Uncle Ho contributed positively to improving the quality of Vietnam's population

6. Truong Anh Tuan

Some thoughts on human resource training in sport

11. Nhat Minh

Bac Ninh Sports University focuses on improving the capacity of lecturers and managers to meet the requirements of fundamental and comprehensive renovation of education and training in the period of 2019 - 2030

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Current status of legal risks in sport activities in Vietnam

19. Bui Viet Ha

Experience in mobilizing financial resources of professional football clubs in the world and lessons for Vietnamese professional football

23. Nguyen Ba Hoa

Selection of adaptive sports application solutions for people with disabilities in Hanoi City

26. Dao Thi Phuong Chi

Effectiveness of the model of physical education according to the needs of learners at Hanoi Capital University

31. Tran Van Tung

Actual situation of extracurricular sports activities of students at Hanoi Capital University

37. Bounnuang Kamphengthong

Current status of needs, motivations and reasons for participating in sports practice of high school students in Vientiane Capital - Laos

41. Ngo Manh Cuong

Measures to improve the effectiveness of teaching and learning Physical Education for students University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

46. Nguyen Hai Tung

Assessment of the general physical condition of male students at Hanoi Law University

49. Hoang Sy Trung

Current status of interest in learning complementary knowledge modules in the training program of students majoring in Physical Education, Hong Duc University

52. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Thi Thu Hien; Le Duc Anh

Determination of soft skills assessment criteria for students of Bac Ninh University of Physical Education and Sports

57. Pham The Vuong; Nguyen Tat Tuan

Actual situation of factors affecting the quality of online teaching for students majoring in Volleyball, Bac Ninh Sports University

63. Nguyen Thi Ha; Dao Thi Hoa Quynh

Current status of students' motivation to study physical education at Thai Nguyen University

66. Nguyen Thi Thao Mai, Nguyen Dinh Chung

Current status of speed strength training for male Badminton players aged 14-15 in Bac Giang province

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

70. Tran Duc Tho

Sports for people with disabilities in Vietnam actively prepares to participate in Asean Para Games 12 and Asian Para Games 4

72. Vu Trong Loi

Continue to develop Vietnamese Yoga

77. Pham Tuan Dung; Pham Viet Ha

Strength training with dumbbells

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 -2023
(75)**

