

## 6 BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC

Phạm Tuấn Dũng<sup>(1)</sup>  
Đinh Thị Hằng<sup>(2)</sup>

Thể lực của mỗi người phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: Cơ địa, giới tính, tuổi tác, lối sinh hoạt hàng ngày... vì vậy, việc lựa chọn bài tập thể dục phù hợp với thể trạng là điều quan trọng, giúp tăng độ dẻo dai, bền bỉ của cơ bắp. Trong số tạp chí này, Ban biên tập xin gửi tới độc giả 6 bài tập đơn giản, dễ tập nhưng mang lại hiệu quả tích cực cho người tập.

### 1. Nằm sấp chống đẩy phối hợp



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp hai tay rộng bằng vai, cẳng tay hạ ngực xuống sát mặt đất, hai chân khép chống trên mũi bàn chân, mông, lưng thẳng, thân người song song mặt đất.

**2. Thực hiện:** Đẩy thẳng tay đồng thời bật hai chân, chuyển trọng tâm chống sang tay trái, tay phải đặt lên vai trái, giữ 1 – 2 nhịp. Hạ tay về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại và đổi tay. Lưu ý: Thân người thẳng, cẳng tay hít vào, đẩy và nhấc tay thở ra.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 lượt, mỗi lượt 15-20 lần.

### 2. Bật nâng cao gối tại chỗ



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng hai chân chụm, hai tay khoanh trước ngực, cao ngang vai.

**2. Thực hiện:** Chùng gối hạ thấp trọng tâm, bật thẳng lên co gối, hai tay vẫn khoanh trước ngực, cao ngang vai. Tiếp đất chùng gối tránh chấn thương. Thực hiện lặp lại liên tục. Lưu ý: Bật lên hít vào, tiếp đất thở ra.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 lượt, mỗi lượt 20 – 25 lần.

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

<sup>(2)</sup>ThS, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

### 3. Chống đẩy sóng thân



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Hai tay, hai chân rộng bằng vai, gập thân tạo thành hình chữ V ngược, lưng thẳng.

**2. Thực hiện:** Co tay hạ thân người sát đất, thành tư thế chống sấp, giữ trong 1 – 2 giây. Đẩy tay thẳng, di chuyển trọng tâm thân người về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại liên tục. Lưu ý: Thân người và chân tạo thành góc nhọn khi thực hiện đẩy tay. Co tay hít vào, đẩy tay thở ra.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 lượt, mỗi lượt 20-25 lần.

### 4. Ngồi trung bình bật nhảy quay 90°



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Chùng gối, đùi và cẳng chân tạo thành góc 90 – 120°, hai chân tách rộng bằng hoặc hơn vai, bàn chân hơi mở, tay duỗi tự nhiên xuôi theo thân người, đầu thẳng, lưng hơi ngả trước.

**2. Thực hiện:** Dùng sức cơ đùi bật duỗi thẳng chân đồng thời quay 90° sang phải, lưng thẳng, tay đánh tự nhiên. Tiếp đất, chùng gối về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại và quay theo chiều kim đồng hồ. Lưu ý: Bật lên hít vào, tiếp đất thở ra.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 lượt, mỗi lượt 12-18 lần.

## 5. Chống sấp bật lẳng chân



### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, chân, mông, lưng thẳng, thân người song song mặt đất, hai bàn chân khép chống mũi bàn chân.

**2. Thực hiện:** Dùng lực cơ cơ bụng bật gập thân, tiếp đến bật duỗi về tư thế chuẩn bị, co gối chân phải lên ngang vai chống cạnh bàn tay phải, hạ chân về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại và đổi chân. Lưu ý: Co chân hít vào, hạ chân thở ra.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 lượt, mỗi lượt 20-25 lần.

## 6. Đứng trung bình lẳng chân trước



### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng chùng gối, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, đùi và cẳng chân tạo góc 90-120°, mũi bàn chân hướng trước, tay co tự nhiên trước ngực, lưng thẳng mắt nhìn trước.

**2. Thực hiện:** Đạp chân, đá lẳng gối phải đứng lên, tay đánh tự nhiên trước ngực, hạ chân về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại và đổi chân. Lưu ý: Nâng gối cao hết biên độ, đứng lên hít vào ngòì xuống thở ra.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 lượt, mỗi lượt 20-25 lần.

**Chú ý:** Quãng nghỉ giữa các lượt 30" - 45"/một động tác, tập nối tiếp nhau. Bạn nên đeo đồng hồ để căn đúng thời gian tập luyện.

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

### **4. Trương Quốc Uyên**

Nữ vận động viên thể thao thành tích cao Việt Nam thực hiện lời dạy của Bác Hồ

### **7. Trương Anh Tuấn**

Cần tập trung nâng cao năng lực hoạt động của các tổ chức xã hội và xã hội nghề nghiệp về thể dục thể thao

### **9. Đặng Văn Dũng**

Mô hình đảm bảo phương pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao

### **11. Nhật Minh**

Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035

## **BÀI BÁO KHOA HỌC**

### **14. Nguyễn Văn Phúc**

Mô hình lý thuyết giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

### **20. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Xuân Thành**

Các điều kiện triển khai mô hình phát triển thể dục thể thao quần chúng ở Miền núi

### **24. Đặng Văn Dũng; Phạm Thế Hưng**

Cấu trúc quá trình huấn luyện trong giai đoạn huấn luyện ban đầu cho các câu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp Miền Bắc

### **27. Lý Đức Trường; Lương Minh Khánh**

Đặc điểm sinh viên tốt nghiệp chuyên ngành Võ – Quyền anh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 2015-2019

### **31. Phạm Văn Thắng; Lê Thị Tuyết Thương; Tôn Thanh Hải**

Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng rổ cho học sinh các trường Trung học Phổ thông huyện Đông Anh, Thành phố Hà Nội

### **36. Phan Ngọc Thiết Kế**

Đánh giá hiệu quả năng lực vận động của trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và trung bình tham gia chương trình giáo dục cá biệt hóa

### **43. Trần Minh Liên**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông Thái Nguyên

### **47. Hà Thị Liên; Egorov V.N; Mironov D.L; Phạm Trường Nam**

Động cơ và nhu cầu về hình thức, nội dung hoạt động thể thao của sinh viên Nga và sinh viên nước ngoài

### **52. Nguyễn Ngọc Minh; Nguyễn Văn Sơn**

Thực trạng chất lượng quản lý hoạt động đào tạo Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao Đại học Quốc gia Hà Nội

### **58. Lưu Thị Như Quỳnh**

Thực trạng tính tích cực học tập môn giáo dục thể chất và tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

### **63. Nguyễn Tùng Lâm**

Ứng dụng bài tập bổ trợ nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

### **67. Trần Hiếu Ngân; Nguyễn Hoàng Minh Thuận**

Sự hài lòng của vận động viên đối với chất lượng dịch vụ tại Nhà tập luyện Thể thao Phú Thọ Thành phố Hồ Chí Minh

### **73. Trần Vũ Phương**

Ảnh hưởng của luyện tập Yoga đến một số chỉ số sinh hóa máu của người tập tại các trung tâm Yoga trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang

## **TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

### **77. Phạm Tuấn Dũng; Đinh Thị Hằng**

6 bài tập nâng cao thể lực

### **80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**



## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

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

High-achieving female athletes in Vietnam implement Uncle Ho's teachings

### **7. Truong Anh Tuan**

Focus on improving the operational capacity of social organizations and vocational societies on physical training and sports

### **9. Dang Van Dung**

Model used to ensure scientific method in training high-ranking athletes

### **11. Nhat Minh**

Selecting, training and fostering sports talents and high-achievement sports human resources until 2035

## **ARTICLES**

### **14. Nguyen Van Phuc**

Theoretical model of risk reduction in sport activities in Vietnam

### **20. Do Huu Truong; Nguyen Xuan Thanh**

Conditions for implementing the model of public sport development in the mountainous region

### **24. Dang Van Dung; Pham The Hung**

Structure of the training process during the initial training phase for professional chess clubs in the North

### **27. Ly Duc Truong; Luong Minh Khanh**

Characteristics of graduates majoring in Martial Arts - Boxing of Bac Ninh Sports University in the period 2015-2019

### **31. Pham Van Thang; Le Thi Tuyet Thuong; Ton Thanh Hai**

Select and develop solutions to develop the basketball practice movement for high school students in Dong Anh district, Hanoi City

### **36. Phan Ngoc Thiet Ke**

Effective motor capacity assessment of children suffering mild and moderate autism through a personalized program

### **43. Tran Minh Lien**

Choosing exercises to develop general physical strength for male students majoring in Information Technology at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

### **47. Ha Thi Lien; Egorov V.N; Mironov D.L; Pham Truong Nam**

Motivation and demand of the form and content of sports activities of Russian and foreign students

### **52. Nguyen Ngoc Minh; Nguyen Van Son**

Current status of training activity quality management at the Center of Physical Education and Sports at Vietnam National University, Hanoi

### **58. Luu Thi Nhu Quynh**

Actual status of active learning in the Physical education subject and extracurricular sports practice of students at Hung Vuong University

### **63. Nguyen Tung Lam**

Application of supplementary exercises to improve female students' strength in the School Aerobic Team of Hanoi University of Physical Education and Sports

### **67. Tran Hieu Ngan; Nguyen Hoang Minh Thuan**

Athletes' satisfaction with service quality at Phu Tho Sports Gymnasium, Ho Chi Minh City

### **73. Tran Vu Phuong**

The influence of yoga practice on the change of some blood biochemical indicators of practitioners at Yoga centers in Tuyen Quang city

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **77. Pham Tuan Dung; Dinh Thi Hang**

6 exercises to improve physical strength

### **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 4-2022**  
**(71)**

