

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Sinh thời Bác Hồ đến động viên các đại hội thể thao của nước ta

7. Đỗ Hữu Trường

Công tác đào tạo trọng tài, huấn luyện viên, vận động viên Bản súng Việt Nam đáp ứng tình hình mới

BÀI BÁO KHOA HỌC**10. Nguyễn Văn Phúc; Mai Thị Bích Ngọc**

Giải pháp nâng cao hiệu quả quảng bá, tư vấn tuyển sinh đại học chính quy của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

16. Nguyen Gang; Nguyen The Tinh; Le Tran Quang; Duong Anh Tuan; Phan Thanh Hung

Evaluating effectiveness of male student's physical development at Hue University after one year of studying the club-based physical education program model and the basic physical education program model

22. Nguyễn Tôn Hoài

Nghiên cứu yếu tố hình thành động cơ của người tham gia tập luyện Yoga ở thành phố Tuy Hòa tỉnh Phú Yên

27. Lê Anh Dũng

Thực trạng thừa cân, béo phì và chất lượng cuộc sống của sinh viên Đại học Huế

32. Hoàng Thị Thùy Trang

Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực Hà Nội

38. Nguyễn Lê Huy; Nguyễn Xuân Hoàng; Nguyễn Thùy Dung

Giải pháp đáp ứng nhu cầu xã hội trong đào tạo cử nhân Thể dục thể thao Chuyên ngành Golf, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

44. Đinh Khánh Thu; Đinh Quang Ngọc

Định hướng công tác đào tạo cử nhân thể dục thể thao của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đáp ứng nhu cầu xã hội đến năm 2025 và tầm nhìn 2030

49. Nguyễn Huy Hoàng

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Học viện An ninh nhân dân

53. Đặng Văn Dũng; Nguyễn Xuân Trãi; Nguyễn Văn Hòa

Thực trạng cấu trúc giai đoạn huấn luyện ban đầu vận động viên Cờ vua ở các câu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp miền Bắc Việt Nam

58. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Xuân Thuýét

Thực trạng chức năng cơ thể trước vận động của vận động viên Bản súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

62. Trần Thị Kim Hương; Lê Minh Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên Bóng đá U11 Văn Tâm Đồng Nai

65. Võ Tường Kha

Chỉ dấu Protein trong chẩn đoán sớm các bệnh lý tim mạch vận động viên

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**75. Gia Linh**

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh với Sea Games 31

78. Phạm Tuấn Dũng

Bài tập nhóm cơ bụng

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

During his life, Uncle Ho came to encourage our country's sports festivals

7. Do Huu Truong

The training of referees, coaches and athletes in Vietnam's gun-shooting team in order to satisfy the new situation

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc; Mai Thi Bich Ngoc

Solutions to improve the effectiveness of regular college admission advertisement and consultation of Bac Ninh Sports University

16. Nguyen Gang; Nguyen The Tinh; Le Tran Quang; Duong Anh Tuan; Phan Thanh Hung

Evaluating effectiveness of male student's physical development at Hue University after one year of studying the club-based physical education program model and the basic physical education program model

22. Nguyen Ton Hoai

Research on participants' motivation in practicing yoga in Tuy Hoa city, Phu Yen province

27. Le Anh Dung

Assessment of overweight, obesity and students' life quality at Hue University

32. Hoang Thi Thuy Trang

Selecting exercises to improve the performance of sitting-style long jump for first-year female students at Hanoi Electric Power University

38. Nguyen Le Huy; Nguyen Xuan Huong; Nguyen Thuy Dung

Solutions to satisfy social demand in training bachelor's degree in Golf major in the field of Physical Education and Sports at Bac Ninh Sports University

44. Dinh Khanh Thu; Dinh Quang Ngoc

Orientation in training bachelors in Physical Education and Sports at Bac Ninh Sports University in order to satisfy social demands to 2025 and vision to 2030

49. Nguyen Huy Hoang

Selecting and applying exercises to develop professional physical strength for male students in Table tennis team at the People's Security Academy

53. Dang Van Dung; Nguyen Xuan Trai; Nguyen Van Hoa

Actual situation of the initial training structure for chess players in professional chess clubs in the North of Vietnam

58. Do Huu Truong; Nguyen Xuan Thuyet

Actual status of body function of gun-shooting athletes in the National Youth Team at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University, before physical activity

62. Tran Thi Kim Huong; Le Minh Phuong

Developing standards for assessing the physical and technical level of male athletes in U11 Van Tam Dong Nai football team

65. Vo Tuong Kha

Protein markers in early diagnosis of athlete's cardiovascular diseases

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Gia Linh

Bac Ninh Sports University and Sea Games 31

78. Pham Tuan Dung

Abdominal muscle group exercises

80. Rules of writing and posting.

BÀI TẬP NHÓM CƠ BỤNG

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾

Bài tập nhóm cơ bụng là một trong những bài tập luôn được quan tâm hàng đầu trong việc đốt cháy mỡ thừa hiệu quả, giúp thân hình thêm săn chắc, vạm vỡ, cứng cáp và đặc biệt giúp nam giới sở hữu vùng bụng 6 múi lý tưởng. Trong số này, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao giới thiệu bạn đọc một số bài tập đơn giản, dễ thực hiện và đạt hiệu quả cao trong việc đốt cháy mỡ vùng bụng.

1. Bài tập Gập thân trên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, thân trên không chạm đất, gối co, bấp chân và căng chân tạo góc khoảng 60°. Giữ bàn chân trên mặt đất, hai tay duỗi thẳng tự nhiên hai bên đùi.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng gập thân trên về phía trước, nâng bả vai lên khỏi mặt đất, tay giữ thẳng với trước qua căng chân. Sau đó, từ từ hạ xuống tư thế chuẩn bị, tiếp tục lặp lại động tác. Lưu ý: Gập lên hít vào, nằm xuống thở ra.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 15-20 lần.

2. Bài tập Gập thân nâng cao đùi



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, thân trên không chạm đất, chân trái co gối ngang hông, chân phải duỗi thẳng không chạm đất. Hai tay không chạm đất duỗi thẳng tự nhiên trên hông, lòng bàn tay hướng vào nhau.

2. Thực hiện: Co gối đổi chân phải về phía thân trên, giữa hai lòng bàn tay, đạp duỗi chân trái, căng chân co tự nhiên. Từ từ hạ xuống tư thế chuẩn bị, tiếp tục đổi chân lặp lại động tác. Lưu ý: Thở đều theo nhịp co duỗi chân.

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

3. Bài tập Nằm gập thân cao



⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt đất, tay phải cao, tay trái đỡ sau gáy. Chân trái duỗi thẳng không chế không chạm đất, chân phải co gối, bấp chân và căng chân tạo góc khoảng 60°. Giữ bàn chân tỳ trên mặt đất.

2. Thực hiện: Gập thân, nâng chân trái lên góc 60-90° với mặt đất, đồng thời với tay phải chạm bàn chân trái. Hạ xuống về tư thế chuẩn bị, lặp lại với bên còn lại. Yêu cầu: Thực hiện động tác chậm. Gập lên hít vào, hạ xuống thở ra.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 15-20 lần.

4. Bài tập Ngồi gập bụng xoay thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên mặt đất lưng thẳng, hai chân rộng bằng vai, bấp chân và căng chân tạo góc khoảng 60°. Giữ bàn chân trên mặt đất, hai tay ngang vai duỗi thẳng tự nhiên.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng xoay thân với tay phải ra sau, tay trái ra trước, đồng thời với hướng sau, hai tay luôn không chế ngang vai, tiếp tục đổi hướng lặp lại động tác. Yêu cầu: Thực hiện động tác liên tục, hít thở đều theo nhịp.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 15-20 lần.

5. Bài tập Ngồi gập bụng xoay thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt đất, hai tay cao duỗi thẳng rộng hơn vai. Hai chân dang rộng, duỗi thẳng, tạo tư thế chữ X trên mặt đất.

2. Thực hiện: Gập thân, co hai đầu gối lên ngang hông, đồng thời co hai tay ôm gối, duỗi thân người về tư thế chuẩn bị, tiếp tục lặp lại động tác. Yêu cầu: Thực hiện động tác chậm, dứt khoát, gập lên hít vào, hạ xuống thở ra.

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 15-20 lần.

6. Bài tập Chống nghiêng tay co duỗi



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống nghiêng thẳng tay, tay phải chống sàn, tay trái chống hông. Chân trái tỳ trước, chân phải tỳ sau, hai chân duỗi thẳng. Không chế thân người thẳng.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng, lườn hạ hông theo hướng phải xuống hết biên độ. Giữ thẳng bằng, đẩy hông về tư thế chuẩn bị. Thực hiện tương tự với bên còn lại.

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

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.



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 3-2022
(70)**

