

TẬP LUYỆN CƠ BỤNG, MÔNG VÀ ĐÙI TRONG THỜI GIAN THỰC HIỆN GIÃN CÁCH XÃ HỘI PHÒNG DỊCH COVID-19

Phạm Việt Hà*

Trong bối cảnh dịch Covid-19 đang diễn ra nguy hiểm và phức tạp đã khiến cuộc sống của người dân bị xáo trộn. Với chủng mới có tốc độ lây lan nhanh, nhiều địa phương đã yêu cầu người dân thực hiện nghiêm ngặt việc giãn cách. Các trung tâm, câu lạc bộ, phòng tập thể dục thể thao như: phòng tập gym, aerobic, yoga... đã đóng cửa hoặc hoạt động theo hình thức giãn cách, cảnh giác cao. Vì vậy, việc tập luyện sẽ bị ảnh hưởng và gián đoạn. Lúc này mọi người nên tự điều chỉnh hình thức tập luyện ngay tại nhà là cách làm hiệu quả mà vẫn giữ gìn sức khỏe, không nhất thiết phải ra nơi công cộng để giữ sức khỏe và chống dịch.

Bộ Y tế và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) tại Việt Nam đã hướng dẫn một số phương pháp vận động để mọi người có thể tập luyện ở nhà trong mùa dịch COVID-19 như: leo cầu thang, tập các bài co duỗi chân tay, nhảy dây, tập các bài luyện cơ bắp và thăng bằng..

Dưới đây là một trong số bài tập hoàn toàn không cần dụng cụ hỗ trợ và tiết kiệm nhiều thời gian, có thể tập ngay trong chính căn phòng của mình, bằng cách sử dụng bức tường để hỗ trợ tập luyện và giúp làm săn chắc cơ bụng, mông và đùi của bạn

1. Bài tập: Nằm sấp chống đẩy, chân tì tường



Hướng dẫn thực hiện:

- Tư thế chuẩn bị:** Chống sấp thẳng tay, hai mũi bàn chân chống tì trên tường cao hơn hoặc bằng vai, mông, lưng, thân người thẳng.
- Thực hiện:** Dùng sức co tay hạ phần thân trên xuống thấp, sau đó đẩy thẳng tay nâng thân người lên. Yêu cầu: Tư thế thân người giữ nguyên (Lưu ý: Co tay hít vào, đẩy tay thở ra), mức độ co tay tùy thuộc vào kỹ năng và thể lực của người tập.
- Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 10-15 lần. Quãng nghỉ giữa các tổ 45"- 60"

2. Bài tập: Chống nghiêng xoay thân



Hướng dẫn thực hiện:

- Tư thế chuẩn bị:** Nằm nghiêng, tay phải chống thẳng, tay trái hướng lên. Hai chân bắt chéo, chân phải trước bàn chân tì góc tường, thân người thẳng.
- Thực hiện:** Tay phải chống giữ thẳng, xoay úp thân người hướng phải hết biên độ đồng thời tay trái đánh tự nhiên qua phía dưới thân người. Lặp lại hết số lần cần thực hiện. Yêu cầu: Thân người không chế thẳng (Lưu ý: Xoay thân úp hít vào, xoay thân mở thở ra).
- Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 20-30 lần mỗi bên tay. Quãng nghỉ giữa các tổ 30"-45".

*ThS, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

3. Bài tập: Gập thân chống tay



Hướng dẫn thực hiện:

1. *Tư thế chuẩn bị:* Chống sấp thẳng tay, gập thân tạo góc khoảng 90° , bàn chân chống ti trên tường, mông cao, lưng thẳng, trọng tâm cơ thể dồn lên thân trên, thân người luôn khống chế.
2. *Thực hiện:* Dùng sức tay, vai, bụng lưng ép thân người thẳng, sau đó đẩy vai nâng hông, thân người về tư thế chuẩn bị. Yêu cầu: Tay luôn chống thẳng (Lưu ý: Hạ thân người xuống hít vào, đẩy thân người lên thở ra), mức độ hạ thân người tùy thuộc vào kỹ năng và thể lực của người tập.
3. Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 10-15 lần. Quãng nghỉ giữa các tổ 45"-60"

4. Bài tập: Ngồi chống đẩy tay sau



Hướng dẫn thực hiện:

1. *Tư thế chuẩn bị:* Ngồi sát tường, hai tay chống bên và sau thân người, hai chân khép tự nhiên, căng chân chống tường tạo góc 90° .
2. *Thực hiện:* Dùng sức cơ tay chống nâng trọng tâm lên khỏi mặt đất, hai chân khép, căng chân chống tường 90° . Hạ thân người về tư thế chuẩn bị, thực hiện lặp lại động tác. Yêu cầu: Nâng trọng tâm lên xuống chậm (Lưu ý: Nâng thân người hít vào, hạ xuống thở ra).
3. Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 20-30 lần. Quãng nghỉ giữa các tổ 30"-45"

5. Bài tập: Ngồi không chế nâng chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. *Tư thế chuẩn bị:* Ngồi không chế lưng dựa tường, hai tay chống hông, trùng gối, căng chân và đùi tạo góc khoảng 90° , hai chân khép, lưng thẳng.
2. *Thực hiện:* Chuyển trọng tâm qua chân trái đồng thời nâng duỗi căng chân phải lên thẳng song song với mặt đất, bàn chân gập vuông góc. Hạ chân về tư thế chuẩn bị, thực hiện lặp lại động tác với từng chân. Yêu cầu: Nâng chân lên không chế giữ 30". (Lưu ý: Nâng chân hít vào, hạ gập chân thở ra).
3. Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 20-30 lần mỗi bên chân. Quãng nghỉ giữa các tổ 30"-45"

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

Giá trị của nền thể dục thể thao cách mạng 75 năm xây dựng và phát triển

7. Vũ Trọng Lợi

Du lịch với thể thao và Yoga

BÀI BÁO KHOA HỌC**11. Đặng Văn Dũng**

Dự báo ảnh hưởng của dân số, tăng trưởng kinh tế và thời gian đến số lượng người khuyết tật ở Việt Nam

14. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc; Đào Văn Thắng

Giải pháp phát triển nguồn lực để đáp ứng phong trào thể dục thể thao quần chúng ở miền núi

18. Phạm Thế Vượng

Quy trình ứng dụng công nghệ 3D trong giảng dạy kỹ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

20. Nguyễn Văn Phúc; Lê Thị Thanh Thủy

Thực trạng các yếu tố giáo dục thể chất nội khóa ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh

26. Lê Thị Tuyết Thương; Phạm Văn Thắng

Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng rổ ngoại khóa cho học sinh Trường Trung học cơ sở Thụy Lâm, Đông Anh, Hà Nội

29. Đỗ Đức Hùng

Thực trạng phát triển thể lực của nữ sinh viên không chuyên Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

33. Nguyễn Hồng Đăng

Thực trạng và nguyên nhân hạn chế năng lực sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành Karate Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

38. Bùi Trọng Duy

Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của học sinh trung học phổ thông các huyện miền núi tỉnh Bình Định

44. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng và đề xuất biện pháp nâng cao kỹ năng làm việc nhóm trong học tập môn Lý luận và Phương pháp Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

48. Nguyễn Thành Long

Nguyên nhân những sai lầm thường mắc trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

53. Vũ Thành Long

Thực trạng hoạt động tập luyện của nữ người cao tuổi tại Câu lạc bộ Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

59. Nguyễn Bá Hòa

Thực trạng và nhu cầu tham gia thể dục thể thao thích ứng của người khuyết tật ở Quận Cầu Giấy, Thành phố Hà Nội

63. Trần Thủy

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng chuyền hơi cho người trung-cao tuổi phường Nam Lý, Đồng Hới, Quảng Bình

70. Đinh Thị Mai Anh; Võ Đình Độ; Lê Trung Kiên

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**74. Trung Đức**

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn đổi mới đất nước (1986-1999)

76. Nhật Minh

Kế hoạch triển khai thực hiện Khung trình độ Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ của giáo dục đại học giai đoạn 2020-2025 – góc nhìn từ chuẩn đầu ra của bậc Đại học

78. Phạm Việt Hà

Tập luyện cơ bụng, hông và đùi trong thời gian thực hiện giãn cách xã hội phòng dịch Covid-19

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The value of the 75-year revolutionary construction and development

7. Vu Trong Loi

Tourism associated with sports and yoga

ARTICLES

11. Dang Van Dung

Forecast impacts of population, economic growth and time on the quantity of people with disabilities in Vietnam

14. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc; Dao Van Thang

Solutions for increasing resources in the development of public sports movement in mountainous areas

18. Pham The Vuong

The process of applying 3D technology in teaching basic techniques to students majoring in Volleyball, at the Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

20. Nguyen Van Phuc; Le Thi Thanh Thuy

The situation of inter-curricular physical education factors that impacts on physical development of secondary students in Bacninh province

26. Le Thi Tuyet Thuong; Pham Van Thang

Select and develop solutions in order to increase movement of student extracurricular basketball practice at Thuylam secondary school, Dong anh district, Hanoi

29. Do Duc Hung

Situation of fitness development of female students, who are not specialized in physical education at Hanoi pedagogical university 2

33. Nguyen Hong Dang

The situation and reasons of limited practical pedagogical proficiency of students majoring in Karate - Physical education at Bacninh sports university

38. Bui Trong Duy

Current status of high school students' extracurricular sports in the mountainous district of Binh Dinh province

44. Nguyen Thi Phuong Oanh

Situation and proposed measures to improve team working skills in learning Theory and Methodology of Physical education subject for students at Bacninh sports university

48. Nguyen Thanh Long

Causes of regular mistakes in teaching the hang style technique of long jumping for athlete-majoring students at Bacninh sports university

53. Vu Thanh Long

Situation of exercise practice of elderly women at outdoor health club in Hai Ba Trung district, Hanoi

59. Nguyen Ba Hoa

Situation and demand in participation in adaptive sports of people with disabilities in Cau giay district, Hanoi

63. Tran Thuy

Solutions to improve the efficiency of wallyball practicing for middle-aged and elderly people at Namly, Donghoi, Quang binh

70. Dinh Thi Mai Anh; Vo Dinh Do; Le Trung Kien

The situation of factors affecting the development of fitness of male freshmen of the University of Fire prevention and fighting

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Trung Duc

Developing Bacninh sports university in the period of country renovation (1986-1999)

76. Nhat Minh

Implementation plan for the implementation of the Vietnam National Qualifications Framework for higher education qualifications for the period 2020-2025 – a perspective from the university's output standards

78. Pham Viet Ha

Exercise the abs, butt and leg during Covid-19 social distancing period.

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 4-2021
(65)

