

GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT

Phùng Thế Lập⁽¹⁾; Khuất Thị Hương⁽¹⁾

Tóm tắt:

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 08/5/2025
Ngày phản biện: 14/06/2025
Ngày đăng: 30/06/2025

Tác giả liên hệ:

Phùng Thế Lập
Email: Lappt@fe.edu.vn

Thông việc sử dụng các phương pháp khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDDT, các tác giả đã lựa chọn được 4 giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học FPT bao gồm: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn học GDTC; Mở rộng và khuyến khích sinh viên tham gia các loại hình tập luyện TDDT ngoại khóa; Thành lập đội tình nguyện hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa cho các lớp, khối trong phạm vi Nhà trường; Bổ sung, nâng cấp và cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đảm bảo cho công tác GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên.

Từ khóa: Giải pháp, chất lượng giáo dục thể chất, Trường Đại học FPT.

Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

Phung The Lap⁽¹⁾; Khuat Thi Huong⁽¹⁾

Summary:

Article Information:

Received: 08/5/2025
Review date: 14/6/2025
Published: 30/06/2025

Corresponding Author:

Phung The Lap
Email: Lappt@fe.edu.vn

Through the use of conventional scientific methods in the field of physical education and sports, the topic has selected 4 solutions to improve the quality of physical education for students of FPT University, including: Diversifying forms of propaganda and education about the role, meaning and effects of physical education subjects; Expanding and encouraging students to participate in extracurricular physical education and sports training; Establishing a volunteer team to guide extracurricular physical education and sports training for classes and blocks within the school; Supplementing, upgrading and renovating facilities, playgrounds and equipment to ensure physical education and extracurricular physical education and sports activities of students.

Keywords: Solution, quality physical education, FPT University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học FPT là một trường đại học tư thục được thành lập từ năm 2006. Trường có các cơ sở đào tạo tại: Hà Nội, TP Hồ Chí Minh, Đà Nẵng, Cần Thơ và Quy Nhơn, với các khối ngành đào tạo như: Công nghệ thông tin - Truyền thông; Kinh tế - Tài chính; Kiến trúc, Mỹ thuật ứng dụng; Ngôn ngữ... Từ năm 2021 trở lại đây, quy mô đào tạo của Nhà trường đạt trên 9000 sinh viên mỗi năm. Đến nay, Trường Đại học FPT đã được Đảng, Nhà nước và xã hội ghi

nhận có nhiều công hiến cho nền giáo dục Việt Nam. Tuy nhiên, bên cạnh đó vẫn còn rất nhiều khó khăn, hạn chế cần phải khắc phục để nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo, trong đó bao gồm cả công tác GDTC cho sinh viên.

Qua khảo sát thực tiễn cho thấy, thời gian qua công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học FPT còn nhiều bất cập, điều này thể hiện rõ ở kết quả học tập môn GDTC và thể lực của sinh viên còn hạn chế. Đặc biệt là Bộ môn GDTC chỉ tổ chức giảng dạy 2 môn học bắt buộc theo chương

⁽¹⁾ThS, Bộ môn GDTC Trường Đại học FPT

trình chính khoá, đó là môn học Vovinam và Cờ vua (chỉ dành cho những sinh viên có sức khoẻ yếu), với thời lượng 3 tín chỉ trong 3 học kỳ (mỗi tín chỉ gồm 56 tiết). Như vậy, hoạt động TDDT ngoại khoá đòi hỏi phải được tăng cường, song cơ sở vật chất của Nhà trường lại chưa thực sự đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện của sinh viên. Chính vì vậy, việc tìm ra giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên là vấn đề mang tính cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để có thể đưa ra các giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC, chúng tôi căn cứ vào thực trạng công tác GDTC, cùng với các nguyên tắc lựa chọn giải pháp như: Nguyên tắc xuất phát từ thực tiễn; Nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ; Nguyên tắc khả thi; Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học; Nguyên tắc đảm bảo tính hiệu quả. Đồng thời, qua các nguồn tư liệu khác nhau, chúng tôi đã tổng hợp được 6 giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho khách thể nghiên cứu.

Trên cơ sở đó, tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi tới 32 cán bộ quản lý và giảng viên GDTC của Trường Đại học FPT. Nội dung phỏng vấn được đánh giá ở 3 mức: Rất quan trọng - 3 điểm; Quan trọng - 2 điểm; Không quan trọng - 1 điểm. Với quy ước những giải pháp đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên ($\geq 72,91$) sẽ được lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, có 4/6 giải pháp thỏa mãn quy ước đặt ra, với điểm đánh giá đạt từ 79.17% - 87.5% tổng điểm tối đa. Như vậy, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 4 giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học FPT, cụ thể là:

- **Giải pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn học GDTC**

+ **Mục đích:** Nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa của môn học GDTC cũng như của việc tập luyện TDDT đối với sức khỏe là cơ sở để hình thành động cơ tích cực, bền vững, hình thành ý thức tự giác, tích cực tham gia các hoạt động TDDT, đồng thời qua đó tăng cường sự quan tâm của các cấp lãnh đạo Nhà trường trong các hoạt động TDDT. Yêu cầu truyền tải được

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học FPT (n=32)

T T	Giải pháp	Kết quả phỏng vấn				
		Rất quan trọng	Quan trọng	Không quan trọng	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn học GDTC	16	12	4	76	79.17
2	Yêu cầu sinh viên phải tham gia tập luyện tối thiểu một môn thể thao tự chọn	7	8	17	54	56.25
3	Mở rộng và khuyến khích sinh viên tham gia các loại hình tập luyện TDDT ngoại khóa.	21	10	1	84	87.50
4	Bổ sung, nâng cấp và cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đảm bảo cho công tác GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên	18	9	5	77	80.21
5	Thành lập đội tình nguyện hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa cho các lớp, khối trong phạm vi Nhà trường	21	8	3	82	85.42
6	Tăng chế độ bồi dưỡng cho các giảng viên GDTC khi tham gia các hoạt động chuyên môn.	7	12	13	58	60.42

mọi thông tin về các lĩnh vực TDDT một cách đầy đủ và nhanh chóng nhất đến những người sử dụng dịch vụ (cán bộ, giáo viên, sinh viên).

Nội dung giải pháp:

Tuyên truyền, giáo dục sinh viên về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDDT trong việc giữ gìn và nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo vận động. Góp phần xây dựng lớp người mới có phẩm chất đạo đức, kỹ năng nghề nghiệp đáp ứng nhu cầu nguồn nhân lực chất lượng cao cho đất nước và Tập đoàn FPT.

Đào tạo, bồi dưỡng cho người học các kiến thức cơ bản về TDDT: lịch sử phát triển TDDT, nguyên tắc và phương pháp tập luyện, các khái niệm công cụ TDDT trường học, công tác vệ sinh tập luyện TDDT, các phương pháp và phương tiện tập luyện phát triển thể lực, kỹ năng vận động.

Tổ chức thực hiện: Truyền thông trên quy mô toàn trường dưới hình thức offline như: In ấn các ấn phẩm quà tặng, áo, cúp, Standee; Flyer; Poster; Banner... trên ở các khu vực sinh hoạt cộng đồng (Ký túc xá; thư viện; hội trường; giảng đường; khu vui chơi giải trí; nhà ăn...).

Truyền thông trên quy mô toàn hệ thống giáo dục FPT dưới hình thức online như: Đăng bài trên Website của trường và các câu lạc bộ (CLB); kênh thông tin nội bộ như: báo chung ta.vn; FE New Fanpage Facebook; bảng tin và các kênh online khác như: email tiktok; Instagram youtube; KOLs... Đẩy mạnh hình thức marketing online các sản phẩm thể thao; các giải thi đấu; các sự kiện liên quan đến thể thao của sinh viên trong trường.

Truyền thông kết nối: Ngoài hai hình thức truyền thông trên thì việc thông tin qua kênh trực tiếp đến từng lớp học, hoặc kết hợp truyền thông qua các giờ học GDTC chính khóa và hoạt động TDDT ngoại khóa. Đồng thời, mời một số VĐV nổi tiếng về giao lưu, chia sẻ kinh nghiệm, tặng đồ lưu niệm cho sinh viên, tạo nên những hiệu ứng tích cực trong việc thúc đẩy phong trào tập luyện TDDT và quá trình nâng cao chất lượng dịch vụ thể thao cho sinh viên Trường Đại học FPT.

- Giải pháp 2: Mở rộng và khuyến khích sinh viên tham gia các hình thức tập luyện TDDT ngoại khóa.

Mục đích của giải pháp: Tăng cường và mở rộng các hình thức tập luyện ngoại khóa với đa dạng các môn thể thao, thúc đẩy phong trào tập luyện TDDT ngoài giờ học chính khóa, nhằm tạo sân chơi và điều kiện để sinh viên tham gia tập luyện mang lại hiệu quả cao trong việc rèn luyện thân thể, tạo nhiều cơ hội điều kiện để sinh viên rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua các hoạt động tập thể.

Nội dung giải pháp: Xây dựng các CLB thể thao theo các khóa và các chuyên ngành; Tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khóa các môn thể thao cho sinh viên có sự hướng dẫn của giảng viên hoặc sinh viên tình nguyện là cộng tác viên; Sắp xếp thời gian biểu học tập một cách hợp lý để sinh viên có thời gian tham gia các hoạt động TDDT ngoại khóa.

Tổ chức thực hiện: Bộ môn GDTC và phòng phát triển cá nhân IC-PDP, chủ trì thành lập các CLB thể thao, tổ chức hướng dẫn và quản lý các CLB thể thao, cử cán bộ giáo viên hướng dẫn sinh viên tập luyện; Phòng Đào tạo sắp xếp thời gian biểu linh động để sinh viên có điều kiện và bố trí thời gian tham gia tập luyện TDDT; Phòng Công tác sinh viên khen thưởng và động viên kịp thời những sinh viên có thành tích tốt trong phong trào tập luyện TDDT ngoại khóa; Các phòng ban chức năng trong Nhà trường tạo điều kiện bố trí địa điểm tập luyện theo giờ linh động cho sinh viên, và tất cả các hoạt động thể thao trong Nhà trường đều không thu phí.

- Giải pháp 3. Bổ sung, nâng cấp và cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đảm bảo cho công tác GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên.

Mục đích: Nhằm đảm bảo đủ số lượng và nâng cao chất lượng cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện và những yếu tố đảm bảo cho quá trình tập luyện TDDT đạt kết quả tốt.

Nội dung: Tận dụng tối đa trong điều kiện cho phép để sinh viên có thể mượn sân bãi, dụng cụ để tập luyện TDDT trong khoảng thời gian rảnh rỗi; Hàng năm hàng kỳ Nhà trường đều có khảo sát về việc hoạt động và sử dụng cơ sở vật

chất để từ đó chủ động lên kế hoạch, phương án mua sắm bổ sung các thiết bị phục vụ cho việc học tập; xây dựng phương án nâng cấp, tu bổ, cải tạo sửa chữa cơ sở vật chất, dụng cụ, sân bãi nhằm tận dụng mọi điều kiện của Nhà trường phục vụ giảng dạy GDTC chính khóa và các hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa.

Tổ chức thực hiện: Huy động tối đa mọi nguồn nhân lực để cải tạo, sửa chữa nâng cấp sân bãi, dụng cụ, đồng thời mua sắm mới nhằm phục vụ quá trình tập luyện TDTT của sinh viên; Phát động phong trào, tổ chức quyên góp, nhận hỗ trợ từ các đơn vị trọng hệ thống giáo dục FPT, các công ty thành viên của Tập đoàn FPT ủng hộ và tài trợ cho các giải thi đấu, các sự kiện thể thao quy mô lớn, mang lại nhiều giá trị hình ảnh cho tập đoàn và Trường Đại học FPT; Khảo sát về điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ tập luyện, sân bãi. Xác định mức độ đáp ứng về số lượng và chất lượng, nhu cầu tập luyện của cán bộ giảng viên, sinh viên. Sau đó xây dựng kế hoạch - gửi bản vẽ thiết kế (hình ảnh sản phẩm) - lên phương án mua sắm - báo giá cạnh tranh - chỉ định nhà thầu - trình dự trù kinh phí và xin ý kiến lãnh đạo Nhà trường để tiến hành sửa chữa, mua sắm và xây mới.

- Giải pháp 4: Thành lập đội tình nguyện hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa cho các lớp, khối trong phạm vi Nhà trường.

Mục đích giải pháp: Tăng cường đội ngũ hướng dẫn viên hướng dẫn, hỗ trợ sinh viên tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khóa, góp phần phát triển thể chất cho sinh viên.

Nội dung giải pháp: Đào tạo đội ngũ hướng dẫn viên TDTT với nòng cốt là các sinh viên có thành tích tập luyện thể thao tốt, đam mê, nhiệt tình giúp đỡ bạn bè cách tập luyện TDTT một cách bài bản và khoa học. Thực hiện theo phương châm người biết nhiều dạy người biết ít; Tăng cường giảng viên được đào tạo chuyên sâu chuyên trách giảng dạy GDTC và bồi dưỡng đội ngũ hướng dẫn viên TDTT.

Tổ chức thực hiện: Bộ môn GDTC chủ trì xây dựng đội ngũ tình nguyện viên thông qua quá trình giảng dạy, cũng như qua hoạt động của các CLB thể thao để phát hiện những sinh viên có chuyên môn thể thao tốt; Động viên những sinh viên đó tham gia vào đội ngũ hướng dẫn

viên TDTT; Tổ chức hướng dẫn và cập nhật các kiến thức mới, luật thi đấu các môn thể thao, cũng như cách thức tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên. Đây sẽ là lực lượng nòng cốt để phát triển phong trào tập luyện thể thao trong sinh viên; Bên cạnh động viên, khuyến khích các sinh viên tham gia vào công tác hướng dẫn, Bộ môn GDTC cần tạo điều kiện trong quá trình học tập, cũng như thi kết thúc học phần để các em có động lực và gắn bó hơn với việc hướng dẫn các sinh viên khác tập luyện; Các khoa, bộ môn trong Nhà trường tổ chức thành lập các CLB thể thao nhằm thu hút các em sinh viên tham gia tập luyện. Tổ chức các giải thi đấu thể thao giữa các khoa, tạo niềm say mê và tinh thần thi đấu của sinh viên, từ đó thúc đẩy phong trào tập luyện thể thao trong khoa.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 4 giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học FPT bao gồm: 1) Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn học GDTC; 2) Mở rộng và khuyến khích sinh viên tham gia các loại hình tập luyện TDTT ngoại khóa; 3) Thành lập đội tình nguyện hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa cho các lớp, khối trong phạm vi Nhà trường; 4) Bổ sung, nâng cấp và cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đảm bảo cho công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo của Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn GDTC Trường Đại học FPT (2025), *Báo cáo tổng kết công tác GDTC năm học 2024 – 2025*.
2. Đỗ Mạnh Dũng (2024), “Đề xuất giải pháp nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất Trường Đại học Dược Hà Nội”, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, Số đặc biệt, tr. 158 – 161.
3. Trường Đại học FPT (2017), *Kế hoạch triển khai học phần Vovinam của Trường Đại học FPT (ban hành theo Quyết định số: 336/QĐ-ĐHFPT ngày 12/4/2017)*.

1. Ban biên tập

Báo chí cách mạng Việt Nam

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể

6. Trần Đức Thọ

Quan tâm tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho trẻ em khuyết tật

8. Trần Thủy

Tầm nhìn quy hoạch định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc; Đào Thị Tú Anh

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thiên tai trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

16. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Huyền Trang

Thực trạng công tác truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

21. Đinh Thị Uyên

Khảo sát thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi Thành phố Hà Nội

26. Phùng Thế Lập; Khuất Thị Hương

Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học FPT

30. Phan Thành Lễ

Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học thực hành – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

36. Trương Thị Ngọc Hà; Nguyễn Thị Hiền

Thực trạng chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực trong huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y

42. Trần Quang Chí

Thực trạng kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và năng lực thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải

48. Vũ Hoàng Sơn

Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

52. Đỗ Ngọc Cương; Lê Văn Giang

Thực trạng hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông tại thành phố Phổ Yên, tỉnh Thái Nguyên

56. Huỳnh Việt Nam; Phạm Quang Thảo; Phạm Tuấn Hùng

Đánh giá mức độ hoạt động thể chất của sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng thông qua chỉ số MET

61. Nguyễn Đức Thành; Nguyễn Thị Tô Lan

Hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

68. Nguyễn Văn Tạng; Đào Chánh Thức

Đánh giá mức độ nhận thức, hành vi ăn uống và sự chênh lệch năng lượng ở sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao: hướng tới thiết kế chế độ dinh dưỡng tối ưu tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Nguyễn Phương Thảo

Bài tập tạ tay cho nữ

80. Thể lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Vietnamese revolutionary press

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. **Truong Quoc Uyen**

Uncle Ho directly encouraged cadres and soldiers to exercise

6. **Tran Duc Tho**

Pay attention to organizing sports activities for disabled children

8. **Tran Thuy**

Vision of planning and development orientation of sports tourism in Quang Binh

ARTICLES

13. **Nguyen Van Phuc; Dao Thi Tu Anh**

Proposing a model to reduce natural disaster risks in sports activities in Vietnam

16. **Mai Thi Bich Ngoc; Tran Huyen Trang**

Current status of brand communication work of Bac Ninh Sport University on social media channels

21. **Dinh Thi Uyen**

Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

26. **Phung The Lap; Khuat Thi Huong**

Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

30. **Phan Thanh Le**

Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

36. **Truong Thi Ngoc Ha; Nguyen Thi Hien**

Current status of physical training programs, methods and means in official training

42. **Tran Quang Chi**

Current status of learning outcomes of Physical Education and physical capacity of students at the University of Transport and Communication

48. **Vu Hoang Son**

Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

52. **Do Ngoc Cuong; Le Van Giang**

Current status of Physical Education activities for high school students in Pho Yen City, Thai Nguyen Province

56. **Huynh Viet Nam; Pham Quang Thao; Pham Tuan Hung**

Assessment of physical activity level of students majoring in Football at Da Nang Sport University through met index

61. **Nguyen Duc Thanh; Nguyen Thi To Lan**

The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

68. **Nguyen Van Tang; Dao Chanh Thuc**

Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. **Nguyen Phuong Thao**

Dumbbell exercises for women

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 3 -2025
(85)**

