

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LÂM NGHIỆP

Dương Thị Thảo¹; Đinh Thị Hằng²

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu đã xây dựng được chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông và tiến trình thực nghiệm cho sinh viên Trường Đại học Lâm nghiệp, để đưa vào thực nghiệm. Quá trình thực nghiệm cho thấy thể lực nam, nữ sinh viên nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn sau thực nghiệm và sự tăng trưởng này đều mang ý nghĩa thống kê (có $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$, ở ngưỡng $P < 0.05$) ở 6/6 chỉ tiêu. Điều đó có thể nói là do hiệu quả chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông mang lại.

Từ khóa: Hiệu quả, chương trình, ngoại khóa, Cầu lông, học sinh, Trường Đại học Lâm nghiệp.

Abstract: The research process has built an extracurricular teaching program and an experimental process for Badminton for students of the Forestry University to put into practice. The experimental process shows that the physical strength of male and female students in the experimental group has improved after the experiment and this growth is statistically significant (with $t > t = 1.96$, at the threshold of $P < 0.05$) in 6/6 indicators. This can be said to be due to the effectiveness of the extracurricular training program for Badminton.

Keywords: Effectiveness, program, extracurricular, Badminton, students, Forestry University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Lâm nghiệp (ĐHLN) là một trong những trường đào tạo đa ngành đến nay số lượng sinh viên (SV) không ngừng tăng lên với trên 3.000 SV chính quy được đào tạo theo các ngành khác nhau. Công tác giáo dục thể chất trong trường cũng được Ban Giám hiệu nhà trường đặc biệt quan tâm. Hàng năm nhà trường tổ chức các giải thi đấu thể thao cấp trường qua đó lựa chọn được những em có năng khiếu, tổ chức tập luyện bồi dưỡng để tham gia thi đấu giải cấp thành phố, giải các trường đại học, trung học chuyên nghiệp trên địa bàn thành phố Hà Nội và giải SV toàn quốc. Để đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khỏe đáp ứng được yêu cầu của đất nước, nhà trường không chỉ trang bị cho SV kiến thức chuyên môn vững vàng và luôn luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, nhằm đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác.

Cầu lông là môn thể thao phát triển mạnh mẽ ở nước ta cả về phong trào tập luyện lẫn thi đấu thành tích cao. Tập luyện Cầu lông như một phương tiện rèn luyện thân thể và thể thao giải trí, phong trào tập Cầu lông được phát triển mạnh trong các trường học, thu hút khá đông SV tham gia tập luyện. Vì

vậy, việc tiến hành nghiên cứu đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông cho SV Trường ĐHLN là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong nghiên cứu khoa học giáo dục và thể dục thể thao như: tổng hợp và phân tích tài liệu, điều tra, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Cầu lông cho SV Trường ĐHLN

Để hoàn thiện nội dung chương trình giảng dạy môn Cầu lông, thông qua nghiên cứu, phân tích tài liệu tham khảo, các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tiến hành tổng hợp, lựa chọn các nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông cho SV Nhà trường; xây dựng phiếu phỏng vấn và tiến hành phỏng vấn 24 nhà chuyên môn, giáo viên, huấn luyện viên... trong khu vực thành phố Hà Nội qua 2 lần phỏng vấn, mỗi lần cách nhau 20 ngày. Kết quả được đề tài đã lựa chọn được hệ thống nội dung giảng dạy môn Cầu lông vào giờ thể dục tự chọn (là những nội dung trên 80% số phiếu tán thành) được trình bày tại bảng 1.

1: Trường Đại học Lâm nghiệp

2: Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Bảng 1. Kết quả lựa chọn nội dung giảng dạy ngoại khóa môn cầu lông cho SV trường ĐHLN

Nội dung phỏng vấn	n	Phù hợp				Không phù hợp				X ²	Trung bình (%)
		Lần 1		Lần 2		Lần 1		Lần 2			
		SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)		
LÝ THUYẾT											
Đặc điểm nguồn gốc lịch sử phát triển môn Cầu lông trong nước và thế giới	24	23	95.83	22	91.67	1	4.17	2	8.33	1.19	91.67
Một số môn nguyên lý kỹ thuật và các kỹ thuật cơ bản trong môn Cầu lông	24	23	95.83	21	87.50	1	4.17	3	12.50	2.43	93.75
Luật Cầu lông	24	22	91.67	20	83.33	2	8.33	4	16.67	1.92	91.67
Phương pháp trọng tài môn Cầu lông	24	20	83.33	22	91.67	4	16.67	2	8.33	1.92	87.50
Giới thiệu về sân bãi, dụng cụ trên sân	24	23	95.93	21	87.50	1	4.17	3	12.50	2.43	87.50
THỰC HÀNH											
Bài khởi động (chung, chuyên môn)	24	21	87.50	23	95.83	3	12.50	1	4.17	2.43	91.67
Tư thế chuẩn bị, các cầm cầu, cầm vợt	24	22	91.67	20	83.33	2	8.33	4	16.67	1.92	87.50
Các bài tập di chuyển đơn bước, đa bước	24	23	95.83	21	87.50	1	4.17	3	12.50	2.43	91.67
Các bài tập phòng thủ phải, trái tay	24	20	83.33	21	87.50	4	16.67	3	12.50	0.76	85.42
Kỹ thuật phát cầu ngắn, phát cầu cao sâu	24	23	95.83	20	83.33	1	4.17	4	16.67	3.71	89.58
Kỹ thuật phong cầu	24	22	91.67	21	87.50	2	8.33	3	12.50	0.90	89.58
Kỹ thuật đập cầu	24	22	91.67	23	95.83	2	8.33	1	4.17	1.91	93.75
Kỹ thuật bô nhỏ trên mặt lưới	24	20	83.33	23	95.83	4	16.67	1	4.17	3.71	89.58
Kỹ thuật chặn cầu	24	22	91.67	20	83.33	2	8.33	4	16.67	1.92	87.50
Các bài tập phối hợp kỹ thuật	24	20	83.33	22	91.67	4	16.67	2	8.33	1.92	87.50
Chiến thuật di chuyển đơn, di chuyển đôi	24	21	87.50	23	95.83	3	12.50	1	4.17	2.43	91.67
Các bài tập thể lực phát triển chung	24	22	91.67	20	83.33	2	8.33	4	16.67	1.92	87.50
Các bài tập thể lực chuyên môn	24	23	95.83	21	87.50	1	4.17	3	12.50	2.43	91.67
Phương pháp thực hành trọng tài	24	20	83.33	21	87.50	4	16.67	3	12.50	0.76	85.42

Với kết quả tại bảng 1 cho thấy chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông cho SV Trường DHLN thực hiện như sau:

- Phần lý thuyết: 06 tiết chiếm 10% tổng thời gian. Nội dung: Giới thiệu sân bãi, dụng cụ trên sân; Lịch sử phát triển môn Cầu lông trong nước và thế giới; Một số nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong môn Cầu lông; Luật Cầu lông; Phương pháp trọng tài môn Cầu lông.

- Phần thực hành: 48 tiết chiếm 80% bao gồm các nội dung: Các bài khởi động (chung, chuyên môn); Tư thế chuẩn bị, cách cầm vợt, cầm cầu; Các bài tập di chuyển đơn, đa bước; Các bài tập phòng thủ phải, trái, thuận tay; Kỹ thuật phát cầu ngắn, cao sâu; Kỹ thuật đập cầu, kỹ thuật đẩy cầu; Kỹ thuật bỏ nhỏ trên lưới; Kỹ thuật chặn cầu; Các bài tập phối hợp kỹ thuật, chiến thuật di chuyển đơn, di chuyển đôi; Các bài tập phát triển chung; Các bài tập phát triển chuyên môn; Phương pháp thực hành trọng tài.

- Phần kiểm tra: 06 tiết chiếm 10% tổng thời gian. Việc xây dựng chương trình tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, lượng vận động phù hợp với lứa tuổi, cùng với thời gian hoạt động linh hoạt, thuận lợi không ảnh hưởng tới giờ học các môn học khác.

Chương trình tập luyện ngoại khóa Cầu lông được xây dựng với số tiết là 60, được tiến hành trong 30 giáo án tương ứng với 30 tuần. Nội dung chương trình giảng dạy và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình

ngoại khóa môn Cầu lông cho SV Trường DHLN

Để đánh giá hiệu quả tác dụng chương trình ngoại khóa môn Cầu lông cho SV Trường DHLN nghiên cứu tiến hành so sánh thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở giai đoạn trước và sau khi thực nghiệm chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông. Sự kết hợp giữa các nhóm tại các thời điểm khác nhau được tích hợp thành bốn tập hợp: nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm; nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm; nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm; nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm.

2.2.1 So sánh thể lực của SV Trường DHLN giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm.

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực học sinh nam-nữ nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 3.

- **Thực trạng thể lực SV nam trước thực nghiệm:** tất cả các chỉ tiêu kiểm tra thể lực đều có giá trị $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,96$, ở ngưỡng $P > 0,05$, điều đó cho thấy sự khác biệt về thể lực của nam SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không mang ý nghĩa thống kê.

- **Thực trạng thể lực SV nữ trước thực nghiệm:** tất cả các chỉ tiêu kiểm tra thể lực đều có giá trị $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,96$, ở ngưỡng $P > 0,05$, điều đó cho thấy sự khác biệt về thể lực của nữ SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không mang ý nghĩa thống kê.

Như vậy, thể lực của SV nam - nữ nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực SV trường DHLN nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			W (%)	t	p
		x	σ	C_v	x	σ	C_v			
Nam SV (n=30)	Chạy 30m XPC (s)	5.95	0.53	5.81	0.44	2.40	1.71	>0.05	1.82	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	193.27	14.41	197.87	20.78	2.35	0.96	>0.05	1.48	>0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	38.46	2.50	39.08	2.67	1.58	1.49	>0.05	1.22	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.93	1.28	14.30	0.96	6.71	2.19	<0.05	1.51	>0.05
	Chạy 4x10m (s)	12.87	0.63	12.57	0.55	2.34	2.94	<0.05	1.14	>0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	914.83	26.86	929.67	32.96	1.61	2.11	<0.05	1.08	>0.05
Nữ SV (n=30)	Chạy 30m XPC (s)	6.14	0.51	5.63	0.43	8.72	2.51	<0.05	1.76	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	189.30	12.37	206.76	20.06	8.82	2.35	<0.05	1.22	>0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	37.92	1.92	40.20	2.67	5.83	2.33	<0.05	1.65	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.60	0.89	15.90	0.96	15.59	3.58	<0.05	1.78	>0.05
	Chạy 4x10m (s)	13.04	0.87	12.30	0.54	5.87	2.70	<0.05	1.16	>0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	906.83	44.69	964.67	32.96	6.18	2.89	<0.05	0.61	>0.05

lớn, mang ý nghĩa thống kê. Nói cách khác, thể lực của SV nam-nữ trước thực nghiệm là tương đồng nhau.

2.2.2. So sánh thể lực của SV Trường ĐHLN giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra các test đánh giá thể lực SV nam-nữ nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

- **Thể lực SV nam nhóm đối chứng sau thực nghiệm:** có tất cả 6/6 chỉ tiêu thể lực đều tăng trưởng sau thực nghiệm. Tuy nhiên, có 3/6 chỉ tiêu

(chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận) tăng trưởng nhưng không mang ý nghĩa thống kê (có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.96$, ở ngưỡng $p > 0.05$); có 3/6 chỉ tiêu (nằm ngửa gập bụng, chạy 4 x 10m, chạy tụt sức 5 phút) tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê (có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$, ở ngưỡng $P < 0.05$).

- **Thể lực SV nam nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm:** có tất cả 6/6 chỉ tiêu thể lực đều tăng trưởng sau thực nghiệm và mang ý nghĩa thống kê (có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$, ở ngưỡng $p < 0.05$). Như vậy, thể lực nam SV nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn sau thực nghiệm và sự tăng trưởng này đều mang ý nghĩa thống kê. Có thể nói sau thực nghiệm

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực nam SV trường ĐHLN nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			W (%)	t	p
		x	σ	C_v	x	σ	C_v			
Nhóm đối chứng (n=30)	Chạy 30m XPC (s)	5.95	0.53	5.81	0.44	2.40	1.71	>0.05	1.82	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	193.27	14.41	197.87	20.87	2.35	0.96	>0.05	1.48	>0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	38.46	2.50	39.08	2.67	1.58	1.49	>0.05	1.22	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.93	1.28	14.30	0.96	6.7	2.19	<0.05	1.51	>0.05
	Chạy 4x10m (s)	12.87	0.63	12.57	0.55	2.34	2.94	<0.05	1.14	>0.05
	Chạy 5 phút tụt sức (m)	914.83	26.86	929.67	32.96	1.61	2.11	<0.05	1.08	>0.05
Nhóm thực nghiệm (n=30)	Chạy 30m XPC (s)	6.14	0.51	5.63	0.43	8.72	2.51	<0.05	1.76	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	189.30	12.37	206.76	20.06	8.82	2.35	<0.05	1.22	>0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	37.92	1.92	40.20	2.67	5.83	2.33	<0.05	1.65	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.60	0.89	15.90	0.96	15.59	3.58	<0.05	1.78	>0.05
	Chạy 4x10m (s)	13.04	0.87	12.30	0.54	5.87	2.70	<0.05	1.16	>0.05
	Chạy 5 phút tụt sức (m)	906.83	44.69	964.67	32.96	6.18	2.89	<0.05	0.61	>0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực nữ SV trường ĐHLN nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			W (%)	t	p
		x	σ	C_v	x	σ	C_v			
Nhóm đối chứng (n=30)	Chạy 30m XPC (s)	6.96	0.42	6.84	0.43	1.69	1.84	>0.05	1.82	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	150.34	7.25	156.32	8.90	3.86	2.15	>0.05	1.48	>0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	26.54	2.24	27.35	2.33	3.04	1.86	>0.05	1.22	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.67	1.27	14.07	1.36	2.88	1.24	<0.05	1.51	>0.05
	Chạy 4x10m (s)	13.63	0.69	13.32	0.69	2.30	4.13	<0.05	1.14	>0.05
	Chạy 5 phút tụt sức (m)	824.00	37.86	838.83	44.23	1.78	2.29	<0.05	1.08	>0.05
Nhóm thực nghiệm (n=30)	Chạy 30m XPC (s)	7.11	0.46	6.45	0.28	9.85	3.45	<0.05	1.76	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	148.63	7.23	161.44	8.16	8.26	3.29	<0.05	1.22	>0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	25.87	1.76	28.43	2.43	9.42	3.08	<0.05	1.65	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.23	1.17	14.93	1.74	12.07	3.08	<0.05	1.78	>0.05
	Chạy 4x10m (s)	13.78	0.61	12.99	0.54	5.88	3.21	<0.05	1.16	>0.05
	Chạy 5 phút tụt sức (m)	819.67	32.67	857.33	33.47	4.49	4.09	<0.05	0.61	>0.05

trình độ thể lực của nam SV nhóm thực nghiệm tốt hơn so với trước thực nghiệm.

- **Nam SV nhóm đối chứng:** các chỉ tiêu kiểm tra thể lực đều có sự tăng trưởng, thấp nhất là chỉ số lực bóp tay thuận là 1.58%, cao nhất là chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng là 6.71%.

- **Nam SV nhóm thực nghiệm:** các chỉ tiêu kiểm tra thể lực đều có sự tăng trưởng, thấp nhất là chỉ số lực bóp tay thuận là 5.83%, cao nhất là chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng 15.59%.

- **Thể lực SV nữ nhóm đối chứng sau thực nghiệm:** có tất cả 6/6 chỉ tiêu thể lực đều tăng trưởng sau thực nghiệm. Tuy nhiên có 3/6 chỉ tiêu (chạy 30m XPC, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng) tăng trưởng nhưng không mang ý nghĩa thống kê (có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.96$, ở ngưỡng $p > 0.05$); có 3/6 chỉ tiêu (bật xa tại chỗ, chạy 4 x 10m, chạy tùy sức 5 phút) tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê (có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$, ở ngưỡng $p < 0.05$).

- **Thể lực SV nữ nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm:** có tất cả 6/6 chỉ tiêu thể lực đều tăng trưởng sau thực nghiệm và mang ý nghĩa thống kê (có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$, ở ngưỡng $p < 0.05$). Như vậy, thể lực nữ SV nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn sau thực nghiệm và sự tăng trưởng này đều mang ý nghĩa thống kê. Có thể nói, sau thực nghiệm trình độ thể lực của nữ SV nhóm thực nghiệm tốt hơn so với trước thực nghiệm.

- **Nữ SV nhóm đối chứng:** các chỉ tiêu kiểm tra thể lực đều có sự tăng trưởng, thấp nhất là chỉ số chạy 30m XPC là 1.69%, cao nhất là chỉ tiêu bật xa tại chỗ là 3.86%.

- **Nữ SV nhóm thực nghiệm:** các chỉ tiêu kiểm tra thể lực đều có sự tăng trưởng, thấp nhất là chỉ số chạy tùy sức 5 phút là 5.88%, cao nhất là chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng 12.07%.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã xây dựng được chương trình giảng dạy ngoại khóa và tiến trình thực nghiệm môn Cầu lông cho SV Trường ĐHLN để đưa vào thực nghiệm.

Quá trình thực nghiệm cho thấy thể lực nam, nữ SV nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn sau thực nghiệm và sự tăng trưởng này đều mang ý nghĩa thống kê (có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$, ở ngưỡng $P < 0.05$) ở 6/6 chỉ tiêu. Có thể nói, sau thực nghiệm trình độ thể lực của nam, nữ SV nhóm thực nghiệm tốt hơn và tốt hơn hẳn nhóm đối chứng sau thực nghiệm. Điều đó có thể nói là do hiệu quả chương

trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông mang lại. Qua những đánh giá trên, có thể kết luận về tính hiệu quả của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông trong nhà trường góp phần làm phong phú nội dung học môn tự chọn, có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển thể chất, tinh thần và ý thức của SV Trường ĐHLN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ban hành quy định về đánh giá xếp loại thể lực học sinh, SV.*
2. Trần Thanh Bình (2012), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn tự chọn môn Võ Taekwondo đào tạo trình độ Thạc sĩ*, Trường Đại học TDTT TP.HCM.
3. Lâm Quang Thành (2015), *Giáo trình cơ sở thể dục thể thao*, Nxb Đại học Quốc gia TP.HCM.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn, Đặng Sỹ (2001), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “Đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông cho SV Trường ĐHLN” tác giả Dương Thị Thảo nghiệm thu năm 2023.

Ngày nhận bài: 17/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)