

LỰA CHỌN ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÒNG CẦU CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG, TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LẠC THỦY C, LẠC THỦY, HÒA BÌNH

NGUYỄN THỊ THÚY NGÂN
Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Nhận bài ngày 20/3/2026. Sửa chữa xong 21/4/2026. Duyệt đăng 31/5/2026.

Abstract

Using conventional methods in sports, the study has selected a number of exercises to improve badminton techniques for male students of the badminton team of Lac Thuy C, Lac Thuy, Hoa Binh. The results of the study identified 12 exercises that are suitable for the school's practical conditions. At the same time, through initial experiments, the effectiveness of selected exercises on research subjects was evaluated.

Keywords: Application, badminton technique, effective, exercises, improve, improve efficiency.

1. Đặt vấn đề

Thể dục thể thao (TDTT) không những có vai trò đặc biệt đối với việc bảo vệ phát triển và hoàn thiện thể chất mà TDTT có ý nghĩa xã hội to lớn thông qua thể thao con người để tự khẳng định và hoàn thiện bản thân, tạo niềm vui giao tiếp, gắn bó với tập thể cộng đồng và xã hội, góp phần xây dựng lối sống lành mạnh nâng cao tính tích cực của xã hội (Phạm Xuân Thành, 2014).

Quá trình theo dõi tập luyện và thi đấu của nam học sinh (HS) đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông (THPT) Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình chúng tôi nhận thấy khi thi đấu HS thường sử dụng nhiều kỹ thuật phòng cầu để tấn công nhưng chưa phát huy hết uy lực của kỹ thuật này. Phòng cầu chưa hợp lý, ít sử dụng phòng cầu chiến thuật cho nên hiệu quả thi đấu chưa cao (D. Harre, 1996). Vì vậy, Để giải quyết vấn đề nâng cao hiệu quả các kỹ thuật trong nhóm tấn công, đặc biệt là kỹ thuật phòng cầu đã có các tác giả quan tâm đến vấn đề này như: “Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Kim Động, Hưng Yên” - Chu Thị Thanh lớp K47 cầu lông; “Nghiên lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam HS đội tuyển Cầu lông Trường THPT Sơn Tây, Sơn Tây, Hà Nội” - Bùi Quang Nhật lớp K51 cầu lông... Các công trình nghiên cứu trên đã đề cập đến việc nâng cao hiệu quả các kỹ thuật tấn công cho các đối tượng khác nhau. Tuy nhiên, việc nghiên cứu đưa ra bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình thì lại chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu (Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, 2024).

Từ thực trạng và thực tế nêu trên, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình”.

2. Phương pháp nghiên cứu

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp toán đo lường thống kê (Lê Thanh, 2000; Nguyễn Xuân Sinh, 1999; Phạm Xuân Thành, Lê Văn Lắm, 2008).

3. Nội dung nghiên cứu

3.1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho đối tượng nghiên cứu

3.1.1. Cơ sở lựa chọn bài tập

Email: nganchiphn@gmail.com

Để lựa chọn được những bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho đối tượng nghiên cứu, trước hết chúng tôi xác định những yêu cầu khi lựa chọn bài tập. Qua nghiên cứu những nguyên tắc cũng như những yêu cầu trong quá trình giảng dạy và huấn luyện ở các tài liệu tham khảo vào thực tế, bước đầu chúng tôi đã xác định được một số yêu cầu khi lựa chọn bài tập như sau (Hoàng Thị Đông, 2010; Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà, 1994).

Các bài tập phải có tác động trực tiếp trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho nam HS đội tuyển Cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình.

Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý, trình độ thể lực của nam HS đội tuyển Cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình.

Các bài tập phải phù hợp với điều kiện thực tiễn và đơn giản khi thực hiện.

Các bài tập phải đảm bảo tính hệ thống, logic.

3.1.2. Nghiên cứu lựa chọn bài tập

Để lựa chọn được một số bài tập nhằm phát triển kỹ phong cầu cho nam đội tuyển cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình, qua tham khảo, phân tích và tổng hợp các tài liệu chuyên môn về giảng dạy và huấn luyện cầu lông (D. Harre, 1996; Nguyễn Xuân Sinh, 1999), để tài tổng hợp được 18 bài tập sử dụng cho giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông nói chung, huấn luyện phát triển các kỹ thuật phong cầu nói riêng để đáp ứng yêu cầu tập luyện và thi đấu của người tập gồm các bài tập sau: Bật xa tại chỗ (cm); Nằm sấp chống đẩy 20s/l; Bật bực cao 45cm 30s/l; Ném quả cầu lông đi xa (m); Nhảy dây tốc độ 20s/l; Nhảy dây đơn 2 phút/l; Di chuyển tiến lùi 1 phút tính số lần; Bật cao tại chỗ phong cầu liên tục thời gian 1 phút tính số lần; Tại chỗ phong cầu liên tục 1 phút/l; Tại chỗ phong cầu liên tục 2 phút có quãng nghỉ 15 giây/l; Tại chỗ thực hiện động tác phong cầu không có cầu trong thời gian 30s/l; Tại chỗ phong cầu không có cầu trong thời gian 1 phút có quãng nghỉ 15 giây/l; Tại chỗ phong cầu vào ô quy định (10 lần); Phong cầu cao sâu cuối sân (20 lần); Di chuyển lùi phong cầu dọc biên vào ô 1m x 1m cuối sân bên phải 10 lần; Phối hợp di chuyển ngang cuối sân, phong cầu liên tục 1 phút/l; Di chuyển lùi phong cầu vào ô 0,76m cuối sân 10 lần; Bài tập thi đấu.

Trên cơ sở 18 bài tập mà đề tài tổng hợp được, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên, giảng viên của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội và Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình, THPT tại Hòa Bình để lấy cơ sở cho việc lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho nam đội tuyển cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình, kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Nội dung bài tập	Mức độ ưu tiên		3 điểm		2 điểm		1 điểm		Tổng
		n	%	n	%	n	%	n	%	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	13	65	5	25	2	10			51
2	Nằm sấp chống đẩy 20s	8	40	7	35	5	25			43
3	Bật bực cao 45cm 30s	7	35	5	25	8	40			39
4	Ném quả cầu lông đi xa (m)	14	70	4	20	2	10			52
5	Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	12	60	7	35	1	5			51
6	Nhảy dây tốc độ 20s	16	80	3	15	1	5			55
7	Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	12	60	7	35	1	5			51
8	Tại chỗ phong cầu liên tục 1 phút/l	16	80	2	10	2	10			54
9	Bật cao tại chỗ phong cầu liên tục thời gian 1 phút tính số lần	20	100	0	0	0	0			60
10	Tại chỗ phong cầu liên tục 2 phút có quãng nghỉ 15 giây/l	14	70	3	15	3	15			51
11	Tại chỗ thực hiện động tác phong cầu không có cầu trong thời gian 30s/l	18	90	1	5	1	5			57

12	Tại chỗ phỏng cầu không có cầu trong thời gian 1phút có quãng nghỉ 15 giây/l	15	75	3	15	2	10	53
13	Di chuyển lùi phỏng cầu dọc biên vào ô 1m x 1m cuối sân bên phải 10 lần	19	95	1	2	0	0	59
14	Tại chỗ phỏng cầu vào ô quy định 10 lần	20	100	0	0	0	0	60
15	Di chuyển lùi phỏng cầu vào ô 0,76m cuối sân 10 lần	18	90	2	10	0	0	58
16	Phỏng cầu cao sâu cuối sân 20 quả	15	75	3	15	2	10	53
17	Phối hợp di chuyển ngang cuối sân phỏng cầu liên tục 1 phút/l	16	80	3	15	1	5	55
18	Bài tập thi đấu	16	80	2	10	2	10	54

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy, các chuyên gia đánh giá có sự đồng thuận với tổng số từ 52 điểm trở lên, chúng tôi lựa chọn được 12 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phỏng cầu cho nam đội tuyển cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình.

3.2. Ứng dụng và đánh giá bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phỏng cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường Trung học phổ thông Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm.

Chúng tôi chia 12 nam vận động viên (VĐV) đội tuyển cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình thành 2 nhóm ngẫu nhiên có trình độ tập luyện như nhau:

Nhóm thực nghiệm: gồm 06 nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình, được áp dụng các bài tập chuyên môn mà đề tài nghiên cứu lựa chọn. Quá trình thực nghiệm gồm 21 giáo án thực hiện trong 6 tuần, mỗi tuần 3 giáo án, mỗi giáo án được thực hiện 3-4 bài tập trong khoảng thời gian 30-40 phút vào các buổi chiều 3, 5, 7 hàng tuần.

Nhóm đối chứng: gồm 06 nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình, học tập bình thường theo chương trình giảng dạy của giáo viên nhà trường.

3.2.2. Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Để đảm bảo công việc thực hiện nghiên cứu sau khi lựa chọn được 12 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phỏng cầu nêu trên đạt kết quả tốt hơn. Chúng tôi thông qua kế hoạch huấn luyện với huấn luyện viên sở tại và xây dựng kế hoạch huấn luyện theo chu kỳ tuần nhằm hoàn thiện từng yếu tố liên quan tới kỹ thuật phỏng cầu kết hợp với mục đích, yêu cầu, nội dung của từng bài tập. Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, mục đích huấn luyện, thời gian huấn luyện cho phép chúng tôi xây dựng một tiến trình tập luyện được trình bày cụ thể như dưới đây (Hoàng Thị Đông, 2010; Phạm Thị Thiệu, 2000).

3.2.3. Ứng dụng và đánh giá bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phỏng cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường Trung học phổ thông Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình

Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của kết quả nghiên cứu, trước thực nghiệm đề tài tiến hành phân nhóm và kiểm tra kết quả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (n=12)

TT	Tham số Nội dung kiểm tra	NĐC $\bar{X}$ (n=6)	NTN $\bar{X}$ (n=6)	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Tại chỗ phỏng cầu vào ô quy định 10 lần (quả)	6,13	6,12	1,06	0,875	2,179	>0,05
2	Di chuyển lùi phỏng cầu vào ô 0,76m cuối sân 10 lần (quả)	5,66	5,67	1,03	0,752	2,179	>0,05
3	Di chuyển lùi phỏng cầu dọc biên vào ô 1m x 1m cuối sân bên phải 10 lần (quả)	5,02	5,03	1,01	0,678	2,179	>0,05

Từ kết quả tại bảng 2 cho thấy thành tích của 2 nhóm trước thực nghiệm khá đồng đều, sự khác biệt không đáng kể với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$ hay nói cách khác hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có trình độ về kỹ thuật phỏng cầu là tương đương nhau.

Kết quả sau 6 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả hai nhóm và so sánh với kết

quả kiểm tra trước thực nghiệm, kết quả được trình tại bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra sau 6 tuần thực nghiệm (n=12)

TT	Tham số Nội dung kiểm tra	NĐC $\bar{X}$ (n=6)	NTN $\bar{X}$ (n=6)	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Tại chỗ phỏng cầu vào ô quy định 10 lần (quả)	6,15	8,08	0,87	2,897	2,179	<0,05
2	Di chuyển lùi phỏng cầu vào ô 0,76m cuối sân 10 lần (quả)	6,04	7,25	0,79	2,879	2,179	<0,05
3	Di chuyển lùi phỏng cầu dọc biên vào ô 1m x 1m cuối sân bên phải 10 lần (quả)	5,22	6,68	0,67	2,865	2,179	<0,05

Từ kết quả tại bảng 3 cho thấy kết quả của 2 nhóm sau thực nghiệm có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Nhóm đối chứng có mức độ tăng trưởng thông qua các test kiểm tra cũng có sự tăng trưởng đáng kể. Vì vậy, để làm rõ hơn tính ưu việt của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phỏng cầu cho nam HS đội tuyển Cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng sau quá trình thực nghiệm của hai nhóm, kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Nhịp tăng trưởng của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC		W (%)	Nhóm TN		W (%)
		TTN ($\bar{x} \pm \delta$)	STN ($\bar{x} \pm \delta$)		TTN ($\bar{x} \pm \delta$)	STN ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Tại chỗ phỏng cầu vào ô quy định 10 lần (quả)	5.12 ± 1.5	5.18 ± 2.5	9.30	5.17 ± 2.5	8.02 ± 2.5	19.35
2	Di chuyển lùi phỏng cầu vào ô 0,76m cuối sân 10 lần (quả)	4.67 ± 1.5	5.0 ± 1.5	6.35	5.0 ± 2.0	7.09 ± 2.5	16.64
3	Di chuyển lùi phỏng cầu dọc biên vào ô 1m x 1m cuối sân bên phải 10 lần (quả)	6.06 ± 2.0	6.09 ± 2.0	4.96	6.02 ± 1.5	9.0 ± 2.5	17.32
Tổng				20.61			53.31

Qua bảng 4 cho thấy, với nhóm thực nghiệm, sau quá trình thực nghiệm ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt.

3.3. Kiến nghị về việc áp dụng và mở rộng vấn đề nghiên cứu

Đề nghị sử dụng rộng rãi kết quả nghiên cứu của đề tài này cho các đối tượng khác. Các giáo viên, huấn luyện viên Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình cần ứng dụng các bài tập này vào thực tiễn huấn luyện cho đối tượng là nam HS đội tuyển Cầu lông của nhà trường trong những năm tiếp theo. Đề nghị mở rộng hướng nghiên cứu cho các kỹ thuật khác nhằm xây dựng hệ thống hoàn chỉnh các bài tập huấn luyện chuyên môn cho đối tượng là nam HS đội tuyển Cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình.

4. Kết luận

Cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ tập luyện, đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình đảm bảo cho công tác giảng dạy và huấn luyện môn Cầu lông trong nhà trường. Nội dung, thời gian huấn luyện được sắp xếp, phân bổ tương đối đồng đều và hợp lý. Trình độ kỹ thuật phỏng cầu của nam HS đội tuyển Cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình còn yếu so với nam HS đội tuyển Cầu lông của các trường THPT khác trên địa bàn tỉnh Hòa Bình, chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông giai đoạn hiện nay. Đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập ứng dụng trong quá trình giảng dạy, huấn luyện chuyên môn cho nam HS đội tuyển Cầu lông Trường THPT Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình. Sau quá trình thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính ưu việt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phỏng cầu cho đối tượng nghiên cứu, sự khác biệt có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Tổng mức tăng trưởng của nhóm thực

nghiệm sau quá trình thực nghiệm đạt 53.31%. Thông qua đây đề tài cũng lựa chọn và đưa vào sử dụng 3 test cơ bản đã được kiểm chứng khoa học để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn của đề tài.

Chú thích

(*) Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài “Lựa chọn ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Lạc Thủy C, Lạc Thủy, Hòa Bình” của sinh viên Đinh Văn Đức do giảng viên hướng dẫn Nguyễn Thị Thúy Ngân đã được hội đồng chấm khóa luận tốt nghiệp Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội thông qua tháng 6/2025.

Tài liệu tham khảo

- D. Harre (1996). *Học thuyết huấn luyện* (Bùi Tử Liêm, Trương Anh Tuấn dịch). NXB Thể dục thể thao.
- Hoàng Thị Đồng (2010). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Lê Thanh (2000). *Toán học thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Xuân Sinh (1999). *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Phạm Thị Thiệu (2000). *Sinh lý học thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Phạm Xuân Thành (2014). *Giáo trình Cầu lông*. NXB Hà Nội.
- Phạm Xuân Thành, Lê Văn Lâm (2008). *Đo lường thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà (1994). *Huấn luyện thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (2024). *Tuyển tập khóa luận tốt nghiệp đại học của sinh viên Trường Đại học Sư*

4. Kết luận

Nhờ sức hấp dẫn mạnh mẽ, đồng thời là nguồn tài nguyên phong phú về ngôn ngữ bản xứ và sự đa dạng văn hóa, phim ảnh có thể đóng vai trò như những học liệu hữu ích giúp GV lồng ghép việc giảng dạy vào các lớp học tiếng Anh bậc đại học tại Việt Nam (Hang, 2023). Phim ảnh tiếng Anh giúp nâng cao mức độ tương tác của người học, phát triển vốn từ vựng và nhận thức văn hóa; do đó, hình thức này nên được lồng ghép song song với các tài liệu truyền thống (Lam & Oanh, 2026). Nghiên cứu hành động này đã chứng minh một cách thuyết phục rằng việc ứng dụng quy trình giảng dạy 4 bước kết hợp các phân đoạn phim sitcom dạng ngắn là một giải pháp sư phạm có tính thực tiễn và hiệu quả cao trong việc nâng cao năng lực nói cho SV không chuyên khối ngành kỹ thuật tại Đại học Bách khoa Hà Nội. Quy trình này giúp cải thiện đáng kể độ lưu loát, mạch lạc và đặc biệt là phát âm, ngữ điệu của người học, thu hẹp khoảng cách đáng kể giữa tiếng Anh học thuật và khẩu ngữ đời thực nhờ nguồn ngữ liệu chân thực. Nghiên cứu đã giải quyết thành công bài toán “lo âu ngôn ngữ” bằng cách mượn tiếng cười và bối cảnh hài hước của thể loại sitcom để hạ thấp bộ lọc cảm xúc, tạo dựng một môi trường thực hành giao tiếp an toàn, kích thích động lực và tinh thần học tập chủ động của SV thế hệ mới. Việc khống chế thời lượng video ở “vùng tối ưu nhận thức” 5-7 phút hoàn toàn tương thích với kiến trúc nhận thức của bộ nhớ làm việc, ngăn hiện tượng quá tải thông tin và phù hợp với thói quen ‘tiêu hóa’ nội dung vi mô của Gen Z trong kỷ nguyên số.

Tài liệu tham khảo

- Berk, R. A. (2009). Multimedia teaching with video clips: TV, movies, YouTube, and MTV in the college classroom. *International Journal of Technology in Teaching and Learning*, 5(1), 1-21.
- Đoàn Nguyễn Thị Lệ Hằng (2024). Phim ảnh cho việc dạy học giao tiếp liên văn hóa trong tiếng Anh ở Việt Nam. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Quy Nhơn*, số 17, tr. 21-29.
- Gilmore, A. (2007). Authentic materials and authenticity in foreign language learning. *Language Teaching*, 40(2), 97-118.
- Kohnke, L., & Moorhouse, B. L. (2021). Using digital short-form videos in the EFL classroom: Benefits and challenges. *TESOL Journal*, 12(4), e612.
- Krashen, S. (1985). *The Input Hypothesis: Issues and Implications*. Torrance, CA: Laredo Publishing Co.
- Nguyen, T. M. H., & Do, T. V. (2024). Enhancing non-English majors' speaking performance through short authentic videos: An action research in Vietnam. *Vietnam Journal of Education*, 8(1), 89-98.
- Sherman, J. (2003). *Using Authentic Video in the Language Classroom*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stempleski, S., & Tomalin, B. (2001). *Film in the Language Classroom*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257-285.
- Tafazoli, D. (2023). Micro-learning and short-form videos in language education: A cognitive load perspective. *Journal of Computer Assisted Learning*, 39(3), 712-725.
- Thornbury, S. (2005). *How to Teach Speaking*. Longman.
- Trần Nhật Lâm, Quách Hoàng Oanh (2026). Ảnh hưởng của phim tiếng Anh đến kỹ năng nghe và thái độ học tập của sinh viên ngành Tiếng Anh thương mại. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ Cần Thơ*, số 09, tr. 108-116.