

ẢNH HƯỞNG MÔN CẦU LÔNG TRONG HỌC PHẦN THỂ THAO TỰ CHỌN ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN HỆ CAO ĐẲNG, TRƯỜNG CAO ĐẲNG BÁCH KHOA NAM SÀI GÒN

ĐOÀN HỒNG PHÚC

HUỲNH TẤN LỘC

Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn

Nhận bài ngày 03/5/2026. Sửa chữa xong 10/6/2026. Duyệt đăng 13/6/2026.

Abstract

Based on the physical fitness status of college students participating in Physical Education in general and the elective badminton course in particular, this study examines the effects of the elective badminton course on the physical development of Intake 24 students, including classes CD24-DD1, CD24-DD2, and CD24-KT + QTKD. Through an assessment of students' physical development, the study proposed 17 badminton exercises aimed at fostering positive attitudes, improving students' understanding of badminton practice, and enhancing physical fitness among students from the Faculty of Medicine and Pharmacy and the Faculty of Economics and Law. These exercises were subsequently integrated into badminton instruction and applied over one semester to evaluate their effectiveness in improving the physical development of college students at Nam Sai Gon Polytechnic College.

Keywords: *Badminton, college-level students, development, elective sports, impact, Nam Sai Gon Polytechnic College.*

1. Đặt vấn đề

Trong thời kì công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước thì giáo dục được coi là quốc sách hàng đầu. Mục tiêu là đào tạo được thế hệ trẻ phát triển toàn diện về cả thể chất lẫn tinh thần (Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, 2006). Số lượng người tập thể dục thể thao (TDTT) thường xuyên, số câu lạc bộ TDTT gia tăng mạnh theo hàng năm. Vì vậy, chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn hiện nay đa dạng và phong phú với rất nhiều loại hình môn thể thao tự chọn đã góp phần rèn luyện cho thế hệ trẻ có lối sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, khỏe mạnh, kỷ luật và tinh thần tập thể, đây là tiền đề hình thành nhân cách, như vậy TDTT ở đây là vì con người, góp phần đào tạo thế hệ trẻ trở thành những con người phát triển toàn diện về nhiều mặt: “Đức - Trí - Thể - Mỹ - Lao động - Năng lực sáng tạo” có ích cho xã hội (Thủ tướng Chính phủ, 2011). Học phần thể thao tự chọn ngày càng đa dạng hóa và phát triển với nhiều môn thể thao khác nhau giúp người học dễ dàng chọn lựa môn thể thao phù hợp với bản thân và sức khỏe cá nhân mình. Trong đó, môn thể thao tự chọn được nhiều học sinh (HS), sinh viên (SV) lựa chọn là môn Cầu lông, do khả năng tiếp cận rất dễ dàng, giúp người học phát huy hết khả năng của mình và tránh đi sự nhàm chán, đơn giản trong giờ học GDTC. Mặt khác, với sự thay đổi về nội dung và hình thức thông qua sử dụng đa dạng biện pháp tập luyện làm đồn bầy giúp HS-SV phát huy tính tích cực trong quá trình học tập môn Cầu lông nhằm phát triển về mặt thể chất, tăng cường sức khỏe và làm nền tảng phục vụ lao động, sản xuất trong đời sống hằng ngày.

2. Nội dung nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp trực quan, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu và phương pháp toán học thống kê để tiến hành nghiên cứu và đánh giá các chỉ số liên quan đối với 82 khách thể là SV hệ Cao đẳng Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn.

Email: tanloc2410@gmail.com

2.1. Về thái độ, nhận thức khi đăng ký của sinh viên hệ Cao đẳng trong quá trình học môn Cầu lông tại Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn

Giờ học chính khóa GDTC mang tính chất pháp quy, quy định đối với HS-SV và cán bộ giảng dạy. Giờ học theo chương trình có quy định thời gian và quy cách đánh giá chất lượng theo chương trình theo từng cấp học. Thực hiện theo Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTĐBXH (Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, 2018), chương trình GDTC tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp đối với bậc cao đẳng được chia thành 2 học phần với thời lượng 60 giờ trong 1 học kỳ. Trong đó, GDTC chung 30 giờ và chuyên đề TDTT tự chọn 30 giờ, bao gồm các môn thể thao như: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bơi lội, Cầu lông, Đá cầu và một số môn khác tùy thuộc vào điều kiện về cơ sở vật chất và trang thiết bị của từng đơn vị. Đặc biệt, trong chương trình chính khóa tại học phần thể thao tự chọn. Môn Cầu lông được đón nhận từ hầu hết HS-SV chiếm hơn 98% đăng ký tự nguyện môn Cầu lông trong học phần thể thao tự chọn. Đồng thời, được sự quan tâm từ phía Ban Giám hiệu, các Phòng, Ban chức năng của nhà trường đã được đầu tư mới và tu bổ trang thiết bị cơ sở vật chất trong việc giảng dạy môn Cầu lông. Qua đó, giúp cho quá trình dạy và học môn Cầu lông đạt được nhiều thuận lợi nhất định như: Hứng thú với môn Cầu lông; giờ học môn GDTC sinh động hơn; SV vận động nhiều hơn; phát triển khả năng làm việc nhóm, về mặt tinh thần và thể chất; rèn luyện tính kỷ luật và tự giác rèn luyện TDTT. Tuy nhiên, giảng dạy môn Cầu lông vẫn còn gặp một số khó khăn như: Nền sân tập bằng bê tông; vẫn còn bị ảnh hưởng của thời tiết dù có mái che; khu tập luyện TDTT nằm trong khuôn viên nhà trường nên đôi khi chịu ảnh hưởng bởi yếu tố ngoại cảnh xung quang; một số SV chỉ đăng ký theo số đông dù chưa thích môn Cầu lông. Do vậy, đánh giá ảnh hưởng về mặt phát triển thể chất cho SV hệ Cao đẳng Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn khi tham gia đăng ký môn Cầu lông tự chọn là cơ sở để nâng cao quá trình dạy học, giúp SV phát triển thể chất toàn diện, tránh xa các tệ nạn xã hội, nâng cao giá trị bản thân, trở thành người có ích cho gia đình và xã hội. Qua khảo sát thực tế bằng phỏng vấn nhanh và ghi nhận lại từ phiếu đăng ký của 97 SV 3 lớp bao gồm: 32 SV lớp CĐ24A-KT+QTKD Khoa Kinh tế - Luật, 33 SV lớp CĐ24A-DD1 và 32 SV lớp CĐ24A-DD2 Khoa Y dược, kết quả phỏng vấn thu được như sau:

Bảng 1: Thực trạng về thái độ nhận thức trong việc đăng ký môn Cầu lông tự chọn đối với SV

TT	Biểu hiện về mặt thái độ, nhận thức	Có		Bình thường		Không	
		SL (SV)	Tỷ lệ (%)	SL (SV)	Tỷ lệ (%)	SL (SV)	Tỷ lệ (%)
1	Môn Cầu lông có cần thiết cho SV không?	88	90,72	5	5,16	4	4,12
2	Chơi tốt môn Cầu lông có quan trọng không?	78	80,42	14	14,43	5	5,15
3	Bạn có tham khảo bất kỳ tài liệu nào về môn Cầu lông không?	86	88,66	5	5,15	6	6,19

Từ kết quả ở bảng 1 cho thấy thái độ, nhận thức của SV trong tập luyện môn Cầu lông tự chọn nhìn chung là khá tích cực.

2.2. Về thể chất ban đầu của sinh viên hệ Cao đẳng trong quá trình học môn Cầu lông tại Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn

Từ việc đánh giá điều kiện tổ chức tập luyện và đặc điểm của SV, đề tài đi đến quyết định lựa chọn các test thể lực được sử dụng trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực của HS-SV (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008; Nguyễn Quý Bình, Nguyễn Hạc Thúy, 2000) và một số chỉ số về hình thái và chức năng được sử dụng trong các tài liệu như: "Điều tra đánh giá thực trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam" (Dương Nghiệp Chí, 2001), "Thực trạng phát triển thể chất của HS-SV trước thềm thế kỷ XXI" (Lê Văn Lắm, 2000). Các tiêu chí kiểm tra bao gồm 2 phần: + Phần 1: Về hình thái và chức năng bao gồm 4 test: Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (kg); Chỉ số BMI (kg/m²); Chỉ số công năng tim (HW); + Phần 2: Về các tố chất thể lực bao gồm 6 test: Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4 × 10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

Sau khi đã xác định được các tiêu chí nhằm đánh giá ảnh hưởng của môn học Cầu lông tự chọn đến sự phát triển thể chất của SV, chúng tôi đã tiến hành đánh giá thực trạng ban đầu của 2 nhóm SV và thu được kết quả như sau:

Các chỉ tiêu của nam và nữ ở 2 nhóm SV tương đối đồng đều và các chỉ số hình thái, chức năng có sự phát triển hơn so với thế hệ trước. Theo tài liệu về hằng số sinh học của người Việt Nam (Bộ Y tế, 2003) và một số tài liệu nghiên cứu về đối tượng SV đại học và cao đẳng của một số tác giả thì có chiều cao từ 165,14 - 167,02 cm đối với nam và từ 153,88 - 155,92 cm đối với nữ. Về cân nặng từ 53,16 - 55,89 kg đối với nam và 45,77 - 45,93 kg đối với nữ. Về chỉ số BMI cho thấy giá trị trung bình của 2 nhóm SV học môn Cầu lông tự chọn đối với nam 20,97 - 21,09 và đối với nữ 19,67 - 20,05 đều thuộc mức cân đối bình thường theo phân loại của Tổ chức Y tế thế giới là 18,5 - 24,9. Về giá trị trung bình chỉ tiêu công năng tim của 2 nhóm SV học môn Cầu lông tự chọn là 12,58 - 12,65 đối với nam và 13,67 - 13,87 đối với nữ theo bảng phân loại của Ruffier thì SV học môn Cầu lông tự chọn xếp loại kém.

Đánh giá thể lực ban đầu của 2 nhóm SV học môn Cầu lông tự chọn chúng tôi đã tiến hành đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS-SV cùng lứa tuổi từ 18 đến 20 tuổi đã được công bố năm 2001 của tác giả Dương Nghiệp Chí với đề tài: “Điều tra đánh giá thực trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam”. Nhóm đối chứng nam có 1 tiêu chí chạy 5 phút tùy sức không đạt và nữ có 2 tiêu chí không đạt là nằm ngửa gập bụng và chạy 5 phút tùy sức nhưng nhóm SV thực nghiệm thì đa phần các tiêu chí có hệ số trung bình đều thấp hơn so với nhóm SV đối chứng và có tiêu chí chạy 5 phút tùy sức cũng không đạt. Đối với nữ nhóm thực nghiệm có 5/6 tiêu chí không đạt là chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng 30s, chạy 5 phút tùy sức và chạy con thoi 4 x 10m. Qua đó, ta thấy hiện nay cần tập trung phát triển lực cho SV Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn sau khi tự nguyện đăng ký học tự chọn môn Cầu lông.

2.3. Lựa chọn các bài tập phát triển thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn lựa chọn học môn Cầu lông tự chọn

Các bài tập nhằm phát triển thể chất chúng tôi đã xác định một số yêu cầu sau: Nội dung và hình thức luyện tập phải phù hợp với chương trình đào tạo hệ cao đẳng khối giáo dục nghề nghiệp; Áp dụng một cách thích hợp để phát triển các tố chất thể lực và kích thích khả năng vận động của SV; Phân chia tối ưu lượng vận động của từng buổi lên lớp đảm bảo cho SV; phù hợp với đặc điểm, trình độ thể lực cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện tại đơn vị.

Chúng tôi đã tiến hành bước đầu lựa chọn được 25 bài tập và tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với tổng số 30 người gồm các chuyên gia, huấn luyện viên cầu lông, giảng viên GDTC chuyên môn Cầu lông và đã lựa chọn được 17 bài tập có số điểm cao từ 81 đến 90 điểm như sau: - Bài tập phát triển sức nhanh: Gồm 4 bài tập: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10s, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 2 -3 lần; Di chuyển tiến lùi 10 lần x 2 tổ; Lãng vợt phải, trái cao tay 30s x 2 tổ; Lãng vợt phải, trái thấp tay 30s x 2 tổ; - Bài tập phát triển sức mạnh: Gồm 6 bài tập: Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15s x 2 tổ); Bật xoạc đổi chân (nam 15 lần, nữ 10 lần x 2 tổ); Tại chỗ di chuyển 2 chân luân phiên liên tục (nam 30s, nữ 20s x 2 tổ); Nằm sấp chống đẩy (nam 15 lần, nữ 10 lần x 2 tổ); Nằm ngửa gập bụng (nam 20 lần, nữ 15 lần x 2 tổ); Tại chỗ ném cầu cao xa (10 lần x 2 tổ); - Bài tập phát triển sức bền: Gồm 4 bài tập: Di chuyển 4 góc sân; Di chuyển tiến lùi 14 lần x 2 - 3 tổ; Di chuyển nhật đối cầu 3-4 lần 6 điểm trên sân x 2 tổ; Di chuyển đánh cầu 6 điểm trên sân (3 - 4 lần x 2 tổ); - Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: Gồm 3 bài tập: Tổ hợp bài tập Bật cao tại chỗ - ngồi - nằm chống sấp (30s x 2 tổ); Di chuyển 2 góc trên lưới bỏ nhỏ, lùi đánh cao xa 10 - 15 quả x 2 tổ; Phối hợp di chuyển ngang và phòng thủ có người phục vụ 10 - 15 quả x 2 tổ. Sau đó tiến hành thực nghiệm song song trên 84 SV khóa 24 hiện đang học môn Cầu lông tự chọn bao gồm 38 SV nam, 46 SV nữ, gồm 2 nhóm: Nhóm 1 là nhóm đối tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường có 19 SV nam, 23 SV nữ; Nhóm 2 là nhóm thực nghiệm tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường và kết hợp áp dụng 17 bài tập mới xây dựng gồm có 19 SV nam, 23 SV nữ.

2.4. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn lựa chọn học môn Cầu lông tự chọn

Sau khi lựa chọn được 17 bài tập phát triển thể chất cho SV khi lựa chọn học môn Cầu lông tự chọn và đã thu được kết quả thông qua việc đánh giá cuối khóa các tiêu chí về phát triển thể chất sau khi áp dụng như sau:

Bảng 2: Thực trạng thể chất của 2 nhóm SV sau khi áp dụng các bài tập phát triển thể chất môn Cầu lông tự chọn

Đối tượng	Tiêu chí phát triển thể chất	n	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
			$\bar{X}_{tdc}$	$\bar{X}_{sdc}$	$\bar{X}_{tnn}$	$\bar{X}_{stn}$
Nam	Chiều cao đứng (cm)	19	171,32	171.52	170,98	171.65
	Cân nặng (kg)	19	61,89	61.92	61,29	61.69
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	19	21,09	21.05	20,97	20.94
	Công năng tim	19	12,58	12.25	12,65	11.89
	Lực bóp tay thuận (kg)	19	45,19	45.69	44,39	46.05
	Chạy 30m XPC (s)	19	5,13	5.09	5,23	4.98
	Bật xa tại chỗ (cm)	19	220,92	220.98	220,72	222.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	19	20,19	21.69	20,29	22.16
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	19	922,53	952.58	952,56	982.64
	Chạy con thoi 4x10m (s)	19	12,11	12.01	12,21	11.92
Nữ	Chiều cao đứng (cm)	23	160,92	161.06	160,95	161.75
	Cân nặng (kg)	23	51,93	51.95	50,95	49.75
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	23	20,05	20.03	19,67	19.02
	Công năng tim	23	13,87	13.37	13,67	12.52
	Lực bóp tay thuận (kg)	23	27,22	27.72	27,82	28.95
	Chạy 30m XPC (s)	23	6,17	6.07	6,87	6.55
	Bật xa tại chỗ (cm)	23	156,03	157.23	154,93	156.89
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	23	15,37	17.87	15,28	17.95
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	23	871,12	885.96	868,86	892.36
	Chạy con thoi 4x10m (s)	23	12,73	11.93	11,98	11.65

Qua bảng 2 ta thấy sau khi học xong học phần tự chọn môn Cầu lông hầu hết nhóm SV Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn đều có sự phát triển về mặt thể chất chung. Điều này càng chứng tỏ quan điểm đường lối và chính sách của Đảng, Nhà nước trong việc đưa môn thể thao tự chọn vào chương trình giảng dạy chính khóa môn GDTC đã mang lại hiệu quả cao về chất lượng giáo dục, góp phần cải thiện thể chất của người Việt Nam nói chung, SV Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn nói riêng. Sau khi kết thúc học phần tự chọn môn Cầu lông chúng tôi đã tiến hành đánh giá quá trình áp dụng 17 bài tập phát triển thể lực, thông qua thực hiện các tiêu chí đánh giá thể lực của 2 nhóm SV và thu được kết quả như sau:

Bảng 3: Kết quả kiểm tra giữa 2 nhóm SV đối chứng và thực nghiệm học môn Cầu lông tự chọn theo chương trình chính khóa kết hợp lồng ghép áp dụng các bài tập phát triển thể chất sau một học kỳ với tiêu chuẩn đánh giá thể lực SV ở lứa tuổi 18 đến 20.

Đối tượng	Tiêu chí về tổ chất thể lực	Nhóm đối chứng				Nhóm thực nghiệm			
		$\bar{X}_{tdc}$	Kết quả	$\bar{X}_{sdc}$	Kết quả	$\bar{X}_{tnn}$	Kết quả	$\bar{X}_{stn}$	Kết quả
Nam	Lực bóp tay thuận (kg)	45,19	Đạt	45.69	Đạt	44,39	Đạt	46.05	Đạt
	Chạy 30m XPC (s)	5,13	Đạt	5.09	Đạt	5,23	Đạt	4.98	Đạt
	Bật xa tại chỗ (cm)	220,92	Đạt	220.98	Đạt	220,72	Đạt	222.05	Đạt
	Nằm ngửa gập bụng 30s (s)	20,19	Đạt	21.69	Đạt	20,29	Đạt	22.16	Đạt
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	922,53	Ko Đạt	952.58	Ko Đạt	952,56	Ko Đạt	982.64	Đạt
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,11	Đạt	12.01	Đạt	12,21	Đạt	11.92	Đạt

Nữ	Lực bóp tay thuận (kg)	27,22	Đạt	27.72	Đạt	27,82	Đạt	28.95	Đạt
	Chạy 30m XPC (s)	6,17	Đạt	6.07	Đạt	6,87	Ko Đạt	6.55	Đạt
	Bật xa tại chỗ (cm)	156,03	Đạt	157,23	Đạt	154,93	Ko Đạt	156.89	Đạt
	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	15,37	Ko Đạt	17.87	Đạt	15,28	Ko Đạt	17.95	Đạt
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	871,12	Ko Đạt	885.96	Ko Đạt	868,86	Ko Đạt	892.36	Đạt
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,73	Đạt	11.93	Đạt	11,98	Ko Đạt	11.65	Đạt

Từ bảng 3 ta thấy 2 nhóm SV đều phát triển về mặt thể chất nhưng sĩ số trung bình ở tất cả các tiêu chí của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng đều cao hơn. Qua đó, cho ta thấy sự hứng thú và nhận thức đúng đắn trong quá trình học phần tự chọn sẽ mang kết quả tốt cho người học khi nhận thức đúng sẽ dẫn đến hành động đúng. Đem đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS-SV lứa tuổi 18 đến 20 ta thấy nhóm thực nghiệm có sự khác biệt khá rõ với nhóm đối chứng về kết quả đạt được so với trước thực nghiệm. Qua đó, trong vòng 30 giờ trong chương trình chính khóa nhóm SV nhóm thực nghiệm phải thật sự nghiêm túc và kỷ luật trong quá trình học để đạt được kết quả tốt sau thời gian áp dụng 17 bài tập phát triển thể chất.

3. Kết luận

Chúng tôi đã xác định và đề xuất được 17 bài tập phát triển thể chất với 4 nhóm bài tập như sau:

Nhóm 1: Bài tập phát triển sức nhanh: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10s, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 2-3 lần; Di chuyển tiến lùi 10 lần x 2 tổ; Lãng vọt phải, trái cao tay 30s x 2 tổ; Lãng vọt phải, trái thấp tay 30s x 2 tổ.

Nhóm 2: Bài tập phát triển sức mạnh: Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15s x 2 tổ); Bật xoạc đổi chân (nam 15 lần, nữ 10 lần x 2 tổ); Tại chỗ di chuyển 2 chân luân phiên liên tục (nam 30s, nữ 20s x 2 tổ); Nằm sấp chống đẩy (nam 15 lần, nữ 10 lần x 2 tổ); Nằm ngửa gập bụng (nam 20 lần, nữ 15 lần x 2 tổ); Tại chỗ ném cầu cao xa (10 lần x 2 tổ).

Nhóm 3: Bài tập phát triển sức bền: Di chuyển 4 góc sân; Di chuyển tiến lùi 14 lần x 2-3 tổ; Di chuyển nhặt đổi cầu 3-4 lần 6 điểm trên sân x 2 tổ; Di chuyển đánh cầu 6 điểm trên sân (3-4 lần x 2 tổ).

Nhóm 4: Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: Tổ hợp bài tập Bật cao tại chỗ - ngồi - nằm chống sấp (30s x 2 tổ); Di chuyển 2 góc trên lưới bỏ nhỏ, lùi đánh cao xa 10-15 quả x 2 tổ; Phối hợp di chuyển ngang và phòng thủ có người phục vụ 10-15 quả x 2 tổ.

Như vậy, sau khi áp dụng 17 bài tập môn Cầu lông trong học phần thể thao tự chọn đã giúp SV hệ Cao đẳng nhận thức đúng đắn, phát huy tính tích cực, tính hưng phấn, phát triển các tố chất thể lực và phát triển thể chất của SV Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn sau một học kỳ.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008 về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
- Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội (2018). *Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH, ngày 26/9/2018 ban hành chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng.*
- Bộ Y tế (2003). *Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX.* NXB Y học.
- Dương Nghiệp Chí (2001). *Điều tra đánh giá thực trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam giai đoạn I từ 6-20 tuổi.* Đề tài nghiên cứu khoa học, Viện Khoa học Thể dục thể thao.
- Lê Văn Lắm (2000). *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ XXI.* *Tạp chí Khoa học thể thao*, số 3, tr. 20-22.
- Nguyễn Quý Bình, Nguyễn Hạc Thúy (2000). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông.* NXB Thể dục thể thao.
- Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2006). *Luật Thể dục, thể thao.* NXB Thể dục thể thao.
- Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2018). *Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, thể thao.* NXB Thể dục thể thao.
- Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2019). *Luật Giáo dục.* NXB Chính trị Quốc gia Sự thật.
- Thủ tướng Chính phủ (2011). *Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28/4/2011 về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.*
- Trần Văn Vinh (2005). *Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài cầu lông.* NXB Thể dục thể thao.
- Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (2023). *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông.* NXB Thể dục thể thao.
- Ủy ban Thể dục thể thao (2007). *Luật Cầu lông.* NXB Thể dục thể thao.