

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN MÔN KARATE NGOẠI KHÓA NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGÂN HÀNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Trần Trung Khánh*
Dương Văn Phương*

Tóm tắt:

Sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi để tổng hợp nội dung xây dựng chương trình tập luyện môn Karate ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng TP. Hồ Chí Minh. Bước đầu ứng dụng chương trình đã xây dựng trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tốt.

Từ khóa: Chương trình ngoại khóa, Karate, tập luyện ngoại khóa, thể lực, nữ sinh viên, Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

Building an extra-curricular Karate training program to develop the overall fitness for female students at Banking University of HCMC

Summary:

The topic has applied the method of document reference, pedagogical observations and direct interviews with experts and large-scale interviews with questionnaires to synthesize the content in order to build Karate training curricula to improve fitness for female students from Banking University of Ho Chi Minh City. Initial application of the program has shown practical effects.

Keywords: Program, Karate, extracurricular practice, general fitness, female student, Banking University of Ho Chi Minh City.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Câu lạc bộ (CLB) Karate Trường Đại học Ngân hàng Tp.HCM được thành lập năm 2003, dưới sự quản lý của võ sư Trương Đình Hùng – Chi hội trưởng Hội Karate quận Thủ Đức. Với tinh thần võ đạo Karate kết hợp với truyền thống nhân nghĩa phương Đông của dân tộc Việt Nam, cùng với mục tiêu và yêu cầu của công tác đào tạo hiện nay, CLB Karate của nhà trường đã cụ thể hoá mục đích hoạt động, với mục tiêu: Rèn luyện sức khoẻ để học tập tốt; rèn luyện phẩm chất đạo đức, ý thức tổ chức kỷ luật; gìn giữ và phát huy tinh yêu quê hương, đất nước, tình cảm gia đình, bạn bè đồng nghiệp và tình thầy trò... Trên cơ sở đó, tạo điều kiện cho sinh viên tham gia các hoạt động từ thiện, các công tác xã hội, từng bước tiếp cận thiên nhiên, bảo vệ môi trường, định hướng nghề nghiệp cho sinh viên trong tương lai. Tuy nhiên, trong nhiều năm giảng dạy, CLB vẫn chưa xây dựng được chương trình tập luyện riêng phù hợp với đặc điểm sinh

viên Nhà trường mà vẫn sử dụng khung chương trình chung theo đại đẳng và dựa chủ yếu vào kinh nghiệm của các huấn luyện viên.

Với mục đích phát triển phong trào tập luyện môn võ thuật Karate nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên Nhà trường một cách có hiệu quả, chúng tôi tiến hành: Xây dựng chương trình tập luyện môn Karate ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Tp. HCM.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được thực nghiệm trên 90 nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng TP.HCM. Thời điểm: Năm học 2017-2018.

*ThS, Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình giảng dạy môn Karate ngoại khóa nhằm phát triển thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Tp. Hồ Chí Minh

Để lựa chọn và xây dựng chương trình chúng tôi tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp để tổng hợp nội dung xây dựng chương trình ngoại khóa Karate.

Bước 2: Phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lựa chọn những nội dung giảng dạy phù hợp nhất để xây dựng chương trình tập luyện Karate ngoại khóa nhằm phát triển thể lực của nữ sinh viên.

Nguyên tắc phỏng vấn:

Qua các bước nghiên cứu trên, chúng tôi lựa chọn được những nội dung sau để xây dựng chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa môn võ Karate của nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng TP. Hồ Chí Minh:

Lý thuyết

Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử phát triển của môn võ Karate.

Những nghi thức trong môn võ Karate.

Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn võ Karate.

Luật thi đấu Karate.

Về kỹ thuật:

Tấn Pháp: Gồm các bộ tấn sau:

- + Hachiji dachi: Tấn chuẩn bị
- + Heisoku dachi: Tấn chụm khớp 2 chân
- + Kokusu dachi: Tấn sau
- + Zenkutsu dachi: Tấn trước

Kỹ thuật đâm (Zuki – waza)

- + Gyaku zuki: Đâm nghịch
- + Jun zuki: Đâm thẳng
- + Kizami zuki: Đâm kết hợp với hông và vai

cùng chiều

- + Oi zuki: Đâm thuận

Kỹ thuật tấn công bằng tay (uchi – waza)

- + Empi (Hiji ate): Đánh cùi chỏ
- + Mae shuto uchi: Chặt phía trước

Kỹ thuật đỡ (Uke waza)

- + Age uke: Đỡ từ dưới lên
- + Soto uke: Đỡ trung đẳng từ ngoài vào
- + Gedan barai: Đỡ gạt dưới
- + Morote uke: Đỡ tiếp lực bằng 2 tay
- + Uchi uke: Đỡ trung đẳng từ trong ra

Kỹ thuật chân (GERI – WAZA)

- + Mae mawashi geri: Đá vòng cầu
- + Mae geri: Đá trước
- + Yoko geri kekomi: Đá tống ngang

Đối luyện

- + Gonhon chudan.
- + Gohon jodan.

Quyền (Kata)

- + Taikyoku Shodan
- + Heian Shodan

Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn

- + Những bài tập căng ép dẻo;
- + Bài tập phát triển tay;
- + Bài tập phát triển chân;
- + Trò chơi bổ trợ.

Kết quả 2 lần (hoặc 1 trong 2 lần) nhỏ hơn 70% sẽ bị loại.

Bước 3: Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa cho nữ sinh viên trường Đại học Ngân hàng TP. Hồ Chí Minh.

Sau khi lựa chọn được nội dung giảng dạy chúng tôi cũng tiến hành tìm hiểu, đúc rút được những yêu cầu về cấu trúc tiết học, cách biên soạn và phương pháp giảng dạy môn Karate, phù hợp với đặc thù giảng dạy hằng buổi khi lên lớp với thời lượng 90 phút/(2 tiết) để tiến hành xây dựng chương trình phù hợp.

Phân phối chương trình giảng dạy:

- Căn cứ vào kế hoạch học tập của sinh viên và kế hoạch của đề tài, chương trình được thực hiện từ tháng 9/2017 đến tháng 7/2018.

- Số buổi huấn luyện là: 108 buổi, 3 buổi/tuần.

- Số giờ huấn luyện là: 1,5 x 108 = 162 giờ/9 tháng.

Chương trình huấn luyện được chia thành 2 giai đoạn: Giai đoạn 1 gồm 4 tháng (từ tháng 9/2017 đến tháng 1/2018); giai đoạn 2 gồm 5 tháng (từ tháng 2/2018 đến tháng 7/2019)

Đây là chương trình huấn luyện cơ bản dành cho đối tượng mới bắt đầu tập luyện, vì vậy chương trình đề ra cần phù hợp với chế độ học tập, tập luyện của sinh viên. Chương trình được thực hiện quanh năm trừ ngày lễ, tết và dịp nghỉ hè.

Phân phối chương trình huấn luyện được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Phân phối chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate cho nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng TP. Hồ Chí Minh

Thứ tự	Nội dung	Thời gian (giờ)	Tỷ lệ %
Giai đoạn 1	Huấn luyện thể lực chung	25	43.48
	Huấn luyện kỹ thuật	25	43.48
	Huấn luyện tâm lý	6	10.43
	Lý thuyết về môn Karate	1.5	2.61
Giai đoạn 2	Huấn luyện thể lực chung	20	20.30
	Huấn luyện thể lực chuyên môn	20	20.30
	Huấn luyện kỹ thuật	50	50.76
	Huấn luyện tâm lý	6	6.09
	Lý thuyết về môn Karate	2.5	2.54

Nhiệm vụ và biện pháp phát triển thể lực:

Giai đoạn 1:

*** Nhiệm vụ:**

- + Tăng cường phát triển thể lực chung.
- + Chú ý tới các tổ chất chính của giai đoạn này là sức bền chung, khéo léo và mềm dẻo.
- + Bài tập cần sử dụng đa dạng, tránh lặp lại nhiều gây nhàm chán.
- + Nhiệm vụ đề ra cho mỗi buổi tập không nên quá nhiều, chú ý trình tự tập trong các buổi tập: sức nhanh, sức mạnh, sức bền.
- + Chú ý ưu tiên phát triển các tổ chất phù hợp với lứa tuổi.

*** Biện pháp:**

- + Thể lực chung:
 - Các bài tập chạy nâng cao khả năng ưa khí và yếm khí: chạy 30m, 60m, 100m, 800m, 150m...nhảy dây 2 phút.
 - Các bài tập chạy nâng cao khả năng linh hoạt: chạy đổi hướng khi nghe hiệu lệnh còi, chạy lượn vòng, chạy con thoi...
 - Các bài tập phát triển sức mạnh: nằm sấp chống đẩy, gập bụng, lưng, các bài tập bật (bật cóc, bật nhảy cắt kéo...), trò chơi vận động.
 - Các bài tập phát triển sức nhanh: Trò chơi vận động, tập phản xạ với bóng, các bài tập với các môn thể thao hỗ trợ.

Giai đoạn 2:

*** Nhiệm vụ:**

- + Tăng dần khối lượng tập luyện.
- + Tăng số lượng các bài tập chuyên môn

- + Phát triển, hoàn thiện các tổ chất thể lực, ưu tiên phát triển các tổ chất thể lực cơ sở.

*** Biện pháp:**

- + **Phát triển sức bền chung:**
 - Các bài tập kỹ thuật căn bản trong thời gian dài.
 - Trò chơi vận động.
 - Sử dụng các bài tập thể lực có trọng tải phụ.
 - Tập các bài tập thi đấu có thời gian ngắn.
- + **Phát triển sức mạnh:**
 - Các bài tập với đích.
 - Các bài tập với phụ tải (dây chun, dây nhảy).
 - Các bài tập đối kháng theo cặp, nhóm...
 - Các bài tập bật nhảy, di chuyển, cắt kéo.
 - Trò chơi vận động.
- + **Phát triển sức nhanh:**
 - Tập phản xạ với dụng cụ (đích di động, bóng treo).
 - Tập ra đòn theo tín hiệu ở nhiều tư thế.
 - Trò chơi vận động.
 - Chạy tăng tốc.
- + **Phát triển khéo léo:**
 - Các bài tập phát triển cơ bản.
 - Các bài tập phối hợp nhiều đòn đánh.
 - Các bài tập tấn công đổi hướng.
 - Các bài tập thi đấu.
 - Trò chơi vận động.
- * Các điều kiện cần và đủ để thực hiện chương trình:**
 - + **Cơ sở vật chất:**
 - Đảm bảo thảm tập và các dụng cụ hỗ trợ



Tập luyện ngoại khóa môn Karate không chỉ giúp sinh viên phát triển thể lực mà còn rèn luyện ý chí, khả năng vượt khó, khổ luyện

phát triển thể lực cho sinh viên.

- Trang bị các thiết bị nghe nhìn phục vụ cho việc nghiên cứu.

+ *Dinh dưỡng:*

- Cung cấp nước uống bổ sung năng lượng cần thiết trong và sau mỗi buổi tập.

Bàn luận về chương trình mới cho thấy:

Về nội dung giảng dạy: Bình thường các HLV chỉ quan tâm tới các nội dung giảng dạy về chuyên môn, chủ yếu là kỹ thuật căn bản, quyền pháp và thi đấu thì trong chương trình mới xây dựng của đề tài, chúng tôi đã quan tâm toàn diện tới việc phát triển trình độ tập luyện của người tập, trong đó ngoài việc huấn luyện kỹ thuật còn chú trọng phát triển thể lực, huấn luyện tâm lý và trang bị các kiến thức lý thuyết môn Karate. Như vậy có thể thấy, chương trình mới được xây dựng có nội dung đa dạng hơn so với nội dung huấn luyện cũ.

Trong các giai đoạn huấn luyện, ngoài việc giảng dạy kỹ thuật, chương trình còn chú ý đề xuất các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn, đồng thời chú ý tới các điều kiện đảm bảo để thực hiện chương trình. Đây là điểm mới trong chương trình tập luyện ngoại khóa của sinh viên.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình môn Karate ngoại khóa nâng cao thể

lực của nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Chúng tôi tiến hành thực nghiệm theo hình thức thực nghiệm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm là 90 nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Tp. HCM có và không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. Cụ thể được chia làm 3 nhóm:

+ Nhóm đối chiếu 1: Gồm 30 nữ sinh viên không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

+ Nhóm đối chiếu 2: Gồm 30 nữ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa các môn thể thao như: Thể dục, Điền kinh, Bóng chuyền, Cầu lông... theo

chương trình tập luyện hiện tồn tại tại trường (không tham gia tập luyện ngoại khóa môn Karate).

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 30 nữ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Karate theo chương trình đã xây dựng của đề tài.

- Thời gian thực nghiệm được căn cứ vào chương trình môn học giáo dục thể chất năm học 2017-2018, từ tháng 9 năm 2017 tới tháng 7 năm 2018, tương ứng với 02 học kỳ.

2.2. Kết quả thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa đã xây dựng của đề tài trong việc nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 tại các thời điểm: Thời điểm trước thực nghiệm, sau thực nghiệm bằng 06 test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo; Tiến hành so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra trình độ thể lực của các nhóm tại từng thời điểm, tính nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của từng test qua mỗi giai đoạn thực nghiệm.

Trước thực nghiệm:

Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng 1 và nhóm đối

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng 1, nhóm đối chứng 2 và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng 1 (n=30)		Nhóm đối chứng 2 (n=30)		Nhóm thực nghiệm (n=30)		Kết quả so sánh					
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t ₁₋₂	P	t ₂₋₃	P	t ₁₋₃	P
1	Lực bóp tay thuận (kG)	27.2	2.81	27.1	2.83	27.0	2.79	0.93	>0.05	1.25	>0.05	1.23	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	17.6	1.75	17.7	1.77	17.6	1.74	1.02	>0.05	1.32	>0.05	1.09	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	159	15.97	160	15.9	161	15.89	1.05	>0.05	1.27	>0.05	1.17	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.57	0.62	6.55	0.63	6.56	0.62	1.08	>0.05	1.28	>0.05	1.43	>0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.86	1.25	12.84	1.26	12.85	1.23	1.03	>0.05	1.16	>0.05	1.26	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	887	89.1	886	88.9	888	87.9	1.20	>0.05	1.21	>0.05	1.22	>0.05

chứng 2 thời điểm trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra các test giữa các nhóm đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Điều này chứng tỏ rằng, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương.

Sau thực nghiệm:

Sau một năm học áp dụng chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa môn Karate đã xây dựng của nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Tp. HCM, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 bằng 06 test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau khi áp dụng chương trình tập luyện ngoại khóa đã xây dựng trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2. Cụ thể:

- So sánh nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra, kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung đều

có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Hay nói cách khác, nhóm đối chứng 2 (có tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khóa) có trình độ thể lực tốt hơn nhóm đối chứng 1. Như vậy, sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa theo chương trình phát triển thể lực tốt hơn so với đối tượng sinh viên không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

- So sánh nhóm đối chứng 1 và nhóm thực nghiệm cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra, kết quả kiểm tra đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Hay nói cách khác, nhóm thực nghiệm (tập luyện chương trình Karte ngoại khóa đề tài đã xây dựng) có trình độ thể lực tốt hơn nhóm đối chứng 1. Như vậy, có thể thấy nhóm sinh viên tập luyện Karate ngoại khóa theo chương trình mới phát triển thể lực tốt hơn so với nhóm sinh viên không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

- So sánh nhóm đối chứng 2 và nhóm thực nghiệm cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra, kết quả kiểm tra trình độ thể lực đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Hay nói cách khác, nhóm thực nghiệm có trình độ thể lực tốt hơn nhóm đối chứng 2 (tập luyện ngoại

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng 1, nhóm đối chứng 2 và nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng 1 (n=30)		Nhóm đối chứng 2 (n=30)		Nhóm thực nghiệm (n=30)		Kết quả so sánh					
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t ₁₋₂	P	t ₂₋₃	P	t ₁₋₃	P
1	Lực bóp tay thuận (kG)	28.46	2.89	28.65	2.79	28.95	2.86	2.34	<0.05	2.21	<0.05	3.21	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	18.42	1.71	18.58	1.65	18.76	1.72	2.28	<0.05	2.25	<0.05	3.25	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	166.2	15.91	169.1	15.21	169.5	15.95	2.26	<0.05	2.96	<0.05	3.23	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.29	0.67	6.19	0.63	6.13	0.68	2.31	<0.05	2.99	<0.05	3.18	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.34	1.28	12.24	1.26	12.21	1.24	2.25	<0.05	2.32	<0.05	3.04	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	923.7	89.4	928.5	90.02	932.7	88.3	2.33	<0.05	3.28	<0.05	4.33	<0.05

khóa các môn thể thao khác).

Như vậy, sau 01 năm học áp dụng chương trình ngoại khóa môn Karate đã xây dựng của đề tài trên nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Tp. HCM, chương trình ngoại khóa đã xây dựng đã có hiệu quả hơn hẳn trong việc phát triển thể lực của nữ sinh viên so với việc không tập luyện TDTT ngoại khóa và tập luyện TDTT ngoại khóa các môn thể thao khác.

KẾT LUẬN

Xây dựng được chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa môn Karate gồm 2 giai đoạn tương ứng với 1 năm học của nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Tp. HCM.

Bước đầu ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Karate đã xây dựng trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, chương trình đã phát huy hiệu quả cao hơn trong việc nâng cao trình độ thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Tp. HCM so với nữ sinh viên không tập luyện TDTT ngoại khóa và tập luyện TDTT ngoại khóa các môn thể thao khác.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1995), *Chương trình mục tiêu cải tiến nâng cao chất lượng*

giáo dục thể chất - sức khỏe, phát triển và bồi dưỡng nhân tài thể thao học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp giai đoạn 1995 - 2000 và đến 2005.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1996), *Quy hoạch phát triển TDTT ngành giáo dục đào tạo 1996 - 2000 và định hướng đến năm 2025 (tháng 12/1996).*

3. Bộ giáo dục và đào tạo (2008), *Quyết định ban hành quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên (Số: 72 /2008/QĐ-BGDĐT) ban hành ngày 23 tháng 12 năm 2008.*

4. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 11/11/2020, phân biện ngày 16/11/2020, duyệt in ngày 4/12/2020
Chịu trách nhiệm chính: Trần Trung Khánh;
Email: trantrungkhanh1979@gmail.com)