

THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN CÁC TỈNH BẮC MIỀN TRUNG

Nguyễn Đại Dương*
Đồng Hương Lan**

Tóm tắt

Với mục tiêu nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh Trung học phổ thông (THPT) chuyên các tỉnh Bắc miền Trung hiện nay, thì việc nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Để đạt được mục tiêu đó, quá trình nghiên cứu đã tiến hành đánh giá được một cách khái quát thực trạng thể chất của học sinh, cũng như thực trạng rèn luyện tố chất thể lực chung của học sinh theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực quy định.

Từ khóa: Năng lực thể chất, tố chất thể lực chung..

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác GDTC trong các trường THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung cho thấy, học sinh các trường chuyên phải học các môn chính theo quy định, không quá 42 tiết trong 1 tuần (trung bình mỗi ngày học khoảng 5 tiết, thời gian học nhiều hơn 6 buổi/1 tuần), nên quỹ thời gian dành cho môn học thể dục và thời khoá biểu cho môn học này đều được các nhà trường vận dụng cho phù hợp với đặc điểm riêng, đồng thời các hoạt động tập luyện ngoại khoá hầu như chưa được thực hiện một cách đầy đủ. Chính điều đó đã dẫn đến thực trạng thể chất (bao gồm hình thái, chức năng và tố chất thể lực) của học sinh các trường THPT chuyên còn nhiều hạn chế. Xuất phát từ thực tiễn đó, để phát triển thể chất cho học sinh trung học phổ thông chuyên khu vực Bắc miền Trung hiện nay, việc xác định một số giải pháp phát triển thể chất thông qua tập luyện TDTT cho đối tượng nêu trên là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng.

Để có căn cứ đề xuất một số giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trung học phổ thông

chuyên các tỉnh Bắc miền Trung, nội dung bài viết tiến hành đánh giá khái quát thực trạng thể chất học sinh các khối 10, 11 và 12 trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá thực trạng thể chất của học sinh trung học phổ thông chuyên các tỉnh Bắc miền Trung

Nhằm đánh giá thực trạng thể chất của đối tượng nghiên cứu, quá trình nghiên cứu đã tiến hành khảo sát, kiểm tra sư phạm trên đối tượng 2624 em học sinh khối 10, 11 và 12 thuộc các trường THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung thông qua test đánh giá thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 của Viện khoa học Thể dục thể thao và các test đánh giá theo rèn luyện thể lực đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và ban hành (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm

*NGUYỄN.DS.TS, Hiệu trưởng, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Trường Đại học Hồng Đức, Thanh Hóa

2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên). Các nội dung kiểm tra bao gồm:

Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (kg); Chỉ số Quetelet (g/cm); Chỉ số BMI (kg/m²); Chỉ số công năng tim (HW); Dẻo gập thân (cm); Lực bóp tay thuận (kG); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

Trên cơ sở đó, tiến hành so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân có cùng lứa tuổi (lứa tuổi 15, 16 và 17) thời điểm năm 2001 (của Viện khoa học TDTT). Kết quả trình bày ở các bảng 1 đến bảng 3. Từ kết quả thu được ở các bảng 1 đến bảng 3 cho thấy:

*** Về các chỉ số hình thái - chức năng**

Chiều cao của nam và nữ học sinh THPT chuyên các độ tuổi phát triển bình thường, thông qua kiểm tra theo phương pháp “theo dõi ngang” cho thấy nhịp độ phát triển chiều cao giữa các độ tuổi từ 15 đến 17 tuổi có tính kế thừa; năm sau cao hơn năm trước; trung bình phát triển chiều cao giữa các độ tuổi (15 - 16 và 16 - 17 tuổi) ở học sinh nam là 2.02 cm, nữ là 0.96 cm.

Về cân nặng cũng có diễn biến tương tự, ở các độ tuổi từ 15 - 17, sự phát triển cân nặng có tính kế thừa, trung bình cân nặng ở các độ tuổi (15 - 16 và 16 - 17 tuổi) của nam tăng là 2.21 kg, nữ là 0.90 kg.

Cân nặng phát triển đã phản ánh sự tương thích với chiều cao của học sinh, thông qua các chỉ số Quetelet và BMI (Body Mass Index) để kiểm chứng tỷ lệ khối cơ thể giữa chiều cao với cân nặng. Tuy nhiên kết quả xác định chỉ số BMI ở học sinh THPT chuyên cho thấy, ở cả học sinh nam và học sinh nữ, chỉ số này đa số đều đạt dưới 18.50 (mức dưới chuẩn theo hằng số người Việt Nam).

Về chỉ số công năng tim cho thấy không có sự phát triển đồng nhất giữa các lứa tuổi ở cả nam và nữ, mặc dù có sự khác biệt giữa học sinh

THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung so với thể chất người Việt Nam năm 2001 (tính > tbảng với $P < 0.05$), tuy nhiên mức đạt được của chỉ số này của học sinh các khối 10, 11 và 12 hầu hết đều ở mức độ kém (từ 11 đến 15 HW theo tiêu chuẩn hằng số người Việt Nam). Chỉ số công năng tim, phản ánh khả năng hoạt động của tim đối với lượng vận động chuẩn. Tuy vậy một đặc điểm rõ nét hiện cho thấy như kết quả một số công trình gần đây đã công bố, đó là học sinh THPT hiện nay có hình thái cơ thể phát triển tốt, nhưng khả năng vận động sinh lý thì phần nào vẫn còn hạn chế. Điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng hoạt động sức bền của học sinh.

Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái giữa đối tượng học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung và thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 cho thấy, các chỉ số hình thái (đặc biệt là chiều cao, cân nặng) không có sự khác biệt so với thể chất người Việt Nam năm 2001 (do Viện khoa học TDTT công bố, với tính < tbảng ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), tuy nhiên các chỉ số Quetelet và chỉ số BMI thì hầu hết đều có sự khác biệt với thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 (tính > tbảng với $P < 0.05$). Sự khác biệt này về cơ bản là do ảnh hưởng của sự phát triển của chỉ số cân nặng.

*** Về các test thể lực chung**

Kết quả kiểm tra cho thấy hầu hết các test đánh giá tổ chất thể lực chung của học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung mặc dù có sự tăng trưởng ở các lứa tuổi 15 - 17, đồng thời thành tích đạt được ở nhiều test là tương đối đồng đều (có từ 2 đến 6 test đối với nam, và từ 2 đến 3 test đối với nữ $C_v < 10\%$), tuy nhiên kết quả đạt được ở các test đều kém hơn rõ rệt so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 ở cùng độ tuổi (tính > tbảng với $P < 0.05$ đến $P < 0.001$). Sự khác biệt này tỏ ra rõ rệt nhất là ở đối tượng nam học sinh và giảm dần ở đối tượng nữ học sinh (các lứa tuổi 15, 16 và 17).

Bảng 1. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên khối lớp 10 các tỉnh Bắc miền Trung (15 tuổi) thời điểm năm học 2012-2013

TT	Chỉ tiêu	Nam (n = 502)					Nữ (n = 432)				
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	161.64±21.21	13.12	160.66±6.57	1.019	>0.05	153.17±20.20	13.19	152.67±5.17	0.51	>0.05
2	Cân nặng (kg)	46.31±5.30	11.45	46.66±7.06	1.172	>0.05	42.35±5.37	12.68	42.76±5.49	1.392	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	286.50±32.60	11.38	290.43±36.60	2.263	<0.05	276.49±33.01	11.94	280.08±33.00	1.993	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.72±2.13	12.02	18.01±1.99	2.642	<0.05	18.05±2.11	11.71	18.37±2.12	2.759	<0.05
5	Chỉ số công năng tim (HW)	13.11±1.27	9.65	12.57±3.98	4.606	<0.05	13.45±1.19	8.86	14.43±4.05	8.214	<0.001
6	Đeo gấp thân (cm)	9.35±1.25	13.36	10.00±7.43	3.252	<0.05	8.61±1.26	14.69	9.00±6.95	2.062	<0.05
7	Lực bóp tay thuận (kg)	34.34±3.04	8.85	37.45±6.96	13.808	<0.001	25.14±3.07	12.21	27.88±4.81	14.182	<0.001
8	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	12.89±1.81	14.03	19.00±3.68	49.031	<0.001	11.37±1.83	16.07	11.00±4.25	2.633	<0.05
9	Bật xa tại chỗ (cm)	190.66±20.99	11.01	202.00±22.80	10.249	<0.001	144.94±21.25	14.66	156.00±16.34	10	<0.001
10	Chạy 30m XPC (s)	6.17±0.93	15.11	5.08±0.54	24.82	<0.001	7.06±0.89	12.58	6.17±0.66	19.347	<0.001
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.79±1.24	9.67	10.90±0.91	31.525	<0.001	14.08±1.26	8.98	12.62±0.99	22.128	<0.001
12	Chạy tuý sức 5 phút (m)	883.88±95.99	10.86	972.00±216.75	12.503	<0.001	670.95±98.14	14.63	768.00±105.90	17.786	<0.001

Bảng 2. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên khối lớp 11 các tỉnh Bắc miền Trung (16 tuổi) thời điểm năm học 2012-2013

TT	Chỉ tiêu	Nam (n = 495)					Nữ (n = 355)				
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	163.66±18.07	11.04	162.86±5.82	0.963	>0.05	154.69±17.21	11.12	153.07±5.00	1.756	>0.05
2	Cân nặng (kg)	48.94±5.98	12.21	49.26±6.69	1.002	>0.05	43.53±6.11	14.03	43.76±4.92	0.661	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	299.04±30.62	10.24	302.47±36.70	2.049	<0.05	281.40±31.31	11.13	285.88±29.00	2.458	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.27±1.89	10.33	18.53±2.06	2.568	<0.05	18.19±1.93	10.61	18.67±1.89	4.22	<0.001
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.89±1.23	9.54	12.53±3.75	3.231	<0.05	13.52±1.16	8.57	14.77±3.84	10.713	<0.001
6	Đeo gấp thân (cm)	9.54±0.86	9.06	10.00±8.00	2.188	<0.05	8.38±0.88	10.54	9.00±7.23	3.197	<0.05
7	Lực bóp tay thuận (kg)	37.08±3.37	9.09	40.07±6.31	13.435	<0.001	27.01±3.45	12.76	28.80±4.94	8.029	<0.001
8	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	13.92±1.09	7.82	20.00±3.74	56.212	<0.001	12.89±1.10	8.53	11.00±4.45	14.663	<0.001
9	Bật xa tại chỗ (cm)	194.25±21.77	11.21	210.00±20.57	14.149	<0.001	146.04±22.26	15.24	159.00±16.38	10.327	<0.001
10	Chạy 30m XPC (s)	5.97±0.55	9.26	4.98±0.53	34.885	<0.001	6.94±0.53	7.59	6.19±0.74	21.979	<0.001
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.69±1.09	8.59	10.85±0.98	33.368	<0.001	13.65±1.11	8.16	12.40±0.95	19.508	<0.001
12	Chạy tuý sức 5 phút (m)	896.22±92.40	10.31	972.00±112.78	14.94	<0.001	729.70±94.47	12.95	764.00±114.87	5.888	<0.001

Bảng 3. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên khối lớp 12 các tỉnh Bắc miền Trung (17 tuổi) thời điểm năm học 2012-2013

TT	Chỉ tiêu	Nam (n = 489)					Nữ (n = 351)				
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	165.67 $\pm$ 19.12	11.54	164.48 $\pm$ 5.59	1.358	>0.05	155.08 $\pm$ 18.21	11.74	153.32 $\pm$ 4.91	1.796	>0.05
2	Cân nặng (kg)	50.73 $\pm$ 6.19	12.21	51.07 $\pm$ 6.09	1.058	>0.05	44.16 $\pm$ 6.33	14.34	44.48 $\pm$ 4.49	0.896	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	306.21 $\pm$ 31.36	10.24	310.49 $\pm$ 32.00	2.61	<0.05	284.76 $\pm$ 32.06	11.26	290.11 $\pm$ 27.90	2.885	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.48 $\pm$ 1.91	10.33	18.86 $\pm$ 1.83	3.828	<0.001	18.36 $\pm$ 1.95	10.63	18.91 $\pm$ 1.97	4.726	<0.001
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.21 $\pm$ 1.16	9.54	12.79 $\pm$ 3.69	5.331	<0.001	13.46 $\pm$ 1.10	8.16	14.53 $\pm$ 5.53	6.935	<0.001
6	Đeo gấp thân (cm)	9.73 $\pm$ 0.88	9.06	11.00 $\pm$ 8.96	5.412	<0.001	8.16 $\pm$ 0.90	11.05	9.00 $\pm$ 7.70	4.109	<0.001
7	Lực bóp tay thuận (kG)	39.82 $\pm$ 3.62	9.09	42.89 $\pm$ 6.54	13.057	<0.001	26.88 $\pm$ 3.70	13.77	28.76 $\pm$ 4.79	8.068	<0.001
8	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	14.95 $\pm$ 1.17	7.82	21.00 $\pm$ 3.86	53.658	<0.001	13.86 $\pm$ 1.18	8.52	12.00 $\pm$ 4.38	14.373	<0.001
9	Bật xa tại chỗ (cm)	197.83 $\pm$ 22.18	11.21	217.00 $\pm$ 21.17	16.785	<0.001	147.14 $\pm$ 22.67	15.41	158.00 $\pm$ 17.36	8.415	<0.001
10	Chạy 30m XPC (s)	5.88 $\pm$ 0.54	9.26	4.84 $\pm$ 0.54	36.688	<0.001	6.81 $\pm$ 0.52	7.61	6.19 $\pm$ 0.77	18.185	<0.001
11	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.59 $\pm$ 1.08	8.59	10.64 $\pm$ 0.84	36.449	<0.001	13.77 $\pm$ 1.11	8.03	12.57 $\pm$ 0.96	18.746	<0.001
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	908.56 $\pm$ 102.49	11.28	968.00 $\pm$ 106.93	11.018	<0.001	788.45 $\pm$ 104.78	13.29	756.00 $\pm$ 116.39	5.111	<0.001

PHYSICAL REALITY OF SPORTS TALENT HIGH SCHOOL STUDENTS OF NORTHERN PROVINCES

Summary: With the purpose of improving the effectiveness of physical education for sports talent high school students in the Central Northern Province in present. The study of physical development for students bearing essential and important mission. To gain the goal, the researching progress was conducted to assess broadly physical condition of the students, as well as training situation on physical qualities of the students in physical training standards

Keywords: Physical capacity, overall physical qualities

2. Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh trung học phổ thông chuyên các tỉnh Bắc miền Trung

Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh

giá, xếp loại thể lực của học sinh theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (bảng 4) cho thấy:

Bảng 4. Tổng hợp kết quả đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh THPT các tỉnh Bắc miền Trung, thời điểm năm học 2012-2013

TT	Nội dung	Học sinh nam (n = 1486)		Học sinh nữ (n = 1138)		Tổng (n = 2624)	
		Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1	Lực bóp tay thuận (kg)	1040	69.99	816	71.7	1856	70.73
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	720	48.45	551	48.42	1271	48.44
3	Bật xa tại chỗ (cm)	731	49.19	510	44.82	1241	47.29
4	Chạy 30m XPC (s)	1019	68.57	629	55.27	1648	62.8
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	746	50.2	463	40.69	1209	46.07
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	482	32.44	348	30.58	830	31.63
Trung bình		53.14		48.58		51.16	

Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức mạnh khá cao, trong đó sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Nam đạt 69.99%; nữ đạt 71.70%. Còn lại tiêu chuẩn sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ) chỉ đạt ở mức trung bình yếu: Nam đạt 49.19%; nữ đạt 44.82%; sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng 30s): Nam đạt 48.45%; nữ đạt 48.42%.

Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) ở mức trung bình và trung bình khá: Nam đạt 68.57%; nữ đạt 55.27%. Tổng số học sinh đạt yêu cầu ở mức trung bình là 62.80%

Số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp (chạy tùy sức 5 phút): Nam chỉ đạt 32.44%, nữ đạt 30.58%. Ngoài ra chạy nhanh khéo (chạy con thoi 4 × 10m) cũng chỉ ở mức trung bình và trung bình yếu (nam đạt 50.20%, nữ đạt 40.69%, trung bình ở cả nam và nữ đạt 46.07%).

Nhìn chung, xét tỷ lệ học sinh ở mức đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực trung bình ở tất cả các nội dung chỉ có tỷ lệ 51.16% đạt yêu cầu, trong đó nam đạt tỷ lệ 53.14% và nữ đạt tỷ lệ thấp hơn là 48.58%.

Nguyên nhân của thực trạng này bước đầu được xác định là do đặc điểm của đối tượng học sinh THPT chuyên hiện nay hầu hết thời gian

tập trung vào học tập văn hóa (định hướng thi đại học theo các khối chuyên lựa chọn), mà ít có thời gian tập luyện TDTT. Ngoài ra công tác giảng dạy nội khóa môn thể dục hiện nay tại các trường chưa đáp ứng được yêu cầu giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực cho học sinh. Mặt khác, hầu hết học sinh chưa được tập luyện TDTT theo định hướng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực; nhiều học sinh mặc dù có ham thích tập luyện TDTT, nhưng không sắp xếp được thời gian tham gia tập luyện ngoại khóa, cũng như không có người hướng dẫn tập luyện. Song song với đó là các điều kiện đảm bảo cho các hoạt động tập luyện TDTT của các trường chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện của học sinh, việc tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện chưa phù hợp, chưa có những hình thức động viên và khuyến khích các em học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. Vấn đề này sẽ được tiếp tục khảo sát và nghiên cứu để từ đó có những căn cứ đưa ra các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung trong điều kiện thực tiễn hiện nay.



Tỷ lệ học sinh đạt yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trung bình chỉ đạt 51.10% (ảnh minh họa)

KẾT LUẬN

1. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung còn thấp, mặc dù có sự phát triển về hình thái, cũng như trình độ thể lực chung theo lứa tuổi (lứa tuổi 15, 16 và 17), tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm, và so với thể chất người Việt Nam năm 2001 còn thấp.

2. Tỷ lệ học sinh đạt yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trung bình chỉ đạt 51.10%. Phần lớn số học sinh có sự phát triển về sức mạnh, nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng học sinh đạt yêu cầu tương đối thấp, trong đó tỷ lệ số học sinh nữ đạt thấp hơn số học sinh nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986),

Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Zuico I.G (1975), *Test sự phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13 - 14*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 29/12/2015, phản biện ngày 5/1/2016, duyệt in ngày 10/1/2016)