

HIỆU QUẢ CỦA VIỆC ÁP DỤNG 06 KỸ THUẬT PHÂN THỂ CỦA BÀI QUYỀN SỐ 1, SỐ 2 GIÚP HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC BÔNG SAO, QUẬN 8 TỰ VỆ CƠ BẢN HIỆU QUẢ SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN VÕ TAEKWONDO TRONG HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA

THE EFFECTIVENESS OF APPLYING SIX COUNTER TECHNIQUES OF POOMSAE 1 AND 2 IN ENHANCING BASIC SELF-DEFENSE SKILLS OF STUDENTS AT BONG SAO PRIMARY SCHOOL, DISTRICT 8, AFTER SIX MONTHS OF EXTRA-CURRICULAR TAEKWONDO TRAINING

ThS. Vũ Đình Hoàng Tùng; ThS. Trần Lý Hùng; CN. Nguyễn Thị Hương Lan
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. HCM

Tóm tắt: Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể dục thể thao để đánh giá hiệu quả 06 kỹ thuật phân thể của bài quyền số 1, bài quyền số 2 môn võ Taekwondo khi áp dụng vào hoạt động ngoại khóa tại Trường Tiểu học Bông Sao. Kết quả tăng khả năng vận động, phát triển tố chất thể lực và tính tự giác tích cực. Đặc biệt giúp học sinh có thể tự vệ ở mức cơ bản. 06 kỹ thuật phân thể bước đầu đã áp dụng được yêu cầu trong kiểm tra đánh giá, phù hợp và khả thi trong thực tiễn.

Từ khóa: Hoạt động ngoại khóa; tiểu học; kỹ thuật phân thể; tự vệ cơ bản; Taekwondo.

Abstract: The study employed conventional research methods in the field of physical education and sports to evaluate the effectiveness of six Poomsae application techniques from Taekwondo Poomsae 1 and 2 when applied in extracurricular activities at Bong Sao Primary School. The results showed improvements in motor ability, development of physical fitness qualities, and enhanced self-discipline and activeness. In particular, the techniques helped students acquire basic self-defense skills. The six application techniques initially met the requirements of assessment and were proven to be appropriate and feasible in practice.

Keywords: Extracurricular activities, elementary school, Poomsae application techniques, basic self defense, Taekwondo.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình giáo dục, hoạt động ngoại khóa (HĐNK) có vị trí đặc biệt quan trọng, nó mở rộng môi trường học tập, bổ sung và hỗ trợ cho chương trình chính khóa, nâng cao chất lượng đào tạo, góp phần quan trọng để phát triển phẩm chất, năng lực học sinh (HS). Trong đó, HĐNK của các câu lạc bộ là môi trường giáo dục thuận lợi để rèn luyện các kỹ năng sống; làm bộc lộ và phát triển các năng khiếu; giúp HS tự tin thử nghiệm các khả năng của bản thân, bổ sung các kiến thức, kỹ năng để từ đó HS có thái độ tích cực hơn trong học tập; có hành vi, lối sống tốt hơn, nâng cao sự hiểu biết và phát triển các năng lực tự chủ,

năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.

Trường tiểu học Bông Sao hiện đang có 8 môn hoạt động ngoại khóa gồm: Bóng đá, Aerobic, Võ Cổ truyền, Võ Taekwondo, Võ Vovinam, Cờ tướng- Cờ vua, Mỹ thuật, Bóng rổ.

Bên cạnh việc phát triển giáo dục thể chất trong thời kì kinh tế đang phát triển gặp một số cái khó khăn tình hình tội phạm xâm hại tình dục trẻ em ngày càng diễn biến phức tạp, gia tăng về số lượng và số vụ theo từng năm. Trẻ em bị xâm hại tình dục không chỉ là trẻ em nữ mà còn cả các em nam. Những đứa trẻ bị bạo hành, xâm hại tình dục thường bị tổn hại nghiêm trọng về sức khỏe, tâm lý, thậm chí

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thiệt mạng. Trong số các nạn nhân bị xâm hại về tình dục thì rất nhiều em bị ảnh hưởng lâu dài về sức khỏe, tâm lý, hạnh phúc. Nhiều trẻ em bị xâm hại tình dục dẫn đến tự sát, nhiễm bệnh về tình dục, HIV, bị trầm cảm gây đau đớn không chỉ đối với nạn nhân mà cả gia đình nạn nhân rất lâu dài.

Do vậy, nhận thấy được tầm quan trọng trong giáo dục thể chất và đặc biệt là giáo dục về các kỹ năng tự vệ trong phòng chống bạo lực và xâm hại tình dục ở trẻ em đặt biệt là trẻ em nữ là cần thiết và cấp bách. Nhằm góp phần nâng cao hiệu quả trong công tác giáo dục tiểu học, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *Hiệu quả của việc áp dụng 06 kỹ thuật phân thể của bài quyền số 1, số 2 giúp học sinh trường tiểu học Bông Sao, quận 8 tự vệ cơ bản hiệu quả sau 6 tháng tập luyện võ taekwondo trong hoạt động ngoại khóa.*

Trong quá trình nghiên cứu nhóm tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể dục thể thao bao gồm phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Mô hình hoạt động ngoại khóa môn võ Taekwondo của trường Tiểu học Bông Sao, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh năm học 2023-2024

Từ thực tiễn cho thấy tham gia thể thao học sinh sẽ được trang bị các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản; nhằm phát triển năng lực, hình thành thói quen luyện tập thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, nâng cao đời sống tinh thần, tăng cường tính đoàn kết, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho học sinh.

Trường Tiểu học Bông sao đưa hoạt động ngoại khóa vào chương trình học từ năm 2023 đến nay có 8 lớp hoạt động ngoại khóa gồm các môn: Bóng đá, Aerobic, Võ Cổ truyền, Võ Taekwondo, Võ Vovinam, Cờ tướng - Cờ vua, Mỹ thuật, Bóng rổ. Số lượng mỗi lớp khá đông được chia theo học theo khối lớp, khối lớp 1,2,3 và khối lớp 4,5. Đối với lớp võ Taekwondo được học áp dụng chương trình mới của Liên đoàn Taekwondo

từ tháng 11 năm 2023, lớp học có thời lượng 35 phút/1 buổi/1 tuần.

Nội dung học lớp võ Taekwondo gồm: các kỹ thuật cơ bản (tấn, đâm, đá), 06 kỹ thuật phân thể và thể lực. Kỹ thuật phân thể trong Taekwondo là quá trình phân tích, diễn giải và thực hành các động tác tấn công – phòng thủ được mã hóa trong bài quyền, nhằm ứng dụng vào tình huống tự vệ thực tế. Về mặt lý luận, kỹ thuật phân thể là cầu nối giữa biểu diễn hình thức (hình thức hóa kỹ thuật trong bài quyền) và ứng dụng thực chiến. Thông qua phân thể, người tập hiểu rõ mục đích của từng kỹ thuật trong bài quyền - như đòn đá, đỡ, gạt, tấn công - trong các tình huống cụ thể: bị nắm tay, bị ôm, bị tấn công từ phía trước/sau.... Lớp học được tổ chức dưới sân trường rộng rãi thoáng mát, là sân chơi lành mạnh dành cho các học sinh nhằm rèn luyện sức khỏe, phát huy tinh thần thể thao, tăng cường tình đoàn kết, giao lưu, khuyến khích mọi người yêu thích thể thao.

Ngoài ra, lớp Võ môn Taekwondo tuyên truyền, vận động những học sinh trong nhà trường có cùng sở thích, cùng năng khiếu để tự nguyện tham gia hoạt động theo Kế hoạch hoạt động giáo dục của nhà trường, được nhà trường tạo điều kiện để lớp đáp ứng nhu cầu vận động, vui chơi giải trí, giảm tải căng thẳng trong các giờ học của học sinh; hình thành thói quen rèn luyện thân thể suốt đời; nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất, phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao trong học sinh; góp phần xây dựng môi trường văn hóa học đường lành mạnh, ngăn chặn các tệ nạn xã hội.

2.2. Tăng khả năng vận động (kết quả đánh giá 6 kỹ thuật phân thể)

2.2.1. Kết quả đánh giá

Tiến hành đánh giá 30 HS theo 05 mức độ theo thang điểm từ 1 đến 5:

- 1 = Không biết làm gì
- 2 = Không làm gì
- 3 = Có thể làm được
- 4 = Làm được

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

5 = Tự tin làm được

Trong đánh giá sử dụng thang đo Likert được sử dụng để đánh giá các mục (từ 1-5 điểm). Để có cơ sở đánh giá nhóm tác giả qui ước như sau:

Về giá trị khoảng cách = (Maximum ■

Minimum)/n = (5-1)/5 = 0,8 qui ước các mức đo:

1,00 – 1,80: Không biết làm gì

1,81 – 2,60: Không làm gì

2,61 – 3,40: Có thể làm được

3,41 – 4,20: Làm được

4,21 – 5,00: Tự tin làm được

Bảng 1. Kết quả đánh giá về khả năng thực hiện 06 kỹ thuật phân thể của 30 HS tham gia hoạt động ngoại khóa môn Taekwondo tại Trường Tiểu học Bông Sao

TT	Nội dung	Kết quả đánh giá					\bar{X}
		Không biết làm gì	Không làm gì	Có thể làm được	Làm được	Tự tin làm được	
6 kỹ thuật phân thể							4.15
1	Kỹ thuật phân thể số 1	0	0	2	23	5	4.10
2	Kỹ thuật phân thể số 2	0	0	3	17	10	4.23
3	Kỹ thuật phân thể số 3	0	0	4	18	8	4.13
4	Kỹ thuật phân thể số 4	0	0	2	19	9	4.23
5	Kỹ thuật phân thể số 5	0	0	4	17	9	4.17
6	Kỹ thuật phân thể số 6	0	0	3	22	5	4.07

Dựa trên kết quả đánh giá 30 học sinh của Trường Tiểu học Bông Sao thông qua 06 kỹ thuật phân thể, chúng ta có thể thấy rõ sự tiến bộ rõ ràng của các em. Trung bình, điểm số của các học sinh đạt mức 4.15, thể hiện rằng hầu hết các bé đã có khả năng thực hiện các kỹ thuật phân thể từ mức làm được trở lên một cách tự tin và thành thạo. Đặc biệt, hai kỹ thuật phân thể số 2 và số 4 đã được các em thực hiện một cách tự tin, cho thấy sự thích nghi và nắm vững tốt các kỹ năng cần thiết trong quá trình luyện tập. Kết quả này không chỉ phản ánh hiệu quả của phương pháp tập luyện dựa trên 06 kỹ thuật phân thể trong bài quyền số 1 và bài quyền số 2 môn võ Taekwondo mà còn minh chứng rõ ràng về tính phù hợp của chương trình đối với các em học sinh tiểu học. Việc áp dụng linh hoạt các kỹ thuật này không chỉ giúp các em phát triển kỹ năng võ thuật một cách toàn diện mà còn thúc đẩy tinh thần tự tin, khả năng tập trung và ý chí rèn luyện trong môi trường ngoại khóa năng động và bổ ích.

Chúng ta hoàn toàn có thể tự hào về kết quả này, đồng thời tin tưởng rằng việc duy trì và phát triển các kỹ thuật phân thể trong chương trình sẽ góp phần nâng cao khả năng tập luyện và yêu thích môn võ Taekwondo của các em học sinh tại Trường Tiểu học Bông Sao, góp phần hình thành

nên những thế hệ học sinh tự tin, năng động và tràn đầy nghị lực trong tương lai

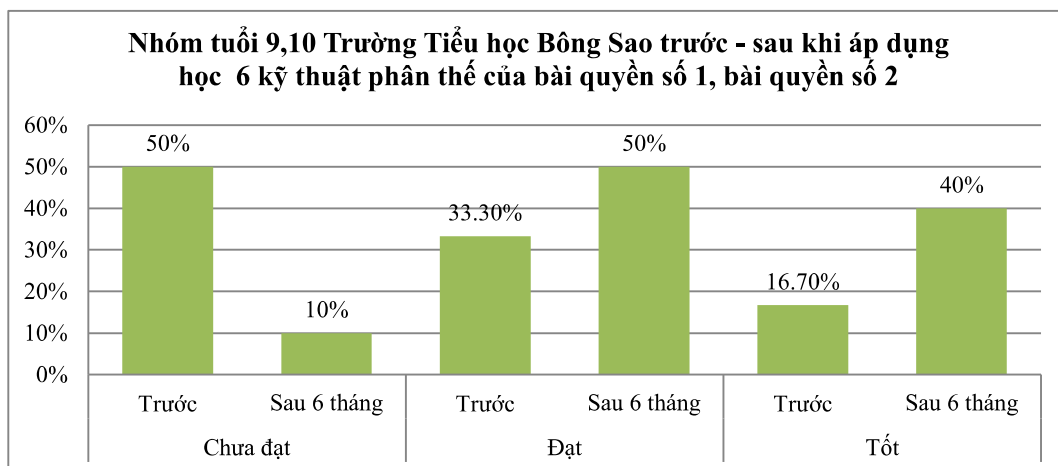
2.2.2. Khả năng tự vệ ở mức cơ bản

Tự vệ là một biện pháp đối phó liên quan đến việc bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của bản thân khỏi bị tổn hại từ những tác động bên ngoài. Tự vệ còn có thể hiểu là sự tự bảo vệ bản thân, tự nhận thức được những mối nguy hại trong cuộc sống để rời từ đó hình thành những phản xạ cơ bản, biết cách bảo vệ, giúp bản thân tránh xa những mối nguy ấy.

Sau khi áp dụng 06 kỹ thuật phân thể đối luyện của bài quyền số 1, bài quyền số 2 môn võ Taekwondo các bạn học sinh Trường Tiểu học Bông Sao có thể: Nhận diện nguy hiểm biết cách nhận biết các tình huống có thể gây nguy hiểm để phòng tránh từ sớm, phản xạ phòng thủ: Các động tác cơ bản như đẩy, giữ khoảng cách, hoặc phản kháng nhẹ nhàng để tự vệ, về kỹ năng thoát hiểm biết cách thoát khỏi các tình huống nguy hiểm như bị giữ chặt, bị kéo hoặc bị tấn công và đặc biệt tự tin và bình tĩnh giữ vững tinh thần, tránh hoảng loạn để đưa ra các quyết định đúng đắn.

2.2.3. Phát triển tố chất thể lực

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

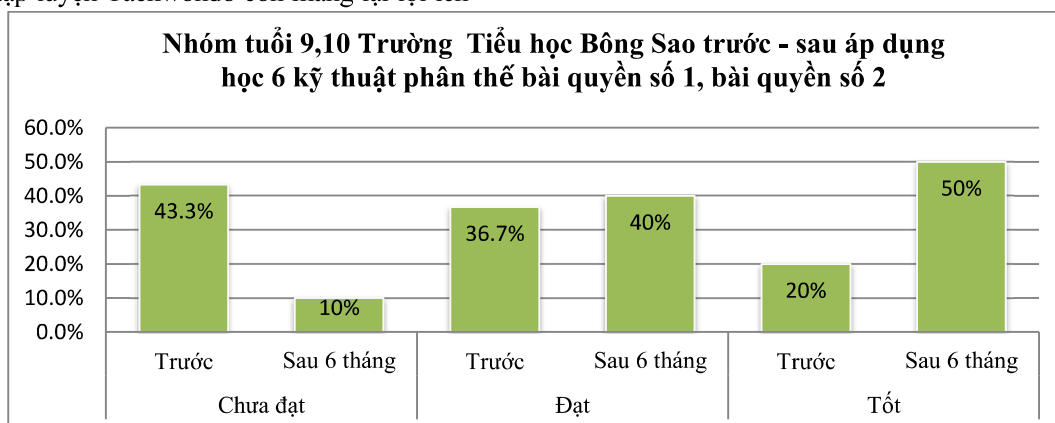


Biểu đồ 1. So sánh kết quả test lực bóp tay thuận sau khi áp dụng 06 KT phân thể của 30 HS tham gia hoạt động ngoại khóa môn võ Taekwondo tại Trường TH Bông Sao, Quận 8

Dựa trên biểu đồ số 1, chúng ta có thể thấy rõ sự tiến bộ vượt bậc của các học sinh sau 6 tháng tập luyện Taekwondo. Trước khi bắt đầu, có đến 50% các em chưa đạt được mức lực bóp tay thuận mong muốn, thể hiện rõ mức độ yếu và chưa phát triển toàn diện các nhóm cơ quan trọng. Tuy nhiên, sau một thời gian kiên trì rèn luyện, tỷ lệ này đã giảm đáng kể xuống còn 40%, cho thấy các em đã có sự cải thiện rõ rệt về sức mạnh cơ bắp. Đặc biệt, số lượng học sinh có lực bóp tay ở mức tốt đã tăng lên đến 23,3%, chứng tỏ kỹ năng và khả năng thể chất của các em đã được nâng cao rõ rệt.

toàn diện cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Các động tác như đá, đấm, xoay người không chỉ đòi hỏi sự chính xác và linh hoạt mà còn thúc đẩy khả năng phối hợp nhịp nhàng giữa các nhóm cơ khác nhau trên toàn cơ thể. Nhờ đó, trẻ không những phát triển các nhóm cơ chính một cách đều đặn mà còn tăng cường khả năng dẻo dai, linh hoạt và sức bền – những yếu tố quan trọng giúp các em tự tin hơn trong cuộc sống hàng ngày và hình thành nền tảng thể chất vững chắc cho tương lai. Chính vì vậy, tập luyện Taekwondo không chỉ là một môn thể thao đơn thuần mà còn là một phương pháp giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất lẫn tinh thần.

Không chỉ giúp nâng cao sức mạnh cơ bắp, tập luyện Taekwondo còn mang lại lợi ích



Biểu đồ 2. So sánh kết quả test bật xa tại chỗ khi áp dụng 06 kỹ thuật phân thể của 30 HS tham gia hoạt động ngoại khóa môn Taekwondo tại Trường Tiểu học Bông Sao, Quận 8

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Dựa trên biểu đồ số 2, chúng ta có thể thấy rõ sự thay đổi tích cực rõ rệt trong khả năng phản xạ bật xa tại chỗ của học sinh sau quá trình luyện tập Taekwondo. Trước khi bắt đầu tập luyện, có tới 43.3% học sinh vẫn chưa đạt mức yêu cầu, cho thấy còn nhiều hạn chế trong kỹ năng này. Tuy nhiên, sau 6 tháng kiên trì luyện tập, tỷ lệ này đã giảm đáng kể còn 33.3%, chứng tỏ rằng quá trình rèn luyện đã giúp các em cải thiện rõ rệt khả năng bật xa, nâng cao kỹ năng phản xạ và sự linh hoạt của cơ thể. Đặc biệt, số lượng học sinh đạt mức tốt trong bài test này cũng tăng lên đến 30%,

minh chứng rõ ràng cho sự tiến bộ vượt bậc của các em sau thời gian tập luyện. Những kết quả này không chỉ phản ánh sự hiệu quả của phương pháp tập luyện Taekwondo mà còn cho thấy những giá trị to lớn mà bộ môn này mang lại cho học sinh: rèn luyện sức khỏe, tăng cường sự tự tin, ý chí kiên trì và khả năng phản ứng nhanh nhạy trong các tình huống khác nhau. Chính vì vậy, có thể khẳng định rằng, tập luyện Taekwondo không chỉ giúp nâng cao thể chất mà còn góp phần hình thành nhân cách và phát triển toàn diện cho các em học sinh...

2.2.4. Phát triển về tính tích cực tự giác (phát phiếu phỏng vấn cho 30 phụ huynh nhờ phụ huynh đặt câu hỏi cho HS)

Câu hỏi	Tỉ lệ có	Tỉ lệ không
Có thích tham gia hoạt động ngoại khoá của CLB võ Taekwondo ?	100%	0 %
Vào năm học tới có muốn tham gia hoạt động ngoại khoá của môn võ Taekwondo không?	93,3%	6,7%
Sau khi học 6 kỹ thuật phân thể có thể tự vệ ở mức cơ bản cho bản thân mình được không?	100%	0%
Cảm thấy mình có năng khiếu với môn võ Taekwondo và muốn tham gia tập luyện chuyên sâu để tham dự các hội thi cấp Quận, cấp Thành	60%	40%

Thông qua 30 phiếu câu hỏi phỏng vấn mà phụ huynh gửi lại nhóm nghiên cứu cho thấy rằng tỉ lệ các bạn thích học môn võ Taekwondo và sẽ tham gia hoạt động ngoại khóa môn võ Taekwondo vào năm học tới chiếm đến hơn 90%, 100% các em học sinh có thể tự vệ ở mức cơ bản và có đến 60% các em có ham thích tập luyện chuyên sâu để tham dự các hội thi cấp Quận, cấp Thành phố. Những năm gần đây, phong trào môn võ Taekwondo phát triển mạnh ở cấp bậc Tiểu học nhà trường cũng đã chú trọng tổ chức giảng dạy môn võ Taekwondo cho học sinh trong các tiết học ngoại khóa. Có thể thấy, mô hình võ thuật trong học đường đã và đang được các cấp, các ngành quan tâm, tạo điều kiện và nhận được hưởng ứng nhiệt tình của các bậc phụ huynh và đông đảo học sinh.

2.3. Hiệu quả của môn võ Taekwondo về đáp ứng hoạt động ngoại khóa của chương

trình giáo dục phổ thông 2018 tại Trường Tiểu học Bông Sao

Hoạt động ngoại khóa môn võ Taekwondo không chỉ đáp ứng được mục tiêu giáo dục tiểu học mà còn chuẩn bị cho học sinh những cơ sở ban đầu của việc hình thành và phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, có được những kiến thức và kỹ năng cơ bản nhất để tiếp tục học THCS, phát triển phẩm chất, năng lực và nhấn mạnh “định hướng chính vào giá trị gia đình, dòng tộc, quê hương, những thói quen cần thiết trong học tập và sinh hoạt”. Hoạt động ngoại khóa môn võ Taekwondo cũng đã đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh, giúp các em có thời gian hoạt động ngoài giờ lành mạnh, bổ ích, tránh xa những tệ nạn xã hội. Việc đưa võ thuật vào trường học giúp học sinh có thể học được những thế võ tự vệ và rèn luyện sức bền, nâng cao sự dẻo dai, nhanh nhẹn, can đảm và có tính kỷ luật cao. Đặc biệt đối

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

với trẻ em nữ, học võ còn giúp các em tự bảo vệ bản thân trong những tình huống xấu.

Chương trình ngoại khóa của nhà trường năm 2018 đề cao việc tổ chức các hoạt động thể chất đa dạng nhằm thúc đẩy sự phát triển toàn diện của học sinh. Võ Taekwondo không chỉ là hoạt động thể thao mà còn là một sân chơi bổ ích, giúp các em thể hiện bản thân, giao lưu, kết bạn và nâng cao tinh thần đoàn kết tập thể. Các hoạt động thi đấu, biểu diễn kỹ thuật trong khuôn khổ ngoại khóa còn giúp học sinh tự tin hơn trong giao tiếp và thể hiện bản thân trước tập thể.

3. KẾT LUẬN

06 kỹ thuật phân thể của bài quyền số 1, bài quyền số 2 môn võ Taekwondo khi áp dụng vào hoạt động ngoại khóa tại Trường Tiểu học Bông Sao bước đầu đã xây dựng các kỹ năng vận động, sự linh hoạt, tốc độ phản xạ và sự khéo léo, giúp phát triển tính thể thao của học sinh. Điều này sẽ khiến học sinh yêu thích vận động và các môn thể thao hơn, góp phần giúp học sinh có lợi thế và đạt được

thành tích cao trong các hoạt động thể chất khác. Phát triển sức mạnh thể chất: Các bài tập võ giúp tăng sức mạnh thể chất của trẻ, đặc biệt là cơ bắp và sự khỏe mạnh. Tổ chức học môn Võ Taekwondo trong hoạt động ngoại khóa là phương pháp “hai trong một”, vừa rèn luyện sức khỏe, vừa rèn luyện đạo đức cho học sinh, giúp các em dần hoàn thiện nhân cách, đạo đức, sống có ích, giúp học sinh có thể tự vệ cơ bản trong một số tình huống. Để khích lệ phong trào võ thuật phát triển, tạo cơ hội cho các vận động viên được rèn luyện, giao lưu, học hỏi, hàng năm.

Kết quả cho thấy, học sinh tham gia môn võ này có thể trạng tốt hơn, có khả năng phản xạ nhanh, tự tin hơn trong các hoạt động tập thể và có ý thức rèn luyện sức khỏe. Đặc biệt, các em còn thể hiện tinh thần kỷ luật, tự giác và đoàn kết, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất theo tiêu chuẩn của chương trình mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GDĐT (2016) Đề án “*Tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*”.
2. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Hồng Ngọc (2020), *Giáo trình Taekwondo*, NXB Đại học Quốc Gia TP. Hồ Chí Minh.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo, thông tư 53/2008/QĐ – BGDĐT, Quy định về đánh giá, 19 xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
4. Wąsik et al. (2015) – Comparative analysis of body posture in child and adolescent Taekwon-Do practitioners.
5. Fong et al. (2013) The effects of Taekwondo training on postural control and sensory organization in children with developmental coordination disorder.
6. Nam & Lim (2019) Effects of Taekwondo training on physical fitness factors in Korean elementary students: A systematic review and meta-analysis.

Nguồn bài báo: Nguyễn Thị Hương Lan (2024), bài báo trích từ luận văn Thạc sỹ: “*Cải tiến nội dung ngoại khóa môn Taekwondo nhằm nâng cao thể lực và khả năng tự vệ cho nữ học sinh lứa tuổi 9-10, Trường Tiểu học Bông Sao quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh*”.

Ngày nhận bài: 09/05/2025; Ngày đánh giá: 18/8/2025; Ngày duyệt đăng: 04/9/2025.