

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHẠY CỰ LY NGẮN 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TDTT HÀ NỘI

TS. Phùng Xuân Dũng, ThS. Nguyễn Văn Tuyền

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chạy cự ly ngắn 100m đội tuyển điền kinh Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Quá trình ứng dụng và kiểm chứng trên thực tế cho thấy các bài tập đã có hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh từ đó nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện và đào tạo của trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Từ khóa: Sức bền tốc độ, đội tuyển điền kinh, chạy cự ly 100m.

Abstract: The research results have selected 20 exercises to develop speed endurance for male students to run the 100m short distance of the athletics team of Hanoi University of Physical Education and Sports. The actual application and verification process shows that the exercises have been effective in developing speed endurance for male students of the Athletics team, thereby improving the training and training efficiency of the school. Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Speed endurance, track and field team, 100m

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên đội tuyển điền kinh Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội chúng tôi nhận thấy thành tích chạy 100m phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó sức bền tốc độ đóng một vai trò rất quan trọng, nó quyết định đến thành tích thi đấu của VĐV. Tuy nhiên quá trình quan sát chúng tôi nhận thấy các giảng viên của nhà trường chưa sử dụng đa dạng các bài tập cũng như chưa thực sự chú trọng đến việc phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên. Xuất phát từ lý do trên chúng tôi thực hiện đề tài “*Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chạy cự ly ngắn 100m đội tuyển điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*”

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp

phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp quan kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ trong chạy ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

1.1. Lựa chọn các test đánh giá sức bền tốc độ trong chạy ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Đề tài đã lựa chọn được 3 test đánh giá sức bền tốc độ chạy 100m, có từ 80.0% ý kiến trở lên lựa chọn trở lên). Các test lựa chọn bao gồm: Chạy 60m tốc độ cao (s), Chạy 100m XPT (s), Chạy 120m XPC (s)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ ưu tiên							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 60m tốc độ cao (s)	25	83.3	5	16.7	0	0	0	0
2	Bật xa tại chỗ (cm)	8	26.7	9	30.0	8	26.6	5	16.6
3	Chạy 100m XPT (s)	24	80.0	5	16.7	1	3.0	0	0.0
4	Chạy 80m tốc độ cao (s)	7	23.3	5	16.7	8	26.6	10	33.3
5	Chạy 150m tốc độ cao (s)	8	26.7	9	30.0	8	26.6	5	16.6
6	Chạy 120m XPC (s)	28	93.3	1	3.0	1	3.0	0	0.0

1.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu

Tiêu chuẩn phân loại theo từng nội dung đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến

hành phân loại từng chỉ tiêu, test đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thành 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, yếu, kém. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Tiêu chuẩn xếp loại sức bền tốc độ trong chạy 100m theo từng test của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 60m tốc độ cao (s)	≥ 7.51	7.50 - 7.31	7.30 - 7.11	7.10 - 6.90	≤ 6.80
2	Chạy 100m XPT (s)	≥ 12.51	12.50 - 12.01	12.00 - 11.71	11.70 - 11.46	≤ 11.45
3	Chạy 120m XPC (s)	≥ 14.66	14.65 - 14.51	14.50 - 14.31	14.30 - 14.01	≤ 14.00

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 60m tốc độ cao (s)	6.60	6.70	6.80	6.90	7.11	7.30	7.31	7.50	7.51	8.20
Chạy 100m XPT (s)	11.20	11.30	11.45	11.46	11.71	12.00	12.01	12.50	12.51	12.90
Chạy 120m XPC (s)	13.70	13.85	14.00	14.01	14.31	14.50	14.51	14.65	14.66	14.90

Xác định tiêu chuẩn điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu. Từ kết quả ở các bảng 3, qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, đề tài tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh trường ĐHSPTDTT Hà Nội theo 5 mức: Tốt, khá, trung

bình, yếu và kém. Đề tài tiến hành quy định tiêu chuẩn phân loại của từng test làm 5 mức (thang điểm 10) theo quy ước như sau:

Loại Tốt: Từ 8 đến 10 điểm.

Loại Khá: Từ 7 đến < 8 điểm.

Loại Trung bình: Từ 5 đến < 7 điểm.

Loại Yếu: Từ 3 đến < 5 điểm.

Loại Kém: Từ 0 đến < 3 điểm.

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức bền tốc độ trong chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu

Xếp loại	Tổng điểm đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m (tổng điểm tối đa là 30)
Tốt	≥ 24
Khá	$21 \rightarrow < 24$
Trung bình	$15 \rightarrow < 21$
Yếu	$9 \rightarrow < 15$
Kém	< 9

Để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng test phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn thuộc loại đó - nghĩa là có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp của test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của bảng đánh giá, xếp loại tổng hợp (bảng 4), nhưng với điều kiện không có quá 1 test nằm ở mức độ yếu và kém.

2. Lựa chọn ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ trong chạy ngắn 100m cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy tăng tốc độ 30m x 3 lần từ đường vòng ra đường thẳng x 3 tổ, nghỉ giữa 3 - 5 phút/ lần.	15	50	10	33.33	5	16.67
2	Chạy (30m, 40m, 50m) x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ giữ lần 3 phút.	27	90	2	6.67	1	3.33
3	Chạy biến tốc tăng dần cường độ theo hiệu lệnh còi x 4 lần nghỉ giữ 6 phút	28	93.33	2	6.67	0	0
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển (30 m x 2lần) x 3 tổ, nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5 phút	15	50	10	33.33	5	16.67
5	Tập tần số tại chỗ 15 giây x 5 lần, nghỉ giữa 3 phút.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
6	Chạy (60m, 80m) x 2 tổ nghỉ giữa tổ 7 phút, nghỉ giữa lần 5 phút.	27	90	3	10	0	0
7	Chạy tăng dần tốc độ (30m 3 lần)x 5 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ giữa tổ 7 phút.	15	50	10	33.33	5	16.67
8	Chạy xuống dốc 30m x 5 lần, nghỉ giữa 3 phút	26	86.67	3	10	1	3.33
9	Chạy biến tốc (2 lần x 60m) x 2 tổ, nghỉ giữa lần 3 phút, nghỉ giữa tổ 5 phút.	27	90	3	10	0	0

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
10	Trò chơi vận động(25 phút)	24	80	4	13.33	2	6.67
11	Bật (3cấp, 5 cấp, 7 cấp) x 3 tổ, nghỉ giữa lần 3, nghỉ giữa tổ 5 phút.	26	86.67	2	6.67	2	6.67
12	Bật nhảy qua rào cao 60cm(5 - 6 rào/Tổ x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút/ tổ	14	46.67	8	26.67	8	26.67
13	Gánh tạ ngồi sâu. (trọng lượng tối đa)	28	93.33	2	6.67	0	0
14	Gánh tạ đứng lên ngồi ½ (trọng lượng tạ 60 - 80 kg)	27	90	3	10	0	0
15	Chạy (150m + 250m + 300m) x 2 tổ, nghỉ giữa lần 5 phút, nghỉ giữa tổ 9 phút.	28	93.33	2	6.67	0	0
16	Chạy 80m x 3 lần, nghỉ giữa lần 4 phút.	26	86.67	2	6.67	2	6.67
17	Chạy lặp lại 120m 3 lần, nghỉ giữa lần 5 phút.	27	90	2	6.67	1	3.33
18	Chạy lặp lại 150m x 5 lần, nghỉ giữa lần 7 phút.	24	80	5	16.67	1	3.33
19	Chạy 80m x lần, 120m x 3 lần, nghỉ giữa lần 6 phút	26	86.67	2	6.67	2	6.67
20	Chạy lặp lại (100m + 200m + 300m) x 2 tổ nghỉ giữa lần 4 phút, nghỉ giữa tổ 7 phút.	27	90	2	6.67	1	3.33
21	Chạy lặp lại 300m x 3 lần nghỉ giữa lần 5 phút.	24	80	5	16.67	1	3.33
22	Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm x 5 vòng	26	86.67	2	6.67	2	6.67
23	Chạy biến tốc 200m nhanh 200m chậm x 5 vòng	28	93.33	2	6.67	0	0
24	Chạy kéo lóp 100m x3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa lần 4 phút, nghỉ giữa tổ 6 phút.	27	90	2	6.67	1	3.33
25	Tiếp sức hỗn hợp 100m - 200m – 400m	28	93.33	2	6.67	0	0

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, có 20/25 bài tập mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 80.00% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1. Còn 5 bài tập còn lại có mức độ đồng thuận ở mức độ thấp hơn nguyên tắc đặt ra nên đề tài không lựa chọn.

2.2. Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

- Đối tượng thực nghiệm: Đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm trên 20 nam sinh viên

đội tuyển điền kinh trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội và được chia làm 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm gồm 10 nam sinh viên, nhóm đối chiếu gồm 10 nam sinh viên

- Toàn bộ quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong 3 tháng, với thời gian 2 buổi/tuần vào các tiết 5,6 và 7,8 các buổi chiều thứ 3 và thứ 5 hàng tuần.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm.

*Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước thực nghiệm, tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn để đánh giá so sánh mức độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ($n = 20$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)		
1.	Chạy 60m tốc độ cao (s)	7.21 $\pm$ 0.4	7.18 $\pm$ 0.1	0.250	>0.05
2.	Chạy 100m XPT (s)	11.77 $\pm$ 0.2	11.76 $\pm$ 0.3	0.620	>0.05
3.	Chạy 120m XPC (s)	14.04 $\pm$ 0.3	14.03 $\pm$ 0.4	0.523	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở

ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ sức bền tốc độ của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

***Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.**

Bảng 7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ($n=20$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)		
1.	Chạy 60m tốc độ cao (s)	7.02 $\pm$ 0.1	7.12 $\pm$ 0.2	2.09	<0.05
2.	Chạy 100m XPT (s)	11.58 $\pm$ 0.3	11.69 $\pm$ 0.2	2.16	<0.05
3.	Chạy 120m XPT (s)	13.91 $\pm$ 0.5	13.98 $\pm$ 0.4	2.50	<0.05

Từ bảng 7 cho thấy sau 3 tháng thực nghiệm các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ sức bền tốc độ trong chạy 100m của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Để làm rõ hơn hiệu quả các

bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiếp tục so sánh tự đối chiếu kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm đồng thời đánh giá nhịp tăng trưởng của hai nhóm. Kết quả được trình bày tại các bảng 8 đến 9 và 10.

Bảng 8. Kết quả so sánh tự đối chiếu sức bền tốc độ trong chạy 100m của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm sự phạm ($n = 20$)

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 10)		t	Nhóm TN (n = 10)		t	P
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1.	Chạy 60m tốc độ cao (s).	7.18 $\pm$ 0.1	7.12 $\pm$ 0.2	1.13	7.21 $\pm$ 0.1	7.02 $\pm$ 0.1	2.51	<0.05
2.	Chạy 100m XPT (s).	11.76 $\pm$ 0.3	11.69 $\pm$ 0.2	1.35	11.77 $\pm$ 0.2	11.58 $\pm$ 0.3	2.80	<0.05
3.	Chạy 120m XPC (s).	14.03 $\pm$ 0.4	13.98 $\pm$ 0.4	1.28	14.04 $\pm$ 0.3	13.91 $\pm$ 0.2	2.65	<0.05

Bảng 9. Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m của nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ($\bar{X}$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Kết thúc TN	W
1.	Chạy 60m tốc độ cao (s)	7.21 ± 0.1	7.02 ± 0.1	2.66
2.	Chạy 100m XPT (s)	11.77 ± 0.2	11.58 ± 0.3	2.78
3.	Chạy 120m XPC (s)	14.04 ± 0.3	13.91 ± 0.2	3.12

Bảng 10. Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá sức bền tốc độ trong chạy 100m của nhóm đối chứng

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ($\bar{x}$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Kết thúc TN	W
1.	Chạy 60m tốc độ cao (s)	7.18 ± 0.1	7.12 ± 0.2	1.37
2.	Chạy 100m XPT (s)	11.76 ± 0.3	11.69 ± 0.2	1.62
3.	Chạy 120m XPC (s)	14.03 ± 0.4	13.98 ± 0.4	1.74

Qua các bảng 9 và 10 cho thấy, khi dùng phương pháp tự đối chiếu so sánh với các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ sức bền tốc độ trong chạy ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội sau thực nghiệm 03 tháng của 2 nhóm

thực nghiệm và đối chứng thấy, ở nhóm thực nghiệm đã có khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, còn nhóm đối chứng không có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Bảng 11. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức bền tốc độ trong chạy 100m của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sư phạm

Xếp loại	Kết quả xếp loại sức bền tốc độ		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (n = 10)	Nhóm đối chứng (n = 10)	
Tốt	6	2	8
	4.0	4.0	
Khá	4	7	11
	5.5	5.5	
Trung bình	0	1	1
	0.5	0.5	
Yếu	0	0	0
	0	0	

Kém	0	0	0
	0	0	20
Tổng	10	10	
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 11.250 > \chi^2_{0.05} = 6.368$ với $P < 0.05$		

Qua bảng 11 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá trình độ sức bền tốc độ của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thấy có khác biệt rõ về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm với $\chi^2_{\text{tính}} = 11.250 > \chi^2_{\text{bảng}} = 6.368$ với $P < 0.05$. Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển tố chất sức bền tốc độ trong chạy ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội mà đề tài đã lựa chọn.

Kết luận

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập chuyên môn nhằm phát

triển tố chất sức bền tốc độ trong chạy ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 03 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu và được thể hiện cụ thể với nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhịp tăng trưởng của nhóm đối chiếu ở tất cả các test kiểm tra với ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$) và kết quả kiểm tra đánh giá xếp loại sức bền tốc độ trong chạy 100m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội với ($\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$; $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Hoàng Thị Đông (2004), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong trường học*, Trường ĐH SP TDTT Hà Nội.
- [2]. Phạm Khắc Học (2004), *Giáo trình điền kinh*, Sách giáo khoa dùng cho sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lê Văn Lãm - Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường Thể dục Thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
- [4]. Trần Khắc Minh (2019), *Nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên chạy cự ly ngắn 200m Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội*, Luận văn thạc sỹ GDH, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đăng Trường (2022), *Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền cho nam vận động viên Điền kinh cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 Bộ công an*, Luận án tiến sỹ GDH Viện khoa học TDTT.

Bài nộp ngày 02/3/2022, phản biện ngày 26/5/2022, duyệt đăng ngày 10/6/2022