

SỬ DỤNG MỘT SỐ TÌNH HUỐNG ĐỐI KHÁNG KHÔNG CÓ VŨ KHÍ TRONG GIẢNG DẠY VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

LÊ VIỆT PHƯƠNG

Khoa Cảnh sát vũ trang, Học viện Cảnh sát nhân dân

Nhận bài ngày 20/8/2026. Sửa chữa xong 20/9/2026. Duyệt đăng 24/9/2026.

Abstract

Unarmed combat training plays an important role in the People's Public Security martial arts curriculum by developing cadets' ability to apply martial arts techniques in scenarios resembling real-world law enforcement and operational situations. However, when instruction is limited to repetitive technical drills or free sparring without a structured system of appropriate scenarios, cadets may have difficulty translating acquired techniques into practical situation-handling skills. This article therefore proposes the use of selected unarmed combat scenarios in teaching People's Public Security martial arts to cadets at the People's Police Academy. Scenario-based training is expected to improve cadets' ability to select and apply appropriate techniques, respond flexibly to complex situations, and enhance the practical effectiveness of martial arts instruction.

Keywords: *Cadets, People's Police Academy, People's Public Security martial arts, unarmed combat, unarmed combat scenarios.*

1. Đặt vấn đề

Võ thuật Công an nhân dân (CAND) là một nội dung quan trọng trong quá trình đào tạo, huấn luyện nghiệp vụ đối với học viên (HV) các trường CAND nói chung và Học viện Cảnh sát nhân dân nói riêng. Không chỉ nhằm phát triển thể lực, võ thuật còn góp phần hình thành khả năng phản ứng nhanh, khả năng tự bảo vệ, kiểm soát đối phương và vận dụng kỹ thuật trong những điều kiện có sự chống trả. Đặc biệt, trong thực tiễn công tác của lực lượng Công an, cán bộ, chiến sĩ có thể phải giải quyết nhiều tình huống phát sinh đột ngột, trong đó có những tình huống đối tượng sử dụng tay, chân hoặc sức mạnh cơ thể để chống đối mà không sử dụng vũ khí. Quán triệt sâu sắc tinh thần đó, trong những năm qua, công tác tổ chức dạy tốt và học tốt võ thuật, thể dục thể thao ở Học viện luôn được lãnh đạo quan tâm chỉ đạo, góp phần nâng cao thể lực, thúc đẩy phong trào tập luyện thể dục, thể thao. Đặc điểm của các tình huống này là tính bất ngờ, diễn biến nhanh, khoảng cách giữa hai bên thường rất gần và trạng thái tâm lý của người thực hiện dễ bị tác động. Do đó, việc học thuộc từng kỹ thuật riêng lẻ chưa đủ để bảo đảm khả năng xử lý tình huống. HV cần được đặt trong những tình huống có tính mô phỏng, qua đó hình thành khả năng quan sát, nhận biết nguy cơ, lựa chọn phản ứng thích hợp và chuyển đổi linh hoạt giữa các kỹ thuật (Bộ Công an, 2015).

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Đặc điểm của tình huống đối kháng không có vũ khí

Có thể hiểu tình huống đối kháng không có vũ khí trong giảng dạy võ thuật là tình huống luyện tập được giảng viên (GV) xây dựng và tổ chức có chủ đích, trong đó HV thực hiện các kỹ năng võ thuật trước một đối phương mô phỏng hoặc đối kháng có kiểm soát, không sử dụng vũ khí nhằm rèn luyện khả năng nhận biết, phản ứng, phòng vệ, kiểm soát và xử lý tình huống phù hợp. Khái niệm này cần được phân biệt với đối kháng tự do. Đối kháng tự do thường có phạm vi vận động rộng và mức độ biến

Email: Levietphuong@gmail.com

đổi lớn, trong khi tình huống đối kháng trong giảng dạy được xây dựng dựa trên mục tiêu đào tạo cụ thể. GV xác định trước nội dung, điều kiện, phạm vi, vai trò của từng người, mức độ tác động và yêu cầu kết thúc tình huống. Chẳng hạn, mục tiêu của một tình huống có thể là giúp HV nhận biết hành vi tấn công bất ngờ; duy trì thăng bằng khi bị tác động; chuyển từ phòng thủ sang kiểm soát; xử lý khi đối phương giằng co hoặc phối hợp di chuyển với kỹ thuật khống chế. Như vậy, bản chất của tình huống không nằm ở việc “đánh thắng” đối phương mà ở khả năng thực hiện đúng mục tiêu huấn luyện trong điều kiện có sự chống trả và biến đổi.

Từ góc độ phương pháp giảng dạy, tình huống đối kháng không có vũ khí có thể được xem là bước chuyển tiếp từ luyện tập kỹ thuật cá nhân, luyện tập theo cặp có định hướng sang luyện tập vận dụng trong tình huống. Đây là quá trình giúp HV chuyển từ tư duy “thực hiện động tác” sang tư duy “giải quyết tình huống”. Tình huống đối kháng không có vũ khí trong giảng dạy võ thuật CAND có thể được hiểu là tình huống huấn luyện. Trong đó HV thực hiện nhiệm vụ xử lý một hành động chống đối hoặc tấn công giả định của đối phương trong điều kiện cả hai bên không sử dụng vũ khí, có sự kiểm soát về cường độ, phạm vi và mục tiêu nhằm phát triển khả năng vận dụng kỹ thuật vào tình huống thực tế. Khác với luyện tập kỹ thuật đơn lẻ, tình huống đối kháng đặt HV trước một tác động cụ thể từ phía đối phương. Người học không chỉ cần thực hiện đúng động tác mà còn phải xác định được hướng tác động, duy trì thăng bằng, lựa chọn phản ứng và kết thúc tình huống (Bộ Công an, 2020).

Tính trực tiếp và bất ngờ: Đặc điểm nổi bật của tình huống đối kháng không có vũ khí là sự tác động trực tiếp giữa người thực hiện và đối phương. Trong luyện tập kỹ thuật, HV thường biết trước kỹ thuật sẽ thực hiện và hướng vận động của bạn tập. Trong tình huống đối kháng, yếu tố bất ngờ được đưa vào ở mức độ phù hợp. Đối phương có thể thay đổi hướng tiếp cận, tốc độ di chuyển hoặc phương thức chống trả. Điều này buộc HV phải duy trì trạng thái quan sát và sẵn sàng phản ứng. Khả năng phản ứng không chỉ phụ thuộc vào tốc độ vận động mà còn phụ thuộc vào khả năng nhận biết dấu hiệu, lựa chọn phương án và chuyển đổi kỹ thuật.

Tính bất ngờ cũng giúp hạn chế tình trạng HV ghi nhớ máy móc một chuỗi động tác. Nếu HV chỉ biết một phương án cố định cho một động tác tấn công cố định, khi tình huống thay đổi, hiệu quả xử lý sẽ giảm. Vì vậy, GV cần tạo ra sự biến đổi có kiểm soát để phát triển khả năng thích ứng.

Đối phương có khả năng chống trả: Trong bài tập kỹ thuật thông thường chủ yếu đóng vai trò phối hợp để người thực hiện hoàn thành động tác. Trong tình huống đối kháng, đối phương có mức độ chống trả nhất định. Sự chống trả có thể được tổ chức theo nhiều cấp độ từ thấp đến cao. Ở cấp độ đầu, đối phương chỉ di chuyển hoặc tạo lực cản nhẹ. Ở cấp độ tiếp theo, đối phương có thể chủ động thay đổi hướng, giữ tay, giằng co hoặc tìm cách thoát khỏi vị trí kiểm soát. Khi HV có trình độ cao hơn, mức độ biến đổi của tình huống có thể được nâng lên. Điều quan trọng là sự chống trả phải phục vụ mục tiêu giáo dục, không biến thành cuộc thi sức mạnh. Nếu đối phương chống trả quá mạnh, HV có thể tập trung vào việc sử dụng sức lực thay vì kỹ thuật, đồng thời làm tăng nguy cơ chấn thương.

Tính biến đổi cao: Tình huống đối kháng không có vũ khí có tính biến đổi lớn. Một tình huống ban đầu có thể chuyển sang trạng thái khác chỉ trong thời gian ngắn. Đối phương có thể tiến, lùi, đổi hướng, mất thăng bằng, giằng co hoặc tìm cách thoát khỏi sự kiểm soát. Do đó, HV cần có khả năng chuyển đổi giữa các trạng thái vận động. Ví dụ, từ tư thế chuẩn bị sang di chuyển; từ phòng vệ sang kiểm soát; từ kiểm soát sang duy trì khoảng cách an toàn. Mục tiêu của giảng dạy là hình thành khả năng lựa chọn kỹ thuật phù hợp với diễn biến chứ không phải bắt HV phải sử dụng một kỹ thuật duy nhất trong mọi hoàn cảnh. Trong tình huống thực tế, một kỹ thuật hiếm khi tồn tại hoàn toàn độc lập. HV phải phối hợp tư thế, di chuyển, quan sát, giữ thăng bằng, sử dụng tay chân, kiểm soát khoảng cách và duy trì sự ổn định của cơ thể. Vì vậy, tình huống đối kháng không có vũ khí tạo điều kiện rèn luyện tính liên kết của hệ thống kỹ thuật. Một động tác phòng thủ có thể nối tiếp bằng di chuyển; một động tác kiểm soát có thể chuyển thành giữ khoảng cách; một tình huống mất thăng bằng có thể yêu cầu HV nhanh chóng khôi phục tư thế. Đây là điểm khác biệt quan trọng giữa học kỹ thuật và vận dụng kỹ

thuật. HV không chỉ cần biết “làm gì” mà còn phải biết “khi nào làm”, “làm như thế nào” và “kết thúc tình huống ở đâu”.

Đối kháng không có vũ khí vẫn tiềm ẩn nguy cơ chấn thương nếu tổ chức không đúng phương pháp. Vì vậy, kiểm soát lực là yêu cầu bắt buộc. Trong quá trình tập luyện, người thực hiện phải biết điều chỉnh cường độ phù hợp với mục tiêu bài tập và trình độ của bạn tập. Người đóng vai đối phương cũng phải tuân thủ quy định, không tự ý tăng mức độ tác động. GV phải xác định rõ vùng được phép tác động, mức độ tiếp xúc và tín hiệu dừng bài tập.

Bảo đảm an toàn không làm giảm giá trị của đối kháng. Ngược lại, môi trường an toàn giúp HV có thể luyện tập nhiều lần, sửa sai và nâng dần mức độ khó (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014a, tr. 36-39).

2.2. Vận dụng một số nhóm tình huống đối kháng không có vũ khí trong giảng dạy võ thuật Công an nhân dân cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân

2.2.1. Tình huống đối phương đâm thẳng tay phải

Đối phương bất ngờ sử dụng đòn đâm thẳng tay phải về phía thân người hoặc vùng bảo vệ của HV. HV phải nhanh chóng nhận biết hướng tấn công, duy trì tư thế phòng thủ và thực hiện kỹ thuật phòng tránh, hóa giải, sau đó kiểm soát tình huống theo nội dung đã được giảng dạy.

Mục đích luyện tập: Rèn khả năng quan sát và phát hiện hướng tấn công, phát triển phản xạ phòng vệ trước đòn đánh thẳng. Rèn khả năng phối hợp giữa di chuyển, phòng thủ và kiểm soát. Hình thành khả năng chuyển từ trạng thái phòng thủ sang xử lý tình huống một cách có kiểm soát.

Cách tổ chức: GV cho HV tập từ tốc độ chậm, có tín hiệu trước, sau đó giảm dần tín hiệu để tạo yếu tố bất ngờ. Hai HV luân phiên đóng vai người thực hiện đòn đâm và người xử lý tình huống. Khi đã thuần thục mới tăng dần tốc độ và mức độ biến đổi của tình huống.

Yêu cầu: HV phải giữ đúng tư thế, kiểm soát khoảng cách và lực tiếp xúc; người thực hiện đòn đâm phải chủ động kiểm soát động tác, không đánh hết lực. GV cần giám sát chặt chẽ để bảo đảm an toàn, ta và đối phương ở tư thế đối kháng, đối phương bước chân phải lên đâm thẳng tay phải vào mặt ta. Khi phát hiện quả đâm đi được khoảng 2/3 quãng đường, ta nhanh chóng xử lý một trong những tình huống sau: Gập người tránh né sang trái làm mất tác dụng quả đâm của đối phương, đồng thời đâm thẳng tay phải vào bụng, đá thẳng chân phải vào hạ bộ làm cho đối phương mất sức kháng cự.

2.2.2. Tình huống đối phương đâm thẳng tay trái

Tình huống ta và đối phương ở tư thế đối kháng, đối phương rê tiến đâm thẳng tay trái vào mặt ta. Khi phát hiện quả đâm đi được khoảng 2/3 quãng đường, ta nhanh chóng xử lý một trong những tình huống sau: Tránh né sang phải làm mất tác dụng quả đâm của đối phương, đồng thời đâm thẳng tay trái vào bụng, đá thẳng chân trái vào hạ bộ làm cho đối phương mất sức kháng cự. Đối phương bất ngờ tiến đến và sử dụng đòn đâm thẳng tay trái nhằm vào vùng mặt hoặc thân trên của HV (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014a, tr. 29).

Yêu cầu: HV nhanh chóng nhận biết hướng tấn công, giữ tư thế bảo vệ, thực hiện động tác tránh/né hoặc gạt đỡ, sau đó chuyển sang khống chế đối phương bằng kỹ thuật phù hợp.

Trình tự cơ bản: Nhận biết đối phương ra đòn bằng tay trái, di chuyển thân người ra khỏi hướng tấn công. Kết hợp tay phòng thủ để kiểm soát tay đâm của đối phương, tiếp cận, khống chế và đưa đối phương về trạng thái mất khả năng tiếp tục tấn công, giữ khoảng cách và bảo đảm an toàn cho bản thân, đồng đội và người xung quanh. Ý nghĩa: Tình huống này giúp HV Học viện Cảnh sát nhân dân rèn luyện khả năng phản ứng nhanh trước đòn tấn công bất ngờ, phối hợp giữa di chuyển - phòng thủ - khống chế, đồng thời nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật trong điều kiện đối kháng gần với tình huống thực tế.

2.2.3. Tình huống đối phương đâm ngang tay phải

Ta và đối phương ở tư thế đối kháng, đối phương bước chân phải lên đâm ngang tay phải vào hàm hoặc thái dương bên trái ta. Khi phát hiện quả đâm đi được 2/3 quãng đường, ta nhanh chóng xử lý

một trong những tình huống sau: Rê tiến gạt đỡ cao tay trái khống chế quả đấm của đối phương. Đấm thẳng tay phải vào mặt, đá thẳng chân phải vào hạ bộ làm cho đối phương mất sức kháng cự. Đối phương bất ngờ áp sát và sử dụng đòn đấm ngang tay phải nhằm vào vùng mặt hoặc thân trên của HV.

Yêu cầu: HV nhanh chóng nhận biết hướng tấn công, chủ động di chuyển tránh đường đấm, đồng thời sử dụng tay phòng thủ để bảo vệ vùng trọng yếu. Trình tự xử lý: Nhận biết đối phương đưa tay phải đấm ngang, nhanh chóng di chuyển đầu và thân người ra khỏi hướng tấn công. Kết hợp tay phòng thủ để gạt hoặc kiểm soát cánh tay của đối phương. Tiếp cận và thực hiện kỹ thuật khống chế phù hợp. Duy trì tư thế chủ động, kiểm soát đối phương và bảo đảm an toàn.

Ý nghĩa: Tình huống giúp HV rèn luyện khả năng phản ứng nhanh, phán đoán hướng tấn công, phối hợp né tránh - phòng thủ - khống chế, qua đó nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật võ thuật CAND trong tình huống đối kháng không có vũ khí.

2.2.4. Tình huống đối phương đấm ngang tay trái

Khi ta và đối phương ở tư thế đối kháng, đối phương bước chân phải lên đấm ngang tay trái vào hàm hoặc thái dương bên trái ta. Khi phát hiện quả đấm đi được 2/3 quãng đường, ta nhanh chóng xử lý một trong những tình huống sau: Rê tiến gạt đỡ cao tay phải khống chế quả đấm của đối phương đồng thời đấm thẳng tay trái vào mặt, đá thẳng chân trái vào hạ bộ làm cho đối phương mất sức kháng cự. Tình huống: Đối phương bất ngờ áp sát và sử dụng đòn đấm ngang tay trái nhằm vào vùng mặt hoặc thân trên của HV.

Yêu cầu: HV nhanh chóng nhận biết hướng tấn công, chủ động di chuyển tránh đường đấm, đồng thời bảo vệ vùng trọng yếu và chuẩn bị chuyển sang khống chế. Trình tự xử lý: Nhận biết đối phương ra đòn đấm ngang bằng tay trái, nhanh chóng di chuyển đầu và thân người ra khỏi hướng tấn công, sử dụng tay phòng thủ để gạt, đỡ hoặc kiểm soát cánh tay đối phương. Sau khi hóa giải đòn đánh, áp dụng kỹ thuật khống chế phù hợp. Duy trì tư thế chủ động, kiểm soát đối phương và bảo đảm an toàn. **Ý nghĩa:** Tình huống giúp HV Học viện Cảnh sát nhân dân rèn luyện khả năng nhận biết đòn đánh từ bên trái, phản ứng nhanh, phối hợp di chuyển với phòng thủ và khống chế, nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật trong điều kiện đối kháng không có vũ khí.

2.2.5. Tình huống đối phương đấm móc tay phải

Ta và đối phương ở tư thế đối kháng, đối phương bước chân phải lên đấm móc tay phải vào bụng ta. Khi phát hiện quả đấm đi được 2/3 quãng đường, ta nhanh chóng thực hiện một trong những tình huống sau: Rê lùi gạt chặt thấp tay trái khống chế quả đấm của đối phương. Xoay người đấm thẳng tay trái vào mặt, chân trái làm trụ, đá thẳng chân trái vào hạ bộ làm cho đối phương mất sức kháng cự. Đối phương bất ngờ áp sát và thực hiện đòn đấm móc bằng tay phải vào vùng mặt hoặc thân trên của HV.

Yêu cầu: HV nhanh chóng nhận biết hướng và quỹ đạo của đòn đấm, bảo vệ vùng trọng yếu, đồng thời chủ động di chuyển để tránh hoặc hóa giải đòn tấn công. Trình tự xử lý: Nhận biết đối phương sử dụng tay phải đấm móc, nhanh chóng di chuyển đầu và thân người ra khỏi quỹ đạo của cú đấm, đưa tay phòng thủ lên bảo vệ vùng đầu, mặt và thân trên. Khi đòn đánh được hóa giải, kiểm soát cánh tay hoặc khoảng cách của đối phương, chuyển sang kỹ thuật khống chế phù hợp, bảo đảm kiểm soát tình huống.

Ý nghĩa: Tình huống giúp HV rèn luyện khả năng nhận biết đòn đánh vòng từ bên phải, phản ứng nhanh, phối hợp né tránh - phòng thủ - kiểm soát, góp phần nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật võ thuật CAND trong các tình huống đối kháng không có vũ khí.

2.2.6. Tình huống đối phương đấm móc tay trái

Lùi chân trái thành thế chân trước chân sau cao, chân phải trước, chân trái sau, gạt chặt thấp tay phải khống chế quả đấm của đối phương. Xoay người đấm thẳng tay trái vào mặt, chân phải làm trụ, đá thẳng chân trái vào hạ bộ làm cho đối phương mất sức kháng cự. Trong luyện tập võ thuật CAND, tình huống đối phương đấm móc tay trái được xây dựng giúp HV nhận biết hướng tấn công, lựa chọn phương án phòng thủ và thực hiện động tác xử lý phù hợp. Hai bên đứng đối diện ở cự ly gần. Đối

phương bắt ngờ chuyển trọng tâm, xoay thân và đâm móc bằng tay trái theo hướng từ ngoài vào trong, mục tiêu giả định là vùng mặt hoặc thân trên của HV.

Yêu cầu xử lý của HV: Nhanh chóng nhận biết hướng di chuyển của tay trái đối phương, giữ tư thế phòng thủ, bảo vệ vùng đầu và thân. Chủ động né tránh hoặc sử dụng kỹ thuật phòng thủ phù hợp để làm giảm khả năng trúng đòn. Sau khi kiểm soát được tình huống, thực hiện kỹ thuật khống chế theo nội dung đã được GV hướng dẫn. Kết thúc bằng tư thế an toàn, duy trì khả năng quan sát và kiểm soát đối phương.

Ý nghĩa: Tình huống này giúp HV rèn luyện khả năng quan sát, phản xạ, phán đoán hướng tấn công, phối hợp phòng thủ - khống chế và xử lý tình huống bất ngờ, đồng thời nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật trong điều kiện đối kháng giả định.

2.2.7. Tình huống đối phương đá thẳng chân phải

Ta và đối phương ở tư thế đối kháng, đối phương đá thẳng chân phải vào người ta. Khi phát hiện cú đá đi được khoảng 2/3 quãng đường, ta nhanh chóng xử lý một trong những tình huống sau: Rê lùi gạt chặt thấp tay trái khống chế cú đá của đối phương, rê tiến đâm thẳng tay phải vào mặt, đá thẳng chân phải vào hạ bộ làm cho đối phương sức không có sức kháng cự.

Mục đích: Giúp HV Học viện Cảnh sát nhân dân nhận biết hướng tấn công, giữ khoảng cách và thực hiện kỹ thuật phòng thủ - phản công phù hợp trong tình huống đối kháng không có vũ khí. Diễn biến tình huống: Hai bên đứng đối diện ở tư thế chuẩn bị. Đối phương bắt ngờ đưa chân phải đá thẳng về phía trước, hướng vào vùng thân người. HV nhanh chóng nhận biết động tác, di chuyển tránh hướng tấn công, kết hợp sử dụng tay để che chắn hoặc kiểm soát chân đá. Sau khi hóa giải được đòn đá, HV chuyển sang khống chế hoặc phản công theo kỹ thuật đã được học, đồng thời nhanh chóng đưa đối phương về trạng thái mất khả năng tiếp tục tấn công. Kết thúc tình huống, HV giữ tư thế chủ động, quan sát đối phương và môi trường xung quanh.

Yêu cầu khi luyện tập: Nhận biết sớm động tác đá của đối phương, di chuyển đúng hướng, không đứng đối diện trực tiếp với đường đá. Phối hợp linh hoạt giữa phòng thủ, kiểm soát và khống chế. Thực hiện với tốc độ tăng dần, bảo đảm an toàn cho người tập. Giáo viên cần kiểm soát cường độ, khoảng cách và yêu cầu HV tuân thủ quy định an toàn.

Ý nghĩa: Tình huống này giúp HV rèn luyện khả năng quan sát, phản ứng nhanh, lựa chọn kỹ thuật phù hợp và xử lý tình huống bất ngờ, qua đó nâng cao khả năng vận dụng võ thuật CAND trong thực tiễn công tác.

2.2.8. Tình huống đối phương đá thẳng chân trái

Ta và đối phương ở tư thế đối kháng, đối phương đá thẳng chân trái vào người ta. Khi phát hiện cú đá đi được khoảng 2/3 quãng đường, ta nhanh chóng xử lý một trong những tình huống sau:

Lùi chân trái thành thế đứng chân trước chân sau cao, chân phải trước, chân trái sau, gạt chặt thấp tay phải khống chế cú đá của đối phương, rê tiến đâm thẳng tay trái vào mặt, đá thẳng chân trái vào hạ bộ làm cho đối phương mất sức kháng cự. Hai bên đứng đối diện ở tư thế chuẩn bị. Đối phương bắt ngờ đưa chân trái đá thẳng về phía trước, hướng vào vùng thân người. HV nhanh chóng nhận biết hướng tấn công, chủ động di chuyển tránh đường đá, đồng thời sử dụng kỹ thuật phòng thủ phù hợp để hóa giải đòn tấn công (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014b).

Sau khi đòn đá của đối phương được hóa giải, HV chuyển từ phòng thủ sang kiểm soát và khống chế, lựa chọn kỹ thuật phản ứng phù hợp với khoảng cách và trạng thái của đối phương. Kết thúc tình huống, HV duy trì tư thế chủ động, quan sát và sẵn sàng xử lý diễn biến tiếp theo. Yêu cầu rèn luyện: Nhận biết sớm động tác đá chân trái, phản ứng nhanh, di chuyển tránh hướng tấn công. Phối hợp nhịp nhàng giữa phòng thủ và khống chế, thực hiện từ chậm đến nhanh, từ đơn giản đến phức tạp, bảo đảm an toàn, kiểm soát lực khi luyện tập.

Ý nghĩa: Tình huống giúp HV rèn luyện khả năng quan sát, phản xạ, phán đoán hướng tấn công và chuyển đổi linh hoạt từ phòng thủ sang khống chế, góp phần nâng cao khả năng xử lý các tình huống đối kháng không có vũ khí trong thực tiễn công tác.

2.2.9. Tình huống đối phương đá móc chân phải

Ta và đối phương ở tư thế đối kháng, đối phương đá móc chân phải vào người ta. Khi phát hiện cú đá đi được khoảng 2/3 quãng đường, ta nhanh chóng xử lý một trong những tình huống sau: Bật rê chân phải về trước chếch sang phải, chân trái rê theo thành thế đứng chân trước chân sau cao, xoay người sang trái 90° đồng thời gạt hất ra ngang sườn tay trái và gạt tạt ngang mặt tay phải ở tư thế cắt kéo hai tay khống chế cú đá của đối phương. Tay trái quặp giữ chân, tay phải đánh khuỷu từ trên xuống vào huyết tử đầu đùi, kết hợp tay trái hất lên, tay phải chặt nghịch vào cổ làm cho đối phương mất sức kháng cự.

Hai bên đứng đối diện ở tư thế chuẩn bị. Đối phương bất ngờ sử dụng chân phải thực hiện động tác đá móc, đường đá vòng từ bên ngoài vào phía đối diện nhằm vào vùng thân người (Nguyễn Thị Mây, 2019).

Học viên nhanh chóng nhận biết hướng chuyển động của chân đối phương, chủ động di chuyển ra khỏi đường đá, kết hợp sử dụng tay để che chắn hoặc kiểm soát khoảng cách. Khi đòn đá được hóa giải, HV chuyển sang kiểm soát và khống chế đối phương bằng kỹ thuật đã được huấn luyện. Yêu cầu luyện tập: Quan sát động tác chuẩn bị của đối phương, nhận biết đường đá móc và phản ứng kịp thời. Di chuyển tránh đường đá, không đứng yên đối diện, phối hợp phòng thủ với kiểm soát, khống chế, tập từ tốc độ chậm đến nhanh, bảo đảm an toàn. Ý nghĩa: Tình huống giúp HV rèn luyện khả năng nhận biết đòn đá vòng, phản xạ nhanh, di chuyển tránh né và chuyển từ phòng thủ sang khống chế, phù hợp với nội dung huấn luyện các tình huống đối kháng không có vũ khí trong võ thuật CAND (Trịnh Trung Hiếu, 2001).

3. Kết luận

Như vậy, để nâng cao chất lượng dạy tốt, học tốt Võ thuật và duy trì phát triển công tác võ thuật của Học viện một cách hiệu quả cần có nhiều giải pháp đồng bộ và quan trọng, nhất là cần có sự phối hợp hài hòa giữa các giải pháp thì chất lượng dạy và học Võ thuật, thể dục thể thao cho HV mới ngày càng phát triển và có chất lượng tốt hơn. Đây cũng là vấn đề thực hiện nhiệm vụ giáo dục con người toàn diện mà Đảng và Nhà nước ta rất quan tâm. Thông qua việc nâng cao chất lượng giảng dạy, học tập Võ thuật, thể dục thể thao trong Học viện, xây dựng môi trường học tập tích cực, rèn luyện sức khỏe, tạo ra sân chơi lành mạnh cuốn hút HV. Từ đó, nâng cao được vị thế của Học viện và môn học trong giáo dục, đào tạo con người mới khỏe về thể chất, trong sáng về tinh thần. Công tác võ thuật, thể dục thể thao trong lực lượng CAND là một bộ phận quan trọng trong sự nghiệp của đất nước, với mục đích nâng cao sức khỏe, thể lực, trang bị kỹ năng chiến đấu, giúp cán bộ, chiến sĩ lực lượng CAND hoàn thành tốt nhiệm vụ bảo vệ an ninh quốc gia, bảo đảm trật tự, an toàn xã hội, đấu tranh phòng, chống tội phạm, góp phần đưa hình ảnh người chiến sĩ CAND “bản lĩnh, nhân văn, vì nhân dân phục vụ” đến gần hơn với quần chúng nhân dân.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Công an (2015) *Tài liệu huấn luyện Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 19.
- Bộ Công an (2020). *Thông tư số 106/2020/TT BCA ngày 08/10/2020 Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong Công an nhân dân*.
- Học viện Cảnh sát nhân dân (2014a). *Bài tập tình huống võ thuật Công an nhân dân*.
- Học viện Cảnh sát nhân dân (2014b). *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 26-29.
- Nguyễn Thị Mây (2019). *Nguyên lý khoa học trong thể thao Võ thuật*. NXB Thể dục Thể thao, tr. 19-21.
- Trịnh Trung Hiếu (2001). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*. NXB Thể dục thể thao, tr. 36.