

MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN TRONG RÈN LUYỆN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN

NGUYỄN MẠNH TOÀN
Khoa Cảnh sát vũ trang,
Học viện Cảnh sát nhân dân

Nhận bài ngày 20/4/2026. Sửa chữa xong 25/5/2026. Duyệt đăng 05/6/2026.

Abstract

In the training programs at People's Public Security educational institutions, martial arts is a specialized subject that plays an important role in developing combat skills, self-defense techniques, subject control, and handling operational situations. To effectively perform martial arts techniques, students not only need to master knowledge and skills but also must have a solid physical foundation, with strength being one of the key physical qualities that plays a decisive role. Practical teaching has shown that many students, although performing techniques correctly, have limited effectiveness in application due to weaknesses in muscle strength, speed strength, and endurance strength. Therefore, physical training is necessary to help improve the quality of martial arts training, meeting the requirements of building a revolutionary, disciplined, elite, and modern People's Public Security force.

Keywords: *People's Police martial arts, physical fitness, physical training, strength, trainees.*

1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây, tình hình an ninh, trật tự tiếp tục có nhiều diễn biến phức tạp. Các loại tội phạm ngày càng mạnh động, liêu lĩnh, sử dụng nhiều phương thức và thủ đoạn tinh vi, đặt ra yêu cầu ngày càng cao đối với lực lượng Công an nhân dân (CAND) trong thực hiện nhiệm vụ bảo đảm an ninh quốc gia, giữ gìn trật tự, an toàn xã hội. Để đáp ứng yêu cầu đó, công tác đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, chiến sĩ CAND cần được đổi mới toàn diện theo hướng phát triển phẩm chất, năng lực người học, trong đó chú trọng nâng cao thể lực và khả năng vận dụng kỹ năng nghiệp vụ trong thực tiễn. Võ thuật CAND là môn học có tính ứng dụng cao, trang bị cho học viên (HV) các kỹ năng tự vệ, chiến đấu, khống chế và bắt giữ đối tượng. Hiệu quả thực hiện các kỹ thuật võ thuật phụ thuộc vào nhiều yếu tố như trình độ kỹ thuật, khả năng phối hợp vận động, tâm lý thi đấu và các tố chất thể lực. Trong đó, sức mạnh được xem là nền tảng để hình thành và phát triển các tố chất vận động khác như tốc độ, sức bền và sự khéo léo. Thực tế giảng dạy tại các trường CAND nói chung và Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND) nói riêng cho thấy một bộ phận nhỏ HV còn hạn chế về thể lực, đặc biệt là sức mạnh tay, vai, lưng, bụng và chân. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thực hiện các kỹ thuật đâm, đá, vật, khóa, quật ngã và khống chế đối tượng. Do đó, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh phù hợp với đặc điểm môn Võ thuật CAND là yêu cầu cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng đào tạo và khả năng sẵn sàng chiến đấu của HV.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Vai trò của thể lực trong rèn luyện võ thuật Công an nhân dân

Thể lực là khả năng của hệ cơ tạo ra lực nhằm khắc phục hoặc chống lại lực cản bên ngoài (Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, 2000). Trong hoạt động võ thuật CAND, sức mạnh không chỉ biểu hiện ở khả năng nâng đỡ, kéo đẩy vật nặng mà còn thể hiện ở khả năng phát lực nhanh, mạnh và chính xác trong

Email: nguyenmanhthoan@gmail.com

quá trình thực hiện các kỹ thuật chiến đấu. Đối với các kỹ thuật đâm, sức mạnh giúp gia tăng lực tác động vào mục tiêu, nâng cao hiệu quả tự vệ và tấn công. Đối với các kỹ thuật đá, sức mạnh cơ chân quyết định tốc độ và uy lực của đòn đánh. Trong các kỹ thuật vật ngã, khóa tay, quật ngã và khống chế đối tượng, sức mạnh thân trên và sức mạnh vùng trung tâm đóng vai trò đặc biệt quan trọng. Ngoài ra, sức mạnh còn góp phần nâng cao khả năng chịu đựng áp lực vận động trong thời gian dài, hạn chế chấn thương và tăng hiệu quả thực hiện nhiệm vụ nghiệp vụ. Một HV có nền tảng sức mạnh tốt sẽ dễ dàng tiếp thu kỹ thuật mới, duy trì trạng thái vận động ổn định và thích ứng nhanh với các yêu cầu huấn luyện chuyên sâu (Bộ Công an, 2015, tr. 19). Mặt khác, trong quá trình học tập và rèn luyện võ thuật, người học phải thực hiện hàng nghìn lần các động tác cơ bản như tấn pháp, bộ pháp, quyền pháp, cước pháp, kỹ thuật khóa, gỡ, quật ngã và khống chế đối tượng. Vì vậy, nếu không có nền tảng thể lực tốt, HV khó có thể thực hiện chính xác và lặp lại các động tác với cường độ cao. Sức mạnh cơ bắp giúp HV thực hiện động tác dứt khoát, chính xác và có hiệu quả chiến đấu cao. Sức nhanh giúp phản ứng kịp thời trước các tình huống bất ngờ. Sức bền tạo điều kiện duy trì quá trình tập luyện lâu dài mà không bị suy giảm chất lượng động tác. Độ mềm dẻo giúp mở rộng biên độ vận động, hạn chế chấn thương và nâng cao hiệu quả kỹ thuật. Có thể khẳng định rằng thể lực chính là “cơ sở vật chất sinh học” để hình thành kỹ năng và kỹ xảo vận động trong võ thuật CAND.

Thể lực giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong rèn luyện võ thuật CAND, đây không chỉ là nền tảng để tiếp thu và hoàn thiện kỹ thuật mà còn là yếu tố quyết định hiệu quả chiến đấu, khả năng ứng phó với các tình huống nguy hiểm, phòng ngừa chấn thương và hình thành bản lĩnh nghề nghiệp của người chiến sĩ Công an. Trong điều kiện hiện nay, việc chú trọng phát triển thể lực cho HV và cán bộ, chiến sĩ cần được xác định là nhiệm vụ trọng tâm, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo võ thuật và đáp ứng yêu cầu bảo vệ an ninh, trật tự trong tình hình mới.

2.2. Về giảng dạy và rèn luyện võ thuật Công an nhân dân ở Học viện Cảnh sát nhân dân

Môn học Võ thuật CAND nhằm thực hiện giáo dục toàn diện cho HV, là biện pháp tích cực, hiệu quả để bảo vệ sức khỏe và tăng cường sức khỏe cho HV, đẩy mạnh sự phát triển toàn diện, nhịp nhàng, cân đối của cơ thể, tăng cường tố chất, nâng cao khả năng vận động của HV, đây là môn học cơ bản bắt buộc cho HV, tuy nhiên một số giảng viên (GV) trong quá trình giảng dạy môn học này không tạo ra được nhiều hứng thú với HV, phương pháp không có nhiều đổi mới, còn thiếu cơ sở vật chất, dụng cụ luyện tập và ý thức, trách nhiệm chưa cao trong học tập, luyện tập của HV,... đã dẫn tới chất lượng giảng dạy môn học chưa đạt được theo mục tiêu đề ra. Hiện nay, với sự phát triển chung của giáo dục thể giới trong bối cảnh hội nhập các trường đại học ở Việt Nam cũng đã có sự đổi mới mạnh mẽ về phương pháp giảng dạy, trong đó có sự vận dụng linh hoạt, chủ động các phương pháp dạy học tích cực vào giảng dạy cho HV. Cùng với các phương pháp truyền thống, GV đã vận dụng các phương pháp dạy học tích cực có sự hỗ trợ của công nghệ thông tin đã làm tăng hứng thú học tập của HV, góp phần nâng cao hiệu quả học tập. Qua thực tế giảng dạy môn học Võ thuật cho thấy, GV sử dụng hệ thống các phương pháp giảng dạy, bao gồm: Diễn giảng, đàm thoại, suy nghĩ - từng cặp - chia sẻ, giải quyết vấn đề, dạy học theo nhóm, dạy học theo dự án, luyện tập và thực hành, đóng vai, tham quan thực tế và hướng dẫn đọc tài liệu... Phương pháp được GV sử dụng nhiều nhất là phương pháp diễn giảng, đàm thoại và luyện tập, thực hành. Mặt khác, việc ứng dụng công nghệ thông tin, các phương tiện kỹ thuật trong giảng dạy môn Võ thuật cũng chưa được GV khai thác hiệu quả. Nhìn chung phương pháp dạy học truyền thống như phương pháp diễn giảng vẫn là phương pháp dạy học đang được GV sử dụng nhiều nhất hiện nay. Với phương pháp diễn giảng, hoạt động của GV là trung tâm, GV là người thuyết trình, diễn giảng. HV thụ động là người nghe, nhớ, ghi chép và suy nghĩ theo. Vì vậy, không phát huy tốt được tính tích cực, chủ động trong học tập của HV. Để hướng tới việc phát huy tính chủ động, sáng tạo trong học tập của HV GV cần kết hợp phương pháp học tập truyền thống và phương pháp học tập chủ động, áp dụng linh hoạt, sáng tạo các phương pháp giảng dạy tích cực nhằm khơi dậy ý thức và năng lực tự học của HV. Trong thời đại công nghệ 4.0 hiện nay, việc sử dụng phương pháp dạy học tích cực, chủ động, xem người học là trung tâm trong môi trường đại học là hết sức cần thiết, qua đó GV sẽ định hướng cho HV chủ động trong việc khám phá được tri thức mới và phương pháp dạy học phải được

ứng dụng thành tựu của khoa học công nghệ để việc dạy - học được hiệu quả hơn, góp phần nâng cao chất lượng dạy - học môn học Võ thuật. Bên cạnh đó GV đã nhận thức rõ mối quan hệ giữa thể lực và hiệu quả thực hiện kỹ thuật võ thuật. Nhiều GV đưa nội dung phát triển thể lực vào kế hoạch giảng dạy thường xuyên và xem đây là điều kiện quan trọng để nâng cao chất lượng huấn luyện võ thuật. Các GV thường sử dụng nhiều nhóm bài tập khác nhau như: Bài tập phát triển sức mạnh tay, chân và thân người. Bài tập sức nhanh phản xạ. Bài tập sức bền chuyên môn. Bài tập mềm dẻo, linh hoạt. Bài tập phối hợp vận động và các trò chơi vận động và thi đấu đối kháng... (Đặng Tiến Huy, 1997, tr. 16-19). Việc kết hợp nhiều dạng bài tập đã góp phần nâng cao trình độ thể lực chung của HV. Kết quả thông qua các chương trình huấn luyện thường xuyên, đa số HV có sự cải thiện về sức mạnh, sức bền, tốc độ và khả năng phối hợp vận động. Đây là cơ sở quan trọng giúp nâng cao chất lượng thực hiện các kỹ thuật võ thuật và xử lý tình huống nghiệp vụ. Tuy nhiên, bên cạnh đó vẫn còn những hạn chế là các bài tập được sử dụng chủ yếu nhằm phát triển thể lực chung, trong khi số lượng bài tập thể lực chuyên môn gắn với đặc điểm vận động của võ thuật CAND còn ít. Nhiều bài tập chưa mô phỏng được yêu cầu thực tiễn như: Truy bắt đối tượng, khống chế người chống đối, chiến đấu trong không gian hẹp... Điều này làm giảm tính liên kết giữa phát triển thể lực và năng lực thực hành võ thuật. Vì vậy, cần nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn theo định hướng hiện đại, phù hợp với đặc thù võ thuật CAND là yêu cầu cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng đào tạo trong giai đoạn hiện nay.

2.3. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong rèn luyện võ thuật Công an nhân dân

Việc lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh cho HV cần tuân thủ một số nguyên tắc cơ bản: - Bảo đảm tính phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, giới tính và trình độ thể lực của HV; - Bảo đảm tính đặc hiệu đối với hoạt động võ thuật CAND, hướng tới phát triển các nhóm cơ tham gia trực tiếp vào thực hiện kỹ thuật chiến đấu; - Bảo đảm tính hệ thống và kế thừa, thực hiện theo nguyên tắc tăng dần lượng vận động từ thấp đến cao; - Bảo đảm an toàn trong quá trình tập luyện, hạn chế tối đa nguy cơ chấn thương; - Kết hợp hài hòa giữa các bài tập phát triển sức mạnh chung và sức mạnh chuyên môn.

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh thân trên gồm:

+ Bài tập hít đất là bài tập cơ bản và hiệu quả giúp phát triển cơ ngực, cơ vai và cơ tay sau. Trong huấn luyện võ thuật, có thể áp dụng nhiều biến thể như hít đất rộng tay, hít đất hẹp tay, hít đất bật người và hít đất vổ tay nhằm nâng cao khả năng phát lực nhanh. Bài tập hít đất (chống đẩy) là một trong những bài tập thể lực cơ bản, hiệu quả và được sử dụng rộng rãi trong huấn luyện võ thuật CAND để phát triển sức mạnh thân trên, sức bền cơ bắp và khả năng phối hợp vận động. Đối với bài tập này cần đảm bảo kỹ thuật thực hiện là Tư thế chuẩn bị: Chống hai tay xuống mặt đất, rộng bằng vai hoặc rộng hơn vai một chút. Hai chân khếp hoặc mở rộng bằng hông. Thân người tạo thành một đường thẳng từ đầu đến gót chân, siết cơ bụng và cơ lưng. Khi thực hiện động tác cần hạ thân người xuống bằng cách gập khuỷu tay cho đến khi ngực gần chạm đất. Đẩy mạnh hai tay để đưa cơ thể trở về vị trí ban đầu. Hít vào khi hạ xuống, thở ra khi đẩy lên.

Hít đất với số lần lặp lại lớn giúp nâng cao khả năng duy trì hoạt động cơ bắp trong thời gian dài, đáp ứng yêu cầu chiến đấu và thực hiện nhiệm vụ liên tục. Tăng khả năng ổn định thân người, trong võ thuật, việc giữ thăng bằng khi di chuyển, né tránh hoặc thực hiện kỹ thuật là rất quan trọng. Hít đất giúp tăng cường sức mạnh vùng trung tâm (core), hỗ trợ khả năng kiểm soát cơ thể. Các bài tập hít đất cường độ cao giúp HV hình thành tính kiên trì, tinh thần vượt khó và ý chí chiến đấu. Hít đất là bài tập đơn giản nhưng có giá trị cao trong phát triển thể lực cho HV (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014, tr. 26-28). Bài tập này giúp nâng cao sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và ý chí chiến đấu, tạo nền tảng quan trọng cho việc học tập và vận dụng hiệu quả các kỹ thuật võ thuật trong thực tiễn công tác và chiến đấu.

+ Bài tập kéo xà đơn giúp phát triển cơ lưng, cơ tay trước và sức mạnh bàn tay. Đây là nhóm cơ tham gia trực tiếp vào các kỹ thuật khóa, giữ và khống chế đối tượng. Kéo xà đơn là một trong những bài tập thể lực cơ bản, được sử dụng phổ biến trong chương trình giáo dục thể chất, huấn luyện quân sự và võ thuật tại các học viện, trường CAND. Đây là bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể làm lực cản, tác động chủ yếu đến nhóm cơ thân trên, góp phần phát triển sức mạnh, sức bền cơ bắp và khả năng phối hợp vận

động. Đối với HV CAND, kéo xà đơn không chỉ giúp nâng cao thể lực chung mà còn có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành năng lực vận động phục vụ trực tiếp cho hoạt động nghiệp vụ, chiến đấu và rèn luyện võ thuật. Kỹ thuật thực hiện bài tập kéo xà đơn, về tư thế chuẩn bị cần treo người trên xà bằng hai tay. Hai tay nắm xà rộng hơn vai một chút, cánh tay duỗi thẳng tự nhiên. Thân người giữ ổn định. Hai chân khép hoặc bắt chéo phía sau. Yêu cầu thực hiện động tác là dùng sức mạnh của tay và lưng kéo cơ thể lên. Tiếp tục kéo cho đến khi cằm vượt qua thanh xà, hạ người xuống từ từ đến vị trí ban đầu. Lặp lại động tác theo số lần quy định và cần đảm bảo yêu cầu kỹ thuật là không dùng đầu người quá mức. Không sử dụng quán tính để kéo lên. Thực hiện biên độ vận động đầy đủ. Duy trì nhịp thở hợp lý.

Kéo xà đơn là một trong những bài tập có giá trị cao trong phát triển thể lực cho HV. Bài tập này giúp nâng cao sức mạnh thân trên, lực nắm bàn tay, sức bền cơ bắp, khả năng phối hợp vận động và ý chí chiến đấu. Trong rèn luyện võ thuật CAND, kéo xà đơn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng vì góp phần trực tiếp nâng cao năng lực thực hiện các kỹ thuật khóa, khống chế, truy bắt và chiến đấu, đáp ứng yêu cầu xây dựng lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ, hiện đại.

+ Bài tập kéo dây không sử dụng chân là bài tập có cường độ cao, giúp tăng cường sức mạnh toàn diện phần thân trên, đồng thời phát triển ý chí và khả năng chịu đựng của HV. Kéo dây không sử dụng chân (leo dây bằng tay) là bài tập thể lực chuyên môn có độ khó cao, trong đó HV sử dụng hoàn toàn sức mạnh của tay, vai, lưng và thân người để di chuyển cơ thể lên xuống trên dây mà không dùng chân hỗ trợ. Đây là bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện quân sự, lực lượng vũ trang và võ thuật nhằm phát triển sức mạnh chuyên biệt và ý chí chiến đấu. Đối với HV CAND, bài tập này có giá trị lớn trong việc phát triển thể lực phục vụ các hoạt động truy bắt, khống chế đối tượng, vượt vật cản và thực hiện nhiệm vụ trong điều kiện phức tạp. Kỹ thuật thực hiện cần đảm bảo tư thế chuẩn bị như: Đứng dưới dây leo, Hai tay nắm chắc dây, Cơ thể ở tư thế thẳng. Không sử dụng chân kẹp hoặc đạp vào dây và khi thực hiện động tác cần dùng sức kéo của hai tay và cơ lưng để nâng cơ thể lên. Thực hiện động tác kéo luân phiên từng tay hoặc đồng thời. Liên tục di chuyển tay lên cao cho đến khi đạt độ cao quy định, hạ xuống có kiểm soát hoặc theo yêu cầu huấn luyện. Yêu cầu cần đạt được là Không sử dụng chân hỗ trợ, Nắm dây chắc chắn. Giữ cơ thể ổn định và đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện. Kéo dây không sử dụng chân là bài tập thể lực chuyên môn có giá trị cao trong huấn luyện HV. Bài tập giúp phát triển toàn diện sức mạnh tay, vai, lưng, cơ trung tâm và lực nắm bàn tay; đồng thời nâng cao khả năng khống chế đối tượng, thực hiện kỹ thuật võ thuật và vượt chướng ngại vật (Nguyễn Thị Mây, 2019, tr. 36). Bên cạnh đó, bài tập còn góp phần rèn luyện ý chí, bản lĩnh và tinh thần vượt khó của người học, đáp ứng yêu cầu đào tạo lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ, hiện đại.

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh thân dưới

+ Bài tập Squat là bài tập hiệu quả để phát triển cơ đùi, cơ mông và sức mạnh chân. Có thể thực hiện squat không tạ hoặc squat có tạ tùy theo trình độ người tập. Squat (ngồi xổm đứng lên) là một trong những bài tập sức mạnh cơ bản và hiệu quả nhất trong huấn luyện thể lực. Bài tập tác động chủ yếu đến các nhóm cơ lớn của cơ thể như cơ đùi trước, cơ đùi sau, cơ mông, cơ hông và cơ thân trung tâm. Đây là bài tập được ứng dụng rộng rãi trong thể thao thành tích cao, huấn luyện quân sự và đào tạo lực lượng vũ trang.

Đối với HV CAND, Squat không chỉ giúp phát triển thể lực chung mà còn nâng cao năng lực vận động chuyên môn, tạo nền tảng cho việc thực hiện các kỹ thuật võ thuật và xử lý tình huống nghiệp vụ. Khi thực hiện Squat, người tập phải phối hợp hoạt động của nhiều nhóm cơ cùng lúc: Cơ đùi trước (Quadriceps), Cơ đùi sau (Hamstrings), Cơ mông (Gluteus), Cơ bụng, Cơ lưng dưới. Do tác động lên nhiều nhóm cơ lớn, Squat được xem là bài tập phát triển sức mạnh toàn thân, đặc biệt là sức mạnh chi dưới. Squat là một trong những bài tập hiệu quả nhất để phát triển thể lực cho HV rèn luyện võ thuật CAND. Bài tập giúp nâng cao sức mạnh chân, sức mạnh bộc phát, sức bền cơ bắp và khả năng giữ thăng bằng, đồng thời hỗ trợ trực tiếp cho việc thực hiện các kỹ thuật truy bắt, quật ngã, khóa giữ và khống chế đối tượng. Vì vậy, Squat cần được xem là một nội dung quan trọng trong chương trình huấn luyện thể lực và võ thuật nhằm góp phần nâng cao năng lực thực chiến cho HV.

+ Bài tập chạy lên dốc hoặc chạy cầu thang giúp tăng cường sức mạnh cơ chân và khả năng phát lực trong điều kiện vận động cường độ cao. Trong chương trình rèn luyện võ thuật CAND, thể lực là yếu tố nền tảng quyết định khả năng tiếp thu kỹ thuật, duy trì cường độ vận động và nâng cao hiệu quả chiến

đầu. Trong đó, bài tập chạy liên tục và chạy cầu thang là những phương pháp huấn luyện đơn giản nhưng mang lại hiệu quả cao trong phát triển sức bền, sức mạnh tốc độ và khả năng chịu đựng của HV.

Chạy liên tục là hình thức vận động kéo dài với cường độ ổn định trong một khoảng thời gian hoặc quãng đường nhất định. Bài tập này giúp nâng cao sức bền tim mạch, tăng khả năng hấp thụ và sử dụng oxy của cơ thể, đồng thời phát triển sức bền chung - một tố chất đặc biệt quan trọng đối với HV võ thuật CAND. Thông qua quá trình chạy liên tục, hệ tuần hoàn và hô hấp được tăng cường hoạt động, giúp HV duy trì trạng thái vận động trong thời gian dài mà không bị suy giảm đáng kể về thể lực. Đây là cơ sở để thực hiện hiệu quả các nội dung tập luyện võ thuật có cường độ cao như đối kháng, chiến thuật khống chế đối tượng hay các bài quyền liên hoàn. Bên cạnh đó, chạy cầu thang là bài tập có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ và sức bền sức mạnh của nhóm cơ chân. Khi thực hiện động tác chạy lên cầu thang, cơ đùi trước, cơ đùi sau, cơ mông và bắp chân phải hoạt động với cường độ lớn hơn so với chạy trên mặt phẳng. Điều này giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp, nâng cao khả năng bật nhảy, tăng tốc và di chuyển linh hoạt trong thực hiện các kỹ thuật võ thuật. Đồng thời, chạy cầu thang còn góp phần nâng cao khả năng phối hợp vận động, giữ thăng bằng và phản xạ của HV trong các tình huống thực tiễn.

Từ góc độ chuyên môn võ thuật CAND, việc kết hợp chạy liên tục và chạy cầu thang trong chương trình huấn luyện giúp phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Chạy liên tục tạo nền tảng sức bền chung, còn chạy cầu thang phát triển sức mạnh chuyên biệt phục vụ các động tác tấn công, phòng thủ và khống chế đối tượng. Sự kết hợp này giúp HV duy trì hiệu quả hoạt động trong điều kiện huấn luyện và công tác có cường độ cao, đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ bảo vệ an ninh, trật tự trong thực tiễn. GV cần xây dựng khối lượng và cường độ vận động phù hợp với trình độ của từng nhóm HV. Có thể tổ chức chạy liên tục từ 1.500-5.000 mét hoặc từ 15-30 phút tùy theo mục tiêu huấn luyện. Đối với chạy cầu thang nên thực hiện theo phương pháp lặp lại với số lần và thời gian nghỉ hợp lý nhằm bảo đảm phát triển thể lực đồng thời hạn chế nguy cơ chấn thương (Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, 2000, tr. 16-18). Như vậy, chạy liên tục và chạy cầu thang là những bài tập có giá trị cao trong phát triển thể lực cho HV rèn luyện võ thuật CAND. Việc áp dụng thường xuyên và khoa học các bài tập này sẽ góp phần nâng cao sức bền, sức mạnh, khả năng vận động và hiệu quả thực hiện các kỹ thuật võ thuật, đáp ứng yêu cầu đào tạo lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ và hiện đại.

3. Kết luận

Có thể nói, thể lực là nền tảng quan trọng quyết định chất lượng và hiệu quả rèn luyện võ thuật của HV các trường CAND. Quá trình thực hiện các kỹ thuật, chiến thuật võ thuật đòi hỏi người học phải có sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động tốt. Vì vậy, lựa chọn và sử dụng các bài tập phát triển thể lực phù hợp có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong nâng cao chất lượng đào tạo Võ thuật. Các bài tập như chạy cự ly trung bình, chạy cầu thang, bật cóc, squat, chống đẩy, kéo xà đơn, kéo dây không sử dụng chân, nhảy dây, chạy biến tốc và các bài tập theo hình thức vòng tròn (circuit training) đều có tác dụng tích cực đối với việc phát triển các tố chất thể lực cần thiết cho HV. Mỗi bài tập tác động đến những nhóm cơ và tố chất vận động khác nhau, góp phần hình thành nền tảng thể lực toàn diện phục vụ việc thực hiện các kỹ thuật đòn tay, đòn chân, vật, khóa, khống chế đối tượng và các nội dung chiến đấu võ thuật CAND. Thực tiễn huấn luyện cho thấy, việc kết hợp hợp lý các bài tập phát triển sức mạnh, sức bền, tốc độ và khả năng phối hợp vận động không chỉ giúp nâng cao thành tích học tập môn Võ thuật mà còn góp phần tăng cường sức khỏe, ý chí, tinh thần vượt khó và khả năng thích ứng với cường độ hoạt động cao trong học tập, công tác sau này. Đồng thời, quá trình tập luyện thường xuyên còn giúp HV hình thành tác phong rèn luyện khoa học, nâng cao bản lĩnh và khả năng chịu đựng áp lực trong thực hiện nhiệm vụ.

Tài liệu tham khảo

Bộ Công an (2015). *Tài liệu huấn luyện Võ thuật Công an nhân dân* (Lưu hành nội bộ).

Đặng Tiến Huy (1997). *50 trò chơi vui - khỏe, thông minh*. NXB Văn hóa - Thông tin.

Học viện Cảnh sát nhân dân (2014). *Bài tập tình huống võ thuật Công an nhân dân* (Lưu hành nội bộ).

Nguyễn Thị Mây (2019). *Nguyên lý khoa học trong thể thao Võ thuật*. NXB Thể dục thể thao

Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.