

VẬN DỤNG MỘT SỐ KỸ THUẬT NGÃ TRONG RÈN LUYỆN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

TÔ HẢI NAM

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

Nhận bài ngày 20/8/2026. Sửa chữa xong 19/9/2026. Duyệt đăng 25/9/2026.

Abstract

Falling techniques constitute a fundamental component of People's Public Security martial arts training, particularly for cadets at the People's Police Academy. Proper execution enables cadets to protect themselves when losing balance, sustaining an impact, or performing movement, defensive, restraint, and takedown techniques. However, if falling techniques are not practiced regularly, methodically, and in accordance with learners' characteristics, their practical effectiveness may be limited and the risk of training-related injuries may increase. Accordingly, this article examines the application of selected falling techniques and recommends appropriate training methods to improve the quality of martial arts instruction and cadets' ability to apply these techniques in professional practice.

Keywords: Exercises, falling techniques, People's Police Academy, People's Public Security martial arts, students.

1. Đặt vấn đề

Trong hệ thống kỹ thuật võ thuật Công an nhân dân (CAND), kỹ thuật ngã có mối quan hệ chặt chẽ với nhiều nội dung như thế đứng, di chuyển, tránh né, phòng thủ, khống chế và quật ngã (Bộ Công an, 2015). Trong quá trình tập luyện hoặc thực hiện nhiệm vụ, học viên (HV) có thể gặp tình huống mất thăng bằng do di chuyển, va chạm, tác động của đối phương hoặc khi thực hiện các kỹ thuật khống chế, quật ngã. Nếu không có kỹ năng ngã đúng, cơ thể dễ bị tiếp đất sai tư thế, làm tăng nguy cơ tổn thương. Ngược lại, nếu được trang bị kỹ thuật ngã khoa học, HV có thể chủ động kiểm soát cơ thể, giảm tác động của lực tiếp đất và nhanh chóng trở lại trạng thái vận động. Thực tiễn giảng dạy võ thuật tại các trường CAND nói chung và Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND) nói riêng cho thấy, kỹ thuật ngã cần được rèn luyện thường xuyên và có hệ thống. Tuy nhiên, việc tổ chức bài tập ở một số trường hợp còn thiên về hướng dẫn động tác đơn lẻ, chưa chú trọng đầy đủ đến khả năng phối hợp kỹ thuật ngã với di chuyển, đứng dậy và chuyển trạng thái. Vì vậy, nghiên cứu vận dụng một số kỹ thuật ngã thành hệ thống bài tập phù hợp với đặc điểm HV Học viện CSND là vấn đề có ý nghĩa cả về lý luận và thực tiễn.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Vai trò của kỹ thuật ngã trong rèn luyện võ thuật Công an nhân dân

Kỹ thuật ngã là một trong những nội dung kỹ thuật cơ bản nhưng có ý nghĩa quan trọng trong quá trình rèn luyện võ thuật CAND. Trong thực tiễn thực hiện nhiệm vụ, cán bộ, chiến sĩ Công an có thể phải hoạt động trong nhiều điều kiện khác nhau, thường xuyên xuất hiện các tình huống mất thăng bằng, bị đối phương kéo, đẩy, quật ngã hoặc phải di chuyển, khống chế đối tượng trong không gian chật hẹp (Tổng cục Xây dựng lực lượng, Bộ Công an, 2015). Vì vậy, trang bị kỹ thuật ngã đúng phương pháp giúp HV hình thành khả năng chủ động bảo vệ cơ thể, duy trì trạng thái sẵn sàng chiến đấu và nâng cao hiệu quả thực hiện các kỹ thuật tiếp theo.

Email: Tohainam@gmail.com

2.1.1. Kỹ thuật ngã góp phần bảo đảm an toàn, hạn chế chấn thương trong tập luyện và thực tiễn chiến đấu

Ngã là tình huống thường xuyên xuất hiện trong quá trình thực hành các kỹ thuật võ thuật như vật, quạt ngã, khống chế, tránh né và phòng chống đối phương. Nếu HV chưa được trang bị kỹ thuật ngã cơ bản, việc tiếp đất không đúng tư thế có thể tạo ra lực tác động lớn lên đầu, cổ, vai, khuỷu tay, cổ tay, lưng hoặc hông. Rèn luyện kỹ thuật ngã giúp HV biết cách phân phối lực khi tiếp đất, bảo vệ những vùng cơ thể quan trọng và hạn chế nguy cơ chấn thương. Đây là tiền đề để duy trì tính liên tục và an toàn của quá trình huấn luyện võ thuật.

2.1.2. Kỹ thuật ngã giúp hình thành khả năng kiểm soát cơ thể và duy trì thăng bằng

Thực hiện kỹ thuật ngã không đơn thuần là đưa cơ thể xuống mặt đất mà đòi hỏi người tập phải kiểm soát tư thế, hướng chuyển động và điểm tiếp xúc với mặt đất. Thông qua quá trình luyện tập từ đơn giản đến phức tạp, HV từng bước nâng cao khả năng cảm nhận vị trí cơ thể, điều chỉnh trọng tâm và phối hợp giữa đầu, thân, tay, chân. Những yếu tố này có ý nghĩa trực tiếp đối với việc thực hiện các kỹ thuật di chuyển, phòng thủ, tấn công và khống chế đối tượng.

2.1.3. Kỹ thuật ngã tạo cơ sở để thực hiện liên hoàn các kỹ thuật võ thuật

Trong thực tế đối kháng, một tình huống ngã hiếm khi là điểm kết thúc của hành động. Sau khi ngã, người thực hiện cần nhanh chóng chuyển sang tư thế phù hợp để tiếp tục phòng thủ, đứng dậy, di chuyển hoặc thực hiện các kỹ thuật khống chế theo yêu cầu. Do đó, quá trình huấn luyện cần chú trọng mối liên hệ giữa ngã - chuyển tư thế - đứng dậy - di chuyển - phòng thủ - phản công/kiểm soát (Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I, 2023). Việc luyện tập theo chuỗi động tác giúp HV không bị động khi mất thăng bằng, đồng thời nâng cao khả năng xử lý tình huống liên tục.

2.1.4. Kỹ thuật ngã góp phần phát triển các tố chất thể lực và năng lực phối hợp vận động

Các bài tập kỹ thuật ngã đòi hỏi sự phối hợp đồng bộ giữa sức mạnh, tốc độ, khả năng giữ thăng bằng, sự mềm dẻo và phản xạ vận động. Đặc biệt, quá trình chuyển đổi nhanh giữa các tư thế cao - thấp - nằm - ngồi - đứng giúp nâng cao khả năng điều khiển cơ thể trong không gian. Đây là những tố chất cần thiết đối với HV CAND trong quá trình học tập, huấn luyện và thực hiện nhiệm vụ.

2.2. Nguyên tắc vận dụng kỹ thuật ngã cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong rèn luyện võ thuật Công an nhân dân

Để nâng cao hiệu quả rèn luyện, việc lựa chọn và vận dụng các bài tập kỹ thuật ngã cần tuân thủ một số nguyên tắc cơ bản, cụ thể: - Nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp. HV cần được làm quen với kỹ thuật trong điều kiện ổn định trước khi chuyển sang các bài tập có di chuyển và tình huống biến đổi; - Nguyên tắc từ chậm đến nhanh. Tốc độ thực hiện chỉ được nâng lên khi HV đã kiểm soát tốt động tác ở tốc độ thấp; - Nguyên tắc từ cá nhân đến phối hợp. Trước tiên HV thực hiện kỹ thuật một mình, sau đó phối hợp với bạn tập và cuối cùng vận dụng trong tình huống có kiểm soát; - Nguyên tắc bảo đảm an toàn. Mặt sân, thảm tập, trang phục và điều kiện tổ chức phải phù hợp; giảng viên cần kiểm soát chặt chẽ khối lượng và cường độ tập luyện; - Nguyên tắc gắn kỹ thuật với thực tiễn. Sau khi hình thành kỹ năng cơ bản, cần đưa kỹ thuật ngã vào các bài tập di chuyển, phòng thủ, đứng dậy và chuyển trạng thái nhằm nâng cao khả năng vận dụng.

2.3. Một số bài tập vận dụng kỹ thuật ngã cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong rèn luyện võ thuật Công an nhân dân

2.3.1. Bài tập rèn luyện kỹ thuật ngã nghiêng bên trái

Mục đích của bài tập là rèn luyện cho HV nắm vững tư thế và phương pháp thực hiện kỹ thuật ngã nghiêng bên trái; hình thành khả năng chủ động bảo vệ đầu, cổ và thân người khi mất thăng bằng; nâng cao khả năng phối hợp vận động, phản xạ và sự tự tin trong quá trình thực hành võ thuật CAND. Yêu cầu về kỹ thuật khi thực hiện bài tập này là HV thực hiện đúng trình tự động tác, bảo đảm kiểm soát cơ thể trong suốt quá trình ngã. Khi tiếp đất cần chủ động phân tán lực, tránh chống trực tiếp bằng bàn tay hoặc khuỷu tay. Động tác được thực hiện từ chậm đến nhanh, từ thấp đến cao và chỉ nâng cao độ khó khi HV đã thực hiện chính xác kỹ thuật cơ bản (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014b).

Cách thực hiện bài tập này như sau: Từ tư thế đứng chân trước chân sau cao, mũi chân trái xoay sang trái khoảng 5-10cm. Chân trái làm trụ, đưa chân phải thẳng về trước, bàn chân cách mặt đất khoảng 20cm, đồng thời hai tay đưa ra trước song song với nhau, bàn tay úp. Nhanh chóng ngồi xuống, bàn chân trái không kiêng chịu trọng lượng cơ thể. Dùng sức mạnh của chân trái bật ngã nghiêng sang trái. Khi ngã xuống nhanh chóng đập tay trái xuống đất, điểm tiếp xúc đầu tiên là cạnh bàn tay, tiếp đến toàn bộ cánh tay trái. Cùng lúc chân phải đập mạnh sang trái kết hợp với tay trái đỡ thân người. Khi dừng lại thân người tạo thành ba điểm ba là cánh tay trái, bàn chân phải và mũi bàn chân trái. Cánh tay trái nằm úp xuôi theo thân người và chệch so với thân người một góc 45°. Tay phải thủ dưới cằm hoặc chống xuống đất (ở gần vai). Chân trái thẳng tự nhiên gót kiêng, chân phải co, đùi vuông góc với thân, bàn chân chống đất và cách gối trái khoảng 30-40cm. Thân người được nâng lên khỏi mặt đất (kênh sườn). Đầu ngẩng, mắt quan sát phía trước.

Sau khi ngã có hai cách đứng dậy: Chống tay đứng dậy: Đang ở tư thế ngã nghiêng bên trái, lật úp người, kết hợp sức mạnh toàn thân chủ yếu là lực đẩy của hai tay, hai chân nâng người khỏi mặt đất. Chân trái bước lên một bước dài bên ngoài bàn tay trái, chân phải thu lên thành thế đứng chân trước chân sau cao. Cất kéo đứng dậy: Đang ở tư thế ngã nghiêng bên trái dùng sức mạnh toàn thân, chủ động lật người sang phải. Đồng thời chân phải đá lăng mạnh sang phải, chân trái cất kéo đuổi theo, tay phải vung sang bên phải và đập mạnh xuống đất. Lật người trở về tư thế ngã nghiêng bên phải, kết hợp hai tay, hai chân nâng người đứng dậy thành thế đứng chân trước chân sau cao. Điểm trọng tâm: Nhanh chóng lật nghiêng người, đập tay, chân đỡ thân người, nâng hông, đầu ngẩng, những sai sót thường mắc là khuỷu tay trái co dưới sườn; Hạ vai xuống trước; Chống khuỷu tay.

Bài tập ngã nghiêng bên trái giúp HV hình thành kỹ năng bảo vệ cơ thể khi bị mất thăng bằng theo hướng bên trái, đồng thời nâng cao khả năng kiểm soát trọng tâm và phối hợp các bộ phận cơ thể. Đây cũng là bài tập nền tảng để HV tiếp tục học các kỹ thuật ngã nâng cao và kỹ thuật phối hợp ngã - đứng dậy - di chuyển - phòng thủ, đáp ứng yêu cầu huấn luyện võ thuật CAND.

2.3.2. Bài tập rèn luyện kỹ thuật ngã sắp không lộn

Mục đích của bài tập là giúp HV hình thành kỹ năng ngã sắp không lộn một cách chủ động, đúng kỹ thuật và an toàn; nâng cao khả năng bảo vệ đầu, mặt, cổ và thân người khi mất thăng bằng về phía trước. Đồng thời, bài tập góp phần phát triển khả năng phối hợp vận động, phản xạ và sự tự tin của HV trong quá trình thực hành võ thuật CAND. Yêu cầu động tác kỹ thuật là HV phải thực hiện đúng trình tự động tác, chủ động kiểm soát cơ thể trong quá trình chuyển từ tư thế đứng xuống tư thế nằm sắp. Khi tiếp đất phải sử dụng tay và các bộ phận phù hợp để giảm lực tác động, không để đầu, mặt và ngực tiếp xúc đột ngột với mặt thảm. Quá trình tập luyện phải thực hiện trên thảm chuyên dụng, từ thấp đến cao, từ chậm đến nhanh và phù hợp với trình độ của từng HV.

Cách thực hiện của bài tập này là từ tư thế đứng chân trước chân sau cao, hai mũi bàn chân làm trụ, xoay gót chân sang phải sao cho hai bàn chân song song với nhau, hướng về trước. Hai gối chùng thấp, hai tay đưa về trước song song với nhau và thấp hơn vai, hai lòng bàn tay hướng vào nhau. Phối hợp lực của hai chân đẩy người ngã sắp về trước. Dùng hai tay đỡ cơ thể tiếp đất. Điểm tiếp xúc đầu tiên là hai cạnh bàn tay, tiếp theo là 2 cánh tay nâng đỡ cơ thể, hai chân thẳng tự nhiên, hai gót chân áp sát nhau, mũi chân xuống chống đất. Hai tay nghiêng úp, mở rộng bằng vai. Cánh tay và cẳng tay vuông góc với nhau ở khớp khuỷu. Mắt nhìn phía trước. Toàn bộ cơ thể được nâng khỏi mặt đất nhờ hai cánh tay và hai mũi chân. Phối hợp lực toàn thân chủ yếu là lực chống của hai tay và hai chân bật rút gối chân phải lên trước bụng bên phải, mu bàn chân duỗi tự nhiên. Mũi bàn chân trái được xoay sang trái. Mặt quay về trước, mắt quan sát phía trước. Phối hợp lực đẩy của hai tay và hai chân đẩy người đứng dậy. Chân trái bước về trước một bước dài bên ngoài bàn tay trái; chân phải thu lên về tư thế chân trước chân sau cao.

Điểm trọng tâm: Nhanh chóng hạ thấp trọng tâm cơ thể, hoãn xung bằng tay, đứng dậy nhanh; những sai sót thường mắc là hai tay chông quá rộng (hẹp), hai tay chống thẳng, chống hai khuỷu tay khi tiếp đất.

Ngã sắp không lộn là một kỹ thuật cơ bản có ý nghĩa quan trọng trong hệ thống kỹ thuật ngã của

võ thuật CAND. Việc luyện tập thường xuyên giúp HV hình thành khả năng chủ động bảo vệ cơ thể khi mất thăng bằng về phía trước, nâng cao phản xạ, khả năng kiểm soát trọng tâm và sự phối hợp giữa tay, chân và thân người. Đồng thời, đây là cơ sở để HV tiếp tục phát triển các bài tập nâng cao, kết hợp với di chuyển, tránh né, đứng dậy và xử lý tình huống trong thực tiễn huấn luyện.

2.3.3. Bài tập rèn luyện kỹ thuật ngã sắp lộn ngựa

Mục đích của bài tập là giúp HV hình thành khả năng xử lý khi cơ thể mất thăng bằng về phía trước và thực hiện động tác lộn chuyển hướng để tiếp đất ở tư thế ngựa có kiểm soát. Qua đó nâng cao khả năng kiểm soát cơ thể, phối hợp vận động, phản xạ và sự chủ động trong các tình huống vận động của võ thuật CAND. Yêu cầu kỹ thuật của bài tập này là HV phải nắm chắc kỹ thuật lộn và kỹ thuật tiếp đất trước khi thực hiện bài tập hoàn chỉnh. Động tác phải được thực hiện liên tục nhưng có kiểm soát; đặc biệt chú ý bảo vệ đầu, cổ và các khớp khi tiếp đất. Tập luyện trên thảm chuyên dụng, thực hiện từ tốc độ chậm đến nhanh, từ bài tập đơn giản đến bài tập tổng hợp. Từ tư thế đứng chân trước chân sau cao, hai mũi bàn chân làm trụ, xoay gót chân sang phải sao cho hai bàn chân song song với nhau, hướng về trước. Một phần hai thân trên gập xuống, tay trái đặt trước mũi bàn chân trái, cách khoảng 20-25cm, mũi bàn tay hướng sang phải, bàn tay úp. Tay phải đặt vào khoảng giữa hai chân, ngang bằng mũi bàn chân trái, mũi bàn tay hướng sang trái, bàn tay úp. Đầu được gập lại xoay sang hõm nách bên trái. Phối hợp lực đẩy hai chân đẩy người ngã lộn về trước. Điểm tiếp xúc đầu tiên của thân người là bả vai bên phải, lưng rồi đến mông trái. Trong quá trình lăn, chân phải co chân trái duỗi, tay trái được vung theo chiều lăn đập mạnh xuống đất kết hợp với hai chân chống người đứng dậy trở về tư thế ban đầu (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014a).

Điểm trọng tâm: Gập đầu, hạ vai, cuộn lưng lăn nhanh đứng dậy nhanh, Những sai sót thường mắc là chống đầu, hai tay chống thẳng.

Bài tập ngã sắp lộn ngựa giúp HV nâng cao khả năng kiểm soát cơ thể trong tình huống mất thăng bằng về phía trước, đồng thời phát triển sự linh hoạt, phản xạ và khả năng chuyển đổi tư thế. Việc rèn luyện bài tập theo trình tự hợp lý còn tạo nền tảng để HV phối hợp kỹ thuật ngã với di chuyển, tránh né, đứng dậy và xử lý tình huống, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện võ thuật CAND.

2.3.4. Bài tập rèn luyện kỹ thuật ngã ngựa không lộn

Mục đích của bài tập là giúp HV hình thành kỹ năng ngã ngựa không lộn đúng phương pháp, chủ động kiểm soát cơ thể khi mất thăng bằng về phía sau; hạn chế nguy cơ chấn thương vùng đầu, cổ, lưng và các khớp. Đồng thời, bài tập góp phần phát triển khả năng giữ thăng bằng, phản xạ và phối hợp vận động trong rèn luyện võ thuật CAND. Yêu cầu kỹ thuật bài tập này là HV phải thực hiện đúng trình tự động tác, kiểm soát tốt trọng tâm và hướng chuyển động. Khi tiếp đất cần chủ động thu cầm, bảo vệ vùng đầu và cổ, phân tán lực qua các bộ phận cơ thể phù hợp, không chống tay cứng hoặc để đầu đập trực tiếp xuống thảm. Tập luyện phải được tiến hành trên thảm chuyên dụng, từ thấp đến cao, từ chậm đến nhanh.

Cách thực hiện kỹ thuật của bài tập là từ tư thế đứng chân trước chân sau cao, hai mũi bàn chân làm trụ, xoay gót chân sang phải sao cho hai bàn chân song song với nhau, hướng về trước. Hai chân chùng thấp, hai cánh tay đưa lên song song với nhau và song song với mặt đất, bàn tay úp. Phối hợp lực đẩy người ngã ngựa về sau. Hai tay đập mạnh xuống sàn để đỡ cơ thể tiếp đất an toàn. Điểm tiếp xúc đầu tiên là hai cạnh bàn tay tiếp đến là mông bên phải và hai cánh tay. Khi này, hai cánh tay hợp với thân người góc 45°, bàn tay nghiêng úp. Hai chân co, gối cao ngang ngực, chân phải ở dưới, chân trái ở trên, mũi bàn chân hướng về trước, cầm gập sát ngực lưng cong, mắt nhìn qua hai đùi thẳng về phía mục tiêu. Nhanh chóng đập mạnh từng chân chếch lên một góc khoảng 45°, chân phải đập trước, chân trái đập sau. Khi chân trái đập hết tầm thì miết xuống đất, kết hợp với hai tay đẩy người đứng dậy, trở về tư thế thủ ban đầu.

Điểm trọng tâm: Hạ thấp trọng tâm cơ thể, cuộn lưng, đập nhanh đứng dậy nhanh, những sai sót thường mắc là chống khuỷu tay; lộn về sau; đập gáy xuống sàn; đập chân lên 90°.

Ngã ngựa không lộn là kỹ thuật cơ bản giúp HV chủ động xử lý khi mất thăng bằng về phía sau. Việc rèn luyện thường xuyên góp phần nâng cao khả năng kiểm soát cơ thể, phản xạ, sự tự tin và khả năng bảo vệ bản thân khi thực hiện các kỹ thuật đối kháng.

2.3.5. Bài tập rèn luyện kỹ thuật ngã ngựa lộn sắp

Từ tư thế đứng chân trước chân sau cao, hai mũi bàn chân làm trụ, xoay gót chân sang phải sao cho hai bàn chân song song với nhau, hướng về trước. Hai chân chùng thấp, hai cánh tay đưa lên song song với nhau, song song với mặt đất, bàn tay úp. Phối hợp lực đẩy hai chân đẩy người ngã lộn về sau. Hai tay đập mạnh xuống sàn để đỡ cơ thể tiếp đất an toàn, hợp với thân người một góc 45°. Điểm tiếp xúc đầu tiên là hai cánh bàn tay tiếp đến là mông bên phải và hai cánh tay. Hai chân hất mạnh qua đầu về sau tạo quán tính cho cơ thể lộn sắp. Trong quá trình lộn, đầu được nghiêng sang bên trái hoặc bên phải, hai tay vung theo chiều lộn chống xuống sàn ngang hai bên mang tai, kết hợp với hai chân đẩy người đứng dậy, trở về tư thế thủ ban đầu.

Điểm trọng tâm: Hạ thấp trọng tâm cơ thể, hất chân mạnh, lộn ngựa, đứng dậy nhanh, những sai sót thường mắc ở bài tập này là chống khuỷu tay; nghiêng đầu khi ngã; lộn ngang.

Thông qua hệ thống bài tập từ cơ bản đến nâng cao như ngã nghiêng, ngã sắp, ngã ngựa, ngã có lộn và kết hợp ngã với di chuyển, phòng thủ, khống chế, HV từng bước hình thành phản xạ vận động, khả năng định hướng cơ thể trong không gian và sự chủ động trong xử lý các tình huống bất ngờ. Quá trình rèn luyện cần bảo đảm tính khoa học, phù hợp với trình độ thể lực, kỹ thuật của HV (Bộ Công an, 2020); chú trọng thực hiện đúng tư thế, kỹ thuật tiếp đất, phối hợp các bộ phận cơ thể và tuân thủ nghiêm ngặt các yêu cầu an toàn.

Để nâng cao hiệu quả rèn luyện, giảng viên cần tổ chức bài tập theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ thực hiện tại chỗ đến kết hợp di chuyển và xử lý tình huống. Đồng thời, cần tăng cường sử dụng các phương tiện hỗ trợ, thăm tập và hình thức luyện tập theo cặp, nhóm; thường xuyên sửa chữa những sai sót về tư thế, động tác và từng bước nâng cao yêu cầu vận động. Đặc biệt, cần gắn kỹ thuật ngã với các kỹ thuật tránh né, gạt đỡ, khống chế và quật ngã nhằm tạo tính liên hoàn, sát với yêu cầu thực tiễn công tác chiến đấu của cán bộ, chiến sĩ CAND.

3. Kết luận

Vận dụng một số kỹ thuật ngã trong rèn luyện võ thuật CAND có ý nghĩa quan trọng đối với việc hình thành và phát triển năng lực vận động, hình thành và nâng cao phản xạ tự vệ, khả năng giữ thăng bằng và tính linh hoạt của cơ thể trước các tình huống bất ngờ như kỹ năng tự bảo vệ và khả năng xử lý tình huống thực tiễn cho HV Học viện CSND. Kỹ thuật ngã không chỉ giúp HV biết cách bảo vệ các bộ phận trọng yếu của cơ thể, hạn chế nguy cơ chấn thương khi mất thăng bằng, bị tác động hoặc trong quá trình thực hiện các kỹ thuật khống chế, quật ngã đối tượng mà còn tạo nền tảng để thực hiện chính xác, an toàn và hiệu quả các kỹ thuật võ thuật khác. Như vậy, việc vận dụng một số kỹ thuật ngã một cách có hệ thống trong giảng dạy và rèn luyện võ thuật CAND không chỉ góp phần nâng cao chất lượng đào tạo tại Học viện CSND mà còn hình thành cho HV bản lĩnh, sự tự tin, khả năng kiểm soát cơ thể và phản xạ xử lý tình huống nhanh chóng, chính xác. Đây là một nội dung cần được quan tâm đầu tư, đổi mới phương pháp và tổ chức luyện tập thường xuyên nhằm đáp ứng tốt hơn yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực CAND trong tình hình mới.

Tài liệu tham khảo

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

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*.

Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (2023). *Tập bài giảng Kỹ thuật võ thuật Công an nhân dân*.

Tổng cục Xây dựng lực lượng, Bộ Công an (2015). *Tài liệu tập huấn võ thuật dùng để huấn luyện trong lực lượng Công an nhân dân*.