

MỘT SỐ BÀI TẬP RÈN LUYỆN KỸ THUẬT KHỐNG CHẾ VÀ QUẠT NGÃ ĐỐI TƯỢNG CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN TRONG RÈN LUYỆN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN

LÊ VIỆT PHƯƠNG
Khoa Cảnh sát vũ trang,
Học viện Cảnh sát nhân dân

Nhận bài ngày 12/7/2026. Sửa chữa xong 12/8/2026. Duyệt đăng 20/8/2026

Abstract

Control and takedown techniques constitute a central component of the People's Public Security martial arts curriculum and contribute to developing cadets' ability to respond effectively to practical situations. However, current martial arts training at the People's Police Academy lacks a sufficiently diverse range of exercises; training intensity is not appropriately adjusted to each stage of instruction; and cadets' ability to apply these techniques in real-world situations remains limited. Based on the operational and combat requirements of the People's Public Security forces, this article proposes several specialized exercises designed to improve the effectiveness of control and takedown training for cadets at the People's Police Academy.

Keywords: Cadets, control techniques, People's Public Security martial arts, specialized exercises, takedown techniques.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh tình hình an ninh, trật tự tiếp tục có nhiều diễn biến phức tạp, các loại tội phạm ngày càng có xu hướng manh động, sử dụng bạo lực và chống trả quyết liệt khi bị phát hiện, bắt giữ. Thực tiễn công tác của lực lượng Công an nhân dân (CAND) cho thấy, cán bộ, chiến sĩ không chỉ cần có bản lĩnh chính trị, trình độ pháp luật và nghiệp vụ mà còn phải có thể lực tốt, kỹ năng chiến đấu và khả năng sử dụng thành thạo các kỹ thuật võ thuật để khống chế, bắt giữ đối tượng một cách nhanh chóng, an toàn và đúng quy định của pháp luật. Trong đó, kỹ thuật khống chế và quạt ngã đối tượng là nhóm kỹ thuật được sử dụng thường xuyên trong quá trình thi hành nhiệm vụ như tuần tra, kiểm soát, bắt giữ đối tượng phạm tội, giải quyết các vụ việc gây rối trật tự công cộng hoặc xử lý các tình huống chống người thi hành công vụ. Vì vậy, nhằm đáp ứng yêu cầu xây dựng lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ, hiện đại, chương trình đào tạo tại các học viện, trường Công an đã chú trọng nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và võ thuật. Nội dung khống chế và quạt ngã được xác định là một trong những nội dung trọng tâm của môn Võ thuật CAND, góp phần hình thành năng lực vận động chuyên môn, phát triển sức mạnh, tốc độ, khả năng phối hợp, phản xạ và kỹ năng xử lý tình huống thực tế cho học viên (HV). Việc thực hiện thành thạo các kỹ thuật này không chỉ giúp nâng cao hiệu quả chiến đấu mà còn góp phần hạn chế thương tích cho cán bộ, chiến sĩ, đối tượng và những người xung quanh trong quá trình thi hành công vụ.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận của việc lựa chọn bài tập rèn luyện kỹ thuật khống chế và quạt ngã đối tượng

Việc lựa chọn các bài tập rèn luyện kỹ thuật khống chế và quạt ngã đối tượng phải được xây dựng trên cơ sở lý luận của khoa học huấn luyện thể thao, lý luận dạy học giáo dục thể chất và đặc thù hoạt động nghiệp vụ của lực lượng CAND. Hệ thống bài tập không chỉ nhằm hoàn thiện kỹ thuật động tác

Email: Levietphuong@gmail.com

mà còn phát triển toàn diện các tố chất thể lực chuyên môn, khả năng phối hợp vận động, phản xạ, tư duy chiến thuật và năng lực xử lý tình huống trong quá trình thực thi nhiệm vụ.

2.1.1. Xuất phát từ đặc điểm kỹ thuật của động tác khống chế và quật ngã

Đây là nhóm kỹ thuật có cấu trúc vận động phức tạp, đòi hỏi sự phối hợp đồng thời giữa sức mạnh, tốc độ, thăng bằng, khả năng cảm nhận lực và sự chính xác trong từng động tác. Quá trình thực hiện kỹ thuật thường trải qua các giai đoạn: tiếp cận đối tượng, tạo vị trí thuận lợi, phá thăng bằng, thực hiện kỹ thuật quật hoặc khóa khống chế và duy trì kiểm soát đối tượng. Mỗi giai đoạn có những yêu cầu vận động khác nhau, do đó hệ thống bài tập cần được lựa chọn theo hướng tác động vào từng thành phần kỹ thuật, sau đó liên kết thành chuỗi động tác hoàn chỉnh (Bộ Công an, 2015).

2.1.2. Dựa trên nguyên tắc đặc hiệu trong huấn luyện thể thao

Theo nguyên tắc này, bài tập phải có sự tương đồng với hoạt động thi đấu hoặc hoạt động nghề nghiệp về hình thức vận động, cường độ, thời gian thực hiện và nhóm cơ tham gia. Đối với võ thuật CAND, các bài tập cần mô phỏng sát quá trình khống chế đối tượng trong thực tế, từ tư thế chuẩn bị, di chuyển, tiếp cận, khống chế, quật ngã đến kiểm soát đối tượng sau khi quật. Việc luyện tập theo nguyên tắc đặc hiệu giúp HV hình thành kỹ năng vận động ổn định, tăng khả năng chuyển hóa từ môi trường huấn luyện sang môi trường thực tiễn.

2.1.3. Dựa trên nguyên tắc phát triển toàn diện thể lực chuyên môn

Hiệu quả của kỹ thuật khống chế và quật ngã phụ thuộc trực tiếp vào trình độ phát triển các tố chất thể lực như sức mạnh tốc độ, sức mạnh bột phát, sức bền chuyên môn, khả năng giữ thăng bằng và độ linh hoạt của các khớp. Vì vậy, hệ thống bài tập cần kết hợp giữa các bài tập kỹ thuật với bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao khả năng tạo lực, duy trì hiệu quả vận động trong điều kiện cường độ cao và giảm nguy cơ chấn thương (Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn, 2000).

2.1.4. Dựa trên nguyên tắc tăng dần lượng vận động và độ khó

Trong huấn luyện kỹ thuật, HV phải được luyện tập từ các động tác đơn giản đến phức tạp, từ luyện tập cá nhân đến luyện tập có bạn tập, từ không có đối kháng đến đối kháng có kiểm soát và cuối cùng là xử lý các tình huống mô phỏng thực tế. Việc tăng dần mức độ chống cự, tốc độ thực hiện và tính phức tạp của tình huống giúp HV thích nghi với yêu cầu vận động, củng cố kỹ năng và nâng cao khả năng ứng dụng kỹ thuật (Bộ Công an, 2020).

2.1.5. Dựa trên đặc điểm tâm lý và sinh lý của học viên Công an nhân dân

Học viên đang trong giai đoạn phát triển mạnh về thể chất, có khả năng tiếp thu kỹ thuật mới và thích nghi tốt với lượng vận động lớn. Tuy nhiên, trình độ kỹ thuật và kinh nghiệm thực tiễn còn hạn chế, do đó các bài tập phải được lựa chọn phù hợp với từng giai đoạn đào tạo, bảo đảm tính vừa sức, an toàn và tạo được động lực học tập. Bởi việc lựa chọn bài tập đúng theo từng giai đoạn giúp HV phát triển năng lực, phòng tránh quá tải và duy trì nguồn cảm hứng học tập. Tránh tình trạng quá dễ sẽ gây nhàm chán hoặc quá khó làm HV nản chí. Đồng thời, cần chú trọng rèn luyện bản lĩnh, khả năng bình tĩnh, tự tin và ra quyết định nhanh trong các tình huống áp lực cao.

2.1.6. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn công tác của lực lượng Công an nhân dân

Trong quá trình thực hiện nhiệm vụ, cán bộ, chiến sĩ thường phải xử lý các tình huống phức tạp như bắt giữ đối tượng chống trả, khống chế người có hành vi gây rối, giải cứu con tin hoặc hỗ trợ đồng đội. Vì vậy, hệ thống bài tập cần hướng tới việc phát triển năng lực xử lý tình huống thực tế, nâng cao khả năng phối hợp giữa các kỹ thuật, sử dụng lực hợp lý, kiểm soát đối tượng nhanh chóng nhưng vẫn bảo đảm an toàn, đúng quy định của pháp luật và hạn chế tối đa thương tích không cần thiết (Nguyễn Thị Mây, 2019).

Từ những cơ sở lý luận trên có thể thấy việc lựa chọn các bài tập rèn luyện kỹ thuật khống chế và quật ngã đối tượng cần bảo đảm tính khoa học, tính hệ thống, tính đặc hiệu và tính thực tiễn. Các bài tập phải tác động đồng thời đến kỹ thuật, thể lực chuyên môn, tâm lý và khả năng xử lý tình huống, qua đó góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn Võ thuật CAND, đáp ứng yêu cầu đào tạo cán bộ, chiến sĩ có đủ năng lực thực hành nghề nghiệp trong tình hình mới.

2.2. Sử dụng một số bài tập rèn luyện kỹ thuật khống chế và quật ngã đối tượng cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân

Căn cứ vào đặc điểm vận động của các kỹ thuật khống chế và quật ngã trong Võ thuật CAND, hệ thống bài tập được lựa chọn theo nguyên tắc phát triển từ đơn giản đến phức tạp, từ luyện tập kỹ thuật đơn lẻ đến phối hợp liên hoàn, từ không đối kháng đến đối kháng có kiểm soát và xử lý tình huống thực tế. Mỗi nhóm bài tập hướng đến phát triển một hoặc nhiều thành tố của năng lực thực hiện kỹ thuật, bao gồm khả năng di chuyển, phá thăng bằng, tạo lực, phối hợp vận động, phản xạ và xử lý tình huống.

2.2.1. Nhóm bài tập rèn luyện kỹ thuật tiếp cận và chiếm ưu thế

Trong quá trình khống chế và quật ngã đối tượng, tiếp cận và chiếm ưu thế là giai đoạn mở đầu, có ý nghĩa quyết định đến hiệu quả thực hiện các kỹ thuật tiếp theo. Nếu cán bộ, chiến sĩ lựa chọn được thời điểm tiếp cận phù hợp, duy trì khoảng cách hợp lý và nhanh chóng chiếm được vị trí thuận lợi, khả năng khống chế thành công sẽ cao hơn, đồng thời giảm nguy cơ bị đối tượng phản công. Về mặt sinh cơ học, quá trình tiếp cận đòi hỏi sự phối hợp giữa tốc độ di chuyển, khả năng chuyển trọng tâm, giữ thăng bằng và phản xạ quan sát. Khi chiếm ưu thế về vị trí, người thực hiện sẽ tạo được góc tác động thuận lợi, làm giảm khả năng phát lực của đối tượng và tạo điều kiện để triển khai các kỹ thuật khóa, khống chế hoặc quật ngã. Do đó, việc rèn luyện nhóm bài tập này không chỉ nhằm nâng cao kỹ năng di chuyển mà còn hình thành tư duy chiến thuật và khả năng kiểm soát tình huống (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014a). Để đạt được mục tiêu trên, có thể sử dụng các bài tập sau:

Bài tập 1: Di chuyển đa hướng theo tín hiệu

Mục đích: Phát triển tốc độ di chuyển, khả năng đổi hướng và giữ thăng bằng của bản thân. Cách thực hiện: HV đứng trong tư thế chiến đấu. Theo hiệu lệnh của giảng viên, thực hiện các bước tiến, lùi, ngang và chéo với tốc độ cao, luôn giữ tư thế sẵn sàng. Khối lượng: 4 hiệp, mỗi hiệp 30-40 giây, nghỉ 60 giây. Yêu cầu: Không bắt chéo chân, giữ trọng tâm thấp, mắt luôn hướng về đối tượng.

Bài tập 2: Tiếp cận nhanh từ nhiều góc độ

Mục đích: Rèn luyện khả năng lựa chọn góc tiếp cận an toàn. Cách thực hiện: Một HV đóng vai đối tượng đứng yên hoặc di chuyển chậm. HV còn lại tiếp cận từ phía trước, hai bên hoặc chếch phía sau theo tín hiệu và dừng ở vị trí thuận lợi để chuẩn bị khống chế. Khối lượng: 10-12 lần mỗi hướng, 3 hiệp. Yêu cầu: Tiếp cận dứt khoát, giữ khoảng cách hợp lý, không để mất thăng bằng.

Bài tập 3: Tiếp cận kết hợp kiểm soát tay đối tượng

Mục đích: Hình thành kỹ năng khống chế ngay khi tiếp cận. Cách thực hiện: Sau khi áp sát, HV nhanh chóng kiểm soát một hoặc hai tay của đối tượng, đưa đối tượng vào tư thế mất lợi thế trước khi thực hiện kỹ thuật tiếp theo. Khối lượng: 8-10 lần, 4 hiệp. Yêu cầu: Động tác nhanh, chính xác, phối hợp đồng bộ giữa tay, chân và thân người.

Bài tập 4: Tiếp cận trong điều kiện đối tượng chống cự

Mục đích: Nâng cao khả năng xử lý tình huống thực tế. Cách thực hiện: Đối tượng di chuyển, né tránh hoặc giằng co ở mức độ nhẹ đến trung bình. HV lựa chọn thời điểm thích hợp để tiếp cận và chiếm ưu thế. Khối lượng: 3-5 tình huống mỗi hiệp, 4 hiệp. Yêu cầu: Bình tĩnh, quan sát tốt, lựa chọn đúng thời điểm và vị trí tiếp cận.

Việc rèn luyện thường xuyên nhóm bài tập tiếp cận và chiếm ưu thế giúp HV hình thành kỹ năng lựa chọn cự ly, tạo góc tiếp cận thuận lợi, nâng cao khả năng phản xạ và chủ động kiểm soát tình huống. Đây là nền tảng quan trọng để thực hiện hiệu quả các kỹ thuật phá thăng bằng, khóa khớp, khống chế và quật ngã đối tượng trong thực tiễn công tác của lực lượng CAND.

2.2.2. Nhóm bài tập rèn luyện kỹ thuật phá thăng bằng đối tượng

Phá thăng bằng là khâu kỹ thuật có ý nghĩa quyết định trong chuỗi động tác khống chế và quật ngã đối tượng. Về nguyên lý sinh cơ học, cơ thể con người chỉ duy trì được trạng thái ổn định khi trọng tâm nằm trong diện tích chống đỡ của hai chân. Khi trọng tâm bị dịch chuyển ra ngoài diện tích chống đỡ hoặc diện tích chống đỡ bị thu hẹp đột ngột, khả năng giữ thăng bằng sẽ giảm rõ rệt. Lợi dụng nguyên lý này, cán bộ,

chiến sĩ có thể sử dụng lực kéo, đẩy, xoay hoặc gạt kết hợp với di chuyển để làm mất ổn định tư thế của đối tượng, tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện các kỹ thuật quật ngã hoặc khóa khống chế.

Trong thực tiễn công tác CAND, nhiều trường hợp đối tượng có sức khỏe tốt hoặc chống trả quyết liệt. Nếu chỉ sử dụng sức mạnh cơ bắp để quật ngã sẽ tiêu hao nhiều thể lực và hiệu quả không cao. Ngược lại, nếu thực hiện tốt kỹ thuật phá thăng bằng, người thực hiện có thể tận dụng quán tính, hướng di chuyển và tư thế của đối tượng để khống chế với lực tác động nhỏ hơn nhưng hiệu quả cao hơn. Vì vậy, việc rèn luyện kỹ thuật phá thăng bằng cần được tiến hành thường xuyên và là nội dung trọng tâm trong giảng dạy Võ thuật CAND.

Bài tập 1: Kéo - đẩy đối tượng theo nhiều hướng

Mục đích: Rèn luyện cảm giác lực và khả năng làm dịch chuyển trọng tâm của đối tượng. Cách thực hiện: Hai HV đứng đối diện, nắm cổ tay hoặc vai của nhau. Người thực hiện lần lượt kéo, đẩy theo các hướng trước, sau, trái, phải và chéo, buộc bạn tập phải điều chỉnh tư thế để giữ thăng bằng. Khối lượng: 3-4 hiệp, mỗi hiệp 30-45 giây. Yêu cầu: Lực tác động liên tục, kết hợp nhịp nhàng giữa tay và bước chân.

Bài tập 2: Xoay thân kết hợp kéo tay

Mục đích: Phát triển khả năng sử dụng lực xoay hông để phá thăng bằng, Cách thực hiện: Sau khi kiểm soát cánh tay đối tượng, HV bước chân vào vị trí thuận lợi, xoay hông và kéo tay theo hướng chéo xuống dưới để làm đối tượng mất ổn định. Khối lượng: 10-12 lần mỗi bên, 3 hiệp. Yêu cầu: Xoay hông là động tác tạo lực chính, phối hợp nhịp nhàng với bước chân.

Bài tập 3: Gạt chân kết hợp kéo vai

Mục đích: Rèn luyện sự phối hợp giữa động tác tay và chân trong phá thăng bằng. Cách thực hiện: Khi đối tượng chuyển trọng lượng lên một chân, HV dùng chân gạt hoặc chèn vào chân trụ, đồng thời kéo vai theo hướng ngược lại để tạo mômen làm mất thăng bằng. Khối lượng: 8-10 lần mỗi bên, 4 hiệp. Yêu cầu: Thực hiện đúng thời điểm khi chân trụ chịu phần lớn trọng lượng cơ thể.

Bài tập 4: Phá thăng bằng liên hoàn

Mục đích: Hình thành khả năng chuyển đổi giữa nhiều phương pháp phá thăng bằng. Cách thực hiện: HV liên tục thực hiện kéo - đẩy - xoay - gạt theo hiệu lệnh của giảng viên, sau mỗi lần phá thăng bằng chuyển ngay sang tư thế chuẩn bị quật ngã. Khối lượng: 6-8 lần liên hoàn, 4 hiệp. Yêu cầu: Các động tác phải liên tục, không bị ngắt quãng, giữ trọng tâm ổn định.

Bài tập 5: Phá thăng bằng trong điều kiện đối tượng chống cự

Mục đích: Nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật trong tình huống thực tế, Cách thực hiện: Đối tượng được phép giằng co, lùi hoặc đổi hướng di chuyển ở mức độ phù hợp. HV quan sát, lựa chọn thời điểm và hướng tác động thích hợp để phá thăng bằng. Khối lượng: 3-5 tình huống/hiệp, 4 hiệp. Yêu cầu: Không dùng sức kéo đơn thuần; ưu tiên kết hợp lực kéo, đẩy, xoay thân và di chuyển để tạo hiệu quả cao nhất iệc luyện tập thường xuyên nhóm bài tập phá thăng bằng giúp HV nâng cao khả năng cảm nhận trọng tâm của đối tượng, sử dụng lực hợp lý và tạo tiền đề để thực hiện thành công các kỹ thuật quật ngã, khóa khống chế và kiểm soát đối tượng. Đồng thời, các bài tập này góp phần phát triển sức mạnh chuyên môn, khả năng phối hợp vận động và phản xạ xử lý tình huống, đáp ứng yêu cầu thực tiễn trong công tác và chiến đấu của lực lượng CAND.

2.2.3. Nhóm bài tập rèn luyện kỹ thuật khóa và khống chế đối tượng

Kỹ thuật khóa và khống chế là nội dung trọng tâm của Võ thuật CAND được sử dụng nhằm nhanh chóng kiểm soát đối tượng, hạn chế khả năng chống trả và tạo điều kiện thuận lợi cho việc áp giải hoặc thực hiện các biện pháp nghiệp vụ tiếp theo. Khác với các kỹ thuật tấn công, kỹ thuật khóa và khống chế hướng đến việc sử dụng các nguyên lý đòn bẩy cơ học, kiểm soát khớp và tư thế của đối tượng để đạt hiệu quả cao với lực tác động hợp lý.

Về mặt sinh cơ học, hiệu quả của kỹ thuật khóa phụ thuộc vào khả năng kiểm soát các khớp như cổ tay, khuỷu tay, vai và việc tạo ra đòn bẩy phù hợp. Khi một khớp bị khống chế đúng kỹ thuật, khả năng phát lực của đối tượng giảm đáng kể, đồng thời tạo điều kiện để chuyển sang các kỹ thuật quật ngã

hoặc kiểm soát dưới đất. Do đó, quá trình huấn luyện cần giúp HV nắm vững nguyên lý phát lực, phối hợp đồng bộ giữa tay, chân và thân người, tránh phụ thuộc hoàn toàn vào sức mạnh cơ bắp.

Ngoài yêu cầu về kỹ thuật, nhóm bài tập này còn góp phần phát triển sức mạnh bàn tay, cẳng tay, vai và thân trung tâm, nâng cao khả năng cảm nhận lực, giữ thăng bằng và phản xạ khi đối tượng giằng co hoặc thay đổi tư thế. Đây là những yếu tố quyết định đến hiệu quả xử lý tình huống trong thực tiễn công tác của lực lượng CAND (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014b). Để nâng cao hiệu quả huấn luyện, có thể áp dụng các bài tập sau:

Bài tập 1: Khóa cổ tay cơ bản

Mục đích: Hoàn thiện kỹ thuật khóa cổ tay và tăng khả năng kiểm soát chi trên của đối tượng. Cách thực hiện: Hai HV tập theo cặp. Sau khi tiếp cận, HV thực hiện kỹ thuật khóa cổ tay theo đúng trình tự, giữ tư thế ổn định trong 3-5 giây sau đó đổi vai. Khối lượng: 10-12 lần mỗi bên, 3 hiệp. Yêu cầu: Không chế đúng điểm tựa, lực vừa đủ, không gây đau hoặc chấn thương cho bạn tập.

Bài tập 2: Chuyển đổi giữa các kỹ thuật khóa

Mục đích: Rèn luyện khả năng xử lý khi đối tượng thay đổi tư thế hoặc giằng co. Cách thực hiện: Thực hiện liên hoàn các kỹ thuật khóa cổ tay, khóa khuỷu tay và khóa vai theo hiệu lệnh của giảng viên hoặc theo phản ứng của bạn tập. Khối lượng: 8-10 lần liên hoàn, 4 hiệp. Yêu cầu: Chuyển đổi động tác liên tục, không để mất khả năng kiểm soát đối tượng.

Bài tập 3: Không chế đối tượng di chuyển

Mục đích: Nâng cao khả năng duy trì kiểm soát trong khi đối tượng chống cự hoặc di chuyển. Cách thực hiện: Bạn tập vừa di chuyển vừa chống cự ở mức độ phù hợp. HV áp dụng kỹ thuật khóa để duy trì sự kiểm soát và đưa đối tượng về vị trí an toàn. Khối lượng: 3-5 tình huống mỗi hiệp, 4 hiệp. Yêu cầu: Giữ trọng tâm ổn định, phối hợp nhịp nhàng giữa di chuyển và khống chế.

Bài tập 4: Không chế sau quật ngã

Mục đích: Hoàn thiện chuỗi kỹ thuật từ quật ngã đến kiểm soát đối tượng. Cách thực hiện: Sau khi thực hiện kỹ thuật quật, HV nhanh chóng chuyển sang tư thế khống chế dưới đất, kiểm soát hai tay đối tượng và mô phỏng thao tác còng tay. Khối lượng: 8-10 lần, 3 hiệp. Yêu cầu: Thực hiện liên tục, đúng trình tự kỹ thuật và bảo đảm an toàn.

Việc luyện tập thường xuyên nhóm bài tập khóa và khống chế giúp HV hình thành kỹ năng vận động ổn định, nâng cao khả năng sử dụng lực hợp lý, tăng hiệu quả kiểm soát đối tượng và giảm nguy cơ bị phản kháng trong quá trình thực hiện nhiệm vụ. Đồng thời, đây là cơ sở để HV vận dụng linh hoạt các kỹ thuật khống chế và quật ngã trong những tình huống thực tiễn, đáp ứng yêu cầu công tác và chiến đấu của lực lượng CAND.

3. Kết luận

Như vậy, áp dụng đồng bộ hệ thống bài tập này sẽ góp phần phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao khả năng phối hợp vận động, phản xạ và năng lực xử lý tình huống. Đồng thời, hệ thống bài tập còn giúp HV hình thành kỹ năng vận động bền vững, tăng khả năng vận dụng các kỹ thuật khống chế và quật ngã trong điều kiện gần với thực tiễn công tác, đáp ứng yêu cầu xây dựng lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ, hiện đại. Do đó, trong thời gian tới cần tiếp tục nghiên cứu thực nghiệm để đánh giá hiệu quả của từng nhóm bài tập thông qua các chỉ tiêu về thể lực chuyên môn, chất lượng thực hiện kỹ thuật và khả năng vận dụng trong các tình huống mô phỏng. Kết quả của nghiên cứu này sẽ là cơ sở khoa học để hoàn thiện chương trình, nội dung và phương pháp giảng dạy môn Võ thuật CAND, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo tại các học viện, trường CAND nói chung và Học viện Cảnh sát nhân dân nói riêng.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Công an (2015). *Tài liệu huấn luyện Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 16.
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*, tr. 19-29.
Học viện Cảnh sát nhân dân (2014b). *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 16-29.
Nguyễn Thị Mây (2019). *Nguyên lý khoa học trong thể thao Võ thuật*. NXB Thể dục thể thao, tr. 18.
Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, tr. 19.