TRANG BỊ MỘT SỐ KỸ THUẬT GỠ, ĐÁNH LẠI KHI BỊ ĐỐI PHƯƠNG KHÓA CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN TRONG RÈN LUYỆN VÕ THUẬT

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

Nhận bài ngày 15/9/2026. Sửa chữa xong 18/10/2026. Duyệt đăng 24/10/2026.

Abstract

In performing duties related to security and public order, People's Public Security officers may encounter individuals who use their arms, legs, or coordinated movements to seize, hold, or restrain them. Such situations often arise unexpectedly and pose substantial safety risks, requiring officers to assess threats rapidly, respond effectively, and apply martial arts techniques flexibly. This article examines selected escape and counterattack techniques for use against restraining holds and discusses their application in martial arts training for cadets at the People's Police Academy. The proposed techniques are intended to improve cadets' defensive skills, situational responses, and ability to perform operational duties safely and effectively.

Keywords: *Counterattack techniques, escape techniques, martial arts training, People's Police Academy cadets, People's Public Security martial arts.*

1. Đặt vấn đề

Võ thuật Công an nhân dân (CAND) là một nội dung quan trọng trong chương trình giáo dục, đào tạo tại các học viện, trường CAND. Thông qua quá trình học tập và rèn luyện, học viên (HV) được trang bị hệ thống kiến thức, kỹ năng vận động, kỹ thuật tự vệ, phòng vệ, khống chế và xử lý các tình huống có thể phát sinh trong quá trình thực hiện nhiệm vụ. Đây không chỉ là hoạt động nhằm nâng cao thể lực, sức khỏe mà còn góp phần hình thành bản lĩnh, ý chí, tinh thần trách nhiệm, khả năng phản xạ và năng lực ứng phó trước những tình huống phức tạp. Trong thực tiễn công tác của lực lượng CAND, việc tiếp xúc, làm việc với các đối tượng có hành vi chống đối, manh động hoặc sử dụng bạo lực có thể dẫn đến những tình huống cán bộ, chiến sĩ bị đối phương nắm, giữ, ôm ghì, khóa tay, khóa cổ hoặc khống chế từ nhiều hướng khác nhau (Bộ Công an, 2015). Đặc điểm chung của những tình huống này là thường diễn ra trong khoảng cách gần, thời gian xử lý ngắn, không gian hạn chế và có yếu tố bất ngờ. Nếu người thực hiện nhiệm vụ thiếu kỹ năng hoặc không có khả năng vận dụng linh hoạt các kỹ thuật đã học thì rất dễ rơi vào trạng thái bị động, mất thăng bằng, hạn chế khả năng vận động và khó kiểm soát tình hình. Thực tế đó đặt ra yêu cầu đối với công tác giảng dạy võ thuật tại Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND) là không chỉ trang bị cho HV những kỹ thuật tấn công, phòng thủ cơ bản mà còn phải chú trọng huấn luyện các kỹ thuật xử lý khi bị đối phương khóa, giữ và khống chế. Trong đó, kỹ thuật gỡ khóa giữ vai trò quan trọng, giúp HV từng bước thoát khỏi trạng thái bị động, bảo vệ bản thân và khôi phục khả năng vận động. Sau khi thoát khỏi sự khống chế, HV cần biết lựa chọn phương án xử lý tiếp theo phù hợp, có thể là tạo khoảng cách, phòng vệ, tiếp tục kiểm soát hoặc áp dụng kỹ thuật khống chế theo yêu cầu tình huống.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Vai trò quan trọng trang bị kỹ thuật gỡ, đánh lại cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân

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

Mục tiêu cuối cùng của giáo dục, huấn luyện võ thuật trong các học viện, trường CAND là giúp HV

Email: Levietphuong@gmail.com

có khả năng vận dụng kiến thức, kỹ năng vào thực tiễn công tác. Vì vậy, việc trang bị kỹ thuật gỡ, đánh lại khi bị đối phương khóa cần được đặt trong mối liên hệ với các tình huống thực tế mà cán bộ, chiến sĩ có thể gặp phải. Thông qua quá trình huấn luyện, HV được chuẩn bị tốt hơn về kỹ năng tự vệ, khả năng xử lý khi bị khống chế và năng lực kiểm soát tình huống. Đồng thời, HV nhận thức rõ yêu cầu sử dụng kỹ thuật võ thuật đúng mục đích, đúng quy định pháp luật, bảo đảm tính cần thiết và tương xứng, hạn chế gây thương tích không cần thiết cho đối tượng. Trong quá trình thực hiện nhiệm vụ, cán bộ, chiến sĩ có thể phải tiếp xúc với nhiều đối tượng khác nhau, trong đó có những đối tượng không chấp hành yêu cầu, có hành vi chống đối hoặc sử dụng bạo lực. Những hành vi như nắm cổ tay, ôm ghì thân người, khóa cổ, giữ hai tay hoặc khống chế từ phía sau có thể xuất hiện trong các tình huống tiếp xúc trực tiếp. Do đó, việc trang bị kỹ thuật gỡ khóa giúp HV có khả năng chủ động xử lý khi gặp tình huống tương tự, hạn chế nguy cơ bị động và bảo đảm an toàn trong quá trình thực hiện nhiệm vụ (Bộ Công an, 2020).

2.1.2. Xuất phát từ yêu cầu hoàn thiện hệ thống kỹ năng võ thuật của học viên

Một hệ thống kỹ năng võ thuật hoàn chỉnh không chỉ bao gồm kỹ thuật tấn công, phòng thủ mà còn phải có kỹ thuật thoát hiểm, giải phóng khỏi sự khống chế và kiểm soát tình huống. Nếu HV chỉ được rèn luyện các kỹ thuật đánh, đỡ, né tránh mà chưa chú trọng kỹ thuật xử lý khi bị khóa thì khả năng vận dụng vào thực tế sẽ còn hạn chế. Việc bổ sung các nội dung gỡ khóa góp phần hoàn thiện hệ thống kỹ năng, giúp HV biết cách ứng phó trong nhiều trạng thái vận động khác nhau. Tích cực bảo vệ mình và chủ động tấn công tội phạm là một trong những yếu tố đảm bảo tính hiệu quả cuả công tác đấu tranh phòng chống tội phạm. Tuy nhiên, trên thực tế không phải lúc nào chúng ta cũng chủ động mà có nhiều trường hợp đối tượng phạm tội đã chủ động sử dụng vũ lực để khống chế, tấn công chống lại cán bộ, chiến sỹ Công an. Trong đó, việc đối tượng khóa khống chế cán bộ, chiến sỹ Công an nhằm mục đích cản trở việc thi hành công vụ, lăng mạ, tạo điều kiện cho các đối tượng khác tấn công hoặc bỏ trốn... là tình huống thường xuyên xảy ra. Vì vậy, khi bị đối phương khóa khống chế, chúng ta cần bình tĩnh, nhanh chóng gỡ khóa nhằm thoát khỏi sự khống chế của các đối tượng đảm bảo an toàn cho bản thân và thực thi nhiệm vụ không bị cản trở. Bởi việc trang bị các kiến thức võ thuật gỡ khóa trong các trường hợp bị khóa là hết sức cần thiết nằm trong chương trình đào tạo môn võ thuật CAND.

2.1.3. Góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, huấn luyện võ thuật tại Học viện Cảnh sát nhân dân

Việc đưa các tình huống gỡ, đánh lại đối phương vào chương trình rèn luyện góp phần làm phong phú nội dung, đổi mới phương pháp giảng dạy và nâng cao tính thực tiễn của môn học võ thuật CAND. Thông qua nội dung này, giảng viên (GV) có điều kiện tổ chức các hình thức luyện tập đa dạng như luyện tập cá nhân, luyện tập theo cặp, luyện tập theo nhóm và luyện tập tình huống giả định. HV được tăng cường thời gian thực hành, chủ động tham gia xử lý tình huống, trao đổi kinh nghiệm và tự đánh giá kết quả luyện tập. Mặt khác, đây cũng là cơ sở để GV đánh giá toàn diện năng lực của HV, không chỉ ở khả năng thực hiện động tác kỹ thuật mà còn ở khả năng nhận diện tình huống, lựa chọn phương án, phối hợp vận động và bảo đảm an toàn. Qua đó, góp phần nâng cao chất lượng kiểm tra, đánh giá và hiệu quả giáo dục, huấn luyện võ thuật tại Học viện.

2.2. Một số kỹ thuật gỡ, đánh lại cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong học tập và rèn luyện võ thuật

2.2.1. Kỹ thuật gỡ, đánh lại khi bị đối phương bóp cổ từ phía trước

Trong quá trình rèn luyện võ thuật CAND cho HV Học viện CSND, tình huống đối phương dùng hai tay bóp cổ từ phía trước là tình huống đối kháng tay không có tính nguy hiểm cao, có thể gây khó thở, mất bình tĩnh và ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tự vệ của cán bộ, chiến sĩ. Cách thực hiện kỹ thuật này là khi chủ thể đang đứng hoặc đi, đối phương đi ngược chiều, bất ngờ bị đối phương sử dụng hai bóp mạnh vào cổ ta. Ta bình tĩnh lên cơ cổ tránh nghẹt thở, nhanh chóng, tay phải đưa vòng từ dưới lên trên bóp chặt vào bàn tay phải của đối phương, vặn theo chiều kim đồng hồ. Đồng thời cùng một lúc, chân trái bước vào trước, giữa hai chân của đối phương, dùng cạnh bàn tay chặt mạnh vào khớp khuỷu tay phải làm tay của đối phương bung ra. Ta gập người nghìm tay đối phương trên đùi trái. Chuyển trọng lượng sang phải, đánh khuỷu tay trái vào thái dương làm đối phương mất sức chiến đấu. Chân

phải lùi về sau, chân trái kéo theo chèn sát chân phải đối phương, tay trái chặt mạnh khớp khuỷu, kết hợp khóa tay đối phương ra sau lưng, kết thúc động tác (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014a).

Điểm trọng tâm: Lên cơ cổ tránh nghẹt thở, nhanh chóng bóp mạnh vào huyệt hợp cốc tay phải của đối phương, bước chân trái, đánh khuỷu gáy làm đối phương mất sức chiến đấu. Điểm bảo hiểm: Là đối phương ta đánh nhanh mạnh, chính xác như lý thuyết động tác, trong quá trình tập luyện cần thực hiện tốt các nội dung bảo hiểm sau: Người đánh đánh nhanh, mạnh, chính xác có độ dừng. Cụ thể: + Động tác bóp huyệt hợp cốc, chặt khớp khuỷu, đánh gáy; + Động tác đáng gáy đánh trượt qua tai phải của người phục vụ.

Người phục vụ khi bị đánh vào gáy, người phục vụ đánh mặt sang trái, bàn tay trái mở đưa sang phải, chân trái bước về trước, từ từ hạ gối xuống đất.

Điểm sai sót: + Đứng tại chỗ, không bước chân trái về trước khi thực hiện động tác chạt khớp khuỷu tay phải; + kết thúc động tác khóa khống chế để khuỷu tay phải cẩu đối phương chống sườn gây đau hoặc dễ bị đối phương phản khóa lại.

Yêu cầu kỹ thuật gỡ khống chế là nhanh chóng nhận biết tình huống và giữ bình tĩnh. Bảo vệ vùng cổ, đường thở và duy trì khả năng giữ thăng bằng, chủ động tạo khoảng cách an toàn, tìm cách thoát khỏi sự khống chế. Không thực hiện các động tác đối kháng thiếu kiểm soát, gây nguy hiểm cho bản thân và đối phương. GV tổ chức cho HV luyện tập theo từng giai đoạn: nhận diện tình huống, thực hành thoát khỏi sự khống chế với cường độ thấp, luyện tập phối hợp theo cặp và xử lý tình huống mô phỏng có kiểm soát. Khi đối phương thực hiện động tác bóp cổ, HV cần ưu tiên giải phóng đường thở, thoát khỏi sự khống chế và tạo khoảng cách.

Việc trang bị kỹ thuật gỡ khi bị đối phương bóp cổ từ phía trước có ý nghĩa quan trọng: Giúp HV nâng cao khả năng tự vệ trong tình huống nguy hiểm; Hình thành phản xạ xử lý nhanh trước hành vi tấn công bất ngờ; Nâng cao khả năng phối hợp vận động, sự linh hoạt và khả năng kiểm soát tình huống; Góp phần vận dụng kiến thức võ thuật vào thực tiễn công tác chiến đấu, bảo đảm an toàn cho bản thân và người xung quanh. Rèn luyện kỹ thuật gỡ khi bị đối phương bóp cổ từ phía trước là nội dung cần thiết trong chương trình võ thuật CAND. Thông qua quá trình luyện tập có hệ thống, HV từng bước hình thành kỹ năng nhận diện nguy cơ, bảo vệ bản thân, thoát khỏi sự khống chế và kiểm soát tình huống theo đúng yêu cầu nghiệp vụ, pháp luật và nguyên tắc sử dụng vũ lực cần thiết, tương xứng.

2.2.2. Kỹ thuật gỡ khi bị đối phương túm áo ngực

Trong quá trình đối kháng tay không, đối phương đứng đối diện, bất ngờ dùng một hoặc hai tay túm, nắm chặt phần áo trước ngực của HV nhằm khống chế, kéo giật, đẩy hoặc tạo điều kiện thuận lợi để tiếp tục tấn công. Đây là tình huống thường gặp trong các hành vi xô xát, gây rối trật tự công cộng và chống đối lực lượng thực thi nhiệm vụ. Khi bị túm áo, HV có thể mất thăng bằng, hạn chế khả năng di chuyển và khó chủ động triển khai các kỹ thuật phòng vệ. Khi đang đứng hoặc đi, đối phương đi ngược chiều, bất ngờ bị đối phương sử dụng tay phải túm chặt lấy áo ngực giật vào phía đối phương. Ta nhanh chóng, chân trái bước về trước chếch sang trái gần gang bằng và cách chân phải của đối phương khoảng 25-30 cm. Đồng thời, tay trái nắm giữ chặt cổ tay phải của đối phương, tay phải bóp mạnh vào khớp khuỷu tay phải kéo ngược lên trên đẩy đối phương mất đà, ngửa người về sau. Chân trái làm trụ, chân phải co lên đá quét về sau vào chân trụ, quật đối phương ngã xuống. Tay trái nắm chặt cổ tay phải, dùng cạnh ngoài tay phải chặt bụng làm đối phương mất sức chiến đấu. Đồng thời tay phải chặt khớp khuỷu tay phải của đối phương, gối phải đánh mạnh vào sườn, kết hợp hai tay bẻ tay khóa tay đối phương trên đùi trái. Kết thúc động tác ta ở tư thế giữ khóa, mắt quan sát đối phương. Điểm trọng tâm là kết hợp hai tay đẩy đối phương mất đà, đá quét, quật ngã. Điểm bảo hiểm là trong thực tiễn chiến đấu, là đối tượng chúng ta đánh như lý thuyết động tác. Trong tập luyện để đảm bảo an toàn cần thực hiện tốt nội dung bảo hiểm sau:

Người đánh đánh nhanh mạnh, chính xác có độ dừng. Cụ thể: + Động tác kết hợp hai tay kéo lên trên đẩy đối phương mất đà có độ dừng; + Động tác đá quét, dùng bắp chân đá vào bắp chân người phục vụ; + Động tác chặt khớp khỷu, khóa khống chế có độ dừng; + Động tác đánh gối, người đánh đánh vào mông người phục vụ.

Người phục vụ chủ động ngửa người và bật ngã nghiêng bên trái khi bị đá quét, nếu người đánh khóa quá đau thì đập tay xuống đệm báo hiệu để người đánh lỏng tay khóa. Điểm sai sót là quá trình thực hiện động tác thường xảy ra một số sai sót sau đây: + Người đánh bước chân trái bước quá gần so với chân phải của người phục vụ hoặc không đẩy được người phục vụ mất đà về sau nên khó thực hiện động tác đá quét; + Người đánh quan tâm nhiều đến công tác bảo hiểm nên thực hiện động tác hời hợt; + Người đánh gài hoặc hất chân khi thực hiện động tác đá quét.

Yêu cầu kỹ thuật gỡ: Nhanh chóng nhận biết hướng và lực kéo của đối phương, giữ vững tư thế, tránh để đối phương kéo ngã hoặc áp sát khống chế. Sử dụng kỹ thuật giải phóng tay nắm áo, kết hợp di chuyển cơ thể để thoát khỏi sự kiểm soát. Duy trì khoảng cách an toàn và tư thế phòng vệ. Chỉ sử dụng kỹ thuật khống chế hoặc phản công khi thật sự cần thiết, bảo đảm an toàn và đúng quy định. GV hướng dẫn HV thực hiện từ tình huống đối phương túm một tay vào áo, túm hai tay vào áo đến tình huống vừa túm áo vừa kéo giật. Quá trình luyện tập cần tiến hành từ chậm đến nhanh, từ đơn giản đến phức tạp, có sự phối hợp giữa người thực hiện và người đóng vai đối phương. Kỹ thuật này giúp HV nâng cao khả năng xử lý tình huống bất ngờ, phát triển phản xạ tự vệ, khả năng giữ thăng bằng và phối hợp vận động. Đồng thời, góp phần hình thành năng lực vận dụng kỹ thuật võ thuật CAND vào thực tiễn công tác, bảo đảm chủ động, linh hoạt và an toàn.

2.2.3. Kỹ thuật gỡ, đánh lại khi bị đối phương xiết cổ

Trong quá trình đối kháng tay không, đối phương có thể bất ngờ tiếp cận, sử dụng một hoặc hai tay vòng qua vùng cổ, thực hiện động tác xiết chặt nhằm khống chế, làm mất khả năng chống đỡ và kiểm soát người bị tấn công. Tình huống này có thể xảy ra khi đối phương đứng phía trước, phía sau hoặc tiếp cận từ bên cạnh. Đây là tình huống nguy hiểm bởi lực xiết tác động trực tiếp đến vùng cổ, có thể gây khó thở, tổn thương mạch máu, mất ý thức, thậm chí đe dọa tính mạng. Vì vậy, HV cần được trang bị kỹ năng nhận diện, xử lý nhanh và thoát khỏi sự khống chế. Ta đang đứng hoặc đang đi, đối phương từ phía sau tới, bất ngờ dùng tay phải khóa chặt lấy cổ ta kéo ngửa về phía sau. Ta nhanh chóng đánh mặt sang phải và lên cơ cổ tránh nghẹt thở. Cùng lúc, tay phải bóp huyệt khuỷu tay, tay trái nắm chặt cổ tay đối phương, gập người làm đối phương mất đà trên lưng ta. Chân phải làm trụ, chân trái lùi về sau, kết hợp giật tay, gập thân quật đối phương ngã về trước qua vai ta. Khi đối phương ngã xuống, dùng hai tay kéo nâng đối phương lên, đồng thời sử dụng cạnh ngoài chân phải đạp mạnh vào sườn phải đối phương. Tay trái giữ cổ tay, tay phải chặt mạnh vào khớp khuỷu bẻ khóa tay đối phương ra sau lưng, cùng lúc gối trái đánh mạnh vào gáy đối phương, gối phải vuông góc, tay trái giữ khóa, tay phải đưa lên ngang tai phải mắt quan sát đối phương. Kết thúc động tác, ta ở tư thế giữ khóa (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014b).

Điểm trọng tâm: Khi bị đối phương khóa cổ từ phía sau, chúng ta phải nhanh chóng đánh mặt sang phải và lên cơ cổ tránh nghẹt thở, đồng thời giật tay, gập thân, lùi chân, quật ngã đối phương, đạp sườn làm cho đối phương mất sức kháng cự. Điểm bảo hiểm là trong thực tiễn chiến đấu, là đối phương chúng ta đánh như lý thuyết động tác. Trong tập luyện để đảm bảo an toàn cần thực hiện tốt các nội dung bảo hiểm sau: + Đối với người đánh, thực hiện động tác nhanh, mạnh, có độ dừng, chủ động nâng người phụ vụ khi quật ngã. Các động tác đạp sườn, chặt khớp khuỷu, đánh gối có độ dừng. Động tác đạp sườn, người đánh đạp vào mông người phục vụ. Động tác đánh gối, người đánh đánh vào vai người phục vụ; + Người phục vụ chủ động bật ngã nghiêng sang bên trái, tay trái túm chặt bả vai áo người đánh tự bảo hiểm khi ngã. Nếu bị khóa quá chặt người phục vụ đập tay xuống bạt báo hiệu người đánh nới lỏng khóa. Điểm sai sót là quá trình thực hiện động tác thường xảy ra một số sai sót sau đây: Không đánh mặt sang phải và lên cơ cổ khi gập người dễ bị nghẹt thở, không lùi chân trái khi thực hiện động tác quật ngã đối phương.

Yêu cầu đối với kỹ thuật gỡ là giữ bình tĩnh, nhanh chóng xác định hướng xiết và vị trí tay của đối phương. Ưu tiên bảo vệ đường thở, hạn chế tác động trực tiếp lên vùng cổ. Chủ động tạo điều kiện thoát khỏi sự khống chế, không để đối phương tiếp tục gia tăng lực xiết. Sau khi thoát, nhanh chóng tạo khoảng cách và chuyển sang tư thế phòng vệ. Chỉ thực hiện kỹ thuật phản công hoặc khống chế khi cần thiết, bảo đảm tính hợp pháp và mức độ cần thiết. GV tổ chức cho HV luyện tập theo các dạng tình huống: Đối phương sử dụng một tay xiết cổ từ phía trước, đối phương sử dụng hai tay xiết cổ từ phía trước, đối phương vòng tay xiết cổ

từ phía sau, đối phương kết hợp xiết cổ với kéo, đẩy hoặc làm mất thăng bằng. HV thực hành kỹ năng nhận diện hướng tấn công, bảo vệ vùng cổ, thoát khỏi sự khống chế và chuyển sang tư thế phòng vệ. Việc luyện tập cần được tiến hành từ chậm đến nhanh, từ tình huống đơn giản đến phức tạp, có sự giám sát trực tiếp của GV. Sau khi thoát khỏi sự khống chế, HV cần nhanh chóng đánh giá tình huống, xác định mức độ nguy hiểm và khả năng tiếp tục tấn công của đối phương. Trường hợp cần thiết, HV vận dụng các kỹ thuật phòng vệ, kiểm soát và khống chế phù hợp nhằm ngăn chặn hành vi tấn công tiếp diễn. Không nên đồng nhất kỹ thuật đánh lại với việc sử dụng đòn đánh gây thương tích. Mục tiêu quan trọng là chấm dứt hành vi nguy hiểm, bảo vệ bản thân và kiểm soát tình huống an toàn (Nguyễn Thị Mây, 2019).

Việc trang bị kỹ thuật gỡ, đánh lại khi bị đối phương xiết cổ có ý nghĩa thiết thực: Giúp HV nâng cao khả năng tự vệ trước tình huống tấn công nguy hiểm; Hình thành phản xạ xử lý nhanh, chính xác khi bị khống chế bất ngờ; Phát triển khả năng phối hợp vận động, giữ thăng bằng và kiểm soát cơ thể; Nâng cao bản lĩnh, tâm lý và khả năng ứng phó với tình huống phức tạp; Góp phần nâng cao năng lực thực hành võ thuật, đáp ứng yêu cầu công tác chiến đấu của lực lượng CAND.

2.2.4. Kỹ thuật gỡ, đánh lại khi bị đối phương ôm ngang lưng từ phía sau

Trong quá trình đối kháng tay không, đối phương bất ngờ tiếp cận từ phía sau, sử dụng hai tay ôm ngang vùng thắt lưng hoặc bụng của HV nhằm khống chế, hạn chế khả năng di chuyển, làm mất thăng bằng hoặc tạo điều kiện thuận lợi để quật ngã, kéo ngã. Đây là tình huống có thể xuất hiện trong các vụ việc chống đối, xô xát hoặc khi cán bộ, chiến sĩ thực hiện nhiệm vụ tiếp cận, kiểm soát đối tượng. Khi bị đối phương ôm ngang lưng từ phía sau, HV thường rơi vào trạng thái bị động, khó quan sát hướng tấn công, hai tay có thể bị hạn chế hoạt động và trọng tâm cơ thể dễ bị mất ổn định. Vì vậy, việc trang bị kỹ thuật gỡ và xử lý tiếp theo có ý nghĩa quan trọng trong rèn luyện võ thuật CAND. Ta đang đứng hoặc đang đi, đối phương từ phía sau tới, bất ngờ dùng hai tay ôm chặt lấy ta (hai tay ta ở ngoài tay đối phương), nhanh chóng dùng gót chân phải đánh mạnh vào mu bàn chân phải của đối phương. Đồng thời ta trùng thấp hai chân đánh mạnh khuỷu tay từ dưới lên làm đối phương bung tay khóa. Chân trái thu về dặt sát gót chân phải, đẩy hông và chuyển trọng lượng sang phải để lộ vùng bụng, hạ bộ của đối phương. Cùng lúc tay trái đánh cút sau vào bụng, cạnh tay trái chặt mạnh vài hạ bộ làm đối phương mất sức chiến đấu, chân trái lùi về sau chếch sang phải xoay người đấm thẳng vào mặt đối phương, kết thúc động tác.

Điểm trọng tâm: Ta đạp mạnh vào bàn chân, đánh bung tay khóa, đánh khuỷu, chặt dọc vào hạ bộ làm đối phương mát sức chiến đấu. Điểm bảo hiểm: Là đối phương ta đánh như lý thuyết động tác. Đối với đồng đội để đảm bảo an toàn trong tập luyện cần thực hiện tốt các nội dung bảo hiểm sau đây: Người đánh thực hiện động tác nhanh, mạnh, có độ dừng. Cụ thể động tác đánh khuỷu vào bụng, chặt dọc vào hạ bộ. Người phục vụ: chủ động lù hai chân về sau gập người và lên cơ bụng khi bị đánh khuỷu; đưa hai tay dan chéo gạt đỡ khi bị chặt dọc…..

Điểm sai sót: Động tác đánh khuỷu từ dưới lên hời hợt, không đủ mạnh, đánh khuỷu về sau người đánh không thu chân về sát chân phải…..

Yêu cầu kỹ thuật gỡ khống chế là nhanh chóng nhận biết tình huống bị đối phương ôm giữ từ phía sau; Giữ vững trọng tâm, hạn chế bị kéo giật hoặc nhấc khỏi mặt đất; Bảo vệ tư thế cơ thể, tránh để đối phương lợi dụng tình huống để quật ngã; Chủ động tìm cách giải phóng sự khống chế của hai tay đối phương. Sau khi thoát khỏi vòng ôm, nhanh chóng chuyển sang tư thế phòng vệ và kiểm soát khoảng cách (Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn, 2000). GV tổ chức cho HV luyện tập theo các dạng tình huống cụ thể: 1) Đối phương ôm ngang lưng từ phía sau, hai tay chưa khóa chặt. HV tập trung nhận biết vị trí tiếp xúc, giữ thăng bằng, phối hợp vận động cơ thể và giải phóng sự khống chế. Chú trọng khả năng giữ vững tư thế, không để đối phương kéo ngã; 2) Đối phương ôm ngang lưng từ phía sau, hai tay khóa chặt. HV luyện tập khả năng xử lý khi mức độ khống chế tăng lên, chú trọng bảo vệ cơ thể, tìm hướng thoát an toàn và nhanh chóng lấy lại tư thế chủ động; 3) Đối phương vừa ôm ngang lưng vừa kéo giật hoặc tìm cách quật ngã.

Học viên luyện tập khả năng giữ trọng tâm, phối hợp di chuyển và thoát khỏi tình huống mất thăng bằng. GV cần hướng dẫn kỹ năng ngã an toàn trong trường hợp không thể duy trì tư thế đứng.

3. Kết luận

Trang bị một số kỹ thuật gỡ, đánh lại khi bị đối phương khóa giữ vai trò quan trọng trong rèn luyện võ thuật cho HV Học viện CSND. Kỹ thuật gỡ giúp HV phá vỡ thế khống chế của đối phương để đưa cơ thể về trạng thái tự do vận động. Nội dung này không chỉ góp phần hoàn thiện hệ thống kỹ thuật võ thuật, nâng cao khả năng tự vệ và xử lý tình huống bị khống chế mà còn phát triển phản xạ, tư duy chiến thuật, bản lĩnh tâm lý và khả năng vận dụng linh hoạt các kỹ thuật đã học. Đồng thời, đây là một trong những nội dung góp phần đổi mới phương pháp giảng dạy, nâng cao tính thực tiễn của chương trình huấn luyện võ thuật, đáp ứng yêu cầu đào tạo HV có sức khỏe, bản lĩnh, trình độ chuyên môn và khả năng thực hiện nhiệm vụ trong tình hình mới. Vì vậy, quan trọng nhất là phải có sự phối hợp hài hòa giữa các kỹ thuật, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện và thi đấu võ thuật trong Học viện CSND để 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.

Tài liệu tham khảo

Bộ Công an (2015). *Tài liệu huấn luyện Võ thuật Công an nhân dân* (Lưu hành nội bộ), tr. 26.

Bộ Công an (2020). *Thông tư 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* (Lưu hành nội bộ), tr. 38.

Học viện Cảnh sát nhân dân (2014b). *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân* (Lưu hành nội bộ), tr. 29.

Nguyễn Thị Mây (2019). *Nguyên lý khoa học trong thể thao Võ thuật*. NXB Thể dục thể thao, tr. 39.

Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao, tr. 58.

QUẢN LÝ HOẠT ĐỘNG TƯ VẤN HỌC ĐƯỜNG CỦA HIỆU TRƯỞNG ...

Tiếp theo trang 476

4. Kết luận

Khảo sát 250 cán bộ quản lý và GV/nhân viên tại 10 trường THPT tỉnh Đồng Tháp ghi nhận mức thực hiện bốn chức năng quản lý TVHĐ ở mức trung bình, ĐTB 2,81. Lập kế hoạch đạt 3,23; tổ chức thực hiện 2,97; chỉ đạo thực hiện 2,82. Kiểm tra, đánh giá thấp nhất, đạt 2,21, thuộc mức ít thực hiện. Hạn chế tập trung vào không gian riêng tư, phối hợp chuyển tuyến, kiểm tra bảo mật và tiếp nhận phản hồi. Kết quả đặt trọng tâm cải thiện vào sự liên kết giữa các khâu quản lý. Hiệu trưởng cần gắn kế hoạch với nguồn lực, làm rõ trách nhiệm của người thực hiện và sử dụng thông tin kiểm tra để điều chỉnh hoạt động. Các kết luận phản ánh nhận định trong mẫu khảo sát. Việc theo dõi kết quả tại trường là bước tiếp theo để đánh giá các ưu tiên quản lý đã đề xuất.

Tài liệu tham khảo

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023). *Thông tư số 20/2023/TT-BGDĐT ngày 30/10/2023 hướng dẫn về vị trí việc làm, cơ cấu viên chức theo chức danh nghề nghiệp và định mức số lượng người làm việc trong các cơ sở giáo dục phổ thông và các trường chuyên biệt công lập.*

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2024). *Thông tư số 11/2024/TT-BGDĐT ngày 18/9/2024 quy định mã số, tiêu chuẩn chức danh nghề nghiệp và xếp lương viên chức tư vấn học sinh trong các cơ sở giáo dục phổ thông và trường chuyên biệt công lập.*

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025a). *Quyết định số 2655/QĐ-BGDĐT ngày 22/9/2025 phê duyệt Tài liệu hướng dẫn nhận diện, đánh giá khó khăn tâm lý của học sinh trong trường học.*

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025b). *Thông tư số 05/2025/TT-BGDĐT ngày 7/3/2025 quy định chế độ làm việc đối với giáo viên phổ thông, dự bị đại học.*

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025c). *Thông tư số 18/2025/TT-BGDĐT ngày 15/9/2025 hướng dẫn về công tác tư vấn học đường và công tác xã hội trong trường học.*

Quốc hội (2016). *Luật Trẻ em. Luật số 102/2016/QH13 ngày 5/4/2016.*

UNICEF Việt Nam (2022). *Study on school-related factors impacting mental health and well-being of adolescents in Viet Nam.* https://www.unicef.org/vietnam/reports/study-school-related-factors-impacting-mental-health-and-well-being-adolescents-viet-nam

Võ Lê Ngọc Thảo (2026). *Quản lý hoạt động tư vấn học đường cho học sinh ở các trường trung học phổ thông tỉnh Đồng Tháp* [Bản thảo đề án thạc sĩ chưa xuất bản]. Trường Đại học Đồng Tháp.