

SỬ DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP RÈN LUYỆN KỸ THUẬT GẠT ĐỠ CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN TRONG RÈN LUYỆN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN

ĐÀO QUỐC VIỆT

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

Nhận bài ngày 17/7/2026. Sửa chữa xong 20/8/2026. Duyệt đăng 25/8/2026.

Abstract

In operational situations, officers may not always be able to take the initiative in apprehending an offender and may instead face forceful attacks or resistance. In People's Public Security martial arts, blocking, parrying, and evasion are active defensive techniques used to neutralize an opponent's attacks, protect the officer, and create opportunities for effective counterattacks and apprehension. Studying and practicing blocking, parrying, and evasion techniques, as well as coordinating defensive and offensive actions, are essential components of martial arts in general and People's Public Security martial arts in particular.

Keywords: Blocking and parrying techniques, cadets, People's Police Academy, People's Public Security martial arts, training exercises.

1. Đặt vấn đề

Kỹ thuật gạt đỡ là một trong những kỹ thuật phòng thủ cơ bản, giữ vai trò quan trọng trong hệ thống kỹ thuật Võ thuật Công an nhân dân (CAND). Đối với học viên (HV) Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND), việc rèn luyện kỹ thuật gạt đỡ không chỉ nhằm hình thành kỹ năng phòng vệ mà còn góp phần phát triển khả năng phản xạ, phối hợp vận động, duy trì thăng bằng và chuyển đổi linh hoạt giữa phòng thủ với phản công, khống chế đối tượng. Võ thuật CAND là nội dung huấn luyện đặc thù, góp phần trang bị cho HV những kiến thức, kỹ năng vận động và kỹ năng xử lý tình huống cần thiết phục vụ công tác sau khi tốt nghiệp. Trong đó, kỹ thuật gạt đỡ là nội dung nền tảng, tạo cơ sở để HV hình thành khả năng phòng thủ trước các hướng tấn công khác nhau. Trong hoạt động thực hiện nhiệm vụ của lực lượng CAND, cán bộ, chiến sĩ có thể phải đối mặt với nhiều tình huống phức tạp, tiềm ẩn nguy cơ bị tấn công bất ngờ. Vì vậy, năng lực phòng thủ, tránh né, gạt đỡ và chuyển đổi từ phòng thủ sang xử lý tình huống có ý nghĩa quan trọng đối với việc bảo đảm an toàn cho bản thân, đồng đội và đối tượng (Bộ Công an, 2015a).

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Vai trò của kỹ thuật gạt đỡ trong rèn luyện Võ thuật Công an nhân dân

Kỹ thuật gạt đỡ là một trong những kỹ thuật phòng thủ cơ bản, có vị trí quan trọng trong hệ thống kỹ thuật Võ thuật CAND. Việc rèn luyện thành thạo kỹ thuật gạt đỡ giúp HV hình thành khả năng phòng thủ chủ động, nâng cao năng lực phản ứng trước các hướng tấn công và tạo tiền đề để thực hiện các kỹ thuật tiếp theo. Đối với HV Học viện CSND, kỹ thuật gạt đỡ không chỉ có ý nghĩa về mặt kỹ thuật mà còn góp phần phát triển các phẩm chất vận động, tâm lý và khả năng xử lý tình huống.

2.1.1. Kỹ thuật gạt đỡ góp phần nâng cao khả năng phòng thủ và bảo vệ bản thân

Trong quá trình thực hiện nhiệm vụ, cán bộ, chiến sĩ có thể phải đối mặt với các tình huống bất ngờ và những tác động từ nhiều hướng khác nhau. Kỹ thuật gạt đỡ giúp người tập chủ động làm thay đổi

Email: Daoquocviet@gmail.com

hướng tác động của đòn tấn công, hạn chế nguy cơ bị tác động trực tiếp vào cơ thể và duy trì trạng thái phòng thủ. Thông qua quá trình luyện tập thường xuyên, HV từng bước hình thành thói quen duy trì tư thế phòng thủ, biết lựa chọn hướng gạt phù hợp và kiểm soát khoảng cách với đối tượng. Đây là cơ sở quan trọng để nâng cao năng lực tự bảo vệ trong các tình huống vận động có tính bất ngờ.

2.1.2. Kỹ thuật gạt đỡ phát triển khả năng phản xạ và phán đoán

Đặc điểm của kỹ thuật gạt đỡ đòi hỏi người tập phải quan sát, nhận biết hướng tác động và đưa ra phản ứng trong thời gian ngắn. Vì vậy, quá trình rèn luyện kỹ thuật này có tác dụng phát triển tốc độ phản xạ, khả năng tập trung và năng lực phán đoán hướng tấn công. Khi bài tập được nâng dần từ thực hiện theo khẩu lệnh sang phản ứng theo tín hiệu bất ngờ và phối hợp với bạn tập, HV phải chủ động quan sát và xử lý thay vì chỉ thực hiện động tác theo trí nhớ. Điều này góp phần hình thành khả năng phản ứng linh hoạt trong những tình huống có diễn biến nhanh.

2.1.3. Kỹ thuật gạt đỡ tạo cơ sở chuyển từ phòng thủ sang chủ động xử lý tình huống

Gạt đỡ không nên được xem là một động tác phòng thủ độc lập mà cần được kết hợp với di chuyển và các kỹ thuật tiếp theo. Sau khi thực hiện động tác gạt đỡ, HV cần nhanh chóng ổn định tư thế, duy trì khoảng cách và chuyển sang trạng thái chủ động phù hợp. Việc luyện tập theo chuỗi gạt đỡ - di chuyển - chuyển đổi trạng thái giúp HV hình thành khả năng phối hợp liên tục, hạn chế tình trạng dừng lại sau khi phòng thủ. Đây là yêu cầu quan trọng nhằm nâng cao tính thực tiễn của quá trình huấn luyện Võ thuật CAND.

2.1.4. Kỹ thuật gạt đỡ góp phần phát triển khả năng phối hợp vận động

Thực hiện kỹ thuật gạt đỡ đòi hỏi sự phối hợp đồng bộ giữa tay, chân, thân người, mắt và khả năng điều chỉnh trọng tâm. Khi kết hợp gạt đỡ với di chuyển, né tránh hoặc các kỹ thuật khác, yêu cầu phối hợp vận động càng cao. Quá trình tập luyện thường xuyên giúp HV nâng cao khả năng điều khiển cơ thể, duy trì thăng bằng, chuyển đổi trọng tâm và thực hiện động tác với độ chính xác cao hơn. Đây cũng là cơ sở để nâng cao chất lượng thực hiện các kỹ thuật võ thuật khác.

2.1.5. Kỹ thuật gạt đỡ góp phần hình thành khả năng xử lý tình huống

Trong thực tiễn huấn luyện, hướng và tốc độ của tình huống tác động không phải lúc nào cũng giống nhau. Do đó, việc tổ chức các bài tập gạt đỡ theo tín hiệu, kết hợp di chuyển và xử lý tình huống giúp HV phát triển khả năng thích ứng. Thông qua các bài tập có mức độ khó tăng dần, HV được rèn luyện khả năng quan sát, đánh giá tình huống, lựa chọn phương án phòng thủ phù hợp và thực hiện động tác một cách có kiểm soát. Điều này góp phần nâng cao tính chủ động và khả năng vận dụng kỹ thuật vào điều kiện thực tế (Bộ Công an, 2015b).

2.2. Nguyên tắc lựa chọn bài tập rèn luyện kỹ thuật gạt đỡ cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong rèn luyện võ thuật Công an nhân dân

Việc lựa chọn bài tập cần bảo đảm các nguyên tắc cơ bản sau: - *Phù hợp với trình độ của HV*: Bài tập phải được xây dựng từ động tác đơn giản, giúp HV hình thành kỹ thuật chính xác trước khi chuyển sang bài tập phức tạp; - *Tăng dần độ khó*: Quá trình tập luyện cần chuyển từ tập tại chỗ sang tập có di chuyển, từ thực hiện theo khẩu lệnh sang phản ứng theo tín hiệu và cuối cùng là vận dụng trong các tình huống phối hợp; - *Bảo đảm tính liên tục và thực tiễn*: Kỹ thuật gạt đỡ cần được kết hợp với di chuyển, né tránh và chuyển đổi trạng thái để tránh tình trạng HV chỉ thực hiện được động tác trong điều kiện tĩnh; - *Bảo đảm an toàn trong tập luyện*: Các bài tập phối hợp và đối kháng phải được kiểm soát về tốc độ, cường độ, khoảng cách và mức độ tiếp xúc; giảng viên cần theo dõi và điều chỉnh phù hợp; - *Kỹ thuật gạt đỡ góp phần nâng cao bản lĩnh và tâm lý trong luyện tập*: Các tình huống mô phỏng có kiểm soát giúp HV từng bước làm quen với áp lực về thời gian, khoảng cách và sự thay đổi của đối tượng. Khi thực hiện thành thạo kỹ thuật gạt đỡ, HV có thêm sự tự tin trong quá trình xử lý tình huống. Tuy nhiên, việc rèn luyện cần được tổ chức phù hợp với trình độ, bảo đảm an toàn và tránh tạo tâm lý căng thẳng quá mức. Mục tiêu của bài tập là hình thành sự bình tĩnh, chủ động và kiểm soát động tác, chứ không đơn thuần là tăng cường độ đối kháng (Bộ Công an, 2023).

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

2.3.1. Nhóm bài tập rèn luyện kỹ thuật gạt đỡ cao

Kỹ thuật gạt đỡ cao được sử dụng để đỡ những đòn tấn công tay không hoặc có vũ khí của đối phương vào vùng đầu, cổ, ngực, mặt của ta.

a. Bài tập rèn luyện kỹ thuật tay phải gạt đỡ cao: Cách thực hiện bài tập này từ tư thế chân trước, chân sau cao muốn thực hiện tay phải gạt đỡ cao, lấy gót chân trái làm trụ mở mũi chân trái sang trái khoảng 15-20°. Bàn tay phải mở ra tự nhiên, ngón cái gập lại trong lòng bàn tay. Phối hợp lực toàn thân, chủ yếu sức bật của vai và cánh tay phải bật cánh tay phải đi ra. Đường đi của bàn tay gạt từ trái sang phải, từ trong đi ra, từ dưới lên trên, đi được 2/3 quãng đường thì lên gân tăng lực. Kết thúc kỹ thuật bàn tay ngang với trán và cách trán 30-35 cm, cẳng tay xiên chéo sang trái khoảng 45°, lòng bàn tay nghiêng úp, các ngón tay cong tự nhiên. Khi tay phải gạt ra, tay trái thu về chuẩn bị dưới cằm. Vai và sườn phải hướng sang phải, mắt nhìn hướng gạt. Chân trái chùng, trọng lượng toàn thân dồn nhiều vào chân trái, gót chân phải kiểng, đùi phải khép xoay sang trái che hạ bộ (hình 1a).

Hình 1a



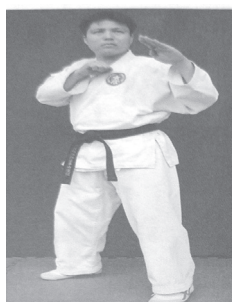
Hình 1b



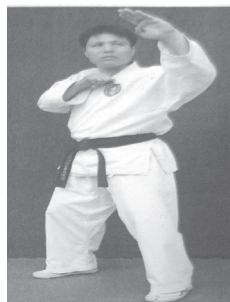
Thực hiện xong tay phải gạt đỡ cao nếu muốn thực hiện tay trái gạt đỡ cao thì làm ngược lại với khi thực hiện tay phải gạt đỡ cao. Kết thúc kỹ thuật hai chân chùng đều, trọng lượng dồn đều lên hai chân (hình 1b). Điểm chạm: cạnh bàn tay hoặc cổ tay. Điểm trọng tâm: Thực hiện đúng đường đi của kỹ thuật, phối hợp lực toàn thân, chủ yếu sức bật của vai và cánh tay.

b. Bài tập rèn luyện kỹ thuật tay trái gạt đỡ cao: Thực hiện bài tập với kỹ thuật tư thế chân trước chân sau cao thực hiện gạt đỡ cao tay trái ở ngoài. Tay trái được thu về, bàn tay mở ra tự nhiên cách vai 15-20 cm (hình 2a). Phối hợp lực toàn thân, chủ yếu sức bật của vai và cánh tay trái bật cánh tay trái đi ra. Đường đi của bàn tay gạt từ phải sang trái, từ trong đi ra, từ dưới lên trên, đi được 2/3 quãng đường thì lên gân tăng lực. Kết thúc kỹ thuật bàn tay ngang với trán và cách trán 30-35 cm, cẳng tay xiên chéo sang phải khoảng 45°, lòng bàn tay nghiêng úp, các ngón tay cong tự nhiên. Khi tay trái gạt ra, tay phải chuẩn bị dưới cằm. Vai và sườn trái hướng sang trái, thân người thẳng, mắt nhìn hướng gạt. Kết thúc kỹ thuật hai chân chùng đều, trọng lượng dồn đều lên hai chân (hình 2b) (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014).

Hình 2a



Hình 2b



2.3.2. Nhóm bài tập rèn luyện kỹ thuật gạt tạt ngang mặt

Kỹ thuật gạt tạt được sử dụng để đỡ những đòn tấn công tay không hoặc có vũ khí của đối phương vào vùng mặt của ta.

a. Bài tập rèn luyện kỹ thuật tay phải gạt tạt ngang mặt: Từ tư thế chân trước chân sau cao thực hiện tay phải gạt tạt, mở mũi chân trái sang trái khoảng 15-20°. Tay phải được mở ra và nâng lên ngang tai phải, bàn tay mở tự nhiên, ngón cái gấp lại trong lòng bàn tay. Phối hợp lực toàn thân, chủ yếu sức bật của vai bật cánh tay phải đi ra. Đường đi của bàn tay gạt từ phải sang trái, từ trong đi ra, đi được 2/3 quãng đường thì lên gân tăng lực. Thân người xoay từ phải sang trái. Kết thúc kỹ thuật bàn tay cao ngang trán và cách trán 20-25 cm, lòng bàn tay hướng sang trái, các ngón tay cong tự nhiên. Tay phải gạt ra, tay trái thu về chuẩn bị dưới cằm, vai và sườn phải hướng sang trái, mắt nhìn hướng gạt. Chân trái chùng, trọng lượng toàn thân dồn vào chân trái, gót chân phải kiễng, đùi phải khép xoay sang trái che hạ bộ (hình 3a). Thực hiện xong tay phải gạt tạt nếu muốn thực hiện tay trái gạt tạt thì làm ngược lại với khi thực hiện tay phải gạt tạt. Kết thúc kỹ thuật hai chân chùng đều, trọng lượng dồn đều lên hai chân (hình 3b). Điểm chạm: Cạnh bàn tay hoặc cổ tay, điểm trọng tâm: Thực hiện đúng đường đi của kỹ thuật. Phối hợp lực toàn thân, chủ yếu sức bật của vai và cánh tay.

Hình 3a



Hình 3b



b. Bài tập rèn luyện kỹ thuật tay trái gạt tạt ngang mặt: Cách thực hiện kỹ thuật từ tư thế chân trước chân sau cao thực hiện gạt tạt tay trái ở ngoài. Tay trái thu về, bàn tay mở tự nhiên, ngón cái gấp lại trong lòng bàn tay, thân người vặn sang trái (hình 4a). Phối hợp lực toàn thân, chủ yếu sức bật của vai bật cánh tay trái đi ra. Đường đi của bàn tay gạt từ trái sang phải, từ trong đi ra, đi được 2/3 quãng đường thì lên gân tăng lực, thân người được xoay từ trái sang phải. Kết thúc kỹ thuật bàn tay cao ngang trán và cách trán 20-25 cm, lòng bàn tay hướng sang phải, các ngón tay cong tự nhiên, vai và sườn trái hướng sang trái, hai chân chùng đều, trọng lượng dồn đều lên hai chân, mắt nhìn hướng gạt (hình 4b). Khi tay trái gạt ra, tay phải chuẩn bị dưới cằm.

Hình 4a



Hình 4b



2.3.3. Nhóm bài tập rèn luyện kỹ thuật gạt chặt thấp

a. Bài tập rèn luyện kỹ thuật tay phải gạt chặt thấp: Xuất phát từ thế đứng chân trước chân sau cao muốn thực hiện động tác gạt chặt thấp bằng tay phải ta làm như sau: Kết hợp lực của toàn thân nhưng chủ yếu là sức bật của cả vai và cánh tay phải để gạt một đường từ trên xuống dưới từ trong ra ngoài từ

phải sang bên trái, quá trình đi thả lỏng được $\frac{2}{3}$ quãng đường thì lên gân rắn mạnh để tăng lực cho động tác gạt, kết thúc động tác gạt cánh tay phải cong tự nhiên, bàn tay được mở 5 ngón tay khép với nhau tự nhiên và cách hạ bộ khoảng 25-30cm, 5 ngón tay có xu hướng chéch sang trái tay trái ở ngoài thu về phòng thủ dưới cằm trước ngực mắt liếc nhìn điểm gạt cho chuyển động lực của động tác gạt cho lên $\frac{1}{2}$ thân người phía trên được xoay chuyển từ phải sang trái và hơi được gấp về trước chéch sang trái thân người xoay chuyển như vậy, cho nên 2 chân cũng xoay chuyển từ trái sang phải khoảng 5-7 cm gối chân tái trùng chịu trọng lượng thân người gối chân phải khuyu gót chân phải kiểng mũi bàn chân phải miết mạnh xuống đất để tăng lực cho động tác gạt kết thúc động tác gạt tại đây (hình 5).

Điểm trọng tâm của động tác: Là phải biết kết hợp lực của toàn thân nhưng chủ yếu vẫn là sức bật của bả vai và cánh tay phải để thực hiện động tác gạt, điểm chạm của động tác gạt: Là cạnh ngoài của cánh tay phải được tính từ cạnh ngoài của bàn tay phải trở lên là $\frac{2}{3}$ của cánh tay ngoài. Điểm thường sai sót là không gạt chặt thấp bằng cách chọc thẳng cả bàn tay xuống dưới (có nghĩa là 5 ngón tay chọc thẳng xuống đất), không được gạt quá sâu xuống dưới, trên cao, không được gạt tay quá sát vào với người.

b. *Bài tập rèn luyện kỹ thuật tay trái gạt chặt thấp*: Cách thực hiện bài tập này là tay trái đang ở phía ngoài được thu về khoảng 20-25cm cũng kết hợp với lực của toàn thân nhưng chủ yếu là sức bật của bả vai và cánh tay bên trái để gạt một đường từ trên xuống dưới từ trong ra ngoài, từ trái sang phải quá trình đi cũng thả lỏng gần điểm chạm (có nghĩa là đi được $\frac{2}{3}$ quãng đường thì lên gân để tăng lực cho động tác gạt, kết thúc động tác gạt cánh tay trái cong tự nhiên, bàn tay phải mở 5 ngón tay khép với nhau tự nhiên và chéch sang phải cách hạ bộ khoảng 25-30cm tay phải vẫn phòng thủ ở dưới cằm trước ngực, mắt liếc nhìn điểm gạt do chuyển động về lực của động tác gạt cho lên hai chân cả ta phải trùng xuống, trọng lượng toàn thân dồn vào hai chân, $\frac{1}{2}$ thân người phải gấp về trước sang phải kết thúc động tác gạt tại đây (hình 6a + 6b).

Hình 5



Hình 5



Hình 6b



Điểm trọng tâm của động tác: Là phải biết kết hợp lực của toàn thân nhưng chủ yếu là sức bật của bả vai và cách tay trái để thực hiện động tác gạt, điểm chạm của động tác: Là cạnh ngoài trời của cán tay trái được tính từ cạnh của bàn tay trái lên $\frac{2}{3}$ của cạnh ngoài tay trái. Điểm thường sai sót của động tác là không được gạt chặt thấp bằng cách chọc thẳng có 5 đầu ngón tay xuống đất, không được gạt quá sâu xuống dưới hoặc quá cao, không được gạt tay quá sát vào trong thân người. Tuy nhiên cần chú ý cả hai động tác khi thực hiện và kết thúc động tác lưng phải thẳng không được gấp người quá sâu về trước.

2.3.4. Nhóm bài tập rèn luyện kỹ thuật gạt hất ra ngang sườn

a. *Bài tập rèn luyện kỹ thuật tay phải gạt hất ra ngang sườn*: Từ tư thế chân trước chân sau cao muốn thực hiện tay phải gạt hất ra ngang sườn. Tay phải đưa sang trái cách vai phải khoảng 20cm, bàn tay mở tự nhiên hướng về sau, ngón tay cái gấp trong lòng bàn tay. Phối hợp lực toàn thân, chủ yếu sức bật của bả vai và cánh tay gạt bàn tay phải đi ra ngang sườn. Đường đi của bàn tay gạt từ trái sang phải, từ trên xuống dưới, đi được $\frac{2}{3}$ quãng đường thì lên gân tăng lực. Kết thúc kỹ thuật tay phải thẳng tự nhiên, bàn tay cách đùi khoảng 40cm, lòng bàn tay hướng về sau, đầu ngón tay hướng xuống dưới.

Tay phải gạt ra, tay trái thu về chuẩn bị dưới cằm, thân người hướng sang trái, sườn phải hướng về phía trước, mắt nhìn hướng gạt. Hai chân chùng, trọng lượng toàn thân dồn đều vào hai chân (hình 7a + 7b).

Điểm chạm của bài tập này là cạnh bàn tay hoặc cổ tay, điểm trọng tâm: Thực hiện đúng đường đi của kỹ thuật, phối hợp lực toàn thân, chủ yếu sức bật của vai và cánh tay.

Hình 7a



Hình 7b

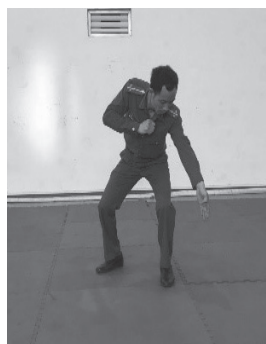


b. Bài tập rèn luyện kỹ thuật tay trái gạt hết ra ngang sườn: Đối với bài tập này cũng xuất phát từ thế chiến đấu chân trước cao muốn thực hiện động tác gạt, gạt hết ra ngang sườn bằng tay trái thì tay tái đang ở phía ngoài được thu về, kết hợp hạ xuống ngang thắt lưng bên trái và xoay ngửa nắm đấm, kết hợp lực của toàn thân nhưng chủ yếu cơ bụng sức bật bả vai và cánh tay bên trái để bật gạt một đường từ trong ra, từ trên xuống dưới, từ phải sang trái quá trình đi cũng thả lỏng đi được 2/3 quãng đường lên gần hẳn mạnh để tăng lực cho động tác gạt bàn tay đến ngang gối trái thì dừng lại và cách gối tái khoảng 50-60cm, cánh tay gạt thẳng tự nhiên bàn tay được mở 5 ngón kẹp với nhau tự nhiên, tay phải vẫn phòng thủ dưới cằm ở trước ngực, mắt liếc nhìn điểm gạt 1/2 thân người phía trên hơi được gập về trước sang trái, 2 chân trùng đều trọng lượng toàn thân dồn nhiều sang chân bên trái, kết thúc động tác gạt tại đây (hình 8a + 8b).

Hình 8a



Hình 8b



Điểm trọng tâm của động tác gạt là phải kết hợp được lực của toàn thân nhưng chủ yếu vẫn là sức bật của bả vai và cánh tay bên trái để thực hiện động tác gạt, điểm chạm của động tác gạt là cạnh trong của cánh tay ngoài tay trái được tính từ bàn tay trở lên là 2/3 của cánh tay ngoài. Điểm thường sai sót của bài tập này là không gạt quá cao về phía trước, về phía sau, không được đứng thẳng lưng, không trùng chân xuống để gạt. Không được gạt sát với người quá (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014).

Như vậy, rèn luyện kỹ thuật gạt đỡ cần được xem là một nội dung cơ bản nhưng có tính nền tảng trong hệ thống kỹ thuật phòng thủ của võ thuật CAND. Việc xây dựng và sử dụng hợp lý các bài tập không chỉ giúp HV thực hiện thành thạo động tác mà quan trọng hơn là hình thành khả năng phản ứng nhanh, xử lý chính xác, kiểm soát tình huống và phối hợp các kỹ thuật một cách linh hoạt (Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự, 2016). Đây là cơ sở quan trọng góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, rèn luyện thể lực, kỹ chiến thuật và năng lực thực hành nghề nghiệp cho HV Học viện CSND, đáp ứng yêu cầu xây dựng lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ, hiện đại trong tình hình mới.

3. Kết luận

Từ những phân tích trên có thể thấy sử dụng hệ thống bài tập rèn luyện kỹ thuật gạt đỡ được lựa chọn và tổ chức hợp lý không chỉ góp phần nâng cao trình độ kỹ thuật phòng thủ mà còn tạo nền tảng để phát triển năng lực chiến đấu và xử lý tình huống cho HV Học viện CSND. Hiệu quả của quá trình này phụ thuộc vào sự thống nhất giữa nội dung kỹ thuật, phương pháp giảng dạy, lượng vận động, mức độ đối kháng, đặc điểm cá nhân của HV và yêu cầu thực tiễn trong giảng dạy, lượng vận động, mức độ đối kháng, đặc điểm cá nhân của HV và yêu cầu của nhiệm vụ CAND. Trong thời gian tới cần tiếp tục nghiên cứu theo hướng lượng hóa hiệu quả của từng nhóm bài tập, xác định mức độ tác động của các bài tập đến tốc độ phản ứng, độ chính xác và khả năng vận dụng kỹ thuật của HV (Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, 2015), đồng thời nghiên cứu xây dựng các tiêu chí đánh giá chuyên biệt đối với kỹ thuật gạt đỡ. Hệ thống bài tập rèn luyện kỹ thuật gạt đỡ cần bảo đảm tính khoa học, hệ thống, vừa sức và phát triển, đồng thời phù hợp với đặc điểm đối tượng HV Học viện CSND.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Công an (2015a). *Tài liệu huấn luyện Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 12.
Bộ Công an (2015b). *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 38-39.
Bộ Công an (2023). *Chương trình khung đào tạo trình độ đại học trong Công an nhân dân*, ngày 05/8/2023, tr. 26.
Học viện Cảnh sát nhân dân (2014). *Bài tập tình huống võ thuật Công an nhân dân*, tr. 35-38.
Nguyễn Tiên Tiến (chủ biên), Trần Hồng Quang, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Khánh Duy (2016). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*. Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh, tr. 36-38.
Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh (2015). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, tr. 24.

MỘT SỐ KỸ THUẬT TẤN CÔNG BẰNG CHÂN...

Tiếp theo trang 531

3. Kết luận

Kỹ thuật tấn công bằng chân là một trong những nội dung quan trọng trong chương trình giảng dạy võ thuật CAND, góp phần nâng cao hiệu quả chiến đấu, khả năng khống chế đối tượng và bảo đảm an toàn cho cán bộ, chiến sĩ khi thực hiện nhiệm vụ. Việc xây dựng và vận dụng hệ thống các bài tập rèn luyện kỹ thuật như đá thẳng, đạp ngang, đá móc bằng chân phải và chân trái giúp HV hình thành kỹ năng vận động chính xác, phát triển sức mạnh, tốc độ, khả năng giữ thăng bằng và phối hợp động tác. Các bài tập được thiết kế theo nguyên tắc từ cơ bản đến nâng cao, từ tập kỹ thuật đơn lẻ đến phối hợp với di chuyển, tránh né và phản công, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý cũng như yêu cầu huấn luyện của HV Học viện Cảnh sát nhân dân. Quá trình luyện tập thường xuyên, đúng phương pháp sẽ góp phần nâng cao chất lượng linh hoạt kỹ thuật, hình thành phản xạ chiến đấu, tăng cường thể lực chuyên môn và khả năng vận dụng linh hoạt trong các tình huống thực tiễn. Để đạt hiệu quả cao, giảng viên cần lựa chọn bài tập phù hợp với trình độ của HV, đổi mới phương pháp giảng dạy, tăng cường luyện tập theo tình huống, kết hợp đánh giá thường xuyên và chú trọng các yếu tố bảo đảm an toàn trong quá trình tập luyện (Nguyễn Toán và cộng sự, 2018). Đây là cơ sở quan trọng góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện võ thuật CAND, đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực có bản lĩnh, thể lực, kỹ năng và năng lực thực hành phục vụ công tác, chiến đấu trong tình hình mới.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Công an (2015a). *Tài liệu huấn luyện Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 26-28.
Bộ Công an (2015b). *Giáo trình võ thuật Công an nhân dân*, tr. 58.
Học viện Cảnh sát nhân dân (2014). *Bài tập tình huống võ thuật Công an nhân dân*, tr. 36.
Nguyễn Toán, Nguyễn Sĩ Hà, Lê Văn Bé Hai (2018). *Giáo trình Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, tr. 38.
Trịnh Trung Hiếu (2001). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*. NXB Thể dục thể thao, tr. 69-69.