

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

TÔ HẢI NAM

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

Nhận bài ngày 14/7/2026. Sửa chữa xong 15/8/2026. Duyệt đăng 20/8/2026.

Abstract

Stance techniques provide the foundation for offensive, defensive, movement, and control techniques in People's Public Security martial arts. Proper stance execution directly influences cadets' ability to maintain balance, generate force, and respond effectively to practical situations. This article examines the role of stance techniques in People's Public Security martial arts training and proposes selected exercises suited to the characteristics of cadets at the People's Police Academy. These exercises integrate technical practice, physical conditioning, and practical combat applications, thereby contributing to improved instructional effectiveness and the quality of professional training for the People's Public Security forces.

Keywords: *Martial arts techniques, People's Police Academy, People's Public Security martial arts, stances, training exercises.*

1. Đặt vấn đề

Trong chương trình đào tạo của Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND), võ thuật Công an nhân dân (CAND) là môn học quan trọng nhằm trang bị cho học viên (HV) kỹ năng chiến đấu, tự vệ, khống chế đối tượng và xử lý các tình huống nghiệp vụ. Trong đó, kỹ thuật thế đứng giữ vai trò nền tảng, quyết định sự ổn định của cơ thể, khả năng phát lực, di chuyển và phối hợp các kỹ thuật đòn tay, đòn chân, phòng thủ và phản công. Thực tế giảng dạy cho thấy vẫn còn một bộ phận HV còn thực hiện thế đứng chưa đúng kỹ thuật, khả năng giữ thăng bằng và chuyển đổi giữa các thế đứng còn hạn chế, làm ảnh hưởng đến hiệu quả thực hiện các kỹ thuật võ thuật và khả năng ứng dụng trong thực tiễn. Vì vậy, việc nghiên cứu, lựa chọn và vận dụng các bài tập rèn luyện kỹ thuật thế đứng phù hợp với đặc điểm của HV là yêu cầu cần thiết nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy, góp phần phát triển năng lực thực hành và đáp ứng yêu cầu đào tạo cán bộ CAND trong tình hình mới (Bộ Công an, 2015a).

2. Nội dung nghiên cứu

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

Kỹ thuật thế đứng là nội dung cơ bản và giữ vai trò quan trọng trong hệ thống kỹ thuật võ thuật CAND. Đây là yếu tố quyết định đến khả năng giữ thăng bằng, phát lực, di chuyển và thực hiện các kỹ thuật tấn công, phòng thủ, khống chế đối tượng. Việc rèn luyện kỹ thuật thế đứng đúng và thường xuyên không chỉ giúp HV hình thành kỹ năng vận động chuẩn xác mà còn nâng cao hiệu quả ứng dụng võ thuật trong thực tiễn công tác, cụ thể:

Thế đứng là nền tảng để thực hiện các kỹ thuật võ thuật: Mọi kỹ thuật đâm, đá, gạt, đỡ, tránh né, khóa, quật ngã hay khống chế đối tượng đều được triển khai từ một thế đứng phù hợp. Khi thế đứng vững, người tập có thể phát huy tối đa sức mạnh, tốc độ và độ chính xác của động tác. Ngược lại, nếu thế đứng không đúng kỹ thuật sẽ làm giảm hiệu quả thực hiện kỹ thuật, mất cân bằng và dễ tạo sơ hở trước đối phương.

Email: Tohainam@gmail.com

Kỹ thuật thế đứng giúp duy trì trọng tâm và khả năng giữ thăng bằng: Trong quá trình thực hiện nhiệm vụ, cán bộ, chiến sĩ thường xuyên phải di chuyển, đổi hướng hoặc xử lý các tình huống đối kháng với đối tượng chống trả. Một thế đứng ổn định giúp kiểm soát trọng tâm cơ thể, hạn chế nguy cơ bị xô ngã hoặc mất tư thế, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi để chuyển từ phòng thủ sang tấn công và ngược lại.

Thế đứng là cơ sở để phát lực hiệu quả: Trong võ thuật, lực được tạo ra từ sự phối hợp giữa chân, hông, thân người và tay. Thế đứng đúng giúp truyền lực từ chân lên thân người và đến điểm tiếp xúc với đối tượng một cách liên tục, làm tăng hiệu quả của các kỹ thuật chiến đấu, đồng thời tiết kiệm sức và nâng cao sức bền khi thực hiện nhiệm vụ kéo dài.

Kỹ thuật thế đứng góp phần nâng cao khả năng di chuyển và xử lý tình huống: Việc chuyển đổi linh hoạt giữa các thế đứng giúp HV thực hiện tốt các động tác tiến, lùi, sang ngang, đổi hướng hoặc áp sát đối tượng. Đây là yếu tố quan trọng để duy trì khoảng cách an toàn, tạo vị trí thuận lợi trong quá trình khống chế, bắt giữ và bảo vệ bản thân trước các tình huống nguy hiểm.

Rèn luyện thế đứng góp phần phát triển thể lực chuyên môn: Quá trình luyện tập giúp tăng sức mạnh cơ chân, cơ hông và cơ bụng, nâng cao sức bền, khả năng chịu đựng và sự dẻo dai của cơ thể. Đây là những tố chất thể lực cần thiết đối với HV CAND để đáp ứng yêu cầu huấn luyện và thực hiện nhiệm vụ trong điều kiện cường độ cao.

Kỹ thuật thế đứng góp phần hình thành bản lĩnh và tác phong chiến đấu: Việc duy trì tư thế vững vàng, ổn định trong luyện tập giúp HV rèn luyện tính kỷ luật, sự kiên trì, khả năng tập trung và tâm lý bình tĩnh khi đối mặt với các tình huống phức tạp. Đây là những phẩm chất quan trọng của cán bộ, chiến sĩ CAND trong quá trình thực thi nhiệm vụ (Bộ Công an, 2015b).

Từ những phân tích trên có thể khẳng định rằng, kỹ thuật thế đứng không chỉ là nội dung mở đầu trong chương trình giảng dạy võ thuật CAND mà còn là yếu tố quyết định đến chất lượng thực hiện toàn bộ hệ thống kỹ thuật chiến đấu. Vì vậy, việc xây dựng và vận dụng các bài tập rèn luyện kỹ thuật thế đứng một cách khoa học, phù hợp với đặc điểm của HV Học viện CSND là yêu cầu cần thiết nhằm nâng cao chất lượng đào tạo, góp phần xây dựng lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ, hiện đại.

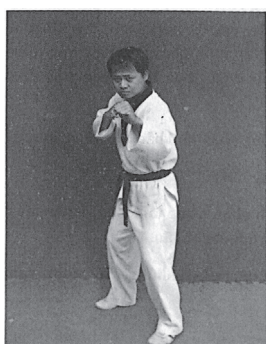
2.2. Một số bài tập rèn luyện kỹ thuật thế đứng cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong rèn luyện võ thuật Công an nhân dân

2.2.1. Bài tập thế đứng chân trước và chân sau cao

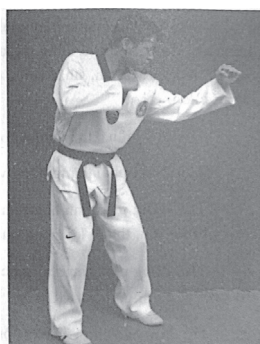
Mục đích của bài tập là hình thành tư thế đứng chiến đấu cơ bản, đúng kỹ thuật, phát triển khả năng giữ thăng bằng, phân bố trọng tâm hợp lý, tạo nền tảng cho việc thực hiện các kỹ thuật di chuyển, phòng thủ và tấn công. Yêu cầu đứng đúng tư thế, trọng tâm cơ thể ổn định, hai chân cách nhau phù hợp, chân trước và chân sau tạo thành tư thế chiến đấu cao, hai gối hơi khuỵu, thân người thả lỏng, mắt quan sát phía trước. Hai tay giữ đúng tư thế phòng thủ, sẵn sàng chuyển sang tấn công hoặc phòng thủ. Lỗi thường gặp của kỹ thuật này là đứng quá rộng hoặc quá hẹp, trọng tâm không ổn định, dễ mất thăng bằng. Gối duỗi cứng, thân người ngã quá nhiều về trước hoặc ra sau, tay hạ thấp, không bảo vệ vùng đầu và thân. Tác dụng của bài tập là giúp HV xây dựng tư thế chiến đấu vững chắc, nâng cao khả năng giữ thăng bằng, phân xạ và tạo nền tảng để thực hiện hiệu quả các kỹ thuật di chuyển, phòng thủ và tấn công trong võ thuật CAND (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014).

Cách thực hiện của bài tập này là từ tư thế đứng nghiêm chân phải làm trụ, chân trái bước lên một bước theo hướng mũi bàn chân trái khoảng rộng bằng vai. Lấy hai mũi chân làm trụ xoay gót sang trái sao cho hai bàn chân song song với nhau và chéch sang phải 1 góc khoảng 40°-45°. Hai gối chùng đều, trọng lượng toàn thân dồn đều vào hai chân (tập trung 3/4 phía mũi bàn chân). Hai tay đưa lên thành thế chuẩn bị, tay trái bên ngoài nắm đấm cao ngang cằm, cách cầm khoảng 30-35cm, nắm đấm úp và hướng sang phải, xiên chéo khoảng 45°. Tay phải ở trước ngực và dưới cằm, cách cầm và ngực khoảng 10cm, nắm đấm hơi úp và hướng sang trái. Thân người hơi vắn sang phải và gập về trước, cằm khép, bụng hóp, mắt nhìn thẳng quan sát mục tiêu (hình 1a + 1b).

Hình 1a



Hình 1b



2.2.2. Bài tập thể đứng chân trước và chân sau thấp

Mục đích của bài tập này là rèn luyện tư thế đứng chiến đấu thấp, tăng sự vững chắc và ổn định, phát triển sức mạnh cơ chân, khả năng giữ thăng bằng và sức bền tĩnh, tạo nền tảng cho các kỹ thuật di chuyển, phòng thủ, phản công và khống chế đối tượng. Yêu cầu thực hiện đúng tư thế kỹ thuật, trọng tâm hạ thấp. Chân trước và chân sau đứng vững, khoảng cách phù hợp, hai gối khuỵu sâu, thân người giữ thẳng, mắt nhìn về phía trước. Hai tay ở tư thế phòng thủ, luôn sẵn sàng chuyển sang tấn công hoặc phòng thủ.

Từ tư thế đứng nghiêm chân phải làm trụ, chân trái bước lên một bước theo hướng mũi bàn chân trái khoảng rộng hơn vai (khoảng 1,5 lần vai). Lấy hai mũi chân làm trụ xoay gót sang trái sao cho hai bàn chân song song với nhau và chệch sang phải 1 góc khoảng $40^{\circ} - 45^{\circ}$. Hai gối chùng đều, căng chân tạo với đùi 1 góc khoảng 90° , đầu gối mở theo hướng mũi bàn chân, trọng lượng toàn thân dồn đều vào hai chân. Hai tay đưa lên thành thế chuẩn bị (như ở tư thế chân trước chân sau cao). Thân người hơi vặn sang phải và gập về trước, cằm khép, bụng hóp, mắt nhìn thẳng quan sát mục tiêu (hình 2a + 2b).

Hình 2a



Hình 2b



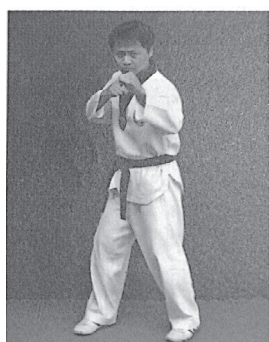
Lỗi thường gặp của kỹ thuật này là trọng tâm quá cao hoặc quá thấp, Khoảng cách hai chân không phù hợp, làm giảm độ vững chắc. Gối vượt quá mũi chân hoặc thân người ngả nhiều về trước, hai tay hạ thấp, không bảo vệ vùng đầu và thân. Tác dụng của bài tập là giúp HV tăng cường sức mạnh cơ chân, nâng cao khả năng giữ thăng bằng và ổn định tư thế chiến đấu, đồng thời tạo nền tảng vững chắc để thực hiện hiệu quả các kỹ thuật di chuyển, phòng thủ, phản công và khống chế đối tượng trong võ thuật CAND.

2.2.3. Bài tập thể đứng hai chân ngang

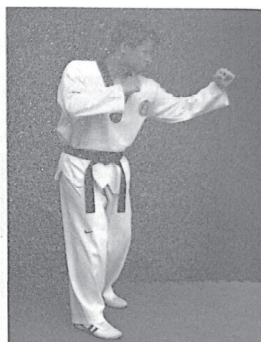
Mục đích của bài tập là rèn luyện tư thế đứng cơ bản, tạo nền tảng cho việc thực hiện các kỹ thuật võ thuật CAND, phát triển khả năng giữ thăng bằng, tăng sức mạnh cơ chân và sự ổn định của trọng tâm, hình thành thói quen đứng đúng tư thế trong quá trình luyện tập và thực hiện nhiệm vụ. Yêu cầu hai chân đứng ngang, khoảng cách rộng bằng vai hoặc hơi rộng hơn vai. Mũi bàn chân hướng thẳng hoặc mở nhẹ ra

ngoài. Hai gối khuyu nhẹ, trọng tâm phân bố đều trên hai chân. Thân người thẳng, ngực mở tự nhiên, mắt nhìn thẳng, hai tay đặt ở tư thế phòng thủ hoặc chống hông theo yêu cầu bài tập. Từ tư thế đứng nghiêm chân phải làm trụ, chân trái bước sang trái 1 bước khoảng rộng bằng vai. Lấy hai mũi chân làm trụ xoay hai gót chân sang hai bên sao cho hai bàn chân song song với nhau. Hai gối chùng đều, trọng lượng toàn thân dồn đều vào hai chân (tập trung $\frac{3}{4}$ phía mũi bàn chân), đầu gối hướng theo mũi bàn chân. Hai tay đưa lên thành thế chuẩn bị (như ở tư thế chân trước chân sau cao). Thân người hơi vặn sang phải và gập về trước, cằm khép, bụng hóp, mắt nhìn thẳng quan sát mục tiêu (hình 3a + 3b).

Hình 3a



Hình 3b

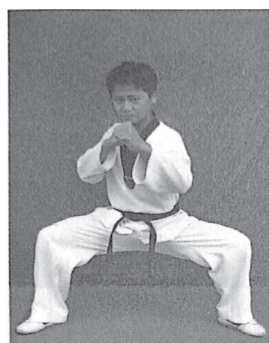


Lỗi thường gặp của kỹ thuật này là hai chân đứng quá rộng hoặc quá hẹp, gối duỗi cứng hoặc khuyu quá sâu. Trọng tâm dồn về một chân, thân người nghiêng trước, nghiêng sau hoặc cúi đầu tay không giữ đúng tư thế quy định. Tác dụng của bài tập là giúp HV hình thành tư thế đứng vững chắc, nâng cao khả năng giữ thăng bằng, tăng cường sức mạnh cơ chân và tạo nền tảng để thực hiện hiệu quả các kỹ thuật di chuyển, phòng thủ, tấn công và khống chế trong võ thuật CAND.

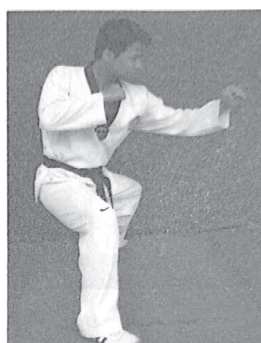
2.2.4. Thế đứng hai chân ngang thấp

Mục đích của bài tập là rèn luyện tư thế đứng thấp, tăng cường sự vững chắc của chân và khả năng giữ thăng bằng, phát triển sức mạnh, sức bền của cơ đùi, cơ cẳng chân và cơ vùng hông. Tạo nền tảng cho việc thực hiện các kỹ thuật tấn công, phòng thủ và khống chế trong võ thuật CAND. Yêu cầu của kỹ thuật này là hai chân đứng ngang, khoảng cách rộng hơn vai từ 1,5-2 lần chiều rộng vai, hai mũi chân hướng thẳng hoặc mở nhẹ ra ngoài, hai gối khuyu sâu, đùi gần song song với mặt đất (tùy khả năng của HV). Trọng tâm hạ thấp và phân bố đều trên hai chân, thân người giữ thẳng, mắt nhìn về phía trước, hai tay ở tư thế phòng thủ.

Hình 4a



Hình 4b



Từ tư thế đứng nghiêm chân phải làm trụ, chân trái bước sang trái 1 bước khoảng rộng hơn vai (khoảng 1,5 lần vai). Lấy hai mũi chân làm trụ xoay gót sang hai bên, hai bàn chân gần song song với nhau, hai mũi bàn chân hướng về phía trước. Hai gối chùng đều, đùi tạo với cẳng chân 1 góc khoảng

90°, đầu gối hướng theo mũi bàn chân. Hai tay đưa lên thành thế chuẩn bị (như ở tư thế chân trước chân sau cao). Thân người vặn sang phải và gập về trước, cằm khép, bụng thót, mắt nhìn thẳng quan sát mục tiêu (hình 4a + 4b).

Lỗi thường gặp của kỹ thuật này là hai chân quá hẹp hoặc quá rộng, gối chụm vào trong hoặc vượt quá mũi chân. Thân người cúi quá nhiều về phía trước hoặc ngả ra sau, nâng hông quá cao làm giảm hiệu quả bài tập, hai tay hạ thấp, không giữ đúng tư thế. Bài tập giúp HV nâng cao sức mạnh và sức bền cơ chân, tăng khả năng giữ thăng bằng và ổn định trọng tâm, đồng thời tạo nền tảng vững chắc để thực hiện hiệu quả các kỹ thuật di chuyển, phòng thủ, tấn công và khống chế đối tượng trong võ thuật CAND.

2.3. Giải pháp rèn luyện kỹ thuật thế đứng 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 kỹ thuật thế đứng cho HV Học viện CSND trong giảng dạy võ thuật CAND ta có thể áp dụng các giải pháp sau:

2.3.1. Chuẩn hóa kỹ thuật thế đứng ngay từ giai đoạn cơ bản

Đây là giải pháp quan trọng nhằm hình thành nền tảng kỹ thuật vững chắc cho HV trong quá trình học tập võ thuật CAND. Thực tế cho thấy, nhiều sai sót trong thực hiện các kỹ thuật di chuyển, phòng thủ, tấn công và khống chế đối tượng đều xuất phát từ việc HV chưa nắm vững tư thế đứng cơ bản hoặc hình thành thói quen sai ngay từ đầu. Vì vậy, việc chuẩn hóa kỹ thuật thế đứng cần được xác định là nội dung trọng tâm trong giai đoạn nhập môn. Để thực hiện hiệu quả giải pháp này, giảng viên (GV) cần xây dựng quy trình giảng dạy thống nhất đối với từng thế đứng như: thế đứng hai chân ngang, thế đứng chân trước - chân sau cao, trung bình và thấp. Mỗi kỹ thuật phải được hướng dẫn đầy đủ về vị trí đặt chân, khoảng cách giữa hai chân, góc mở của bàn chân, độ khụy của gối, phân bố trọng tâm, tư thế thân người, vị trí tay và hướng quan sát. Trong quá trình giảng dạy, GV cần làm mẫu nhiều lần kết hợp phân tích chi tiết từng động tác để HV dễ quan sát và thực hiện (Võ Xuân Thủy và cộng sự, 2024). Bên cạnh đó, cần tăng cường sửa sai ngay trong từng buổi học. GV phải thường xuyên quan sát, phát hiện những lỗi như đứng quá cao hoặc quá thấp, phân bố trọng tâm không hợp lý, khoảng cách hai chân không đúng, thân người mất cân bằng hoặc tay không đúng tư thế. Việc sửa sai kịp thời giúp HV hình thành phản xạ vận động chính xác, tránh tạo thói quen kỹ thuật sai rất khó khắc phục ở giai đoạn sau. Ngoài ra, nên áp dụng phương pháp luyện tập từ tĩnh đến động, từ đơn lẻ đến phối hợp. HV cần thành thạo từng thế đứng trước khi chuyển sang luyện tập chuyển đổi giữa các thế đứng, kết hợp di chuyển, phòng thủ và tấn công. Đồng thời, sử dụng gương tập, quay video hoặc phần mềm phân tích động tác để HV tự quan sát, so sánh với động tác mẫu và điều chỉnh kỹ thuật.

2.3.2. Đa dạng hóa bài tập rèn luyện kỹ thuật thế đứng

Giải pháp này rất quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả rèn luyện kỹ thuật thế đứng cho HV trong giảng dạy võ thuật CAND. Việc sử dụng một hình thức luyện tập đơn điệu trong thời gian dài dễ gây nhàm chán, làm giảm hứng thú học tập và hạn chế khả năng phát triển toàn diện các tố chất thể lực cũng như kỹ năng vận động. Vì vậy, cần xây dựng hệ thống bài tập phong phú, phù hợp với mục tiêu đào tạo và đặc điểm của từng giai đoạn huấn luyện. Trước hết, cần thiết kế các bài tập theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp và từ tĩnh đến động. Giai đoạn đầu tập trung rèn luyện các thế đứng cơ bản như thế đứng hai chân ngang, thế đứng chân trước - chân sau cao, trung bình và thấp. Khi HV đã thực hiện đúng kỹ thuật, tiếp tục tổ chức các bài tập chuyển đổi giữa các thế đứng, kết hợp với di chuyển tiến, lùi, sang ngang và đổi hướng. Bên cạnh đó, cần kết hợp thế đứng với các kỹ thuật đâm, đá, đỡ, tránh né, phản công và khống chế đối tượng. Việc luyện tập theo chuỗi động tác không chỉ giúp HV củng cố kỹ thuật thế đứng mà còn nâng cao khả năng phối hợp toàn thân, phản xạ và vận dụng kỹ thuật trong các tình huống thực tế. Để tăng tính hấp dẫn và hiệu quả, GV có thể tổ chức luyện tập theo cặp, theo nhóm, luyện tập theo trạm hoặc dưới hình thức thi đấu mô phỏng. Đồng thời, sử dụng các dụng cụ hỗ trợ như cọc tiêu, thang dây, vòng thể lực, bao cát hoặc tín hiệu âm thanh, ánh sáng để

rèn luyện khả năng phản xạ, giữ thăng bằng và chuyển đổi tư thế nhanh chóng. Ngoài ra, cần thường xuyên thay đổi khối lượng, cường độ và phương pháp luyện tập phù hợp với trình độ của HV, kết hợp đánh giá định kỳ để điều chỉnh nội dung bài tập. Điều này giúp HV phát triển đồng đều về kỹ thuật, thể lực và tâm lý, đồng thời duy trì động lực trong quá trình rèn luyện.

2.3.3. Kết hợp thể đứng với kỹ thuật di chuyển và chiến đấu

Kết hợp thể đứng với kỹ thuật di chuyển và chiến đấu là giải pháp quan trọng nhằm nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật trong thực tiễn cho HV Học viện CSND. Trong võ thuật CAND, thể đứng không phải là trạng thái tĩnh mà là nền tảng để thực hiện linh hoạt các kỹ thuật di chuyển, phòng thủ, tấn công và khống chế đối tượng. Vì vậy, việc rèn luyện cần gắn chặt giữa thể đứng với các hoạt động vận động và xử lý tình huống thực tế. Trước hết, sau khi HV nắm vững các thể đứng cơ bản như thể đứng hai chân ngang, thể đứng chân trước - chân sau cao, trung bình và thấp, GV cần tổ chức luyện tập chuyển đổi giữa các thể đứng kết hợp với kỹ thuật di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải, xoay người và đổi hướng. Quá trình chuyển đổi phải bảo đảm trọng tâm ổn định, giữ đúng tư thế kỹ thuật và không làm mất khả năng sẵn sàng chiến đấu. Tiếp theo, cần lồng ghép thể đứng với các kỹ thuật đấm, đá, đỡ, gạt, tránh né, phản công và khống chế đối tượng. HV được rèn luyện thực hiện các kỹ thuật trong khi duy trì tư thế đứng đúng, biết điều chỉnh trọng tâm phù hợp với từng tình huống để phát huy hiệu quả của đòn kỹ thuật và bảo đảm an toàn cho bản thân. Nội dung luyện tập nên được xây dựng theo nguyên tắc từ đơn lẻ đến phối hợp, từ tình huống đơn giản đến tình huống phức tạp. Bên cạnh đó, cần tăng cường các bài tập đối luyện và mô phỏng tình huống thực tế. GV xây dựng các tình huống như đối tượng tấn công bất ngờ, chống trả quyết liệt hoặc tìm cách bỏ chạy để HV vận dụng linh hoạt thể đứng kết hợp di chuyển và sử dụng các kỹ thuật võ thuật phù hợp. Phương pháp này giúp HV phát triển khả năng quan sát, phán đoán, phản xạ và xử lý tình huống trong điều kiện gần với thực tiễn công tác. Ngoài ra, việc kết hợp thể đứng với kỹ thuật di chuyển và chiến đấu cần được thực hiện thường xuyên trong toàn bộ chương trình huấn luyện, thay vì chỉ tập trung ở các buổi học kỹ thuật cơ bản. GV cần theo dõi, đánh giá và sửa sai kịp thời về tư thế, cách di chuyển, phân bố trọng tâm và khả năng phối hợp động tác để HV hình thành kỹ năng vận động chính xác và ổn định (Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn, 2000).

3. Kết luận

Kỹ thuật thể đứng là nội dung cơ bản, giữ vai trò nền tảng trong hệ thống kỹ thuật võ thuật CAND, quyết định khả năng giữ thăng bằng, kiểm soát trọng tâm, di chuyển linh hoạt và thực hiện hiệu quả các kỹ thuật phòng thủ, tấn công, khống chế đối tượng. Việc rèn luyện kỹ thuật thể đứng đúng ngay từ giai đoạn đầu có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành kỹ năng vận động chuẩn xác và nâng cao năng lực thực hành võ thuật cho HV. Trên cơ sở phân tích đặc điểm kỹ thuật và yêu cầu của các thể đứng cơ bản, bài viết đã đề xuất hệ thống bài tập và một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả rèn luyện kỹ thuật thể đứng cho HV Học viện CSND gồm: chuẩn hóa kỹ thuật ngay từ giai đoạn cơ bản; đa dạng hóa bài tập; kết hợp thể đứng với kỹ thuật di chuyển và chiến đấu. Việc triển khai đồng bộ các giải pháp này sẽ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn Võ thuật CAND, giúp HV hình thành tư thế chiến đấu vững chắc, phát triển khả năng vận dụng kỹ thuật trong các tình huống thực tiễn, đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho lực lượng CAND trong tình hình mới.

Tài liệu tham khảo

Bộ Công an (2015a). *Tài liệu huấn luyện võ thuật Công an nhân dân*, tr. 25.

Bộ Công an (2015b). *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 36-39.

Học viện Cảnh sát nhân dân (2014). *Bài tập tình huống võ thuật Công an nhân dân*, tr. 28-29.

Võ Xuân Thủy (chủ biên), Lê Văn Hùng, Nguyễn Thị Thanh Vân, Nguyễn Nhạc (2024). *Giáo trình Võ thuật*. NXB Đại học Thái Nguyên, tr. 28.

Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao, tr. 39.