

# TẬP HUẤN VÕ THUẬT ỨNG DỤNG CHO CÁN BỘ, HUẤN LUYỆN VIÊN CÔNG AN NHÂN DÂN

VŨ XUÂN QUANG  
Khoa Cảnh sát vũ trang,  
Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

Nhận bài ngày 10/12/2025. Sửa chữa xong 20/01/2026. Duyệt đăng 27/01/2026.

## Abstract

Applied martial arts is not merely a military discipline; it also equips officers and soldiers to respond proactively in confrontational situations, support crime suppression, and protect themselves. To transfer these advanced skills effectively to personnel across the force, the role of officers and instructors is decisive. In line with the directives of the Central Public Security Party Committee and the Ministry of Public Security on strengthening military training, martial arts, and discipline throughout the force, the training and development of core personnel has been emphasized. Improving training quality for this group therefore involves not only refining techniques but also standardizing tactical thinking and strengthening martial arts pedagogy to meet elite-performance requirements in the new context.

**Keywords:** Application, martial arts, officers, People's Public Security, quality improvement, trainers.

## 1. Đặt vấn đề

Sức mạnh của lực lượng Công an nhân dân (CAND) không chỉ nằm ở trang bị vũ khí hiện đại mà còn nằm ở bản lĩnh, kỹ năng và khả năng thực chiến của mỗi cán bộ, chiến sĩ. Trong đó, võ thuật ứng dụng chính là "chìa khóa" để giải quyết các tình huống đối mặt trực tiếp với tội phạm. Để "thanh bảo kiếm" luôn sắc bén, đội ngũ cán bộ, huấn luyện viên (HLV) - những người "truyền lửa" và rèn nghề phải là người tinh thông nhất. Đặc biệt trong bối cảnh tình hình an ninh, trật tự thế giới và trong nước có nhiều diễn biến phức tạp, các loại tội phạm ngày càng trở nên mạnh động, tinh vi, yêu cầu về năng lực tác chiến thực hiện nhiệm vụ của lực lượng CAND chưa bao giờ cấp thiết như hiện nay. Võ thuật ứng dụng không chỉ là môn học quân sự võ thuật thuần túy mà còn là vũ khí sắc bén giúp cán bộ, chiến sĩ chủ động trong mọi tình huống đối kháng, trấn áp tội phạm và bảo vệ bản thân. Tuy nhiên, để chuyển tải được những kỹ năng tinh nhuệ đó đến từng chiến sĩ, vai trò của đội ngũ cán bộ, HLV là then chốt. Thực hiện chủ trương của Đảng ủy Công an Trung ương và Bộ Công an về tăng cường công tác quân sự, võ thuật, điều lệnh trong toàn lực lượng, công tác đào tạo, bồi dưỡng hạt nhân nòng cốt luôn được chú trọng. Nâng cao chất lượng tập huấn cho đội ngũ này không đơn thuần là rèn luyện kỹ thuật mà còn là chuẩn hóa tư duy chiến thuật và kỹ năng sư phạm võ thuật, đáp ứng yêu cầu tinh nhuệ trong tình hình mới.

## 2. Nội dung nghiên cứu

**2.1.** Võ thuật ứng dụng CAND là hệ thống những kỹ năng chiến đấu (bao gồm nhiều đòn thế tấn công, phòng thủ, bắt khóa) được xây dựng trên cơ sở kế thừa tinh hoa võ thuật truyền thống và hiện đại, kết hợp với các quy định của pháp luật, nghiệp vụ ngành Công an. Mục tiêu cao nhất của võ thuật ứng dụng là: khống chế, vô hiệu hóa đối phương một cách nhanh và hiệu quả nhất đồng thời phải đúng pháp luật.

Điểm khác biệt căn bản giữa võ thuật ứng dụng CAND với võ thuật thể thao hay võ thuật cổ truyền

Email: [havyvu2205@gmail.com](mailto:havyvu2205@gmail.com)

chính là mục đích tự thân và phương thức triển khai. Nếu võ thuật thể thao hướng tới việc ghi điểm theo luật định, còn võ thuật cổ truyền chú trọng vào rèn luyện tâm tính và bảo tồn di sản thì võ thuật ứng dụng CAND mang đậm tính thực chiến cao. Mọi đòn thế đều được tối giản hóa, loại bỏ những chi tiết rườm rà để tập trung vào các đòn đánh hiểm, dứt khoát vào nhiều vùng yếu điểm như khớp xương, huyết đạo nhằm nhanh chóng vô hiệu hóa sự kháng cự của tội phạm. Đáng chú ý, võ thuật trong ngành Công an luôn được đặt trong khuôn khổ của tính pháp lý chặt chẽ. Việc sử dụng võ thuật phải tuân thủ nghiêm ngặt các quy định về sử dụng vũ lực, đòi hỏi người cán bộ phải có tư duy nhạy bén để khống chế đối tượng mà không gây ra thương vong quá mức cần thiết, trừ những trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng. Đặc biệt, võ thuật ứng dụng không tồn tại tách biệt mà luôn có sự kết hợp nhuần nhuyễn với các công cụ hỗ trợ. Cán bộ, chiến sĩ được huấn luyện để phối hợp nhịp nhàng giữa các động tác tay không với kỹ năng sử dụng dùi cui, khóa số 8, lá chắn và súng, tạo nên một hệ thống kỹ chiến thuật tổng hợp, giúp làm chủ mọi tình huống phức tạp trong công tác đấu tranh phòng, chống tội phạm.

Võ thuật ứng dụng không chỉ là môn học quân sự võ thuật thuần túy mà còn là vũ khí sắc bén giúp cán bộ, chiến sĩ chủ động trong mọi tình huống đối kháng, trấn áp tội phạm và bảo vệ bản thân. Tuy nhiên, để chuyển tải được những kỹ năng tinh nhuệ đó đến từng chiến sĩ, vai trò của đội ngũ cán bộ, HLV là then chốt. Vì vậy, tập huấn võ thuật ứng dụng dành cho cán bộ, HLV CAND có ý nghĩa hết sức quan trọng, thể hiện:

Thứ nhất, nâng cao năng lực thực chiến, bảo vệ an toàn cho lực lượng: khác với nhiều môn võ biểu diễn, võ thuật ứng dụng không chú trọng vào những đường quyền đẹp mắt hay các tư thế cầu kỳ mà tập trung hoàn thiện các kỹ năng với tiêu chí: nhanh, mạnh, hiểm và chính xác để vô hiệu hóa đối phương trong tích tắc. Đối với đội ngũ cán bộ và HLV, việc tập huấn chuyên sâu giúp họ nắm vững, làm chủ các kỹ thuật khống chế, khóa gỡ, đánh bắt, đồng thời thuần thục trong việc kết hợp võ thuật với những loại vũ khí, công cụ hỗ trợ. Điều này mang ý nghĩa sống còn trong thực tế, bởi nó không chỉ đảm bảo cho cán bộ chiến sĩ có đủ bản lĩnh và khả năng tự vệ mà còn tạo thế chủ động tấn công trong các tình huống đối mặt trực tiếp với những loại tội phạm manh động, nguy hiểm. Suy cho cùng, việc tinh thông võ thuật ứng dụng chính là “lá chắn” vững chắc nhất giúp giảm thiểu tối đa thương vong và rủi ro trong quá trình đấu tranh sinh tử, góp phần quan trọng vào việc hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ bảo vệ an ninh trật tự.

Thứ hai, chuẩn hóa đội ngũ “người thầy” và tính thống nhất trong huấn luyện: đội ngũ cán bộ, HLV chính là những hạt nhân nòng cốt, có nhiệm vụ trực tiếp truyền thụ kỹ năng cho hàng vạn cán bộ, chiến sĩ khác. Do đó, việc tập huấn định kỳ trước hết giúp thống nhất về mặt kỹ thuật, đảm bảo mọi động tác, thế võ đều được thực hiện đúng quy chuẩn quy định của Bộ Công an. Điều này giúp loại bỏ tình trạng dạy sai lệch kỹ thuật gốc hoặc mỗi đơn vị huấn luyện theo một phương thức khác nhau, từ đó tạo ra sự đồng bộ trong phối hợp tác chiến giữa các đơn vị. Bên cạnh việc rèn luyện kỹ năng, chương trình tập huấn còn đặc biệt chú trọng đến việc nâng cao phương pháp sư phạm võ thuật. Đây không chỉ đơn thuần là quá trình học võ mà thực chất là quá trình “học cách dạy võ”. Các HLV được cập nhật những phương pháp truyền đạt hiện đại, kết hợp với kiến thức về tâm lý học chiến đấu để có thể khơi gợi cảm hứng và truyền tải nội dung một cách khoa học nhất. Nhờ vậy, chiến sĩ sẽ dễ dàng tiếp thu, nắm vững trọng tâm đòn thế và biết cách vận dụng linh hoạt, nhanh chóng vào thực tế chiến đấu khốc liệt, góp phần trực tiếp vào việc nâng cao chất lượng huấn luyện quân sự, võ thuật của toàn ngành.

Thứ ba, xây dựng bản lĩnh chính trị và tác phong chính quy: võ thuật CAND không đơn thuần là những kỹ năng vận động chân tay hay các chiêu thức chiến đấu, mà sâu sắc hơn, đó là sự kết tinh của kỷ luật tự giác, ý chí kiên cường. Thông qua quá trình tập huấn khắc nghiệt dưới cường độ cao, đội ngũ cán bộ, HLV có cơ hội được tôi luyện tinh thần thép, sự kiên định và lòng dũng cảm khi đối diện với khó khăn, thử thách. Những giọt mồ hôi trên sàn tập chính là sự chuẩn bị về tâm lý, giúp người chiến sĩ luôn giữ được sự bình tĩnh, quyết đoán trong mọi cuộc đối đầu sinh tử. Hơn thế nữa, việc tinh thông võ thuật còn góp phần quan trọng trong việc xây dựng hình ảnh người chiến sĩ CAND bản lĩnh và uy nghiêm. Một tư thế võ thuật vững chãi, tác phong nhanh nhẹn, dứt khoát không chỉ thể hiện sức mạnh nội tại của lực lượng mà còn tạo ra sự răn đe mạnh mẽ đối với các đối tượng có ý định vi phạm pháp luật. Chính sự chuyên nghiệp

và tinh nhuệ ấy là nền tảng để củng cố niềm tin tuyệt đối của quần chúng nhân dân vào lực lượng bảo vệ công lý, khẳng định vị thế của một quân đội thực sự chính quy và hiện đại.

Thứ tư, đáp ứng yêu cầu đấu tranh phòng chống tội phạm trong tình hình mới: trong bối cảnh tình hình an ninh trật tự có nhiều diễn biến phức tạp, các loại tội phạm ngày càng trở nên manh động, tinh vi và sẵn sàng sử dụng vũ khí “nóng” để chống trả quyết liệt, công tác tập huấn võ thuật ứng dụng đóng vai trò đặc biệt quan trọng. Chương trình tập huấn giúp đội ngũ HLV cập nhật liên tục các kỹ chiến thuật mới, có tính ứng dụng cao và sát thực tế nhằm đối phó hiệu quả với nhiều loại tội phạm đặc thù như tội phạm ma túy, tội phạm có tổ chức hay những đối tượng cực đoan. Việc không ngừng đổi mới nội dung huấn luyện giúp cán bộ chiến sĩ luôn ở thế chủ động, sẵn sàng ứng biến trước mọi thủ đoạn mới của tội phạm. Đặc biệt, đây là bước đi then chốt và có ý nghĩa chiến lược nhằm thực hiện thắng lợi mục tiêu xây dựng lực lượng CAND cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, hiện đại theo tinh thần Nghị quyết số 12 của Bộ Chính trị. Khi đội ngũ cán bộ, HLV được trang bị đầy đủ cả về kỹ năng thực chiến lẫn tư duy chiến thuật, họ sẽ là nhân tố thúc đẩy sức mạnh tổng hợp của toàn lực lượng. Từ đó, tạo nên một “lá chắn” vững chắc, đủ sức đáp ứng mọi yêu cầu, nhiệm vụ đấu tranh phòng chống tội phạm và bảo vệ bình yên cuộc sống trong tình hình mới.

Xuất phát từ ý nghĩa như trên, thời gian qua, lãnh đạo Bộ Công an đặc biệt quan tâm đến tập huấn võ thuật ứng dụng cho cán bộ, chiến sĩ, nhất là đối với cán bộ, HLV CAND. Theo đó “việc huấn luyện, đào tạo cho cán bộ, chiến sĩ nâng cao thể chất, trình độ võ thuật, đặc biệt đối với cán bộ, chiến sĩ công tác tại đơn vị trực tiếp chiến đấu là nhiệm vụ quan trọng của Công an các đơn vị, địa phương, góp phần trực tiếp xây dựng lực lượng CAND thực sự trong sạch, vững mạnh, chính quy, tinh nhuệ, hiện đại” [5, tr. 1]. Trên cơ sở đó, hàng năm, lãnh đạo Bộ luôn quan tâm, chỉ đạo sát sao Cục Công tác chính trị và các đơn vị có liên quan, tổ chức nhiều đợt tập huấn cho cán bộ, HLV CAND. Điển hình, ngày 8/12/2025 tại Trường Cao đẳng An ninh nhân dân I, Cục Công tác chính trị phối hợp với Trường Cao đẳng An ninh nhân dân I và Liên đoàn Võ thuật tổng hợp Việt Nam tổ chức khai mạc lớp tập huấn võ thuật ứng dụng dành cho cán bộ, HLV CAND năm 2025. Tham gia lớp tập huấn có 93 học viên, đến từ 34 Công an địa phương và các đơn vị thuộc Bộ; lớp tập huấn nhằm nâng cao kỹ năng chuyên môn về kỹ thuật, chiến thuật võ thuật ứng dụng, võ thuật tổng hợp trong tự vệ, chiến đấu, khống chế, bắt giữ tội phạm; tinh thần và khả năng phản ứng trong các tình huống đối mặt với tội phạm. Lớp tập huấn năm nay có sự hướng dẫn của các chuyên gia, HLV của Trung tâm huấn luyện và thể thao CAND, Liên đoàn Võ thuật tổng hợp Việt Nam. Các học viên sau khi tiếp thu những kiến thức về võ thuật ứng dụng để tham mưu với Đảng ủy, lãnh đạo đơn vị tổ chức việc tập huấn, huấn luyện cho cán bộ, chiến sĩ của đơn vị, trong đó chú trọng đối tượng cán bộ, chiến sĩ của nhiều đơn vị trực tiếp chiến đấu. Ngay sau lễ khai mạc, những học viên này đã triển khai ngay các hoạt động tập huấn với tinh thần nghiêm túc, quyết tâm hoàn thành tốt chương trình đề ra.

Công tác tập huấn võ thuật ứng dụng dành cho cán bộ, HLV CAND năm 2025 là một bước đi đúng đắn, kịp thời và có chiều sâu. Việc kết hợp giữa lý luận của nhà trường, sự chỉ đạo của Cục chức năng và kinh nghiệm thực chiến của các liên đoàn võ thuật đã tạo nên một mô hình huấn luyện kiểu mẫu. Đây chính là tiền đề vững chắc để xây dựng hình ảnh người chiến sĩ CAND bản lĩnh, tinh nhuệ, sẵn sàng đáp ứng mọi yêu cầu bảo vệ an ninh quốc gia và trật tự an toàn xã hội trong tình hình mới [6, tr. 3].

**2.2.** Trong thời gian tới, trước dự báo tình hình an ninh, trật tự còn nhiều diễn biến phức tạp với sự xuất hiện của các loại tội phạm mới ngày càng tinh vi, manh động và liều lĩnh, yêu cầu đặt ra đối với lực lượng CAND là phải luôn giữ vững thế chủ động trong mọi tình huống. Vì vậy, việc tiếp tục tăng cường và nâng cao chất lượng công tác tập huấn võ thuật ứng dụng dành cho đội ngũ cán bộ, HLV không chỉ là nhiệm vụ thường xuyên mà còn là đòi hỏi tất yếu, mang tính cấp bách. Đây là giải pháp then chốt để cập nhật những kỹ - chiến thuật thực chiến mới nhất, giúp đội ngũ “người thầy” này không chỉ tinh thông nghiệp vụ mà còn có đủ năng lực sư phạm để truyền thụ, lan tỏa sức mạnh chiến đấu cho toàn lực lượng. Việc duy trì và đẩy mạnh các khóa tập huấn chuyên sâu sẽ là nền tảng vững chắc để xây dựng lực lượng CAND thực sự tinh nhuệ, đáp ứng trọn vẹn yêu cầu bảo vệ an ninh quốc gia, giữ gìn trật tự an toàn xã hội trong tình hình mới. Theo đó, để nâng cao chất lượng, hiệu quả công tác tập huấn võ thuật ứng dụng dành cho cán bộ, HLV CAND cần tập trung thực hiện tốt một số nội dung sau đây:

- **Đổi mới nội dung huấn luyện theo hướng “sát thực tế, tinh thực chiến”:** Thay vì duy trì những bài quyền mang tính chất biểu diễn hình thức, nội dung tập huấn cần tập trung tối đa vào những kỹ thuật khống chế nhanh và các thế đánh linh hoạt trong không gian hẹp như ngõ nhỏ, cầu thang hay trên nhiều phương tiện giao thông, nơi mà cán bộ chiến sĩ thường xuyên phải đối mặt với hiểm nguy. Đặc biệt, việc chủ động phối hợp với các tổ chức chuyên môn như Liên đoàn Võ thuật tổng hợp (MMA) để tích hợp những kỹ thuật vật, khóa siết và đối kháng hiện đại từ Nhu thuật vào chương trình sẽ giúp đội ngũ HLV có cái nhìn đa chiều, sâu sắc hơn về khả năng tấn công của tội phạm. Bên cạnh đó, hiệu quả của công tác tập huấn còn nằm ở việc xây dựng các kịch bản tình huống nghiệp vụ thực tế, mô phỏng chính xác mọi đối tượng phức tạp như tội phạm sử dụng ma túy bị ảo giác, tội phạm sử dụng vũ khí "nóng" hoặc các tình huống bắt giữ đối tượng đang di chuyển trên xe máy. Việc rèn luyện trong môi trường giả định sát với đời thực này không chỉ giúp cán bộ, HLV tinh thông về đòn thế mà còn hình thành phản xạ tự nhiên, tư duy chiến thuật nhạy bén, từ đó đảm bảo tính hiệu quả và an toàn tuyệt đối khi triển khai nhiệm vụ thực tế tại đơn vị.

- **Nâng cao năng lực sư phạm và trình độ chuyên môn của đội ngũ HLV:** Để nâng cao chất lượng huấn luyện cần xác định rõ đội ngũ HLV không chỉ cần “giỏi võ” mà còn phải “giỏi dạy”, bởi năng lực sư phạm chính là cầu nối đưa kỹ năng từ sàn tập ra chiến trường. Biện pháp cốt yếu đầu tiên là phải chuẩn hóa kỹ năng truyền thụ, chú trọng bồi dưỡng kỹ năng trình bày, phương pháp thị phạm mẫu mực và khả năng quan sát tinh tế để kịp thời phát hiện, sửa lỗi kỹ thuật cho học viên. Bên cạnh đó, nội dung tập huấn cần tích hợp kiến thức về tâm lý học chiến đấu, giúp HLV biết cách rèn luyện bản lĩnh và tinh thần thép cho chiến sĩ, đảm bảo họ giữ được sự bình tĩnh, quyết đoán trước các áp lực tâm lý cực độ khi phải đối mặt với tội phạm liêu lĩnh. Đặc biệt, trong kỷ nguyên số, việc ứng dụng công nghệ vào huấn luyện là đòi hỏi tất yếu; thông qua các thiết bị ghi hình, phần mềm phân tích chuyển động, HLV có thể đánh giá, điều chỉnh kỹ thuật của bản thân và học viên một cách khoa học, chính xác nhất. Sự kết hợp giữa kỹ năng võ thuật điêu luyện, phương pháp sư phạm bài bản và sự hỗ trợ của công nghệ sẽ tạo nên một đội ngũ HLV nòng cốt, đủ sức dẫn dắt lực lượng CAND đáp ứng mọi yêu cầu, nhiệm vụ.

- **Đổi mới phương pháp huấn luyện và kiểm tra, đánh giá:** Để đạt được hiệu quả tối ưu trong công tác tập huấn, việc cải tiến phương pháp huấn luyện và đổi mới tư duy kiểm tra, đánh giá là một yêu cầu mang tính đột phá [7, tr. 11]. Thay vì duy trì các phương pháp giảng dạy lý thuyết và tập luyện một chiều, chương trình cần tăng cường cường độ đối kháng trực tiếp. Việc thực hành đối kháng có trang bị bảo hộ giúp học viên thoát khỏi lối “tập chay” cứng nhắc, từ đó hình thành các phản xạ tự nhiên và khả năng chịu đựng áp lực trong giao đấu thực tế. Song song với đó, khâu kiểm tra cần có sự chuyển dịch mạnh mẽ từ việc chấm điểm theo các bài quyền định sẵn sang đánh giá dựa trên khả năng xử lý tình huống thực tế. Việc đặt học viên vào các kịch bản giả định bất ngờ sẽ giúp kiểm soát năng lực vận dụng võ thuật để giải quyết vấn đề một cách linh hoạt và hiệu quả nhất. Đặc biệt, công tác huấn luyện cần được phân lớp theo đặc thù đối tượng, chia nhóm dựa trên tính chất công tác riêng biệt của từng lực lượng như Cảnh sát hình sự, Cảnh sát cơ động hay Cảnh sát giao thông. Sự chuyên biệt hóa này đảm bảo mỗi cán bộ, chiến sĩ đều được tiếp cận với những bài tập sát hợp nhất với môi trường làm việc đặc thù, từ đó nâng cao tối đa năng lực tác chiến thực tiễn cho từng đơn vị.

- **Tăng cường giao lưu, học tập và hợp tác quốc tế:** Trong xu thế hội nhập và phát triển, việc tăng cường giao lưu, học tập, mở rộng hợp tác quốc tế là giải pháp quan trọng để nâng tầm võ thuật ứng dụng CAND lên ngang tầm nhiệm vụ trong tình hình mới. Ở quy mô trong nước, cần đẩy mạnh nhiều hoạt động giao lưu liên ngành, thường xuyên tổ chức những buổi hội thảo khoa học, diễn tập và thao diễn kỹ chiến thuật giữa các đơn vị nòng cốt như K01, K02 cùng học viên, nhà trường Công an. Những hoạt động này không chỉ tạo môi trường để các đơn vị học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau mà còn giúp thống nhất, chuẩn hóa mọi phương án tác chiến hiệp đồng. Đặc biệt, công tác hợp tác quốc tế cần được chú trọng thông qua việc chủ động nghiên cứu, tiếp thu các kỹ thuật đặc nhiệm tiên tiến từ những quốc gia có lực lượng cảnh sát tinh nhuệ hàng đầu thế giới như Nga, Israel hay Mỹ. Việc chọn lọc và “Việt hóa” các tinh hoa võ thuật quốc tế sao cho phù hợp với thể trạng, tầm vóc, điều kiện tác chiến

thực tế của người Việt Nam sẽ giúp trang bị cho cán bộ, HLV những kỹ năng vượt trội, sẵn sàng đối mặt và trấn áp hiệu quả các loại tội phạm xuyên quốc gia và tội phạm sử dụng công nghệ cao.

### 3. Kết luận

Công tác tập huấn võ thuật ứng dụng cho cán bộ, HLV là một mắt xích then chốt trong chiến lược xây dựng lực lượng CAND cách mạng, chính quy, tinh nhuệ và hiện đại. Qua việc phân tích các giải pháp từ đổi mới nội dung sát thực chiến đến chuẩn hóa năng lực sư phạm và đẩy mạnh hợp tác quốc tế, có thể khẳng định rằng việc đầu tư cho đội ngũ “máy cái” này chính là con đường ngắn nhất để nâng cao sức mạnh chiến đấu cho toàn lực lượng. Trong bối cảnh tình hình an ninh trật tự còn nhiều thách thức, một đội ngũ HLV giỏi không chỉ giúp chiến sĩ tinh thông đòn thế mà còn bồi đắp bản lĩnh chính trị vững vàng, góp phần quan trọng vào sự nghiệp bảo vệ Tổ quốc và giữ gìn cuộc sống bình yên cho nhân dân. Võ thuật ứng dụng trong CAND không chỉ là kỹ năng sinh tồn mà còn là biểu tượng của công lý và lòng dũng cảm. Để “thanh bảo kiếm” luôn sắc bén trước các loại tội phạm ngày càng mạnh động, việc duy trì và nâng cao chất lượng những lớp tập huấn cho cán bộ, HLV phải được thực hiện một cách thường xuyên, quyết liệt, không ngừng sáng tạo.

#### Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ Công an (2025). Báo cáo Tổng kết công tác năm 2025, phương hướng, nhiệm vụ năm 2026.
- [2] Bộ Công an (2025). Báo cáo Tình hình chấp hành điều lệnh Công an nhân dân.
- [3] Bộ Công an (2025). Báo cáo Tổng kết Đại hội Khỏe “Vi An ninh Tổ quốc” lần thứ IX và Hội thi Điều lệnh, quân sự, võ thuật Công an nhân dân lần thứ VI.
- [4] Bộ Công an (2023). Báo cáo Tổng kết Hội thi Quân sự, võ thuật cho lực lượng trực tiếp chiến đấu trong Công an nhân dân lần thứ 2.
- [5] Cục Công tác chính trị (2025). Đề dẫn khai mạc Khóa tập huấn võ thuật ứng dụng cho cán bộ, huấn luyện viên trong Công an nhân dân.
- [6] Cục Công tác chính trị (2025). Báo cáo Tổng kết Khóa Tập huấn võ thuật ứng dụng cho cán bộ, huấn luyện viên trong Công an nhân dân.
- [7] Cục Công tác chính trị (2025). Báo cáo Kết quả công tác điều lệnh, quân sự, võ thuật trong Công an nhân dân.

## NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT...

Tiếp theo trang 150

### 3. Kết luận

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tống sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm và 3 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đó là: Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30giây); Bật đổi chân đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30s); Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/60 giây). Quá trình thực nghiệm sư phạm đã chứng minh các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn ứng dụng là phù hợp, mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá phản tống sau cho nam HS Đội tuyển Taekwondo tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm, huyện Vĩnh Bảo, thành phố Hải Phòng, thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về các test đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Kết quả nghiên cứu có thể làm tài liệu tham khảo cho các đề tài nghiên cứu về nâng cao hiệu quả kỹ thuật các đòn đánh trong môn Taekwondo nói riêng và môn Võ nói chung.

#### Tài liệu tham khảo

- [1] Đoàn Thanh Lâm (2012). Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của vận động viên Taekwondo nam lứa tuổi 14-15 đội tuyển huyện Hón Quận - tỉnh Bình Phước sau một năm tập luyện. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2] Lim Yong Choi (1995). Kỹ thuật Taekwondo. NXB Korea.
- [3] Mai Tú Nam và cộng sự (2002). Giáo trình Taekwondo. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). Lý luận và phương pháp thể dục thể thao. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5] Nguyễn Đức Văn (2001). Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6] Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002). Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao (Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học thể dục thể thao và Trung tâm đào tạo vận động viên). NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.