

PGS - TS TRẦN PHÚC PHONG

Biên soạn

ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

PGS - TS TRẦN PHÚC PHONG

Biên soạn

ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

LÝ THUYẾT VÀ THỰC HÀNH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2000

PHẦN THỨ NHẤT

LÝ THUYẾT CƠ BẢN VỀ ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

I. KHÁI NIỆM VÀ LƯỢC SỬ PHÁT TRIỂN

Đồng diễn thể dục là một loại hình biểu diễn tập thể độc đáo thuộc lĩnh vực nghệ thuật của thể dục thể thao. Đồng diễn thể dục xuất hiện như một hiện tượng văn hoá, được hình thành và phát triển từ cuối thế kỷ XIX (1891). Cùng với các hình thức thao diễn khác mang tính nghệ thuật của thể dục thể thao, đồng diễn thể dục trở thành độc đáo vì nó thu hút được một số lượng đông người tham gia biểu diễn các liên hợp động tác của thể dục cơ bản, trong những đội hình và đội ngũ được lựa chọn. Bài biểu diễn được thực hiện với các động tác khoẻ và đẹp trong nền âm nhạc có tiết tấu, nhịp điệu phù hợp. Những người biểu diễn phải trải qua một thời gian (dài hoặc ngắn) tập luyện để nắm vững động tác và phương pháp di chuyển, biến đổi đội hình: phối hợp tập thể một cách chặt chẽ theo nhịp chuyển động để tạo ra đường nét trên mặt bằng hay hình khối trong không gian.

Ngay từ khi ra đời, đồng diễn thể dục đã thể hiện được ý nghĩa tuyên truyền và giáo dục. Động viên người biểu diễn thường xuyên rèn luyện thân thể để có sức khoẻ và thể hình đẹp; phát triển các tố chất thể lực và hình thành những kỹ năng phối hợp vận động một cách khéo léo, nhịp điệu. Đồng diễn thể dục đòi hỏi ý thức tập thể rất cao, tinh thần đồng đội gắn bó và tính tổ chức kỷ luật chặt chẽ.

Sự hấp dẫn của đồng diễn thể dục là hình ảnh khoẻ, đẹp, sự phối hợp khéo léo, chính xác và thống nhất giữa các động tác; sự kết hợp hài hoà giữa vận động và âm nhạc; sự lựa chọn thành công trong sắc phục và các đạo cụ thiết bị dùng trong đồng diễn. Sự hấp dẫn còn thể hiện ở ý nghĩa tuyên truyền giáo dục của chủ đề màn đồng diễn. Xu hướng thể dục cho mọi người đã sớm hình thành thông qua các tổ chức có nhiệm vụ tập hợp quần chúng, đặc biệt là thanh thiếu niên. Có thể nói về công lao to lớn của những nhà giáo dục thể chất ở cuối thế kỷ XIX - đặt yêu cầu rèn luyện thân thể toàn dân vào vị trí có tính chiến lược trong phát triển kinh tế xã hội nói chung và đặc biệt trong phát triển văn hoá giáo dục. Sự ra đời của một trường phái mới do Zinđorich và Mirôsláp đứng đầu trong Tổ chức "Sô-kôn" đã tập hợp đông

đảo mọi tầng lớp nhân dân ở Tiệp Khắc tham gia rèn luyện thân thể, tập luyện thể dục thể thao: công diễn trước mọi người để tuyên truyền và thuyết phục (thông qua các màn đồng diễn thể dục) được ghi nhận như bản khai sinh cho đồng diễn thể dục cách đây hơn một thế kỷ. Ngay sau khi ra đời, đồng diễn thể dục liên tục phát triển với quy mô ngày một lớn, trình độ tổ chức không ngừng được nâng cao, các yếu tố chuyên môn về kỹ thuật và nghệ thuật ngày càng hoàn thiện. Các cuộc biểu diễn lớn ở Tiệp Khắc vào năm 1891, 1901, 1907, 1912 đã thu hút được hàng ngàn người tham gia và quần chúng hưởng ứng lên tới hàng chục vạn người. Năm 1920 và 1926 người soạn tác phẩm đồng diễn thể dục đã đưa vào trong bài những động tác thể dục dụng cụ phức tạp (so với thể dục tay không) trên ngựa vòng, xà kép và xà đơn. Hai cuộc biểu diễn này đã có nhiều quốc gia đến quan sát và sau đó đã "nhân giống" ở nước mình nên ngày nay đồng diễn thể dục trở thành loại hình biểu diễn có hầu hết ở các quốc gia.

Đồng diễn thể dục còn được trình diễn trong lễ khai mạc, bế mạc các đại hội thể dục thể thao ở các quốc gia và đại hội thể dục thể thao châu lục, quốc

tế cũng như Đại hội Olympic thế giới.

Đồng diễn thể dục là loại hình biểu diễn nghệ thuật của thể dục thể thao, có sức hấp dẫn và mang ý nghĩa tuyên truyền giáo dục. Vì thế ngày nay đồng diễn thể dục thường được đưa vào chương trình các hoạt động ngày hội thể dục thể thao trên quy mô toàn quốc, tỉnh, thành, ngành và đặc biệt là trong trường học. Đồng diễn thể dục được xem như một nội dung trong nghi lễ chào mừng, góp phần không nhỏ biểu hiện khí thế quần chúng hưởng ứng phong trào rèn luyện thân thể, giáo dục toàn diện và xây dựng cuộc sống văn hoá tươi vui lành mạnh. Trong khái niệm về đồng diễn thể dục cần có nhận thức đúng đắn đối với những đặc điểm của loại hình nghệ thuật này. Mặc dù đồng diễn thể dục mang nhiều yếu tố văn hoá nghệ thuật như múa, nhạc, trang trí nhưng vẫn có đặc trưng riêng của thể dục thể thao - đội ngũ, đội hình, động tác (kể cả những động tác cơ bản kết hợp với động tác kỹ thuật của các môn thể thao khác nhau). Cũng chính vì sự kết hợp hài hoà những yếu tố giống và khác nhau ấy nên đồng diễn thể dục đã trở thành bộ phận hữu cơ của nền văn hoá chung, không đơn thuần chỉ là bài tập sức khoẻ và đồng diễn không phải là "cùng tập" với nghĩa đen

của nó. Mặt khác, đồng diễn thể dục hiện đại đang phát triển theo xu hướng nhằm mục đích phản ánh phong phú nguyện vọng của loài người, đường lối chính trị quốc gia và quốc tế. Đó là những chủ đề tư tưởng được thuyết minh trong kết cấu nội dung và hình thức diễn tả. Khi công diễn một bài có chủ đề sâu sắc, có đặc điểm kết hợp hai tính chất thể dục thể thao và nghệ thuật văn hoá một cách hài hoà sẽ đem lại cho khán giả sự hài lòng, xúc cảm thực sự. Cần phải hiểu rằng, đồng diễn thể dục là biểu diễn cho người xem, vì thế người biểu diễn phải có nội tâm thích hợp với chủ đề (ví dụ: niềm tự hào của dân tộc, Tổ quốc quang vinh, lao động sáng tạo, hữu nghị, hoà bình, vươn tới đỉnh cao, bảo vệ môi trường, hạnh phúc trong cuộc sống...).

Về hình thức diễn xuất phải coi trọng nghệ thuật của hành vi vận động và sử dụng có hiệu quả sắc phục, đạo cụ, âm nhạc. Sự không thích đáng hoặc thiếu hợp lý trong thiết kế bài đồng diễn thể dục sẽ dẫn đến hạ thấp tác dụng tuyên truyền, làm cho đồng diễn trở nên kém hiệu quả, lãng phí. Đồng diễn thể dục bao gồm nhiều loại hình dựa trên cơ sở kết cấu, quy mô, đặc điểm đối tượng tham gia, đặc điểm sử dụng phương tiện.

Về kết cấu, bài đồng diễn thể dục được thể hiện theo một quy trình, diễn biến theo thứ tự các phần mở đầu, cơ bản và kết thúc. Ở các phần ấy thể hiện rất đa dạng các hình thức cấu trúc khác nhau: giản đơn hay phức tạp; thời gian thực hiện; nội dung chủ đề chính và các chương mục.

Về quy mô, sự huy động số lượng người tham gia nhiều hay ít phụ thuộc vào sự tính toán khi xác định nhiệm vụ biểu diễn, diện tích sân bãi và các điều kiện thực hiện khác. Trong trường học số lượng học sinh đồng diễn thể dục có thể là vài chục, vài trăm hoặc cả trường trên dưới ngàn người. Số lượng còn phải tùy thuộc vào những điều kiện cụ thể như quỹ thời gian tập luyện, đơn vị biên chế, sân bãi... cũng như yêu cầu nhiệm vụ đòi hỏi (ví dụ để xếp hình, xếp chữ phải có nhiều người mới đủ). Đối với bài đồng diễn được biên soạn cho đối tượng có trình độ tương đối cao không thể huy động học sinh toàn trường mà chỉ chọn một số khá, còn lại có thể tham gia làm phong nền hay chỉ tham gia ở một phần nào đó của bài.

Đối tượng tham gia đồng diễn được phân theo tuổi tác (nhi đồng, thanh niên, người có tuổi...), giới tính, ngành nghề. Cũng có thể nhiều đối tượng

cùng thực hiện đồng diễn - màn biểu diễn hỗn hợp hoặc trong hợp cảnh. Ở một số nước đã tổ chức biên soạn đồng diễn thể dục cho gia đình gồm cha, mẹ, và con cái.

Đồng diễn thể dục cổ điển là hoạt động biểu diễn của nhiều người cùng thực hiện theo nhịp đếm (sau đó được thay bằng nhịp nhạc). Biên hóa đội hình tương đối giản đơn, có sử dụng các đạo cụ nhỏ nhẹ như gậy, bóng, dây nhảy, chùy, vòng, hoa, vải...

Loại hình đồng diễn này vẫn được phát huy và sử dụng rộng rãi, hiệu quả đạt được rất có ý nghĩa về mặt tuyên truyền giáo dục thể chất và văn hoá nghệ thuật quần chúng có tính chất truyền thống. Ngày nay đồng diễn thể dục hiện đại đã kế thừa những ưu thế vốn có của đồng diễn cổ điển, bên cạnh đó đã và đang phát triển với xu hướng sử dụng các phương tiện hiện đại (các tiến bộ về kỹ thuật và các thành tựu mới thuộc lĩnh vực kinh tế cho phép trang bị các dụng cụ biểu diễn đắt tiền như bản cực kim loại, các đài tháp, dụng cụ bằng hợp kim chịu lực cao, trang phục và trang bị hàng cao cấp...). Số lượng người biểu diễn có thể không nhiều như ở các bài đồng diễn cổ điển nhưng vẫn

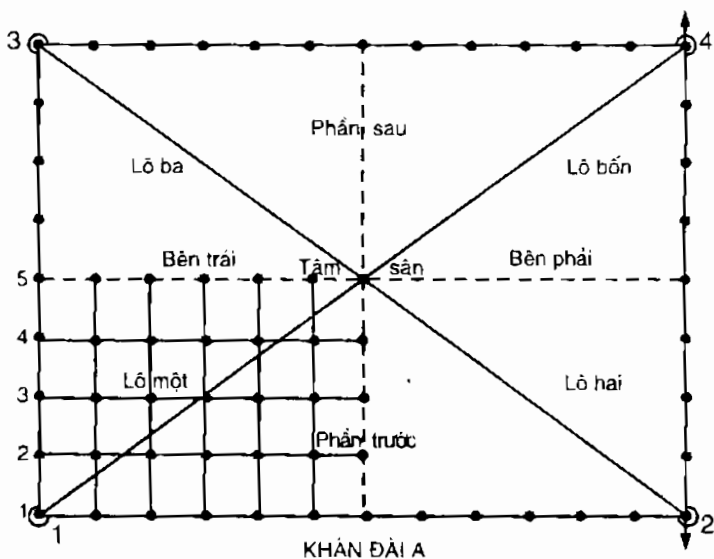
thể hiện được quy mô lớn, trình độ phối hợp cao và có lợi thế trong thể hiện chủ đề bằng hình tượng, âm thanh, ánh sáng màu. Sự kế thừa và tính sáng tạo đang thúc đẩy đồng diễn thể dục phát triển với xu hướng hiện đại hoá. tận dụng mọi điều kiện thuận lợi để dàn dựng những màn đồng diễn có quy mô thích hợp, trình độ kỹ thuật và nghệ thuật cao, trang thiết bị hiện đại đáp ứng thị hiếu của quần chúng.

Nhận thức chung có tính khái quát đã trình bày trên đây giúp cho giáo viên, hướng dẫn viên có khái niệm tương đối rộng về đồng diễn thể dục và bằng chỉ dẫn chuyên môn họ có thể soạn bài, huấn luyện đồng diễn và chỉ đạo hoạt động đồng diễn thể dục đạt được kết quả mong muốn.

Phần tiếp theo sẽ đi sâu vào những chuyên đề cụ thể trong đồng diễn thể dục như: đội hình, động tác, âm nhạc, trang phục, đạo cụ, sân bãi và tổ chức chỉ đạo hoạt động đồng diễn thể dục.

Ở phần này trong mỗi chuyên mục chủ yếu giới thiệu để người biên soạn có thể hiểu được nguyên tắc lý thuyết, làm chỗ dựa đảm bảo khi thực hành phương pháp.

II. ĐỘI HÌNH ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC



Hình 1

1. *Khái niệm về đội hình đồng diễn thể dục*

Đội hình trong đồng diễn thể dục là những đường nét được hình thành trên mặt sân thông qua sự sắp xếp các cá nhân trong mỗi liên kết tập thể.

Trong đồng diễn thể dục mỗi cá nhân ở bất kỳ một thời điểm nào đó đều có vị trí của mình trên

mặt sân. Sự liên kết của cá nhân ấy với những người khác (cũng có vị trí riêng của họ) tạo thành quan hệ vị trí (không gian, trái, phải, trước, sau, trên, dưới, chệch hướng...). Khi mật độ sắp xếp dày, người nọ cách người kia không xa ($\approx 50\text{cm}$) có thể nhìn thấy rõ nét đội ngũ, đội hình và phân biệt được so với khi đứng dàn đều trên sân.

Để thống nhất về thuật ngữ dùng trong đội hình đồng diễn cần có quy ước chung và thống nhất về vị trí trên mặt phẳng của sân biểu diễn, xem hình 1.

Sân biểu diễn thường là mặt phẳng hình vuông hay hình chữ nhật.

- Biên dọc trước phía sát khán đài A là giới hạn giữa 2 góc 1 và 2. Cũng như vậy, phía sát khán đài B là biên dọc sau giữa 2 góc 3 và 4.

- Biên ngang là giới hạn giữa 2 góc 1-3 (còn gọi là biên trái) và 2-4 (còn gọi là biên phải).

- Tâm sân (0) là điểm chính giữa cách đều 4 góc và chính là giao điểm 2 đường chéo của sân.

- Hai trục vuông góc ở tâm sân sẽ chia sân thành 4 phần diện tích bằng nhau:

Lô một - phía trước bên trái

Lô hai - phía trước bên phải

Lô ba - phía sau bên trái

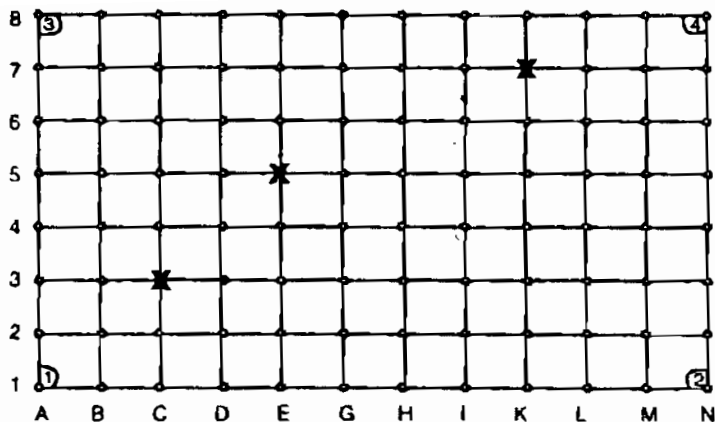
Lô bốn - phía sau bên phải

Trên các đường biên dọc thường được chia đều khoảng cách (chẳng hạn 2m) và được đánh dấu bằng chữ cái La tinh A, B, C, D, E... cho đến tận góc 2 và 4. Còn trên các đường biên ngang thường được chia đều khoảng cách (chẳng hạn 2m) cũng theo như ở đường biên dọc và được đánh dấu bằng số thứ tự 1, 2, 3, 4, 5... cho đến tận góc 3 và 4. Như vậy, ở mỗi lô khi nối các điểm chia đều này ở 2 biên dọc (cùng chữ) với nhau và nối các điểm chia đều (cùng số) ở 2 biên ngang với nhau, sân sẽ được phân chia thành các ô vuông diện tích $2m \times 2m = 4m^2$.

Tùy theo yêu cầu biểu diễn, sân có thể chia rộng hơn, 3m x 3m hoặc hẹp hơn, chẳng hạn 1,5m x 1,5m (không cứng nhắc, chủ yếu là thuận lợi cho sắp xếp người và thực hiện động tác...).

Trường hợp số người biểu diễn rất đông, vài ngàn người, để vẽ các điểm chuẩn trên sân người ta chỉ cần qui định ở lô mẫu, đánh đúng số thứ tự A, B, C... và 1, 2, 3,... từ góc 1 sang 2 và từ góc 1 xuống 3 sẽ có số điểm chuẩn ở lô mẫu thống nhất cho các lô khác.

Trên hình 2 gồm có 96 điểm chuẩn được hình thành bằng sự phân chia cách đều 12 cột từ A đến N và 8 hàng từ 1 đến 8 ($12 \times 8 = 96$).



KHÁN ĐÀI A

Hình 2

Cũng theo nguyên tắc phân chia như vậy, tùy theo số người biểu diễn và thiết kế các đội hình trên sân để vẽ các điểm chuẩn cách đều nhau (còn gọi là đội hình cơ bản dàn đều trên sân với giãn cách trái, phải và cự ly trước, sau hợp lý từ 1,5 → 3,0m x 1,5 → 3,0m). Điểm chuẩn có ý nghĩa rất quan trọng vì đó là mốc cơ bản đánh dấu vị trí cá nhân dàn đều trên sân với khoảng cách yêu cầu, dùng để chỉnh đốn các loại đội hình trong khi thiết kế bài đồng diễn. Mỗi điểm chuẩn đều có tên, ví dụ C3, E5, K7 (x) trong hình 2. Có thể hình dung trên mặt phẳng sân đồng diễn mỗi điểm chuẩn luôn

được cố định và tất cả các đội hình cũng như cá nhân di chuyển vị trí đều căn cứ vào các mốc chuẩn đó.

2. Mẫu đội hình đông diễn thể dục

Như khái niệm đã chỉ rõ đội hình là do sự liên kết các cá nhân với nhau mà giữa họ có khoảng cách hẹp (thậm chí sát nhau). Còn ở đội hình cơ bản các cá nhân dàn đều trên sân với cự ly và giãn cách như nhau (các điểm chuẩn qui định).

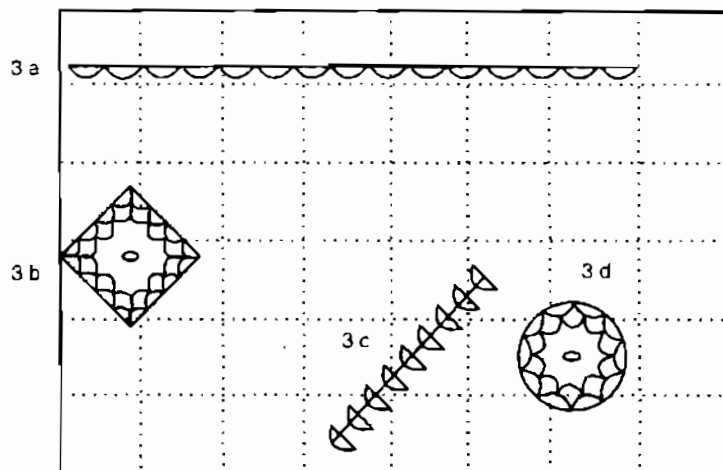
Có hai dạng đội hình chính là thanh và khối.

Đội hình thanh là sự liên kết đơn (1 hàng) các cá nhân với nhau. Đội hình khối là sự liên kết kép (nhiều hàng) các cá nhân với nhau. Trong đội hình khối sự liên kết có khi không nhất thiết phải theo hàng lối mà chỉ là dồn đứng sát nhau (hoặc ngồi, nằm, chõng người).

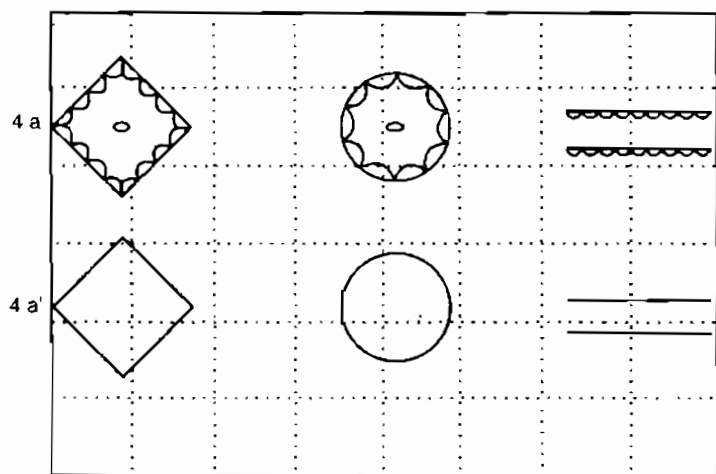
Để tiện cho quan sát người ta vẽ trong bản thiết kế các đường nét đội hình bằng đường vẽ liền hoặc nét cách (đáng lẽ ra những đường này phải vẽ từng chấm người) như hình 3.

Trên sân có bốn đội hình 3a, 3c dạng thanh và 3b, 3d dạng khối.

Trong dạng đội hình thanh sự liên kết cá nhân thường có hai đầu mở, còn ở đội hình khối được khép



Hình 3



Hình 4

kín hoàn toàn. Tuy nhiên giữa hai dạng đội hình ấy còn có một hình thức trung gian (vừa mang tính thanh, vừa có tính khối). Hình 4a được xem như dạng đội hình trung gian, đội hình vuông hay thoi rộng (khác với 3b - khối vuông hay thoi đặc). Trong bản vẽ người ta chỉ cần vẽ nét liền như 4a.

Những đội hình thường được sử dụng trong đồng diễn thể dục có tên gọi như sau:

1. Cơ bản (dàn đều như hình 2).
2. Cột dọc (quan hệ trước, sau thẳng hướng).
3. Hàng ngang (quan hệ trái, phải, thẳng hàng).
4. Gấp khúc (góc) 6a.
5. Sóng (cung) 6b.
6. Vòng tròn 6c.
7. Hỗn hợp: sao, hoa, chữ, bản đồ, hình 6d.

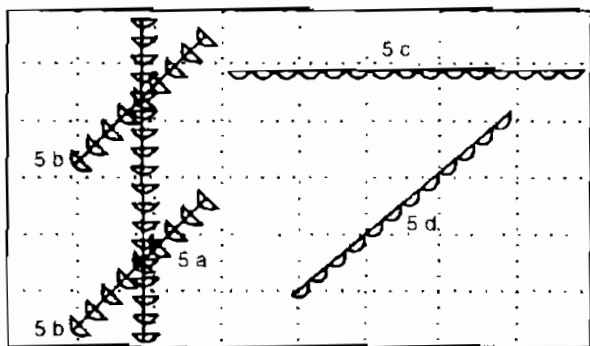
* Ở đội hình cột dọc hoặc hàng ngang có thể hướng chéo (xem hình 5), có thể thay chữ dọc bằng chéo để phân biệt hàng ngang và hàng chéo, cột dọc và cột chéo.

Cột dọc 5a } Liên kết trước sau
Cột chéo 5b }

Hàng ngang 5c

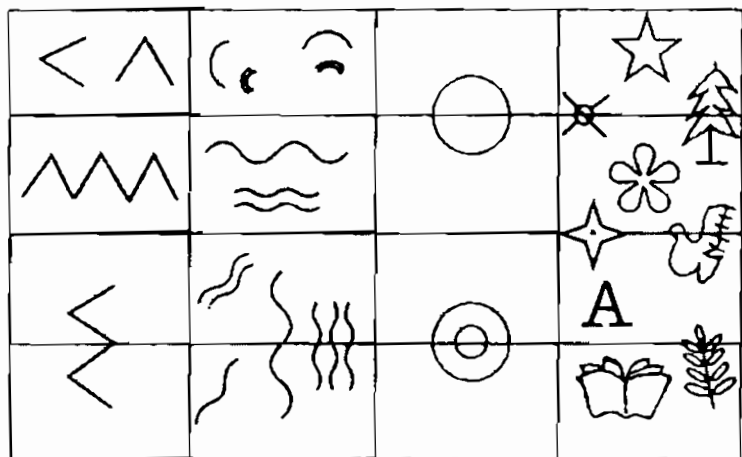
Hàng chéo 5d

} Liên kết trái phải



KHÂN ĐAI A

Hình 5



Hình 6

Để phân biệt với thuật ngữ đội ngũ trong thể dục, đội hình cột dọc có thể mang thêm luống dọc (gồm luống đơn hoặc luống kép); hàng ngang đứng sát nhau còn gọi là luống ngang (gồm luống đơn hoặc kép).

Trong đồng diễn thể dục việc lựa chọn các đội hình (thiết kế) phải xuất phát từ yêu cầu mục đích và dựa vào số lượng người, màu sắc phục cũng như phân biệt nam, nữ. Ngoài ra, phải hết sức coi trọng đến cách thức di chuyển biến đổi để giữ được tính nghệ thuật và kỹ thuật của bài tập đội ngũ đội hình thể dục: phải hết sức tránh xếp đội hình mà không có tính mục đích và phải cân nhắc đến vẻ đẹp cảnh quan trên sân - đó là bức tranh toàn cảnh của đồng diễn ở từng thời điểm khác nhau.

III. ĐỘNG TÁC ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC ~

Trong đồng diễn thể dục động tác chiếm giữ vị trí hết sức quan trọng. Động tác trong bài biểu diễn được xem như vật liệu kiến trúc công trình. Tất cả các loại bài đồng diễn mang tính thể dục thể thao đem đến cho người xem cảm giác khỏe, đẹp, nghệ thuật vận động chính xác, nhịp điệu, đa dạng có tính thống nhất và phối hợp một cách khéo léo giữa những người cùng biểu diễn với nhau.

Bài đồng diễn cơ bản nhất thông thường là một bài thể dục gồm 8-12 động tác do một tập thể đã tập thuộc thực hiện. Mỗi động tác được thực hiện 2 lần 8 nhịp và được liên kết không để có nhịp thừa. người biểu diễn được xếp vào một đội hình nào đó (ví dụ cách đều 2m x 2m).

Để đảm bảo tính đồng đều, người ta thay hô, đếm bằng nhịp nhạc, trống, bộ gõ... và người biểu diễn được trang bị quần, áo, giày, mũ, nơ, đạo cụ khi cần thiết. Cái đáng xem đối với loại bài đơn giản này là ở nội dung, động tác có đều, chính xác, khoẻ, đẹp hay không? Nếu hai hay nhiều đơn vị cùng biểu diễn một bài thì đánh giá chất lượng cao hay thấp là ở chỗ thực hiện động tác có đều và đẹp không, có chính xác và khớp nhịp không, trạng thái tinh thần của người biểu diễn thể hiện ra sao? Cũng có thể coi những bài đồng diễn đơn giản này là "đồng tập".

Ngày nay trình độ dân trí đã phát triển hơn nhiều so với trước, người ta không hài lòng với loại "đồng tập" như vậy nữa mà đòi hỏi cao hơn. Động tác phải được cách điệu, biến tấu, phải có các đội hình vui mắt chứ không phải tại chỗ và động tác được thực hiện trong nền âm nhạc hấp dẫn, hợp thị hiếu. Cần nhận thức rõ động tác trong đồng