

PGS - TS TRẦN PHÚC PHONG

Biên soạn

ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC



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 Zindorich và Mirôslap 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). Biến 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

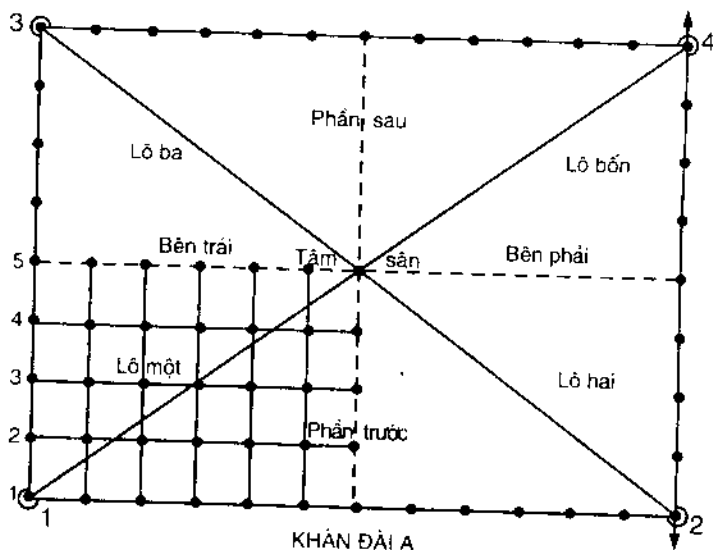
thể hiện được quy mô lớn, trình độ phối hợp cao và có lợi thế trong thể hiện chủ đề bằng hình tượng, âm thanh, ánh sáng màu. Sự kế thừa và tính sáng tạo đang thúc đẩy đồng diễn thể dục phát triển với xu hướng hiện đại hoá, tận dụng mọi điều kiện thuận lợi để dàn dựng những màn đồng diễn có quy mô thích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

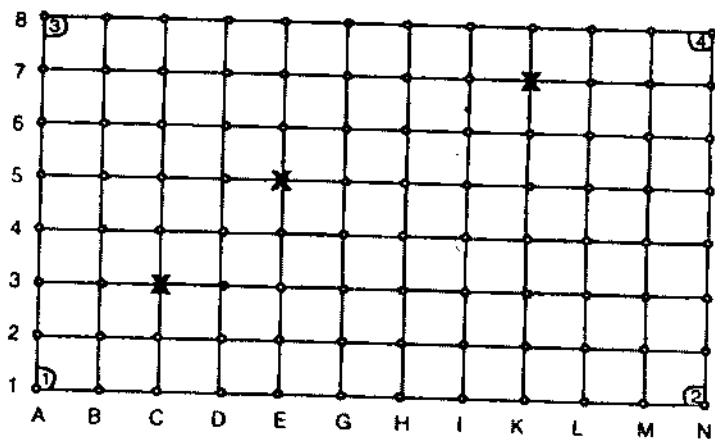
Lô bốn - phía sau bên phải

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 $1,5 \rightarrow 3,0\text{m}$ x $1,5 \rightarrow 3,0\text{m}$). 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 đồng 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).

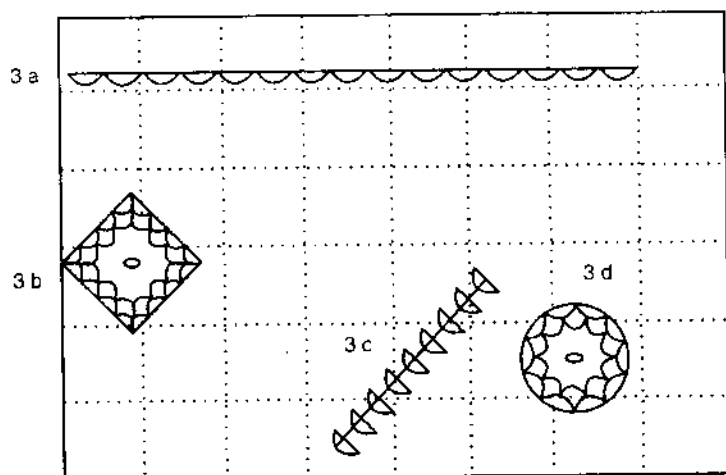
Có hai dạng đội hình chính là thanh và khối.

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, chống người).

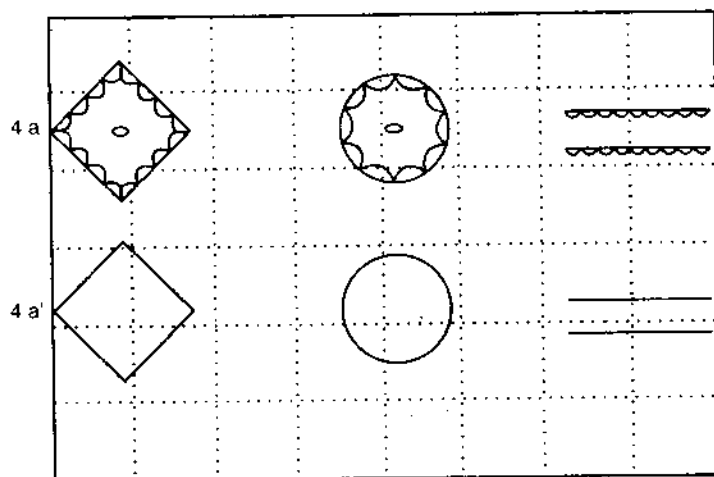
Để tiện cho quan sát người ta vẽ trong bản thiết kế các đường nét đội hình bằng đường vẽ liền hoặc nét cách (đáng lẽ ra những đường này phải vẽ từng chấm người) như hình 3.

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.

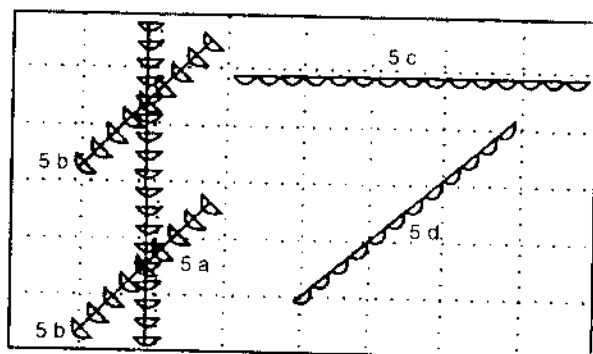
Những đội hình thường được sử dụng trong đồng diễn thể dục có tên gọi như sau:

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.

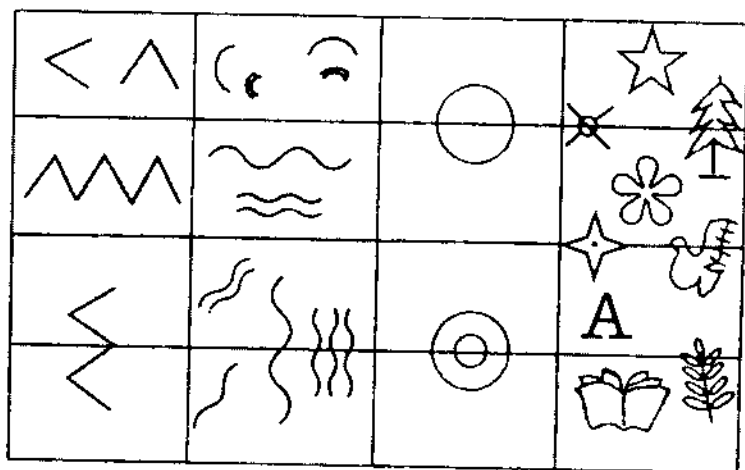
Cột dọc 5a	}	Liên kết trước sau
Cột chéo 5b		

Hàng ngang 5c } Liên kết trái phải
Hàng chéo 5d



KHĂN ĐAI A

Hình 5



Hình 6

Để phân biệt với thuật ngũ đội ngũ trong thể lục, 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 lục 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 lục; 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 LỤC

Trong đồng diễn thể lục 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 lục 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

diễn thể dục không phải là lấy bài tập nguyên bản ra biểu diễn mà người soạn phải ý thức rằng đồng diễn là để cho khán giả thưởng thức, do vậy động tác phải thuộc dạng biểu diễn nghệ thuật. Trong quá trình tập đồng diễn, các bài tập sẽ có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe, thể lực, kỹ năng, phát triển năng lực thẩm mỹ và rèn luyện trạng thái... Nhờ đó bài biểu diễn mới đạt kết quả cao. Đó là tác dụng hai chiều của chủ thể và khách quan. Phải lấy khách quan làm tiêu chuẩn cho yêu cầu chủ thể. Chính quan điểm lý luận này chưa được nhiều người thừa nhận và cũng chính vì lẽ đó mà nhiều bài đồng diễn sáng tác đã không mấy giá trị, không để lại ấn tượng đáng kể cho người xem và khá tốn kém, ít hiệu quả. Ngay đối với những bài đồng diễn đơn giản nhất, các động tác được đưa vào nội dung phải thực hiện rất đều, chính xác, có biên độ rộng và nhịp điệu, tính chỉnh chu, điệu luyện là những yếu tố kích thích, hấp dẫn người xem. Đôi khi trong đồng diễn thể dục còn phải thực hiện không cùng nhau mà cách pha, cách nhịp, lần lượt để cho khác với "đồng tập", mang tính đồng diễn.

Cần phân biệt bài tập thể dục thông thường với bài đồng diễn thể dục về tính chất mục đích. Đối với các động tác rèn luyện thân thể, người ta biên soạn các động tác để phát triển toàn diện (tất cả

các bộ phận cơ thể).

Trong số những động tác ấy có không ít những động tác có biên độ nhỏ (gập, duỗi cổ, xoay vai, xoay hông, xoay cổ tay, gối, cổ chân...). nếu đưa vào trong bài đồng diễn thì người xem không nhận thấy rõ, tai cũng không nghe thấy nhịp ăn nhập với vận động.

Vì vậy, động tác trong đồng diễn thể dục phải đáp ứng được nguyện vọng của khán giả là thường muốn thấy cái mới lạ, sáng tạo, thể hiện được sự hấp dẫn nghệ thuật điêu luyện. Các động tác không những cần biên độ rộng, phối hợp hài hòa thực hiện chính xác, mà còn phải mang tính nghệ thuật cao. Động tác đồng diễn ở các đối tượng khác nhau phải mang đặc điểm tâm, sinh lý phù hợp (ví dụ: nhí nhảnh ở trẻ em, mạnh mẽ ở thanh niên, mềm mại duyên dáng ở thanh thiếu nữ, khoan thai, bền bỉ ở người cao tuổi...).

Trong đồng diễn yêu cầu kỹ thuật cao người ta thường chọn một số vận động viên, diễn viên múa, xiếc tham gia biểu diễn ở một số điểm chính trên sân. Các động tác của họ cần thể hiện trình độ kỹ thuật điêu luyện, nghệ thuật tinh xảo. Không nên quan niệm rằng đồng diễn thể dục chỉ gồm động tác thể dục, có như vậy, mới tận dụng được các yếu

tố nghệ thuật của nền văn hoá chung và mới có nhiều sản phẩm sáng tạo phục vụ người xem (ví dụ múa công, múa sạp, múa nón, xếp hình, xếp chữ, biểu diễn trên đài hoa...).

Hiện nay có nhiều ý kiến tranh luận trong lĩnh vực đồng diễn. Hầu hết trong các đại hội nhân ngày lễ lớn của quốc gia, quốc tế, hai ngành văn hoá và thể thao đều đóng góp những tiết mục biểu diễn đồng người ở trên sân vận động, quảng trường hay đường phố lớn. Tiết mục văn hoá nghệ thuật như múa, nhạc mang đặc trưng văn hoá và nghệ thuật, còn tiết mục thể dục thể thao mang đặc trưng văn hoá và thể dục thể thao (động tác kỹ thuật TDDT, hoặc các động tác mang tính chất rèn luyện thân thể). Cũng có thể vì sự lồng ghép với chủ định làm tăng lên tính nghệ thuật trong biểu diễn mà người ta thừa nhận hết sức tự giác - đồng diễn là một hoạt động rộng, còn đồng diễn thể dục là hoạt động trình diễn có thêm tính chất của TDDT. Rất tiếc vì sự tranh luận đã không được kết thúc bởi vì đồng diễn cũng theo trường phái - Một trường phái nhằm thể hiện khoẻ đẹp bằng động tác bài tập, còn một trường phái khác cho rằng đồng diễn là nghệ thuật vận động khéo léo, đồng đều trong đội ngũ đội hình (vận dụng thể dục nghệ thuật và kỹ thuật vận động cơ bản ở tất cả các môn

thể dục thể thao kết hợp với nghệ thuật văn hoá). Không nên vội kết luận, cần thông qua thực tế kiểm định và có thể lấy thị hiếu của quần chúng làm tiêu chuẩn. Đồng diễn như thế nào đó để quần chúng xem thấy nhiều cái đẹp trong đó, phục vụ được nhiệm vụ tuyên truyền giáo dục và gây được cảm hứng lạc quan tươi vui, động viên sự phấn đấu hướng tới chân - thiện - mỹ - lý tưởng cao đẹp ở con người hiện đại. Hoạt động đồng diễn phải được thực hiện theo đơn đặt hàng của người xem chứ không phải có gì diễn nấy (coi TDDT chỉ là bài tập thể chất rèn luyện thân thể). Đương nhiên phải tránh xu hướng không dựa vào các đặc điểm vận động của TDDT mà chỉ soạn bài thiên về các điệu vũ và kịch đơn thuần diễn ngoài trời.

Trong đồng diễn thể dục phải hết sức coi trọng tính đa dạng của động tác, hết sức tránh lặp đi, lặp lại nhiều lần để kéo dài thời gian, phải bỏ đi những động tác thiếu tính nghệ thuật và kém hiệu quả, khi thực hiện không có hướng chính, biên độ nhỏ, nhịp điệu rời rạc... Cũng có thể sử dụng hình thức thay đổi tư thế (đứng, quỳ, ngồi, nằm, chông người...) để thực hiện cùng một động tác, coi đó là phương án đa dạng hoá khi mà số lượng động tác ở người biểu diễn có hạn và thời gian tập luyện không cho phép để tập thêm các động tác mới.

Trong những bài đồng diễn với đạo cụ, chẳng hạn với 2 lá cờ nhỏ cầm tay hoặc một dải khăn dài (0,4m x 2,5m), động tác của từng tay theo các hướng cơ bản được phân biệt với hai tay cùng thực hiện đồng thời. Thông qua ví dụ sau đây có thể thấy hình thức đa dạng hoá động tác không phải là quá khó khăn.

Động tác cơ bản ở tư thế đứng:

- Nhịp 1 và 2 tay lên ngang vai;
- Nhịp 3 và 4 tay từ ngang vai lên cao;
- Nhịp 5 và 6 bắt chéo tay trên cao 1 lần;
- Nhịp 7 và 8 tay hạ từ trên cao xuống, đứng thẳng.

Động tác biến hoá:

- Nhịp 1 tay trái lên ngang vai;
- Nhịp 2 tay phải lên ngang vai;
- Nhịp 3 tay trái từ ngang đưa lên cao;
- Nhịp 4 tay phải đưa lên cao;
- Nhịp 5 và 6 hai tay vòng rộng qua ngang bắt chéo ở phía trước (trước gối) rồi dang ngang;
- Nhịp 7 hạ tay trái xuống; nhịp 8 hạ tay phải xuống.

Một dạng biến hoá khác:

- Nhịp 1-2 vòng rộng tay trái qua trước gối sang phải rồi lên cao;
- Nhịp 3-4 vòng rộng tay phải qua trước gối sang trái rồi lên cao;
- Nhịp 5-6 hai tay hạ xuống ngang vai rồi lên cao;
- Nhịp 7-8 hai tay hạ xuống có sóng giữa.

Vấn đề đa dạng hoá động tác trong đồng diễn là vấn đề biến hoá các vận động cơ bản theo nhịp điệu. Sự thay đổi tính chất vận động (thời gian, không gian, dùng sức) nhờ các hình thức biến hoá có tính nghệ thuật làm cho động tác trở nên phong phú hơn và đẹp hơn. Cùng với sự biến hoá động tác ở bộ phận chính (hai tay) còn có thể thay đổi tư thế thân người (nhún gối, kiễng chân, quay nghiêng thân cùng chiều với chuyển động từng tay, quay đầu theo hướng tay di chuyển...) làm cho các động tác vốn khá cứng trở nên mềm mại, uyển chuyển.

IV. ÂM NHẠC TRONG ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

Trong đồng diễn thể dục, âm nhạc kèm theo không với ý nghĩa lồng ghép miễn cưỡng, mà là

phối hợp có lựa chọn làm tăng tính nghệ thuật của bản thân tác phẩm. Âm nhạc vừa là tín hiệu âm thanh để duy trì nhịp điệu động tác cho tất cả mọi người cùng biểu diễn, bảo đảm cùng thực hiện đồng đều (thay cho hô, đếm, gõ trống...); quan trọng hơn là bản thân âm nhạc đem đến cho người thưởng thức cảm giác dễ chịu, được truyền cảm bằng nội dung và nghệ thuật trình diễn.

Khán giả xem đồng diễn được thưởng thức đồng thời hình ảnh sinh động trên sân và âm thanh hòa quện với động tác nhịp nhàng bằng tai nghe cùng lời thuyết minh cho một chủ đề nào đó sẽ làm tăng lên gấp bội tính hấp dẫn của biểu diễn. Âm nhạc đưa vào đồng diễn thể dục được lựa chọn như một nội dung sáng tác đồng diễn, bởi vì âm nhạc không chỉ là giai điệu thay đổi âm sắc, âm lượng mà còn là ngôn ngữ của ngôn ngữ. Khả năng của âm nhạc rất lớn để diễn tả tâm trạng, tình cảm, cảnh quan... Vì vậy, thế mạnh của nó đã làm cho đồng diễn thể dục coi âm nhạc là nửa phần của một tác phẩm đồng diễn hoàn hảo. Ví dụ ở một số môn thể thao như Thể dục tự do, Thể dục nghệ thuật, Trượt băng nghệ thuật... các bản nhạc đệm đã làm cho động tác trở nên nghệ thuật hơn, hấp dẫn khán giả hơn nhiều so với biểu diễn động tác "chay".

Một màn đồng diễn từ vào sân trình diễn cho đến khi kết thúc với muôn hình ảnh đã diễn ra trên sân trong nền nhạc hoà quện và có chủ đề biểu diễn thống nhất sẽ gây cảm xúc mạnh mẽ hơn. Ví dụ bài đồng diễn thể dục của học sinh lớp 3 - 4 quận Ba Đình - Hà Nội trong lễ khai mạc Đại hội TDTT toàn quốc năm 1995. Các em là đội viên thiếu niên tiên phong Hồ Chí Minh trong vườn hoa đua nở (các thành tựu của đất nước trên nhiều lĩnh vực), các em như những nụ hoa, những cánh én tuổi thơ tung bay trong bầu trời hoà bình... Hai bản nhạc "*Hành khúc Thiếu niên Tiên phong*" và "*Cánh én tuổi thơ*" được chọn làm nhạc nền cho bài đồng diễn đã giúp các em nhập vai một cách thực sự và làm cho khán giả tăng thêm niềm tự hào vì đã có một thế hệ trẻ đang lớn lên, trưởng thành dưới mái trường, một ngày gần đây sẽ là chủ nhân tương lai của đất nước.

Sự tươi vui yêu đời, tình bạn bè thân ái, tính hiếu động và hồn nhiên phải nhờ đến âm nhạc rất nhiều mới có thể làm nổi bật được chủ đề diễn xuất. Chỉ có đội hình và động tác không thôi, với nhịp hô đếm "tập thể dục" thì thật là khó đạt được mục đích một cách hoàn hảo.

V. TRANG PHỤC VÀ ĐẠO CỤ TRONG ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

Trong đồng diễn thể dục, trang phục và đạo cụ có ý nghĩa rất quan trọng. Có những bài đồng diễn lớn, người biểu diễn sử dụng quần áo rất đơn giản, bình thường như quần đùi, áo ngắn hoặc ở trần, cũng có bài biểu diễn không dùng đạo cụ như màn đồng diễn của quân đội Tiệp Khắc năm 1975 (hơn 10.000 người tham gia). Bài này để lại cho người xem ấn tượng sâu sắc về tính tổ chức kỷ luật, cách biến đổi đội hình và sự khoẻ đẹp trên cả hai mặt thể chất cũng như tinh thần của lực lượng quốc phòng toàn dân - Rèn luyện thân thể bảo vệ Tổ quốc. Ở hai thập kỷ gần đây những màn đồng diễn như trên rất hiếm thấy, nhất là ở những nước đã và đang trên đà phát triển. Có thể gọi trang phục, đạo cụ là những phương tiện trang trí, là hình thức, nhưng xét kỹ thì không phải chỉ như vậy, nó có thể phản ánh chủ đề. Ví dụ: các đạo cụ như kiếm, côn, cung, giáo... thể hiện tinh thần thượng võ của dân tộc.

Những màn đồng diễn dùng trang phục có nhiều màu sắc khác nhau có lợi thế tạo ra các mảng màu rực rỡ trên bức tranh và nổi rõ trên nền

sân, dưới bầu trời. Đồng phục phân biệt từng nhóm người ở những vị trí biểu diễn khác nhau có thể làm các hoạ tiết đẹp hơn, thể hiện rõ hơn chủ đề và đem đến cho khán giả cảm giác hài lòng, thán phục về nghệ thuật xếp hình qua màu sắc trang phục.

Đạo cụ trong đồng diễn cũng là loại phương tiện, thường là dụng cụ nhỏ nhẹ cầm ở tay như cờ, hoa, vòng, khăn, các tấm biển màu... giúp cho biểu diễn đẹp hơn, động tác biên độ lớn hơn, nghệ thuật tạo hình độc đáo hơn so với tay không. Những đạo cụ lớn do một nhóm người cùng sử dụng như ván cầu, vòng lẩn, thang, sào... làm cho bài đồng diễn thể hiện vẻ đẹp của phối hợp tập thể. Một số vận động viên có trình độ kỹ thuật thực hiện động tác trên một số dụng cụ lớn như tháp, giá hay trên dụng cụ thể dục như xà đơn, xà kép, ngựa vòng, cầu thăng bằng... (không phải toàn mặt sân) phản ánh tài nghệ của con người và rất hấp dẫn khán giả. Chính nhờ sử dụng đạo cụ mà nhiều màn đồng diễn trở nên hấp dẫn và có giá trị nghệ thuật cao hơn. Người ta coi trọng đạo cụ lâu nay đã sử dụng thành công nhưng nhiều nhà thiết kế đồng diễn đang tìm tòi sáng tạo ra những đạo cụ mới để khi

ghép hình tạo ra được vẻ đẹp có tính ảo thuật. Chọn trang phục (kiểu cách, màu sắc) và đạo cụ (loại hình, kích thước, tính năng) không chỉ để đẹp mà còn phải thuyết minh tích cực cho chủ đề, phản ánh đặc tính tâm sinh lý lứa tuổi, giới tính và biểu hiện sinh động muôn vẻ cuộc sống xã hội.

Song kinh phí cho hoạt động đồng diễn, các khoản chi về trang phục và đạo cụ thường rất tốn kém, vì vậy tùy thuộc vào quy mô và điều kiện cho phép để chọn trang phục và đạo cụ.

VI. SÂN BÃI ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

Hiệu quả của đồng diễn thể dục phụ thuộc một phần nào vào điều kiện sân bãi. Mặt bằng biểu diễn có thể là sân đất, sân cỏ hay nền lát có độ rộng đủ để số lượng người biểu diễn dễ dàng thực hiện động tác, biến đổi đội hình, sắp hình, xếp chữ. Sân đồng diễn thường thấp nên khán giả có thể từ trên cao quan sát được diện rộng của mặt sân. Thông thường sân có mặt tiền hướng về khán đài A; đó là hướng chính phục vụ quan khách. Các khu vực quanh sân cũng có thể là các khán đài (B -

hướng đôi diện A: C bên trái và D bên phải), nếu các khán đài này cao hơn mặt sân sẽ tạo điều kiện cho quan khách thấy bao quát toàn cảnh. Trong trường hợp có xếp phối cảnh trên khán đài B thì đòi hỏi độ dốc cao hơn và có số lượng bậc ngồi tương đối nhiều để đảm bảo cảnh xếp tình tế hơn. Việc thiết kế bài bản và lựa chọn trang phục, đạo cụ phải gắn liền với yêu cầu sân bãi. Những điều kiện về địa hình, kích thước, màu sắc của nền sân và cảnh quan chung quanh đều chi phối hiệu quả của đồng diễn. Do biểu diễn đông người nên cần phải có diện tích sân rộng; mặt khác đòi hỏi phải có một độ cao và độ xa nhất định để khi quan sát người biểu diễn không che lấp lẫn nhau. Cần hết sức khắc phục tình trạng đồng diễn ngay sát khán giả, như vậy đội hình bị xóa nhòa không còn rõ nét, động tác tập thể trở nên kém hiệu quả thể hiện, các nét hình, chữ do người xếp sẽ không thể nhận ra được (trừ khi chụp hình thẳng góc từ trên cao xuống mặt sân). Một điểm cần chú ý trong khi chọn sân bãi biểu diễn là hướng ra sân, các cửa (đủ rộng và thuận hướng cho người biểu diễn vào sân, ra sân, đổi các màn biểu diễn có tính liên tục). Sân được sử dụng vào mùa khô hay mùa mưa đều phải

được sửa sang sạch, đẹp, khô, mịn, vì chính nền sân là không gian của cảnh, nền và khung của nó làm tôn vẻ đẹp rất nhiều cho cảnh đồng diễn thể dục. Đối với những màn đồng diễn ít người (vài chục, có khi 8-12 người) có thể biểu diễn trên sân khấu. Loại hình này thường được vận dụng biểu diễn các bài đồng diễn thể dục nhịp điệu, thể dục nghệ thuật, nhào lộn, tạo hình cá nhân hoặc nhóm nhỏ trên sân khấu. Chính vì ít người (không dễ bị che lấp nhau) nên khán giả có thể ngồi thấp hơn sàn biểu diễn.

VII. TỔ CHỨC VÀ CHỈ ĐẠO HOẠT ĐỘNG ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

Tất cả các hoạt động tập thể đều gắn liền với công tác tổ chức và chỉ đạo. Lý luận trên lĩnh vực tổ chức và quản lý được xem như tri thức khoa học mà sự vận dụng nó có ý nghĩa quan trọng đặc biệt trong hoạt động đồng diễn. Trước hết phải thấy hoạt động đồng diễn thể dục là sự huy động tập thể rất đông người của một hay nhiều đơn vị, cơ quan, trường học... tham gia, là hoạt động có định mức chặt chẽ và tính kế hoạch rất cao, đòi hỏi lãnh

đạo của đơn vị tham gia và chỉ đạo các cấp có liên quan phối hợp với nhau một cách thống nhất mới có thể đảm bảo hoạt động đồng diễn thể dục đạt được kết quả mong muốn. Các khoản chi phí cho những màn đồng diễn 1-2 ngàn người với thời gian biểu diễn 10 - 15 phút có thể lên tới vài trăm triệu cho đến cả tỷ đồng, nên công tác tổ chức và chỉ đạo về chuyên môn cũng như kinh phí phải thật hợp lý, các khoản chi phải đúng và có hiệu quả để bài đồng diễn đạt kết quả tốt. Ở một số quốc gia, đồng diễn thể dục là hoạt động định kỳ của Đại hội TDTT toàn quốc cấp tỉnh, khu vực và đại hội thể thao quốc tế nên có nhiều thời gian chuẩn bị, thậm chí trước một vài năm để biểu diễn.... Các cấp chỉ đạo từ trung ương đến địa phương được được xếp vào các ban, có trách nhiệm chỉ đạo, điều hành công việc rất cụ thể. Chính bộ máy tổ chức được hình thành kịp thời có chức năng chỉ đạo cụ thể đã làm cho hoạt động đồng diễn thể dục xuôn xẻ: các mặt tổ chức lực lượng, huy động phối hợp và huấn luyện, giáo dục, đáp ứng hậu cần... đều hoạt động hết sức khoa học, chủ động, không có sự chồng chéo và bị động phải chữa cháy. Có thể giới thiệu một mô hình về bộ máy tổ chức và công tác chỉ đạo đồng diễn thể dục như sau:

Ban chỉ đạo gồm: trưởng và hai phó ban

Trưởng ban là một cán bộ cao cấp trong cơ quan Nhà nước thuộc cấp tổ chức chịu trách nhiệm toàn diện từ khi chuẩn bị cho đến khi đồng diễn được công diễn chính thức: là người có quyền quyết định cao nhất trong phạm vi tổ chức hoạt động: duyệt thiết kế, phê chuẩn kế hoạch về huy động lực lượng, biên chế, huấn luyện và kinh phí.

Hai phó trưởng ban là người giúp việc chuyên trách hai ban lớn, được trưởng ban phân công phụ trách các phần việc.

Phó trưởng ban phụ trách tổ chức, huy động lực lượng, huấn luyện và phó trưởng ban phụ trách hậu cần.

Các phó trưởng ban chọn một nhóm cán bộ chuyên môn để làm việc cho ban của mình, giới thiệu để trưởng ban bổ nhiệm bằng quyết định văn bản.

Tổ chức chuyên môn gồm cá nhân hay một nhóm cán bộ được phân công thiết kế (sáng tác) bài đồng diễn cùng với nhạc sĩ, họa sĩ... có nhiệm vụ sáng tác bài, thông qua thiết kế và chỉ đạo trực tiếp khi thi công (trong huấn luyện, sơ và tổng duyệt). Với bài đồng diễn lớn nhóm cán bộ này có

thể được chỉ định một hoặc vài người là tổng đạo diễn, đạo diễn, trợ lý đạo diễn...

Hai ban chuyên môn có thể chia thành nhiều tổ để phụ trách điều hành công việc cụ thể.

Ví dụ:

- Các cán bộ huy động lực lượng, biên chế đơn vị, sắp xếp huấn luyện.

- Các cán bộ cấp phát kinh phí, mang trang phục, sắm đạo cụ, hợp đồng xe cộ, kẻ vẽ sân, loa đài...

Cách biên chế tổ chức và cơ chế hoạt động dựa vào lãnh đạo của cấp Đảng, chính quyền, huy động các đoàn thể..., lấy đầu việc để hình thành tổ chức và phân công, lấy khả năng hoàn thành làm tiêu chuẩn chọn người phụ trách và lấy khoản định mức chất lượng làm chỉ số thanh toán lao động, khen thưởng, kỷ luật. Sự phối hợp trong tổ chức và chỉ đạo nhằm đảm bảo cho các hoạt động cụ thể được tiến hành nhịp nhàng, đúng tiến độ và có chất lượng. Lực lượng biểu diễn có thể hiện đầy đủ tính hăng hái và khí thế tập thể trong tập luyện hay không? Có biểu diễn hết mình hay không? Chủ yếu liên quan đến công tác tổ chức và chỉ đạo; vì thế trên lĩnh vực này phải thông qua các mô hình

thực nghiệm để có được tri thức mang tính nguyên lý, đồng thời từng bước hoàn thiện dần trên cơ sở coi trọng việc rút ra những kinh nghiệm từ thực tế. Học trên sách cũng chưa chắc đã hoàn toàn đúng vì có nhiều cách thức để đạt đến một mục đích. Ở đây lý thuyết về tổ chức và chỉ đạo gần như chỉ là tri thức cơ bản, sơ đẳng nhất để giúp cho các nhà chuyên môn vận dụng có tính tham khảo mà thôi. "Vi hiệu quả thiết thực" - đó là phương châm xây dựng tổ chức và chỉ đạo hoạt động trong đồng diễn thể dục. Trong hoạt động đồng diễn thể dục chỉ cần có những sơ xuất nhỏ về mặt tổ chức và chỉ đạo sẽ dẫn tới hậu quả không nhỏ trong biểu diễn công khai (chỉ có 1 lần chính thức), do đó cần tính toán thận trọng để không xảy ra bất cứ sự trục trặc nào.

THỰC HÀNH ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

I. BIÊN SOẠN BÀI ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

Công tác biên soạn bài đồng diễn thể dục được hình dung như xây dựng một tác phẩm nghệ thuật. Sản phẩm là một bản thiết kế tỷ mỉ có chủ đề của bài, bố cục nội dung, đặc điểm đối tượng, các phương tiện thực hiện, số lượng, tính chất đội hình, động tác và âm nhạc.

1. Lựa chọn chủ đề cho bài đồng diễn thể dục

Khác với yêu cầu sử dụng một bài đồng diễn sẵn có, việc chọn chủ đề cho một bài đồng diễn nào đó nhằm phục vụ nhiệm vụ tuyên truyền thì bài đồng diễn không thể bỏ qua ý nghĩa nội dung. Nói cách khác một bài đồng diễn được biên soạn cần có chủ đề riêng (ngoài những tiêu chuẩn cần có như khoẻ, đẹp, nghệ thuật). Chủ đề là khái quát mục đích thể hiện, chi phối các hình thức diễn tả, tác động đến nhận thức của người xem và gây cho họ cảm hứng. Thông thường đều có sự thống nhất của

chủ đề với tên gọi của bài đồng diễn. Người sáng tác dựa vào tính định hướng cho tác phẩm để thiết kế bài bản có bố cục nội dung hợp lý, sử dụng tất cả những gì mà điều kiện cho phép để bài đồng diễn có thể đưa đến kết quả như mục đích đã định. Rõ ràng công việc này không đơn giản chút nào vì khác với tính cảm thụ bản thể, sự tác động của bài biểu diễn luôn có tính khái quát, tổng hợp. Tất nhiên nếu ai đó đòi hỏi bài đồng diễn phải diễn cái cụ thể - chẳng hạn động tác này nói lên cái gì? đội hình kia tượng trưng cho cái gì? biến đổi từ cái này sang cái kia phản ánh mục đích gì? trang phục, đạo cụ, ngôn ngữ, âm nhạc... thể hiện cái gì? vân vân và vân vân... Trả lời một cách thoả đáng những câu hỏi trên quả là khó nhưng nếu né tránh không trả lời là không nên.

Người soạn bài đồng diễn phải đặt ra cho mình nhiệm vụ trả lời tất cả cách đặt vấn đề của người xem và giải quyết như thế nào đó để có một đáp án tổng hợp nhất, tiếp cận nhất, được nhiều người xem nhất và thoả mãn khi được xem tác phẩm công diễn. Bài đồng diễn sáng tác đòi hỏi trân trọng thị hiếu của người xem; đừng nghĩ rằng có gì biểu diễn nấy, một bài có thể dùng chung cho các tình huống khác nhau - đó là xu hướng nghệ thuật vị nghệ thuật. Mỗi tác phẩm phải có tên riêng, nội

dung riêng, hình thức diễn tả riêng và cố gắng gắn vào mục đích của tác phẩm là phục vụ chính cho đối tượng nào? khi nào? ở đâu? Xin liệt kê một số tên gọi được đặt cho các bài đồng diễn đã thể hiện thành công mà chủ đề của bài nói lên được nội dung.

- "*Ngôi sao*" - tên của bài đồng diễn chào mừng Tổ quốc thống nhất nhân kỳ họp Quốc hội tại Hà Nội năm 1975. Tác phẩm đồng diễn của trường Đại học TDTT TWI.

- "*Hành quân theo bước chân người anh hùng*" - tên của bài đồng diễn chào mừng lễ kỷ niệm 30 năm chiến thắng Điện Biên Phủ. Tác phẩm đồng diễn của học sinh cấp I, II Điện Biên Phủ năm 1984.

- "*Khỏe để bảo vệ an ninh Tổ quốc*" - tên của bài đồng diễn chào mừng 50 năm thành lập ngành Công an nhân dân. Tác phẩm đồng diễn phối hợp của các trường Trung học Cảnh sát, Cao đẳng Sư phạm Hà Nội và Sư phạm Mẫu giáo Hà Nội năm 1995.

- "*Tuổi cao chí càng cao*" - tên của bài đồng diễn chào mừng Đại hội Thể dục Thể thao toàn quốc lần thứ III. Tác phẩm đồng diễn của các cụ cao tuổi quận Ba Đình - Hà Nội 1995.

- "*Tuổi trẻ sông Đà hướng về tương lai*" - tên của bài đồng diễn chào mừng Đại hội thể thao Dân tộc toàn quốc lần thứ I. Tác phẩm đồng diễn của học sinh Cao đẳng Sư phạm tỉnh Hoà Bình 1996.

"*Mái ấm tình thương*" - tên của bài đồng diễn chào mừng lễ khánh thành trường Hécman dành cho trẻ em mồ côi. Tác phẩm đồng diễn của trẻ mồ côi, học sinh quận Thanh Xuân - Hà Nội 1996...

Còn nhiều nhiều bài đồng diễn khác mà chủ đề khái quát nói lên nguyện vọng của con người như hoà bình, hữu nghị giữa các dân tộc, tổ quốc giàu đẹp, nhân dân anh hùng, Tuổi trẻ hôm nay - Thế giới ngày mai...

Đối với đồng diễn thể dục việc chọn chủ đề để soạn tác phẩm luôn thể hiện nguồn cảm hứng của tác giả. Chỉ có sự đồng cảm thực sự với tính tự giác đầy đủ và có trình độ nhất định mới có thể ít gặp khó khăn trong chọn và thể hiện chủ đề cho nội dung của bài đồng diễn thể dục. Ví dụ: năm 1996 Liên hiệp quốc công bố quyết định bảo vệ quyền lợi cho thiếu nhi - lên án cảnh nghèo đói và lao động cực nhọc của trẻ em ở một số nước mới phát triển. Để hưởng ứng Nghị quyết nhân đạo này và tuyên truyền giáo dục ý thức chăm sóc và bảo vệ thiếu nhi, người ta tổ chức các hoạt động bao gồm đồng

diễn. Trên cơ sở đặt vấn đề chung của Liên hiệp quốc - chủ đề lớn "*Bảo vệ thiếu nhi*" - có thể xây dựng tác phẩm với nhiều chủ đề cụ thể khác nhau như "*Trẻ em như búp trên cành*", "*Mái ấm tình thương*", "*Mầm xanh tương lai*", "*Cánh én tuổi thơ*", "*Quê em - làng Hoà Bình*" v.v... Từ những chủ đề có những nét riêng ấy vẫn chung một mục tiêu mà ý tưởng của nó thật là rộng lớn. Bài đồng diễn phải thuyết phục và hấp dẫn được người xem: càng thêm yêu trẻ, phải có trách nhiệm nuôi và dạy trẻ, dành cho trẻ em tất cả. Tác giả soạn bài đồng diễn cần sưu tầm tư liệu (hình ảnh, âm nhạc có liên quan đến bảo vệ thiếu niên nhi đồng), chọn cách thức thể hiện mà mình cần đi sâu khai thác; đồng thời phác thảo (thiết kế ban đầu). Trong đó có dự kiến biểu diễn ở đâu, khi nào, ai biểu diễn, bao nhiêu người, quần áo, đạo cụ thế nào, âm nhạc nền là bài gì hay mời ai sáng tác với chủ đề...

Tóm lại việc lựa chọn chủ đề để soạn được bài đồng diễn "hay" nhất thiết phải lưu ý đến tính chất chủ đề của nội dung: bên cạnh đó là sự hài hoà các hình thức nghệ thuật để diễn tả hành vi vận động - tượng hình, xếp hình, biến đổi một cách sinh động các tình tiết trong bài.

2. Phương pháp biên soạn đội hình đồng diễn thể dục

Những kiến thức về đội ngũ và đội hình trong thể dục được sử dụng trong đồng diễn có tính thống nhất rất cao. Cách sắp xếp đội ngũ, phương pháp biến đổi đội hình đều mang tính nghệ thuật và thực hiện theo các nguyên lý khoa học, đảm bảo tổ chức đội ngũ với tập thể đông người, thực hiện các thao tác hợp lý nhất, nhanh và đều. Các bài tập đội hình đội ngũ được biến hoá từ cơ bản theo lý thuyết chung về tập hợp, chỉnh và dóng hàng, cột, đứng nghiêm, quay các hướng, đi, chạy đều, di chuyển, dàn và dồn hàng, biến đổi hàng, cột từ nhiều thành ít hoặc từ ít thành nhiều, vận dụng một cách sáng tạo và đa dạng hóa rất phong phú.

Để biên soạn đội hình đồng diễn thể dục trước hết phải nắm vững một số nguyên tắc cơ bản và hiểu biết nội dung của các bài tập đội hình đội ngũ trong thể dục. Một đội ngũ được sắp xếp, chỉnh đốn theo hàng lối có nghĩa là giữa các cá nhân trong đội ngũ này có quan hệ với nhau về vị trí không gian. Ở thời điểm tĩnh tại mỗi người đều có một vị trí nhất định (đứng ở cột nào, hàng nào, thứ mấy, bên trái, phải, trước, sau mình là ai, cách mình bao nhiêu cm...). Ở thời điểm biến đổi (từ tĩnh tại

chuyển động để hình thành đội ngũ hay đội hình mới), quan hệ không gian của mỗi người được thay đổi bằng bước di chuyển với qui định thống nhất về nhịp. Như vậy các loại hình của đội ngũ và sự biến đổi về đội hình có thể được xác định bằng vị trí tương đối của mỗi cá nhân trong quan hệ với các cá nhân khác ở một thời điểm tĩnh tại hay trong động thái.

2a. Đội ngũ cơ bản trong đội hình cơ bản

Đội ngũ cơ bản trong đồng diễn thể dục được gọi tên bằng thuật ngữ "đơn vị cơ bản" là một tập thể qui định có số lượng người = X (cột) x Y (hàng). Người ta thường chọn $X = Y$ với cơ sở nào đó thích hợp ở đội hình mà trong bài đồng diễn được sử dụng làm đơn vị cơ bản để tính toán biến đổi. Ví dụ lấy cơ số

là 3: đơn vị cơ bản sẽ là 3 cột x 3 hàng = 9 người trong khối vuông.

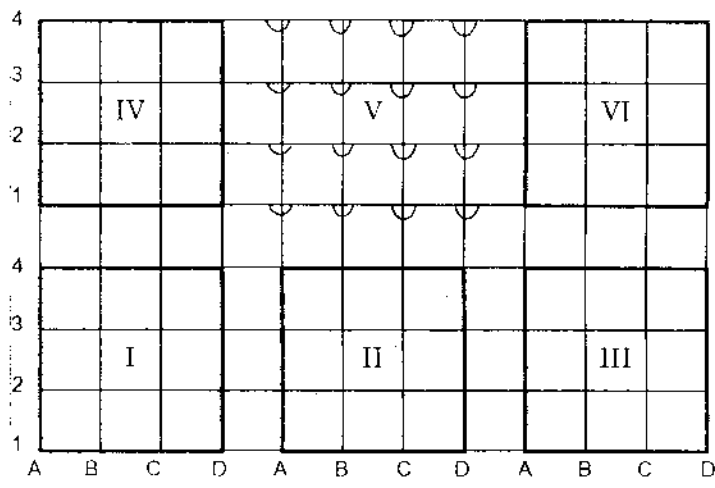
là 4: đơn vị cơ bản sẽ là 4 cột x 4 hàng = 16 người trong khối vuông

là 5: đơn vị cơ bản sẽ là 5 cột x 5 hàng = 25 người trong khối vuông

.....

là 8: đơn vị cơ bản sẽ là 8 cột x 8 hàng = 64 người trong khối vuông.

Nếu đơn vị cơ bản này đứng dàn đều để người nọ cách người kia 1,5m hoặc 2,0m như trên hình vẽ, ta sẽ thấy đơn vị ấy chiếm một vị trí (lô) trên mặt sân. Vị trí ấy sau này rất quan trọng để xác định điểm đặt và kích thước của đội hình. Xem hình 7.



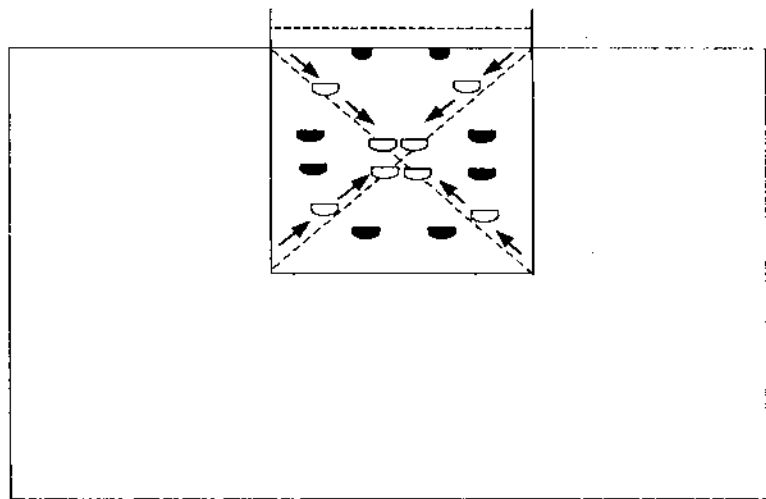
Hình 7

Đơn vị cơ bản trên hình 7 là 16 người, đứng ở lô V. Ở trong bài đồng diễn gồm 6 đơn vị cơ bản $(4 \times 4) \times 6 = 96$ người. Ở một bài đồng diễn khác đơn vị cơ bản có thể là $6 \times 6 = 36$ người trên sân lớn gồm 24 lô, tổng số người là $36 \times 24 = 864$ người.

Có những bài đồng diễn quy mô lớn, người ta chọn cơ số 12 cho đơn vị cơ bản là $12 \times 12 = 144$ người.

Số người này được dùng làm đơn vị mẫu để tính toán biến đổi đội hình trên toàn mặt sân (12 lô từ góc 1 - 2 và 8 lô từ góc 1 - 3, tổng số $96 \text{ lô} \times 144 = 13.724$ người).

2b. Điểm đặt và kích thước của đội hình



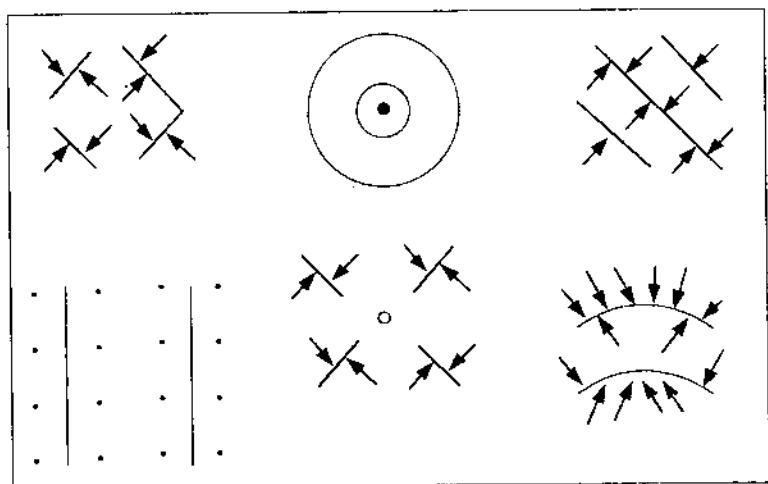
Hình 8

Lấy ví dụ qua hình 8 với đơn vị cơ bản 16 người, đang đứng ở lô V. Có thể coi diện tích của mặt

bằng lô V là không gian để trên đó đơn vị cơ bản số V thực hiện các biến đổi đội hình. Ở đó được thiết kế các đường, nét đội hình của một phần sân, nó sẽ được phối ghép với các đường nét ở các lô khác để tạo thành đội hình toàn cảnh. Như vậy đường nét trên mỗi lô (của mỗi đơn vị cơ bản) đã có một điểm đặt nhất định và có kích thước xác định (không thể tùy tiện được). Trên hình 8 người ta chọn đội hình vòng tròn kép được hình thành từ biến đổi của đội hình cơ bản. Nếu vòng tròn kép này có điểm đặt cân đối trên lô V, thì có nghĩa là tâm của nó phải là giao điểm của 2 đường chéo góc của lô V và vòng trong lớn có bán kính bằng khoảng cách từ tâm đến điểm chuẩn của người B1 (hoặc 6 người không đổi vị trí: C1, D2, D3, C4, B4, A3 và A2) tám người còn lại bước 1 bước rộng hướng tâm vòng tròn ta sẽ có 1 vòng tròn nhỏ phía trong 4 người: bốn người di chuyển ở bốn góc và xen giữa 8 người đứng tại chỗ ở ngoài thành vòng ngoài 12 người.

Trên lô V vòng tròn kép đồng tâm có điểm đặt ở tâm lô và kích thước được minh hoạ tượng trưng như ở trên hình 9.

Ở lô I-2 luống dọc có điểm đặt và kích thước cũng như ở hình vẽ minh hoạ.



Hình 9

Ở các lô II, III, IV và VI đều là hình minh họa các mẫu đội hình khác nhau, điểm đặt ở mỗi kiểu và kích thước của chúng cũng rất khác nhau, nhưng đều được xác định bằng vị trí điểm chuẩn và khoảng cách giữa những cá nhân ghép lại với nhau tạo thành. Cách vẽ và tính toán không gian ở từng lô cho phép hình dung trên mặt sân toàn cảnh đội hình (kể cả chữ hoặc số được người xếp thành). Thực ra khi soạn đội hình người ta không thể tách rời vị trí chuẩn trên sân và khoảng cách ước lượng gần đúng. Ví dụ nếu không có điểm đặt chuẩn thì các nét hình trên sân sẽ rất lộn xộn (xô

lệch) và khoảng cách không hợp lý thì người xếp sẽ quăng dày, quăng thưa, có khi xếp không hết người hoặc thiếu người. Cách soạn đội hình như đã giới thiệu sẽ giúp cho người soạn chỉ cần vẽ trên 1 lô: còn các lô khác cũng có hình như lô đã vẽ - cùng hướng hoặc đối hướng, thẳng hàng hoặc so le... để tạo ra bức tranh mà mình muốn có một cách khá đơn giản: nhờ vậy, người tập dễ dàng thực hiện biến đổi đội hình. Khi minh họa hình để giảng dạy, độ chính xác càng cao bao nhiêu càng giúp cho người tập nhanh chóng nhận ra vị trí của mình bấy nhiêu trong đội hình và dễ dàng tiếp thu phương pháp di chuyển hợp lý để thực hiện các đội hình biến đổi trong đồng diễn.

2c. Trình tự biến đổi của các đội hình

Xuất phát từ những yêu cầu thể hiện chủ đề đồng diễn và đặc điểm nghệ thuật, khi biên soạn đội hình phải hết sức chú trọng tính hợp lý của trình tự biến đổi.

Cũng có thể thông qua trình tự sắp xếp của đội hình để phản ánh đặc điểm kết cấu chương mục trong bài đồng diễn. Ví dụ sau đây minh họa vấn đề trên. Bài đồng diễn nào cũng có ba phần chung: vào sân, biểu diễn cơ bản, kết thúc ra sân (có bài

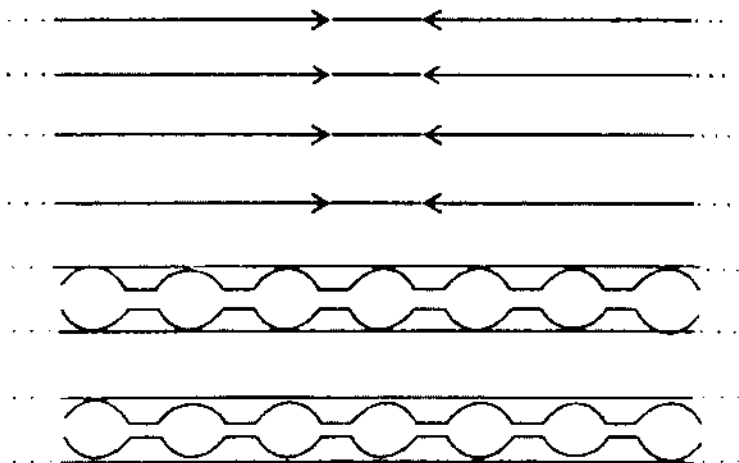
không ra sân mà chỉ có kết thúc tại chỗ trên sân). Vào sân là hoạt động biểu diễn mở đầu - lực lượng biểu diễn trong đội ngũ đội hình di chuyển vào sân theo nhiều hình thức khác nhau (từ 1, 2 hay nhiều cửa hướng vào sân) và cách thức di chuyển cũng khác nhau (đi đều, chạy, nhào lộn...). Cần nhấn mạnh rằng vào sân không phải là hoạt động chuẩn bị, nó là phần biểu diễn đầu tiên nên phải hết sức hấp dẫn, nên căn cứ vào điều kiện cụ thể của sân bãi, chủ đề bài và đặc điểm của đối tượng biểu diễn. Vào sân của thiếu nhi thường là đi trong đội ngũ chỉnh tề nhịp nhanh, cử động của các em linh hoạt, tươi vui, nhí nhảnh. Có thể cầm tay nhau dang rộng chạy vào hoặc từ 1 đường vào toả thành các nan quạt dần kín mặt sân tạo thành các khối tập trung mật độ dày đến trung tâm các lô rồi mới tản ra... Có khi kết thúc vào sân là đội hình luống (đơn, kép, hoặc ngang); cũng có thể là xếp ngay các hình hoa, vòng, các đường chéo... để hình thành hoa văn sinh động trên toàn mặt sân, gây cho khán giả ấn tượng đẹp ngay từ đầu. Người soạn bài phải sáng tạo nhiều hình thức vào sân, không nên lặp lại nhiều lần kiểu vào sân cơ bản: xếp hàng đi vào dần đều rồi mới bắt đầu biểu diễn. Kiểu vào sân màn đồng diễn của Quân đội tại Đại hội TDTT

toàn quốc lần thứ III 1995; những chiếc xe tăng lần xích từ khán đài B vào thành các luống dọc đã để lại cho người xem ấn tượng đẹp về quân đội ta và cuộc kháng chiến chống xâm lược của nhân dân Việt Nam.

Kiểu vào sân của màn đồng diễn "*Tuổi trẻ sông Đà*" tại ngày hội các môn thể thao dân tộc toàn quốc lần thứ nhất 26/3/96; các cô gái Mường giăng hàng đi từ hai phía vào giữa sân như những đường dây tải điện cao thế từ thủy điện sông Đà được nối liền để thắp sáng lên niềm tin của tuổi trẻ vào thành công của sự nghiệp xây dựng tổ quốc. Hình ảnh lớn của đất nước không xoá nhoà đi vẻ đẹp tự nhiên, dân giã của mỗi vùng quê hương, mỗi dân tộc trong nền nhạc dân ca "*đi đường*" của dân tộc Mường ở Hoà Bình.

Từ đội hình vào sân thành các luống ngang được chuyển sang đội hình sóng như những nét thêu trên thổ cẩm gắn liền với yêu cầu thể hiện chủ đề chương I: cuộc sống ấm no, tươi vui trong nền nhạc "*Xuân về bản Thái*".

Trên hình 10 là những viên sóng nhưng trên thực tế do màu áo và khăn khác nhau (4 màu hồng, vàng, xanh, tím) nên đường viên sóng trở thành nét hoa văn trang trí trên khăn thổ cẩm của đồng bào dân tộc.



Hình 10

Ví dụ trên đây nói lên khi thay đổi theo một trình tự nào đó của đội hình, tác giả phải có chủ kiến rõ ràng, theo chủ đề chương mục và nội dung cần thể hiện. Có như vậy đội hình mới trở thành vật liệu kiến trúc tốt cho bài đồng diễn và trở thành cấu kiện để bài đồng diễn có tính logic chặt chẽ. Việc lựa chọn một trình độ tối ưu sẽ dẫn đến kết quả hợp lý tối đa về biến đổi đội hình, nó còn quan trọng hơn là chọn động tác và trình tự động tác trong đồng diễn thể dục. Sự biến đổi đội hình trong đồng diễn có giá trị nghệ thuật và minh họa được chủ đề nội dung. Nhờ sự biến đổi khéo léo hợp

lý và rất tự nhiên (đến mức khán giả không thể không ngạc nhiên), nên với một số lượng người đông và trong thời gian ngắn lại có thể sắp xếp được hết sức trật tự và phân bố một cách chính xác ở những vị trí khác nhau trên toàn sân để tạo thành những đường nét của bức tranh đẹp, thể hiện được ý đồ muốn diễn tả (ruộng vườn, sông biển, sản xuất công nghiệp, thành quả lao động...). Phải coi cách thức biến đổi để có được một trình tự hợp lý về đội hình là nội dung bởi vì nó diễn tả trước mắt khán giả và hoàn toàn không có sự "chuẩn bị". Phải coi kết thúc ở đội hình trước là mở đầu ở đội hình sau (tránh hiện tượng thường thấy ở các bài đồng diễn của ta: dùng trống hoặc đoạn nhạc ghép để di chuyển khá lâu từ đội hình này sang đội hình khác). Ngoài các vấn đề đã nêu thuộc về trình tự của các đội hình cần phải chú ý: đừng để trên sân có những đường nét diễn biến quá nhỏ trong thời gian khá lâu, như vậy dễ trở thành đơn điệu. Để gây được cảm xúc mạnh, cảm giác bất ngờ phải có nhiều đội hình có đặc điểm tương phản đi liền với nhau (các nét thanh đi kèm với các khối đậm, các hình nhỏ chuyển thành hình lớn, các cảnh ở xung quanh xuất hiện kèm theo cảnh chính ở trung tâm; các hình nét dưới thấp (nằm, ngồi) kèm theo các đỉnh nổi trên cao (đứng, chống người, bật nhảy trên không...). Mỗi bộ phận

biểu diễn theo động tác khác nhau nhưng cùng theo nhịp chung sẽ tạo thành các đội hình đa dạng, có tính nghệ thuật cao hơn.

3. Phương pháp biên soạn động tác đồng diễn thể dục

Động tác đồng diễn thể dục là phương tiện vận động thể hiện chủ yếu tố chất khỏe, đẹp và trình độ kỹ thuật, nghệ thuật của người biểu diễn, được người sáng tác lựa chọn đưa vào bài đồng diễn. Loại hình động tác sử dụng trong đồng diễn thể dục rất phong phú, bao gồm bài tập, các hành vi vận động nghệ thuật, các liên vận động phối hợp tập thể và các tư thế tĩnh tại mang ý nghĩa biểu diễn. Cần nhấn mạnh một điều đã nói ở phần lý thuyết, không nên theo xu hướng cực đoan cho rằng thể dục đồng diễn là thể dục rèn luyện thân thể, còn nghệ thuật văn hoá chỉ bao gồm hát múa. Hai đặc điểm này của các hoạt động phải được kết hợp hài hoà để thoả mãn nhu cầu của người xem. Nói cách khác, động tác của người biểu diễn vừa phải khỏe đẹp, vừa phải rất tinh tế mang tính văn hoá nghệ thuật. Việc dùng một số đạo cụ không phải là dụng cụ thể dục thể thao như nón, quạt, sào, chùm bông hay những tấm vải lớn, thảm dệt hình ở nhiều bài đồng diễn thể dục hiện đại đã

phản ánh xu hướng kết hợp đó ngay trong động tác. Quan trọng nhất đối với việc lựa chọn động tác cho bài thể dục đồng diễn là:

- Động tác thể hiện được nét đẹp của thân thể, hành vi vận động phải đều, khỏe, chính xác, phục vụ chính cho người xem, do đó phải có biên độ rộng, nhịp điệu hài hòa và có thể sử dụng âm nhạc phụ họa.

- Động tác phải mang đặc điểm phù hợp về tâm, sinh lý lứa tuổi, giới tính và đáp ứng được rộng rãi thị hiếu người xem.

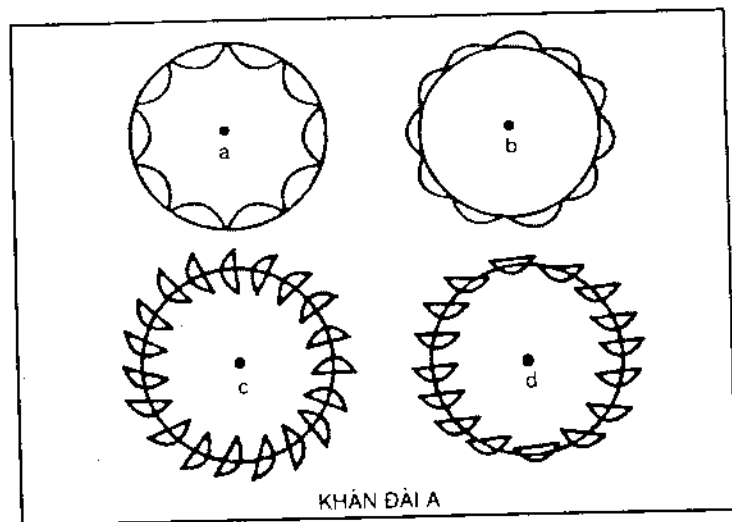
- Tận dụng khả năng tối đa dùng động tác để thể hiện các chủ đề như rèn luyện thân thể, lao động xây dựng, các hình tượng thể hiện nguyện vọng hòa bình, phản đối chiến tranh xâm lược, hữu nghị hợp tác giữa các dân tộc, cuộc sống tươi vui, hạnh phúc của nhân dân... (cũng cần tránh những động tác quá thô thiển và đơn điệu như xe chỉ luân kim, gico mạ, xúc than...). Tuy nhiên có một số động tác mang tính mô phỏng và được tập thể phối hợp trình diễn cũng có những ý nghĩa thể hiện chủ đề và mang tính nghệ thuật như "*Hò kéo pháo*", "*Hành quân*", các bài tập lăn, bò, trèo vượt chướng ngại vật, các vận động thể hiện không khí sản xuất và tính sôi nổi của nhịp sống công nghiệp (hoạt

động của máy dệt, tổ máy điện...). Đối với một số bài đồng diễn có yêu cầu trình độ kỹ thuật cao như đồng diễn thể dục của vận động viên thể thao thì động tác của họ thể hiện khỏe đẹp và có độ khó tương xứng để trình diễn cho khán giả xem như các động tác ở xà kép, xà lệch, xà đơn, nhào lộn, vòng đu, cầu bật hay các động tác trong thể dục nghệ thuật, thể dục tự do...

- Động tác được chọn và biên soạn phải có hiệu quả thể hiện qua các đội hình. Cần nhận rõ hành vi vận động cá nhân, như là một phần tử trong tập hợp. Động tác cá nhân phải thế nào để khi liên kết với tập thể trở nên đẹp hơn. Chỉnh đốn đường nét là vấn đề quan trọng như một yêu cầu nghệ thuật (xem đồng diễn là xem cả tập thể cùng biểu diễn chung chứ không phải xem từng người ở vị trí này hay vị trí khác). Phải lấy rừng làm tâm quan sát cho khán giả chứ đừng lấy từng cây làm mục tiêu và để nhìn xa chứ không phải là cận cảnh. Chính vì vậy khi soạn động tác phải nghiên cứu hết sức tỷ mỉ về hướng động tác, biên độ, tư thế và vị trí không gian. Nếu lấy khán đài A là hướng chính phục vụ biểu diễn thì rõ ràng yêu cầu đối với cử động tay, chân về hai phía trái, phải và trên, dưới trở nên quan trọng hơn nhiều so với các cử động về trước và ra sau (trong đội hình cơ bản hay luống

đọc). Các động tác trong đội hình vòng tròn phải được điều chỉnh hướng để khi thực hiện thể hiện được nghệ thuật. Ví dụ vòng tròn mặt hướng vào tâm hay ra ngoài thì các động tác tay, thân về trước và ra sau sẽ có ý nghĩa và nghệ thuật hơn so với sang trái hoặc sang phải. Nếu xếp "úp thìa" thì các động tác sang trái, phải lại đẹp và có ý nghĩa hơn so với hướng về trước và ra sau. Còn nếu vòng tròn được xếp với yêu cầu đứng hướng mặt tất cả về khán đài A thì các động tác thực hiện của tay cùng hướng sẽ đẹp hơn nhiều so với khi đứng quay mặt vào trong hoặc ra ngoài. (Nhịp 1-2 tay lên ngang vai, tay trái thẳng, tay phải gập trước ngực. Nhịp 3-4 hạ hai tay qua dưới vòng sang phải ngang vai, tay trái gập trước ngực, tay phải thẳng; nhịp 5-8 vòng rộng qua dưới sang trái lên cao rồi lại qua phải xuống dưới trở lên ngang vai bên trái -1,5 vòng). Nếu động tác trên đây ở đội hình tròn mặt hướng tâm hoặc quay mặt ra ngoài thì động tác trở nên rất lộn xộn vì 1/2 vòng phía trước sẽ thực hiện động tác trái hướng với 1/2 vòng phía sau, động tác trở nên kém hiệu quả nghệ thuật và mất tính đồng đều. Trong đội hình vòng tròn kép rộng, các động tác lệch pha sẽ trở nên có hiệu quả hơn là thực hiện cùng pha (tay lên cao đứng, tay xuống dưới gập sâu).

- Trong bài đồng diễn có trang phục màu sắc khác nhau phải cân nhắc về động tác của người có sắc phục cùng màu hoặc khác màu để động tác của nhóm này làm đẹp cho động tác của nhóm khác và diễn biến trở nên sinh động (giảm tính đơn điệu).



Hình 11

Hình 11a - Mặt hướng tâm

Hình 11b - Lưng hướng tâm

Hình 11c - "Úp thìa" - dọc

Hình 11d - Mặt hướng A

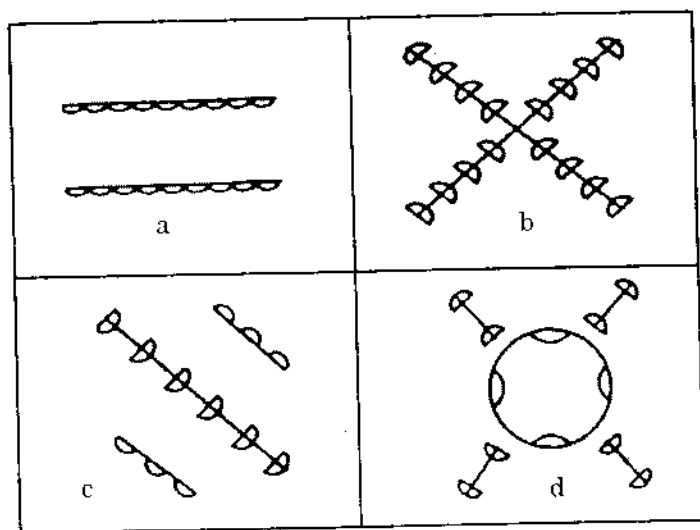
Hai đội hình 11a và 11b thích hợp với các động tác có hướng trước, sau còn hai đội hình 11c và 11d thích hợp với các động tác có hướng trái, phải

(hướng của trục thân thể). Động tác quay vòng rộng hai tay như đã giới thiệu chỉ có hiệu quả cao nhất về nghệ thuật trong đội hình 11d. Qua ví dụ trên đây ta thấy soạn động tác đồng diễn phải căn cứ vào đội hình cụ thể và hướng chính biểu diễn - khán đài A.

Diễn biến động tác ở từng phần bài và toàn bài cần hợp lý theo yêu cầu nghệ thuật: biến hóa đa dạng không cần theo trật tự như thứ tự động tác trong bài tập thể dục vệ sinh. Tính đa dạng của động tác là sự thay đổi sinh động về hướng, biên độ, nhịp điệu, tĩnh, động phối hợp, tư thế thân người hợp lý (đứng, quỳ, ngồi, nằm...). Các động tác riêng lẻ được thực hiện với một số lượng vừa đủ (không nên lặp lại quá nhiều, kéo dài thời gian gây đơn điệu) và trong chuỗi cử động liên hoàn, kết thúc động tác trước là tư thế đẹp để khởi động cho động tác sau đó.

Với những bài đồng diễn lớn có số lượng khán giả đông đảo trên cả bốn mặt khán đài thì động tác trong bài soạn phải ưu tiên cho khán đài A nhưng cũng phải chú ý đến 3 mặt ở khán đài B, C và D. Cách thức soạn động tác ở đây không phải quá khó (thêm các động tác mới) mà chỉ cần đổi hướng thực hiện hoặc hướng đội hình cũng là phương thức để

đa dạng hoá động tác và phục vụ quan sát của cả 4 hướng khán đài.



Hình 12

Từ ví dụ có 4 mẫu đội hình a, b, c, d ta có thể chọn động tác để chiếu cố 4 mặt khán đài mà không cần đến các động tác mới và nếu có sự lặp lại cùng một động tác nhưng ở đội hình khác nhau cũng sẽ không đơn điệu (phương án đa dạng hoá động tác).

Đối với các động tác tĩnh trong xếp hình, xếp chữ, đòi hỏi thân người ổn định ở tư thế thấp, có hàng lối ngay ngắn để đường nét rõ ràng. Điều đó

có thể tránh được nhược điểm mà động tác tĩnh thường gặp là người xem dễ phát hiện hơn so với ở tư thế động (vì có dừng lâu hơn). Nhược điểm thường xảy ra ngay đối với các động tác di chuyển biến hóa đội hình, do ước lượng thiếu chính xác hoặc không nhận ra vị trí của mình nên trước khi thực hiện động tác ở đội hình mới, không còn nhịp để chỉnh nếu vòng không tròn, hàng không thẳng, các đường nét méo mó, xiên lệch... Như vậy, hiệu quả sẽ kém đi rõ rệt. Các động tác tĩnh trong bài nếu có thời gian dừng lâu thì yêu cầu về tư thế chính xác càng cao như: thẳng bằng, chống sấp hoặc ngửa, chống nghiêng hình nan quạt, các động tác tĩnh trên giá, trên vai người làm trụ, các động tác chuỗi, xoạc và tạo hình từng nhóm có tư thế khác nhau. Nếu trình độ người biểu diễn tương đối thấp càng cần phải hạn chế đưa động tác tĩnh vào trong bài. Việc lựa chọn động tác thực hiện đồng thời hay lần lượt, để tạo ra những nét chuyển động lớn, mềm mại phải tính toán đến số người trong một cung sóng, số nhịp cho một vòng quay, thời gian cho di chuyển mỗi cung trong đường tròn... Có như vậy động tác mới đều, đẹp và người biểu diễn dễ thực hiện. Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy số lượng động tác trong một bài đồng diễn không nên quá nhiều (tập mất thời gian, khó nhớ, không nhuần nhuyễn...) Chỉ nên với một số lượng động

tác cơ bản nào đó và sử dụng cách biến hóa như đã giới thiệu ở trên cũng tránh được tình trạng "nghèo nội dung". Đối với học sinh nhỏ lớp mẫu giáo, lớp một, hai, động tác càng cần hết sức đơn giản, có tính ngộ nghĩnh như chim bay, vẹt đi, rồng rắn, lúc lắc, lò cò, nhảy chân sáo... Có thể những động tác này không có tiêu chuẩn kỹ thuật, nhưng sự mô phỏng bằng dáng điệu mang theo đặc trưng tâm lý của trẻ cũng sẽ đưa đến hiệu quả cao trong biểu diễn.

Trong đồng diễn có một số động tác khó được đưa vào bài như chồng người trên tháp, nhào lộn nhiều vòng, đứng trên cao cầm đạo cụ... phải chọn động tác hợp lý, có độ thăng bằng, ổn định vững và an toàn khi thực hiện động tác. Những yêu cầu này rất cần vì đã có nhiều trường hợp trong đồng diễn xảy ra chấn thương gây ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả đồng diễn.

4. Phương pháp chọn nhạc trong đồng diễn thể dục

Có một số cách thức chọn nhạc sau đây trong đồng diễn thể dục:

- Cách thứ nhất trên cơ sở chủ đề của bài đồng diễn đã được xác định, người ta thường chọn nhạc

nền phối hợp, đệm tấu khi bài bản đã được soạn xong và đã thực hiện mẫu (đúng như bản thiết kế). Người soạn nhạc xem bài mẫu, ghi chép những nội dung cần thiết như: chủ đề chung và các chương mục, ý đồ thể hiện, người thực hiện, diễn biến bài qua từng đội hình từ vào sân cho đến kết thúc, diễn biến động tác trong từng loại đội hình (trên cao, dưới thấp, tập thể mạnh mẽ hay mềm mại, cử động trong nhịp nhanh hay chậm ở từng phần bài, từng chương mục, mỗi đội hình và mỗi động tác (bao gồm nhịp chuyển). Người sáng tác soạn âm nhạc nền rất công phu, cũng như biên soạn đội hình và động tác.

Sau khi soạn xong, nhạc được ghép thử phối hợp với bài ở nhóm người thực hiện mẫu. Qua nhiều lần sửa chữa và được duyệt, nhạc được in thành văn bản tổng phổ để tập cho nhạc công, in băng dùng cho tập luyện. Nếu còn sơ suất, chưa khớp hoặc giai điệu chưa hoà nhập thì có thể chỉnh lại (chỉnh cả bài biểu diễn và cả bản nhạc theo yêu cầu của tổng đạo diễn).

- Cách thứ hai là chọn những bản nhạc, bài hát có chủ đề phù hợp với bài đồng diễn để thiết kế bài (đội hình và động tác). Ở đây bản quyền âm nhạc của tác giả được phép sử dụng và thông báo trước

để tranh thủ đóng góp của tác giả âm nhạc với tác giả của bài đồng diễn nhằm phát huy hiệu quả biểu diễn. Cách làm này thuận lợi cho người soạn đồng diễn và có thể giảm đáng kể thời gian dùng cho ghép nhạc với động tác trong quá trình tập luyện. Việc sử dụng nhạc nền (như ở phần lý thuyết đã nêu) rất có ý nghĩa và thể hiện tính nghệ thuật của tác phẩm. Cũng không kết luận về hai cách thức dùng nhạc soạn mới cho đồng diễn hay chọn nhạc có sẵn (toàn bài hay nhiều đoạn của nhiều bài và có bổ sung các liên khúc) - cách này hay cách kia tốt hơn. Phải dựa vào những điều kiện thuận lợi để vận dụng cả hai hình thức. Trong điều kiện thời gian cho phép như có 1-2 năm để chuẩn bị chương trình đồng diễn, ban chỉ đạo có thể tách ban sáng tác thành 2 tổ có nhiệm vụ sáng tác bài đồng diễn và sáng tác âm nhạc nền cho bài (nếu nhạc sĩ có am hiểu về thể dục thể thao càng tốt). Chính trong thời gian chuẩn bị ấy, tác phẩm đồng diễn hình thành và hoàn thiện tự nhiên hơn và có tính độc đáo hơn. Cũng cần phải thừa nhận rằng, trong lịch sử âm nhạc đã có những tác phẩm âm nhạc cổ điển, dân gian, ca khúc trữ tình của các nhà soạn nhạc lớn, những bậc thiên tài mà cho đến ngày nay vẫn được nhiều người say sưa thưởng thức. Chính vì vậy, sử dụng những tác

phẩm âm nhạc ấy (khai thác tính chất nghệ thuật, nội dung trữ tình, ngôn ngữ gần gũi và hấp dẫn của nó) thực sự có giá trị và đưa vào làm nhạc nền cho những màn đồng diễn lớn, không những không làm mất đi tính nghệ thuật độc đáo mà còn lôi cuốn người xem (nếu so với sử dụng nhạc mới soạn).

Tất nhiên ở đây, bài bản đồng diễn phải đạt đến một trình độ cao tương xứng với tầm cỡ của âm nhạc. Chẳng hạn chương trình khai mạc và bế mạc Đại hội Olympic thế giới lần thứ 22 tổ chức tại Matxcơva năm 1980, những bản tình ca dân gian Nga là nền âm thanh chính của đồng diễn chào mừng và tiễn đưa đã để lại cho người xem ấn tượng vô cùng sâu sắc và tốt đẹp. Màn đồng diễn kết thúc mà không ai muốn ra về. Những người yêu thích nghệ thuật đồng diễn đều đánh giá rất cao và thực sự trân trọng đối với đóng góp của âm nhạc trong đồng diễn. Sự lựa chọn với đầy đủ ý thức âm nhạc cho đồng diễn trở thành yêu cầu chuyên môn trong sáng tác bài đồng diễn thể dục. Ngay từ những năm 1974 - 1975 và liên tiếp hai mươi năm qua, chúng ta đã biết sử dụng những bản nhạc truyền thống có giá trị lịch sử ở nước ta làm nền cho đồng diễn như: Màn đồng diễn chào mừng 30 năm thành

lập Quân đội nhân dân Việt Nam 22-12-1974 tại Hà Nội với chủ đề "*Bước chân trên dải Trường Sơn*". Những bài hát, bản nhạc nói lên tình quân dân và ca ngợi quê hương như "*Bài ca may áo*", "*Con kênh xanh*", "*Tình em biển cả*"... được đưa vào làm nhạc nền đồng diễn cũng đã để lại cho khán giả ấn tượng sâu đậm về nội dung nghệ thuật tuyên truyền trong đồng diễn ở nước ta. Trong những ngày kỷ niệm lịch sử khác, chúng ta đã mạnh dạn sử dụng trích đoạn âm nhạc và các liên khúc dùng trong đồng diễn như "*Hồ kéo pháo*", "*Quê em*", "*Làng tôi*", "*Giải phóng Tây Bắc*", "*Xuân về bản Thái*", "*Hát về dòng sông Điện*", "*Thành phố bên sông*"... Mặc dù có những hạn chế nhất định, song với những bản nhạc, lời ca giọng hát quen thuộc mà thính giả yêu thích được lồng vào cảnh biểu diễn, người xem như có sức cuốn hút và hài lòng thực sự. Âm nhạc làm đẹp hơn nét vẽ trên sân, sự ngoạn mục của màn đồng diễn làm cho âm nhạc thêm hoa mỹ; khả năng phối hợp ấy đã nói lên: đồng diễn thể dục là tác phẩm nghệ thuật TDTT giàu tính văn hoá. Những người soạn đồng diễn thực sự trân trọng lao động nghệ thuật của các nhạc sĩ, nghệ sĩ múa, hát và chúng ta mạn phép cảm ơn họ đã giúp chúng ta rất nhiều trong

biên soạn đồng diễn thể dục. Chính các bản nhạc được sử dụng ghép với các màn đồng diễn thể dục đã góp phần đề cao giá trị của các tác phẩm âm nhạc đó.

Có lẽ mọi người đều biết điều ấy, bài "*Như có Bác Hồ trong ngày vui đại thắng*" đã hàng chục lần được sử dụng trong màn kết của nhiều bài đồng diễn khác nhau. Không khí đầm ấm, hân hoan làm xích gần hơn diễn viên và khán giả, giữa người làm văn hóa nghệ thuật và thể dục thể thao.

5. Soạn vũ đạo trong đồng diễn thể dục

Bản chất của vũ đạo là vận động nghệ thuật, phản ánh nội tâm cuộc sống cá nhân và cộng đồng. Thông qua hành vi vận động và phụ hoạ của âm thanh nói lên tâm tư nguyện vọng con người, miêu tả cuộc sống, lao động, tập tục văn hoá của dân tộc, tuyên truyền, giáo dục và phát triển vốn văn hoá nghệ thuật theo xu hướng kế thừa tinh hoa kết hợp với hiện đại hoá. Vũ đạo dân gian cổ truyền có nhiều nét riêng ở mỗi quốc gia, trong từng dân tộc; thậm chí ở từng vùng địa lý hẹp của mỗi nước. Việc đưa vũ đạo vào đồng diễn thể dục cũng rất tự nhiên như nhu cầu tự giác của con người. Động tác trong vũ đạo có đặc tính miêu tả, thể hiện sự khéo léo và tinh xảo, tính nghệ thuật của các cử chỉ phối

hợp và thể hiện tình cảm (trên nét mặt) của vũ công. Nhiều động tác múa và thể dục đã không còn ranh giới như trong thể dục nghệ thuật, vũ balê, trượt băng, các bài liên hoàn thể dục tự do. Đưa động tác múa vào trong đồng diễn thể dục nhằm làm tăng hiệu quả biểu diễn và được người xem hoan nghênh. Tất nhiên cần phải lựa chọn động tác có chủ ý thể hiện, phù hợp với đặc điểm và trình độ người thực hiện, hết sức coi trọng tác động tích cực của người biểu diễn đến người xem. Vũ đạo trong đồng diễn được thực hiện trong đội hình cũng tuân theo những yêu cầu đã nêu như đối với các động tác thể dục. Đưa các động tác múa tập thể vào đồng diễn đang được nhiều nhà chuyên môn coi trọng vì sự kết hợp nhằm làm tăng thêm tính nghệ thuật của đồng diễn, khả năng tuyên truyền giáo dục mạnh mẽ hơn, gần gũi hơn. Tuổi trẻ rất yêu thích múa và thông qua múa họ có thể được rèn luyện về thể chất, tinh thần, phát triển khiếu thẩm mỹ vận động và âm nhạc, vì vậy đưa múa vào đồng diễn là xu hướng phối hợp có ý nghĩa tích cực và phát triển đúng hướng. Trong lễ hội, các đại hội TDTT (quốc gia, quốc tế hay từng địa phương nhỏ), muốn đồng diễn có sắc thái của địa phương thì phải tăng cường tính đặc thù trong nội dung đồng diễn nhờ các cử chỉ múa, điệu múa, nhạc

dùng cho múa và trang phục dân gian. Đó là những yếu tố hết sức cần thiết và cũng chính là nét đẹp trong cuộc sống, gần gũi với người biểu diễn và lạ đối với khán giả. Tính hấp dẫn của đồng diễn cũng ngày càng cao bởi vì người ta đưa vào đồng diễn ngày một nhiều các động tác vũ đạo dân gian cũng như vũ đạo hiện đại (múa quạt, múa sạp, múa bình rượu, múa nón, múa công, múa rồng, sư tử, múa khăn...); các điệu nhảy tăng gô, balê, valse, lambada, cha cha cha...

II. PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

Huấn luyện đồng diễn thể dục là hoạt động sư phạm nhằm truyền đạt nhận thức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo, nâng cao trình độ kỹ thuật và nghệ thuật để biểu diễn đạt kết quả tốt. Ngoài ra, còn là tổ chức, phối hợp hiệp đồng của các bộ phận có liên quan đến biểu diễn và cũng là khâu hết sức quan trọng. Mặt thứ hai này hay bị lãng quên hoặc coi nhẹ, nên đã xảy ra tình trạng mặt thứ nhất chuẩn bị rất tốt nhưng do sự phối hợp hiệp đồng kém nên kết quả biểu diễn không đạt được như mong muốn. Các vấn đề nêu trên được lần lượt trình bày trong các chuyên mục.

1. Lập kế hoạch đồng diễn thể dục (bao gồm kế hoạch huấn luyện chuyên môn và kế hoạch tổ chức hiệp đồng các bộ phận hữu quan).

1a. Kế hoạch huấn luyện chuyên môn

Cũng như huấn luyện thể thao, thành tích thi đấu là kết quả chính của huấn luyện. Thành tích đạt được ngày càng cao phản ánh chất lượng huấn luyện tốt. Huấn luyện đồng diễn lấy biểu diễn có kết quả cao làm mục đích. Thời gian huấn luyện là quỹ thời gian dành cho công tác huấn luyện, được tính toán bằng tổng số thời gian của các hoạt động tập luyện, hợp luyện, sơ tổng duyệt. Thời điểm biểu diễn là những giây phút cuối cùng của kế hoạch huấn luyện về thời gian. Chính vì vậy, sự thừa, thiếu trong quỹ thời gian tập đều dẫn đến kết quả không cao. Xuất phát từ tình hình thực tế, như trình độ đối tượng, độ khó của bài đồng diễn, các điều kiện về hướng dẫn viên, sân bãi, dụng cụ, loa đài... để lập biểu thời gian cho các buổi tập (bao nhiêu phút một buổi tập, bao nhiêu buổi tập trong tuần, bao nhiêu lần tập dùng cho giai đoạn tập "thô" (thuộc bài) và sau đó là giai đoạn tập "tinh" cần bao nhiêu buổi; số buổi tập ghép nhạc; số buổi tập phối hợp nhiều đơn vị (lớp, khối lớp...) với nhau và với các đơn vị khác (nếu có). Kế hoạch

thời gian được ghi như thời gian biểu và được giám sát thực hiện chặt chẽ để có sự điều chỉnh kịp thời. Cần phải lưu ý vấn đề thời gian trong kế hoạch huấn luyện, căn cứ vào đặc điểm, yêu cầu và thời điểm biểu diễn đã ấn định (ngày lễ, đại hội...).

Phải tránh dự kiến một quỹ thời gian lớn nhưng không mang tính khoa học. Ví dụ: 1 buổi tập thời gian kéo dài 90 phút. Trong 90 phút này giải quyết những việc gì, ôn mấy động tác, tập đội hình nào, mức độ nắm bài bản đạt đến đâu. Nếu nội dung, nhiệm vụ quá nhẹ sẽ không động viên được gắng sức của người tập, còn quá nặng thì tập dở dang, gây mệt mỏi, ảnh hưởng đến củng cố kỹ năng... Nếu thời gian quá "rủng rỉnh" người tập cũng dễ chán nản (không cần tích cực lắm ở giai đoạn tập thô, dẫn đến không sớm nắm được bài, tập lấy lệ và thường xin nghỉ để giai đoạn sau học vẫn kịp).

Trong huấn luyện đồng diễn, ở mỗi buổi tập cần có một nội dung vừa đủ, nhiệm vụ được xác định hợp lý, cuối buổi tập phải đạt được chỉ tiêu chất lượng để chuyển sang buổi tập sau. Nếu lập quỹ thời gian quá lớn sẽ dẫn đến tình trạng bài tập hoàn thành xong rồi, tất cả các mặt đã phối hợp xong xuôi nhưng còn lâu mới đến thời điểm biểu diễn, do đó trạng thái mất dần và khi lấy lại thì

không còn được như cũ hoặc tinh thần đã nguội đi theo thời gian chờ đợi. Cũng cần phải biết thêm kinh phí chi cho bồi dưỡng tập luyện có khi được hạch toán theo buổi tập và đầu người. Nếu kinh phí có hạn (khoán) thì việc kéo dài số buổi tập sẽ gây trở ngại cho tiêu chuẩn bồi dưỡng, ảnh hưởng đến quỹ thời gian học văn hoá cũng như các hoạt động khác. Kinh nghiệm cho thấy việc tính toán thời gian tập ở từng giai đoạn một cách hợp lý sẽ gây được khí thế tập thể, toàn đơn vị có sự phối hợp công việc một cách chặt chẽ, ít ảnh hưởng đến các hoạt động khác. Người tập cũng như người hướng dẫn phát huy được ý thức trách nhiệm, tiết kiệm được công sức cũng như công quỹ.

Trong huấn luyện chuyên môn, nội dung công việc được bao quát và chia nhỏ. Thời gian đầu: dạy một số thao tác cơ bản được lọc ra ở trong toàn bài đồng diễn (để sau này để ôn tập thường xuyên, động tác chính xác, tư thế đẹp và thực hiện đồng đều, đúng nhịp...), dạy cách xếp từ đội hình cơ bản và biến hoá từ đội hình này sang các đội hình khác theo trình tự trong bài đồng diễn (nên dùng đội mẫu để chỉ dẫn cách thức xếp và biến hoá trong một lô chuẩn). Phải yêu cầu người tập nắm vững cách thức di chuyển và thao tác thuần thục

chuyển đổi đội hình từ đầu đến cuối. Xếp 3-4 buổi tập để tập động tác cơ bản và biến hoá đội hình theo thứ tự.

Nội dung tập của giai đoạn huấn luyện thô chiếm thời gian khoảng 30-40% tổng quỹ thời gian. Ở giai đoạn này chỉ tiêu chất lượng được đánh giá bằng chất lượng động tác ở trong đội hình và thực hiện biến đổi đội hình một cách thuần thục (không đứng sai vị trí). Lấy lô làm đơn vị kiểm tra đánh giá vì vậy quá trình tập thô cũng phải lấy cá nhân và tập thể của mỗi lô làm đơn vị (tập phân tán ở địa điểm nhỏ).

Khi chuyển sang giai đoạn huấn luyện "tinh" chi tiết, yêu cầu kỹ thuật, nghệ thuật, đòi hỏi thực hiện thuần thục và thể hiện phong cách biểu diễn. Công tác huấn luyện đòi hỏi phải tỷ mỉ hơn, yêu cầu chặt chẽ hơn, kiểm tra sâu sát hơn (có thể phải thay người chính bằng dự bị ngay ở đầu giai đoạn này). Tốt nhất là ở giai đoạn này người tập được nghe và tập theo nhạc cho sớm làm quen và vẫn phải duy trì tập theo đơn vị nhỏ - lô hoặc kết hợp 1 nhóm lô. Trong 60-70% quỹ thời gian phải dành ra 15-20% thời gian để hợp luyện toàn thể, sơ và tổng duyệt. Nội dung huấn luyện ở giai đoạn tập tinh là đi sâu vào huấn luyện chỉnh tư thế, tập liên hoàn

đúng nhịp và đảm bảo chuyển chính xác tất cả các đội hình trong bài. Với những bài đồng diễn có sử dụng đạo cụ thì ngay từ đầu giai đoạn này phải đảm bảo có đạo cụ hoặc tượng trưng đạo cụ (nếu chưa chuẩn bị xong) để người tập sớm tập quen, sớm biết cách điều khiển hợp lý. Ở cuối giai đoạn tập này trước khi bước vào hợp luyện toàn thể phải kiểm tra chất lượng, chỉ khi nào đạt được 80% yêu cầu chất lượng trở lên mới bước vào hợp luyện, lấy đều, đẹp, chính xác trong biến đổi đội hình, không thừa, thiếu trong phối hợp nhịp nhạc làm tiêu chuẩn đánh giá chất lượng.

Hợp luyện là những buổi tập toàn thể trên sân rộng có phân khu, đánh dấu... theo đúng kích thước sân biểu diễn. Hợp luyện là để đạo diễn thấy được toàn cảnh khi lắp ghép, phát hiện chỗ nào chưa hợp lý, cần tiến hành điều chỉnh và sửa đổi (không phá vỡ định hình ổn định) để cho toàn bài đồng diễn được thực hiện theo một chỉ huy chung, theo nhạc nền thống nhất và trên diện tích khu vực chuẩn. Bình thường trong tập lẻ những người trong lô có thể xân xui về khoảng cách vì chưa theo sân chuẩn, khi vào hợp luyện đòi hỏi độ chính xác cao, không thể chầm trớt sai lệch để đảm bảo phối hợp được với các lô khác.

Trong các buổi tập hợp luyện người chỉ huy chung có nhiệm vụ bao quát chỉ đạo và trực tiếp hướng dẫn hợp luyện. Các hướng dẫn viên ở các lô phải bám sát lô của mình để điều chỉnh hàng, động tác, nhắc nhở, hỗ trợ cho người chỉ huy vì trên sân tổng chỉ huy không thể nhớ hết và biết rõ những thiếu sót thuộc về cá nhân. Việc tổ chức hợp luyện đòi hỏi sự phối hợp rất cao giữa các bộ phận: hậu cần phục vụ huấn luyện, ban chỉ đạo giám sát biểu diễn, tổng chỉ huy tập dượt điều hành, nhạc sĩ và các nhạc công. Số buổi tập hợp luyện được qui định tùy theo yêu cầu để hoàn thiện bài biểu diễn. Tất nhiên cần phải có sự hạn chế vì nhiều bài đồng diễn được nhiều đơn vị ở xa nhau tham gia phối ghép, việc đến địa điểm hợp luyện phải dùng phương tiện chuyên chở kéo theo các yêu cầu phục vụ khác, do đó cũng rất tốn kém. Nếu tổ chức tốt có thể rút được số buổi tập hợp luyện mà không ảnh hưởng đến kết quả biểu diễn (có nhiều người do đi lại hợp luyện quá nhiều, say xe, ốm đau nên vắng mặt bỏ trống vị trí, không đảm bảo kiểm tra được chất lượng thực tế). Sau mỗi buổi hợp luyện, ban chỉ đạo chuyên môn cùng với tổng chỉ huy phải đưa ra những nhận xét khái quát và đặt vấn đề hoàn thiện như thế nào bài biểu diễn, vấn đề tồn tại là gì, ở bộ phận nào, khắc phục ra sao. Nếu không phải là vấn đề chung thì yêu cầu giải quyết không

nhất thiết phải thông qua hợp luyện mà chỉ cần khắc phục tồn tại ở bộ phận nào đó. Mỗi buổi hợp luyện phải được xem như buổi tập lớn, đồng thời mang tính sơ duyệt. Sở dĩ như vậy là vì có quan niệm cho rằng: tập đồng diễn tốt nhất là tập đơn vị lớn (dễ thống nhất chỉ huy, bài bản ít sai lệch...). Phải thừa nhận sự thống nhất trên nhận thức và trong thực hành là rất quan trọng, nhưng trong điều kiện tập đơn vị lớn rất khó có điều kiện sắp xếp như sân bãi, toàn trường tập đồng diễn sẽ phải dừng các hoạt động khác kể cả lên lớp, giáo viên không thể điều khiển có kết quả những lớp quá đông khi mà học sinh cần sửa chi tiết các thiếu sót trong động tác của mình. Sơ duyệt phải được tiến hành trên cơ sở hợp luyện có kết quả, bởi vì sơ duyệt không đặt ra yêu cầu sửa nội dung, mà chỉ là tổng kiểm tra lần đầu sự phối hợp biểu diễn.

Trong điều kiện cho phép, (trang thiết bị phục vụ biểu diễn được chuẩn bị đầy đủ, sân bãi được kẻ, vẽ chính xác) có thể coi sơ duyệt là tổng duyệt lần thứ nhất và kết quả của buổi sơ duyệt cho phép không cần phải tổng duyệt chung. Tất nhiên phải hết sức khách quan đánh giá kết quả vì trong hoạt động đồng diễn thể dục, nếu phải làm đi làm lại nhiều lần một bài đã hoàn thiện sẽ trở nên ít động não suy nghĩ, trạng thái hưng phấn giảm sút, hiệu quả biểu diễn lần sau không hơn lần trước (thậm

chỉ giảm). Có thể thấy nếu trước ngày công diễn (3-4 ngày) có một buổi tổng duyệt, dù là tổng duyệt lần thứ nhất hay lần thứ hai thì cũng không nên thêm nữa vì đồng diễn phải lập lại, nên dành thời gian này cho nghỉ ngơi, chuẩn bị sẽ thuận lợi cho người biểu diễn hình thành được trạng thái tối ưu và biểu diễn đạt kết quả tốt nhất. Như vậy 10-15% tổng quỹ thời gian dành cho hợp luyện, sơ duyệt và tổng duyệt được sử dụng hết sức chặt chẽ cho những hoạt động cụ thể với những yêu cầu nghiêm ngặt.

Phần trình bày lập kế hoạch chuyên môn trong huấn luyện trên đây chỉ áp dụng cho huấn luyện các màn đồng diễn lớn (một vài ngàn người). Đối với các màn đồng diễn nhỏ hoặc quy mô vài trăm người thì công việc có giản đơn hơn, ít tốn thời gian hơn (10-15%) vì yêu cầu hợp luyện, sơ tổng duyệt ở quy mô nhỏ, phối hợp đơn giản.

1b. Lập kế hoạch tổ chức phối hợp

Lấy nội dung và quỹ thời gian của kế hoạch chuyên môn (1a) làm căn cứ để lập kế hoạch phối hợp về tổ chức các hoạt động hỗ trợ, hiệp đồng một cách chặt chẽ. Nội dung cụ thể bao gồm: chuẩn bị sân bãi, loa đài cho tập lẻ và tập hợp luyện (cần những gì, địa điểm nào, thời điểm sử dụng, người

chịu trách nhiệm), chuẩn bị đạo cụ trang phục (những gì phải mua sắm, khi nào phát, kiểu cách, mẫu mã cần được ước tính trước khi may sắm đồng loạt). Âm nhạc nền chuẩn bị cho đồng diễn được biên soạn theo tiến trình thời gian để phục vụ cho giai đoạn đầu của huấn luyện tình, nhạc công tập dượt, in sao băng, theo dõi và phối hợp... Bộ phận kế toán tài vụ dự trù và phân phát kinh phí, chu cấp kịp thời cho các hoạt động theo nhu cầu, hạch toán đầy đủ để ít có phát sinh nhất. Những thứ phải mua sắm ở xa, giá công nhiều thời gian phải được ứng chi để kịp thời phục vụ huấn luyện.

Hai bộ phận phục vụ thường phải lập kế hoạch phối hợp chặt chẽ trong đồng diễn là hậu cần và huấn luyện chuyên môn. Sự phối hợp theo chung một tiến độ huấn luyện giữa hai đơn vị hay nhiều hơn đòi hỏi có lịch hoạt động cụ thể thống nhất để khi hợp luyện ăn khớp với nhau, phải lo trước những việc hết sức cụ thể để phục vụ hợp luyện như giờ giấc, xe cộ đi lại, kẻ sân bãi, điều khiển loa đài, băng ghi nhạc... Toàn bộ các hoạt động đều được tiến hành dưới sự chỉ đạo chung của cán bộ lãnh đạo, do đó cần hết sức sâu sát và có sự phân công trách nhiệm rõ ràng. Theo định kỳ (tuần, tháng hoặc ở mỗi giai đoạn huấn luyện, sau mỗi buổi hợp luyện hay sơ tổng duyệt) ban chỉ đạo phải

chủ trì các cuộc họp để sơ kết rút kinh nghiệm, tổ chức tốt các hoạt động phục vụ người biểu diễn để họ phấn khởi hoàn thành nhiệm vụ tập luyện và biểu diễn, được động viên đầy đủ về tinh thần và vật chất.

2. Phương pháp huấn luyện đội hình đồng diễn thể dục

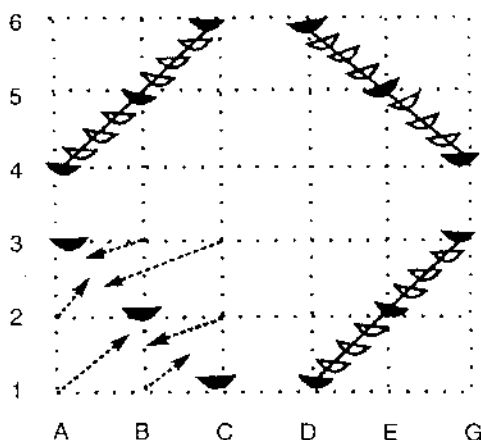
Phương pháp giảng dạy động tác trong đồng diễn thể dục về cơ bản thống nhất với các phương pháp chung. Đội hình đội ngũ là nội dung của thể dục cơ bản, có nhiệm vụ trang bị cho người tập tri thức vận động, hình thành các kỹ năng chính xác về tư thế cơ bản trong chỉnh đốn đội ngũ, sắp xếp đội hình và nắm vững phương pháp biến đổi. Các tư thế đứng, quỳ, ngồi, nằm, quay các hướng, đi, chạy, nhảy của cá nhân phải được hình thành chính xác và có sự thống nhất trong qui định chung khi tập đội hình đội ngũ. Ví dụ tần số bước đi hoặc chạy ở trẻ em thường lớn (130-180 bước/phút; ở người lớn 110-160 bước/phút); độ dài bước của người lớn trong đi, chạy, di chuyển ngang... đều lớn hơn so với trẻ em; khoảng cách xếp trong đội hình người lớn cũng lớn hơn, cự ly giãn cách lớn hơn, chính vì vậy trên cùng một diện tích số lượng trẻ em phải lớn hơn thì mới đủ để xếp

một hình, một đội hình có kích thước qui định trên sân.

Trong tài liệu này chỉ giới thiệu đặc điểm phương pháp huấn luyện đội hình đồng diễn.

Cách xếp đội hình

Trên diện tích qui định, đội hình được tạo thành nhờ liên kết các cá nhân trong mối quan hệ vị trí (không gian). Khi thay đổi mối liên kết (vị trí) sẽ hình thành đội hình mới. Quá trình diễn biến thông qua hoạt động (động tác) di chuyển. Đặc điểm phương pháp sẽ giới thiệu thông qua hình mẫu và thuyết minh.



Hình 13

Hình 13 là diện tích đứng của 36 người trong 1 lô.

Khi mỗi người có vị trí đứng trên các điểm chuẩn của sân (cách 1,5 - 2,0m) được gọi là đội hình cơ bản.

Trước hết phải coi đội hình cơ bản là đội hình gốc để tính cách xếp các đội hình khác, vì thế bao giờ cũng phải coi các điểm chuẩn trên sân là mốc chuẩn có các tên riêng (A1, B3, C6, D2, E3...), nghĩa là không có sự trùng tên trong 36 điểm chuẩn này. Trường hợp đơn vị cơ bản là 25 người (5x5) hay 64 người (8x8) thì mỗi người cũng có vị trí riêng không trùng tên.

- Bước thứ nhất nhằm mục đích để mỗi người xác định vị trí cơ bản (điểm chuẩn gốc của mình).

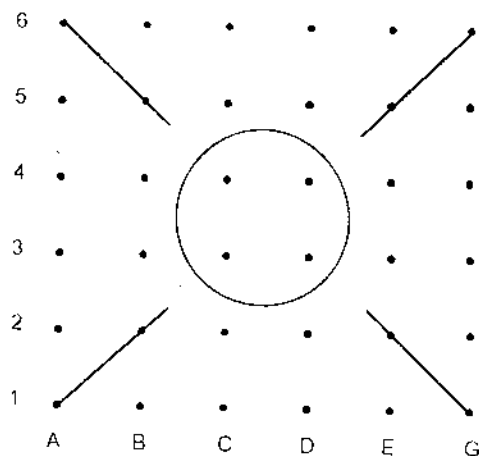
- Bước thứ hai xác định vị trí không chuyển (ai đứng nguyên) và những vị trí phải thay đổi (ai sẽ chuyển).

Ở bước thứ hai cần xác định: chuyển sang đâu? bằng cách gì? (bao gồm vận động định hướng và cự ly di chuyển), trong mấy nhịp?

Sau khi chỉ dẫn trên hình cho người tập biết, họ sẽ nhận ra ngay vị trí mới và cách đến vị trí mới ấy.

Thực hành phương pháp: đầu tiên yêu cầu tất cả ngồi thấp xuống (xôm), tiếp theo yêu cầu các vị trí không chuyển đứng lên (ví dụ: A3, B2, C1) để những người có nhiệm vụ chuyển hướng về họ làm mốc chuẩn. Tiếp theo, yêu cầu 6 người còn lại ở trong 1/4 của lô, cột A-B-C và hàng 1, 2, 3, đứng dậy đi hoặc chạy đến vị trí mới là khoảng cách trống giữa 3 người không chuyển, sau đó cho họ đóng hàng. Chỉ cần lặp đi lặp lại vài ba lần họ sẽ biết vị trí mới và yêu cầu họ di chuyển trong 4 nhịp phải kết thúc, đóng thẳng hàng, hướng về người đứng đầu (C1). Đội hình mới là cột chéo có độ dài C1 - A3. (xem mũi tên, nội dung phải thực hiện ở bước hai).

Từng bước hướng dẫn cách xếp như trên, ta cho thực hiện ở góc 2 của lô 9 người: góc 3 và 4 (mỗi góc 9 người). Cuối cùng nhìn trên hình 13 ta có một đội hình mới - 4 cạnh chéo của một hình vuông (thoi) hở góc. Nếu yêu cầu tất cả đều di chuyển thêm một bước ngang (hướng tâm của lô) thì các cạnh được nối liền với hình vuông (thoi) đã được xếp xong. Cách di chuyển lúc đầu bằng bước chạy, sau đó có thể yêu cầu bằng bước múa hay lộn xuôi (thể dục) với sự điều chỉnh trong 8-12 nhịp. Chính bằng những cách chuyển khác nhau ấy làm cho sự biến hình có nghệ thuật hơn (đòi hỏi tập luyện nhiều lần).



Hình 14

Đối với đội hình mà các đường nét đa dạng hơn phải chia thành loại nét và xếp từng loại để xong nét này rồi mới sang nét kia (chia số người hợp lý trong đội hình cơ bản).

Để làm quen với phương pháp xếp đội hình, trước hết người hướng dẫn phải nắm chắc nguyên lý thiết kế của đội hình mới, cách phân chia và phân bố số người đủ cho các nét, sau đó mới yêu cầu người tập làm quen dần bằng cách di chuyển dễ nhất. Chỉ khi xếp đã xong hình, chỉnh đốn rồi mới yêu cầu thực hiện toàn thể (36 người trong lô cùng làm theo nhịp đếm và theo cách di chuyển đã

qui định (có kỹ thuật). Ở hình 14 ta hãy xem cách phân chia: ở vòng tròn thiết kế gồm 12 người. Mỗi cạnh chéo ở các góc 6 người. Ai đứng lên, ai di chuyển hướng, khoảng cách di chuyển, nhịp đếm... và nên thực hiện ở ngoài (4 đường chéo) trước hay ở vòng tròn trước... (học viên thử tính và phân bố trên hình 14).

Với cách dạy trên đây hoàn toàn cho phép trong quỹ thời gian 1-2 buổi tập có thể huấn luyện xong biến đổi 10-12 đội hình của toàn bài đồng diễn (trong thiết kế). Việc dạy xếp đội hình và biến đổi ngay từ đầu trong huấn luyện sẽ rất thuận lợi cho người tập (có thể ôn luyện liên tục sau đó) nên họ chuyển rất nhanh và chính xác. Các động tác của từng đội hình sẽ được thực hiện trong đội hình đã thuộc nên người hướng dẫn dễ dàng tập trung sửa lỗi của động tác (mà không cần thiết phải sửa đội hình). Phương pháp trên đây đã chứng minh có thể rút bớt số buổi tập ít nhất là 30% tổng số buổi tập so với các phương pháp dạy kèm các động tác ở từng đội hình (lồng ghép nhiệm vụ). Có thể tóm tắt đặc điểm của phương pháp huấn luyện đội hình đồng diễn là chia nhỏ đội hình các phần, xếp từng phần có những người được dùng làm mốc (điểm chuẩn) tại chỗ hoặc có di chuyển, những người xa hơn chuyển sau cùng. Để phân biệt chuyển trước

hay sau thường dùng phương pháp để bộ phận chuyển sau tạm ngồi xuống thấp, số người chuyển trước đứng chuẩn bị và bằng phương pháp chuyển tự do đến vị trí; sau đó mới dùng nhịp điều khiển các bước di chuyển, người gần đến trước, người xa đến sau.

3. Phương pháp huấn luyện động tác thể dục đồng diễn

Cũng như huấn luyện đội hình, động tác thể dục đồng diễn được huấn luyện theo phương pháp chung: phân chia động tác ra từng phần (bộ phận), dạy cách thực hiện, tư thế cơ bản, hướng chuyển động, nhịp thực hiện. Sau khi người tập đã nắm vững yếu lĩnh riêng lẻ (có kiểm tra chất lượng) sẽ liên kết toàn bộ các yếu lĩnh trong động tác hoàn chỉnh. Chú ý đến tư thế ban đầu và kết thúc ở tư thế tĩnh, đồng thời hết sức coi trọng hướng, biên độ và nhịp của cử động. Trong đồng diễn thể dục nên sắp xếp dạy trước các động tác cơ bản và tập quen các cử động tay vòng rộng theo các hướng (đồng thời và lần lượt). Với động tác có biên độ vòng tay rộng nên tập quen hai tay quay cùng chiều và khác chiều. Động tác đều nhưng cần có biên độ rộng để tạo ra đường nét chuyển động lớn; vì vậy đòi hỏi phải dùng sức và tập nhiều lần mới đạt được chất

lượng (tay thẳng, vòng quay rộng, kết hợp với các tư thế của bộ phận khác để tạo hình đẹp).

Mỗi một đội hình người tập phải làm nhuần nhuyễn động tác theo trật tự liên hoàn đúng nhịp. Với yêu cầu này đòi hỏi phải dạy xong động tác ở đội hình này (có kiểm tra chất lượng, đạt tốt) mới chuyển sang dạy động tác ở đội hình tiếp theo. Ban đầu có thể tập với nhịp chậm, sau đó mới theo nhịp chuẩn và được ghép với nhạc khi người tập đã biết thao tác chính xác động tác. Sự liên hoàn chuỗi động tác cũng phải bảo đảm đúng nhịp rồi mới yêu cầu thực hiện trong đội hình qui định của bài. Để giúp người tập dễ thực hiện động tác chuẩn theo nhịp có thể sử dụng máy gõ nhịp điều khiển và yêu cầu kết thúc mỗi cử động nào đó đều vào nhịp gõ của máy (có khi đếm miệng không đều, sau này nghe nhạc sẽ khó khăn).

Động tác thể dục đồng diễn không đơn thuần có ý nghĩa rèn luyện thể chất (như đã nêu ở phần lý thuyết) mà còn mang tính nghệ thuật, vì vậy các cử động không nên giữ đặc tính nguyên bản thể dục, cần cách điệu, biến tấu và đòi hỏi thể hiện nội tâm (hướng mắt, vẻ mặt... các nhịp đệm mềm mại để giữ tính liên hoàn, không dừng rõ rệt nếu không phải là động tác tĩnh). Một điều nữa phải hết sức

chú ý khi huấn luyện động tác thể dục đồng diễn với đạo cụ chung (sào, ván) là bảo đảm phát huy biên độ rộng và sắp xếp người để có độ ngang bằng không bị dốc, xiên).

Do trong bài biểu diễn có một số đoạn thực hiện các động tác khác nhau, nên khi huấn luyện phải tách riêng để những người có động tác thống nhất cùng tập với nhau thành một nhóm. Khi các nhóm đã nắm vững động tác riêng của mình mới đưa vào đội hình ghép tập trung. Khi tập nhóm này không nên quan tâm đến ý nhóm khác vì có chung nhịp đếm, nhịp nhạc nên dễ lẫn lộn. Ví dụ, ở nhịp 1-2 vòng trong cùng đứng lên từ tư thế ngồi. Vòng giữa chỉ nhấc lên ở tư thế quỳ, còn vòng ngoài cùng thì vẫn ngồi xồm thấp. Ở nhịp 3-4 vòng trong cùng gập sáu thân về trước - thẳng chân. Vòng giữa đứng thẳng lên, vòng ngoài cùng nâng cao thân ở tư thế quỳ. Các động tác của tay hoặc hướng vận động cũng có sự khác nhau. Nếu không chú ý sẽ thực hiện động tác lẫn vòng do đó trở thành không đều ở sự khác nhau qui định (lúc này làm đều lại là hỏng). Đối với các động tác lần lượt cũng vậy, có những người phải thực hiện lần lượt (chậm 1/4, 1/2 hay 1 nhịp, gần như họ phải lệ thuộc vào động tác của người trước, do đó yêu cầu sự chủ động có tính lệ thuộc. Ví dụ: một hàng sóng có 36 người được

chia thành 4 đoạn. mỗi đoạn 9 người. Khi thực hiện các loại sóng (cao, thấp hoặc trước, sau hoặc xoắn...) thì người phát động sóng là đầu và cuối đoạn (số 1 và 9) còn trong đoạn phải thực hiện "bị động" (chủ động lệ thuộc). Như vậy người cuối cùng của đoạn 1 cùng động tác với người đầu của đoạn 2, đầu đoạn 3 và đầu đoạn 4 cũng như số 9 ở cả ba đoạn này. Chỉ có lần lượt và liên tục thì sóng mới mềm mại và rõ hình cung (không gãy khúc).

Tóm lại, khi huấn luyện động tác đồng diễn, ngoài phương pháp truyền thống là dạy phân chia, hoàn chỉnh còn có các phương pháp liên hoàn, bộ phận và riêng biệt. Cần vận dụng linh hoạt theo đặc điểm cấu trúc của động tác, theo nhiệm vụ khác nhau trong tập thể và theo bộ phận riêng lẻ các phần. Cần lưu ý ở đây là thực hiện động tác khác nhau nhiều về nhịp (thời điểm). Chính sự không đều chủ động là để đạt được tính đều nghệ thuật đồng diễn mà trong bài tập thể dục không đặt ra. Trong huấn luyện động tác đồng diễn, phương pháp dạy động tác rất quan trọng. Không phải nhất nhất mọi người thực hiện cùng động tác, do đó cách tổ chức cũng phải hết sức hợp lý để thuận lợi cho thực hiện các nhiệm vụ chuyên môn trong nghệ thuật vận động.

III. HƯỚNG DẪN CHUẨN BỊ SÂN ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

Ngay trong bản thiết kế bài đồng diễn thể dục phải có hướng dẫn về quy cách, kích thước chuẩn của sân bãi dùng cho đồng diễn thể dục. Nội dung của phần hướng dẫn thiết kế sân bãi là những đường nét chủ yếu (điểm đặt, các khoảng cách, chiều dài, hướng trục đội hình và bán kính các vòng, các độ cong, uốn, dấu mốc của khung hình, số, chữ được giới hạn để xếp người trên đó...).

Dựa vào thiết kế đã được người soạn bài tính toán chuẩn, bộ phận sân bãi có nhiệm vụ thi công chính xác nhằm bảo đảm cho người biểu diễn xác định được vị trí của mình trong sân.

1. Điểm chuẩn là các dấu chấm vôi hay ghim đinh sắt (nay ít dùng đinh sắt vì tốn kém và không an toàn).

Có thể dùng nước vôi đặc chấm trên mặt nền hoặc vôi bột rắc trên sân đất, cỏ.

Muốn đánh dấu các điểm chuẩn chính xác, người ta thường dùng dây căng hết chiều dài và chiều rộng của sân đủ kích thước rồi chia đều cho cự ly giãn cách cá nhân ở đội hình cơ bản (1,5; 2,0;

2,5; 3,0m...) tùy theo bài của tác giả. Chú ý đường dọc và ngang vuông góc, cột và hàng thẳng. Dùng sợi dây kẻ sân (thay thước dây) trên đã đánh dấu khoảng chia bằng sơn, khi căng dây người ta đi dọc bỏ vôi vào các dấu sơn sẽ nhanh hơn dò trên thước.

Sau khi kiểm tra số cột và hàng chính xác ở 4 biên sân rồi mới bắt đầu chấm vôi phía trong sân (chấm có độ rộng bề mặt chừng 4x4cm).

2. Giữa các lô nên có đường kẻ nhỏ để khi biểu diễn, người ở mỗi lô dễ định hướng.

3. Các đội hình chủ yếu được dùng đường kẻ (có thể dùng vôi pha màu cho một số đội hình dễ lẫn dấu). Các đường kẻ này bao giờ cũng lấy dấu mốc chuẩn ở từng lô để vẽ sẽ đỡ bị kẻ nhầm vì trên sân có hàng trăm điểm chuẩn được phân biệt ở từng lô (cột mấy, hàng nào, của lô nào).

4. Các đường kẻ cho xếp số, chữ, hình... có thể kẻ nét cách để trên sân không quá nhiều đường nét, nhất là hạn chế các nét đậm và quá thô làm cho mặt sân xấu đi.

Khi kẻ vẽ các vòng tròn, lấy tâm và bán kính làm mốc để xoay dây, có người dùng vôi để đánh dấu khi xoay vòng. Ngoài các dấu chuẩn và đường

nét kẻ trên mặt sân, có thể dùng một số cờ (các màu) hay biếu nhỏ để đánh dấu trước, sau, phải trái của biên dọc và ngang làm vật định hướng cho ra vào sân, vì có thể tập kết ở những địa điểm không thuận lợi khó nhìn thấy dấu vôi trên sân. Các vật định hướng này chỉ dùng khi cần thiết.

Trường hợp người biểu diễn đã tập rất thuần thục động tác biến đổi đội hình trong lô của mình và xếp hình khi phối hợp các lô với nhau có thể bỏ qua nhiều nét vẽ, vì bản thân người tập xác định được điểm đặt của đội hình và quan hệ vị trí với nhau, họ có thể không cần vẽ toàn nét hình mà chỉ cần dấu ở 2 đầu đường thẳng hoặc tâm vòng tròn.

Kẻ sân rất quan trọng, phải thông qua hợp luyện, sơ tổng duyệt để có thể bổ sung hoặc bớt đi những đường nét nào trên sân. Nguyên tắc chung của kẻ, vẽ sân là để người biểu diễn thấy được vị trí chuẩn của mình, đảm bảo cho đội hình thật chính xác theo thiết kế bài (có thể bớt được kẻ vẽ bao nhiêu, càng tốt bấy nhiêu; song phải từ yêu cầu chất lượng xếp đội hình mà kẻ vẽ những gì cần thiết, không thể thiếu được). Tổ làm sân bãi này phải quen với công việc kẻ vẽ để đỡ mất thời gian và tránh kẻ sai, phải tẩy xóa trên mặt sân. Trước

khi vào sân tổng duyệt hay biểu diễn, nên cho phép các lô trưởng vào kiểm tra nhận dấu, nếu có chỗ nào chưa rõ thì phải giải thích trước. Chú ý sau khi mua, các dấu màu có thay đổi, các biển phụ ở biên sân không được phép cấm vì nhiều màn biểu diễn đều muốn cấm biển phụ của mình, dễ lẫn lộn.

IV. TỔNG ĐẠO DIỄN VÀ CHỈ HUY ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

Đối với biểu diễn một màn đồng diễn, người chỉ huy có nhiệm vụ kiểm tra toàn bộ các hoạt động chuẩn bị, nhận sự bàn giao của tất cả các bộ phận huấn luyện, hậu cần để đảm nhiệm công việc chỉ huy trên sân biểu diễn. Theo các qui định của ban tổ chức, người chỉ huy trực tiếp phát tín hiệu bằng lời, máy liên lạc hay bằng cử chỉ ở vị trí chỉ huy trên cao cho màn đồng diễn bắt đầu (vào sân).

Người chỉ huy còn phải ra lệnh đồng thời cho chỉ huy nhạc hay người điều khiển bật băng nhạc chuẩn bị "sẵn sàng"; khi "bắt đầu" là thời điểm mà các bộ phận bắt đầu phối hợp (nhạc đạo, băng, loa và bộ phận biểu diễn). Người chỉ huy phải bao quát công việc phối hợp trên, bởi vì có khi bộ phận

này chưa chuẩn bị xong làm ảnh hưởng đến bộ phận khác. Người chỉ huy vừa xem thao tác vừa ra hiệu cho chỉ huy các nhạc công duy trì chính xác nhịp điệu, vì có thể chỉ huy nhạc mãi chỉ huy nhạc công không điều khiển ăn khớp với nhịp độ biểu diễn trên sân. Người chỉ huy trong quá trình đồng diễn có thể dùng cử chỉ nhắc nhở trên sân để người đồng diễn điều chỉnh hợp lý (thẳng hàng, nhanh, chậm...).

Đối với biểu diễn nhiều màn đồng diễn trong một chương trình thì người chỉ huy mỗi màn phải phục tùng chỉ huy chung của tổng đạo diễn (tổng chỉ huy chuyên môn). Tổng đạo diễn là người phải nắm vững tất cả các màn đồng diễn có nhiệm vụ đặt ra các qui định chung cho các bài đồng diễn, bao gồm qui định chung về điểm chuẩn cơ bản trên sân (thống nhất lấy bao nhiêu là quãng cách điểm chuẩn), việc này nên đưa ra trước để khi thiết kế bài, các tác giả đều nhất nhất phải theo (không thể trên sân mỗi bài đồng diễn dùng các điểm chuẩn ở đội hình cơ bản khác nhau). Qui định thứ tự các màn, vị trí tập kết vào và cửa ra các màn đồng diễn liên tục không có sự lộn xộn (màn này ra hướng nào, màn kia vào hướng nào để khỏi chổng

chéo lẫn nhau). Qui định cho mỗi màn được kẻ vẽ trên sân những gì mà không ảnh hưởng đến các màn khác.

Tổng đạo diễn chỉ định người điều khiển băng nhạc chung, không thể mỗi bài một người đứng bên máy.

Ngoài ra, tổng đạo diễn căn cứ vào nội dung lời giới thiệu của từng màn biểu diễn để có một phần giới thiệu chung, sau đó từng màn riêng được phép giới thiệu qua văn bản viết giao cho phát thanh viên đọc (cũng có thể phần này cho phép từng màn tự thuyết minh riêng).

Các quyết định của tổng đạo diễn về chỉ huy chung phải được các đạo diễn từng màn, chỉ huy mỗi bài thông qua để cùng nhau bàn bạc đi đến thống nhất, bảo đảm cho cả chương trình biểu diễn được thuận lợi và mỗi màn đều được chiếu cố thích đáng. Vấn đề nhạc, màu sắc, quần áo... cũng cần có sự tham gia ý kiến của tổng đạo diễn với từng màn để các màn có màu sắc phối hợp tốt cho nhau, nếu có hợp cảnh chung thì màu sắc càng trở nên hết sức quan trọng (cũng cần phải có qui định trước khi may sẫm).

Đối với những dụng cụ lớn, công kênh, phải quy định chỗ để của từng màn sao cho tiện chuyển vào sân và đưa ra khỏi sân để dành mặt bằng cho màn tiếp theo. Tóm lại, tổng đạo diễn phải có tầm bao quát và có trình độ để có thể thuyết phục và hướng dẫn các đạo diễn cũng như người trực tiếp thiết kế bài. Ban chỉ đạo phải chọn, giới thiệu tổng đạo diễn để trong quá trình huấn luyện, tổng đạo diễn có trách nhiệm theo dõi từng màn và tiến hành điều chỉnh khi cần thiết giữa các màn của một chương trình đồng diễn chung trên sân.

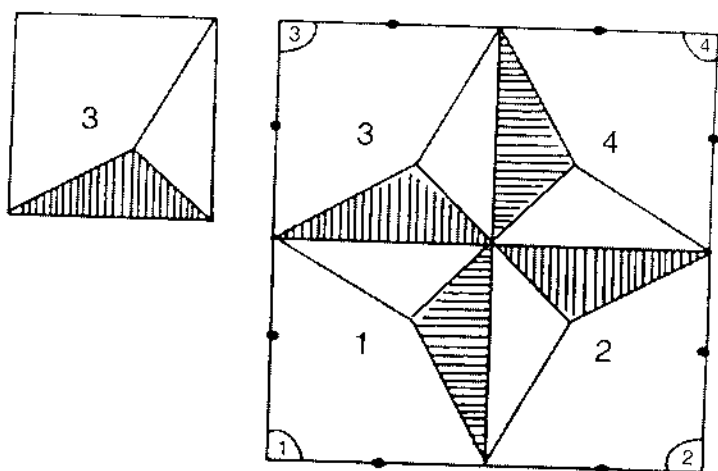
PHẦN THỨ BA

HƯỚNG DẪN KỸ THUẬT THIẾT KẾ ĐỘI HÌNH VÀ CHỌN ĐỘNG TÁC ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

Phần này nhằm mục đích cung cấp cho giáo viên và hướng dẫn viên thể dục các kinh nghiệm, phương pháp và kỹ thuật thiết kế khi phác họa và dự kiến các động tác trong đội hình. Có thể coi đây như giới thiệu mẫu cơ bản để tham khảo khi thiết kế đội hình, tính toán, sắp xếp và lựa chọn động tác phù hợp với những yêu cầu ở phần lý thuyết cũng như thực hành đã trình bày.

Cũng có thể coi phần này như hướng dẫn mẫu cơ bản về kỹ thuật khi thiết kế, được vận dụng kết hợp giữa nguyên lý chung và kinh nghiệm thực tế, giúp cho người sáng tác biết cách lập bản thảo ban đầu, từ đó hoàn thiện dần để có được một thiết kế hoàn chỉnh. Để cung cấp mẫu cơ bản ở đây chỉ chọn hai loại đường nét thẳng và cong của hình thanh. Với các đường nét ấy (có điểm đặt, kích

thước, hướng...) ta có thể ghép lại với nhau sẽ được các đội hình biến hoá đa dạng của hình thanh và hình khối trên mỗi phần của lô, toàn lô, mỗi phần sân và toàn sân. Hãy tưởng tượng một viên đá hoa nhiều màu khi xếp đúng, ghép sát ta sẽ có một nền đá hoa đẹp.



Hình 15

Ví dụ: mọi viên đá hoa đều như hình 15-3. Phải ghép đúng cạnh (nghĩa là phải có điểm đặt của phần màu thẫm đúng chỗ) mới có một hình ghép 4 viên như hình 15. Nếu coi 15-3 là một lô thì ở các

lô 1, 2 và 4 phải có đỉnh của các cạnh thẳm và nhọn ở vị trí khác nhau theo qui định 4 góc của lô hay của sân biểu diễn.

Viên 1 có đỉnh thẳm ở góc 2, nhọn ở góc 3.

Viên 2 có đỉnh thẳm ở góc 4, nhọn ở góc 1.

Viên 3 có đỉnh thẳm ở góc 1, nhọn ở góc 4.

Viên 4 có đỉnh thẳm ở góc 3, nhọn ở góc 2.

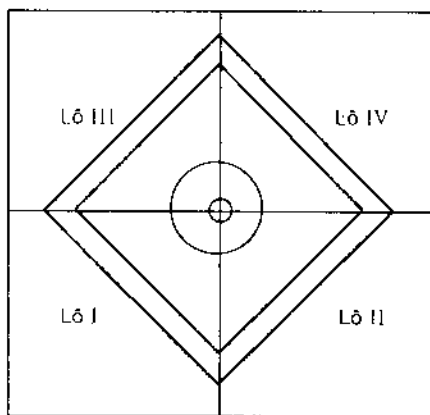
Cách xếp này thường vận dụng khi mang trang phục khác màu trên một lô xếp hình khối.

Hình trên đã hoa là hình in sẵn trên mặt đá, còn hình có trong đồng diễn phải xếp bằng người (có trang phục khác nhau). Ở mỗi nét hay một khối tam giác thẳm và nhọn phải xếp bao nhiêu người và lấy ai làm chuẩn phải tính, sao cho:

$$\text{Phân thẳm} = \text{phân nhọn} = \frac{\text{Số người của lô}}{2}$$

(thừa thiếu đều hồng)

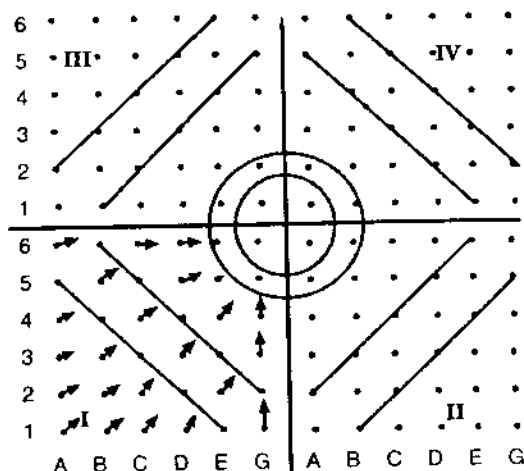
Qua ví dụ trên đây ta tập tính toán để xếp một đội hình thanh trên một lô 36 người từ đội hình cơ bản 6 cột (A... G) và 6 hàng (1.. 6). Đầu tiên, người soạn đội hình muốn để 4 lô liên nhau xếp thành một vòng tròn ở chính giữa và hình vuông (thoi) ở phía ngoài (ý tưởng). Để thực hiện được điều ấy



Hình 16

cần vẽ phác trên giấy kẻ ô vuông - ví dụ như hình 16, khi vẽ phác, khó mà được ngay đội hình chuẩn với sự phân bố người hợp lý. Tiếp theo, vẽ bằng thước trên giấy kẻ ô vuông gần đúng như hình vẽ phác để sao cho đường kẻ qua một số điểm chuẩn chính trên lô. Sau khi vẽ (những đường chính) ta thấy trong mỗi lô đều bị chia thành từng phần (ví dụ trên lô I từ A1 - 5, B1 - 4, C1- 3, D1 - 2 và E) gồm 15 người. Những người này xếp đường chéo ngoài. Phần thứ hai có 11 người ở vị trí 6A-B, 5B-C, 4C-D, 3D-E, 2E-G và G1. Những người này xếp đường chéo trong. Phần thứ ba có 7 người ở vị trí

C6, D5-6, E4-5, G3-4 xếp cung tròn ngoài. Phần cuối cùng còn lại của lô là 3 người ở vị trí E6 và G5-6 xếp cung tròn trong.



Hình 17

Cũng tương tự như trên ta vẽ trên lô II, III và IV. Sau khi có được các nét hình với toàn bộ số người được xếp hết (không còn thừa hoặc thiếu) ta chỉnh lại các hình bằng cách cho số người ở mỗi nét đứng sát vai vào nhau (hoặc cách nhau 30m chẳng hạn), tùy thuộc vào ý muốn rộng hay hẹp để

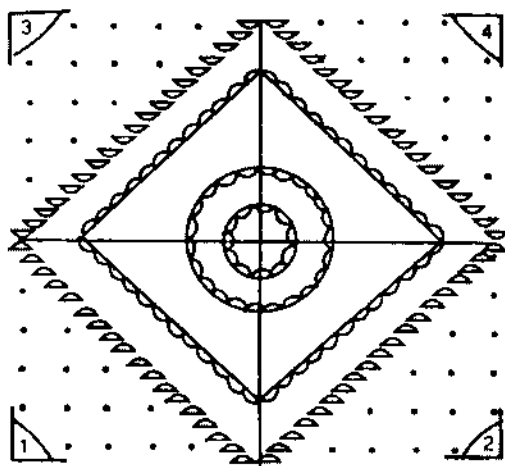
thực hiện các động tác đã dự kiến trước trong đội hình này. Cách chỉnh này đơn giản, chỉ cần để tất cả cùng quay mặt vào tâm vòng, tiến sát (duy trì cung tròn và cạnh chéo) ta sẽ có được đội hình thiết kế chuẩn. Đánh dấu lại trên sân... (lấy các mốc điểm chuẩn của những người mà đội hình đặt trên đó). Nhờ cách thức tính toán kẻ vẽ trên đây ta có thể đạt được tính chuẩn xác và hợp lý, giúp thiết kế dễ hơn và khi huấn luyện xếp đội hình sẽ trở nên hết sức đơn giản, dễ thực hiện.

Cần lưu ý rằng, trong nguyên lý thiết kế, vấn đề chọn điểm đặt và kích thước của các đường nét đội hình ban đầu có tính giả thiết.

Thông qua tính toán và điều chỉnh, các giả thiết trở thành điều kiện đảm bảo, cho ta những số liệu có liên quan đến việc sử dụng số lượng người trong xếp hình (mỗi đường nét). Mặc dù đã được tính toán kỹ trên bản vẽ nhưng trên thực tế khi vẽ ta có thể nhìn rất rõ về tính cân đối (nhìn thẳng từ trên xuống), còn khi xếp hình thực tế ta quan sát ở độ chênh rất thấp, hơn thế nữa người xếp có một độ cao nhất định sẽ che lấp nhau ở các nét hình, vì vậy sự kết hợp nguyên lý với quan sát thực tiễn trở nên cần thiết thực sự để có được các đội hình biểu diễn đẹp trên sân.

I. CHỌN ĐỘNG TÁC TRONG ĐỘI HÌNH ĐỒNG DIỄN

Từ đội hình đồng diễn đã được thiết kế, chúng ta sẽ phải lựa chọn các động tác để biểu diễn ở đội hình ấy. Các động tác được chọn với những yêu cầu



Hình 18

gì? (ngoài phần lý thuyết đã nêu). Các động tác được chọn theo nhiều mẫu để chúng ta tính toán kỹ thuật cho hợp lý với cấu trúc động tác ở đội hình. Động tác cần phải có kỹ thuật và được thực hiện với những điều kiện khác nhau. Thông qua

các giả thiết trong điều kiện khác nhau để thấy khả năng biến hoá rất phong phú của động tác. Phần này cung cấp một số mẫu động tác có tính ví dụ để tham khảo khi soạn bài đồng diễn thể dục.

Hình 18 tượng trưng cho một loại đội hình tạm gọi tên là "Thoi tròn" - Hình thoi (vuông) ở ngoài, tròn ở trong. Hình thoi to ở ngoài $15 \times 4 = 60$ người, hình thoi nhỏ ở trong $11 \times 4 = 48$ người. Hình tròn to ở ngoài 7×4 cùng $= 28$ người, hình tròn nhỏ ở trong cùng $3 \times 4 = 12$ người. Số 4 ở trên là hệ số để tính tổng số của 4 lô xếp đội hình này.

Trong đội hình "thoi tròn" này có hàng trăm mẫu động tác khác nhau. Chọn mẫu nào còn tùy thuộc vào hướng đội hình, quan hệ vị trí cá nhân với nhau và quan hệ không gian của các nét hình. Như vậy từ các kiểu xếp người ở mỗi nét hình ta phải chọn động tác có kỹ thuật hợp lý và có tính nghệ thuật. Nhìn trên hình 18, ở hai nét ngoài của hình thoi lô I và II người biểu diễn đứng thành cột dọc chéo góc (từ góc 3 đến góc 2 ở lô I và từ góc 4 đến góc 1 ở lô II). Còn ở hai nét ngoài của hình thoi lô III và IV, người biểu diễn lại đứng thành cột chéo (tất cả mặt đều hướng về khán đài A). Đối với 4 đường của hình thoi phía trong, người biểu diễn đứng theo quan hệ hàng ngang, tất cả mặt quay ra ngoài (lưng hướng về tâm - giao điểm của 4 lô).

Vòng tròn ngoài đứng mặt hướng tâm (quan hệ hàng ngang).

Vòng tròn trong cùng đứng mặt hướng tâm (hoặc có thể yêu cầu hướng mặt ra ngoài...).

Chọn động tác mẫu cho đội hình với những tình huống trên đây ở một thời điểm nhất định, khi tình huống thay đổi ở thời điểm khác lại phải thay động tác mới, động tác ở tình huống ban đầu không còn thích hợp nữa.

II. GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐỘNG TÁC MẪU CƠ BẢN TRONG ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC *(các tổ hợp động tác ở các phần trong đội hình thoi tròn).*

MẪU 1: Áp dụng cho 4 cạnh hình thoi, đội hình cột dọc, trên dưới thẳng hướng.

Ở đội hình loại này động tác của hai tay hướng trái, phải và hướng lên cao thích hợp hơn so với những động tác từ dưới ra trước.

Ví dụ: ĐỘNG TÁC 1

Nhịp 1-2 từ tư thế đứng thẳng, hai tay đặt trên vai người trước hoặc từ dưới đưa sang ngang. Nhịp 3-4 từ ngang lên cao. Nhịp 5-6 từ trên cao vòng rộng chéo tay qua ngang

xuống dưới rồi lại dang ngang. Nhịp 7-8 hạ tay xuống.

ĐỘNG TÁC 2

Nhịp 1-2: Hai tay từ dưới lên hoặc từ trên vai người trước - tay trái đưa lên cao vòng qua sau đặt lên vai người sau, đồng thời quay người sang trái (tất cả đổi hướng đứng, mặt quay vào trong). Nhịp 3-6 gập thân vuông góc về trước (chân thẳng). Nhịp 7-8 tay trái vòng trở lại kết hợp quay phải, hai tay lại trở về tư thế xuất phát ban đầu. 8 nhịp sau thực hiện với tay phải, quay phải, mặt hướng ra ngoài. Ở nhịp 3-6 gập thân càng sâu càng tốt (so với thân vuông góc ở động tác mặt hướng trong).

ĐỘNG TÁC 3

Nhịp 1-2: Hai tay song song đưa sang trái (tay phải gập trước ngực - ngang vai).

Nhịp 3-4: Hạ hai tay vòng xuống dưới rồi sang phải (tay trái gập trước ngực).

Nhịp 5-8: Hai tay song song vòng rộng 1,5 vòng hướng qua dưới, sang trái, lên cao (liên tục) rồi lại qua phải, xuống dưới lên ngang vai trái dừng lại (tay phải gập trước ngực).

ĐỘNG TÁC 4

Như động tác 3 nhưng xuất phát từ kết thúc động tác 3 ở tư thế tay song song bên vai trái, xuống dưới rồi lên ngang vai phải. Tiếp tục như động tác 3 trong các nhịp 3-8 để kết thúc hạ tay xuống quay trái, đội hình quay mặt vào trong (có thể khi hạ tay xuống kết hợp với khụy chân ở tư thế ngồi thấp cúi đầu).

MẪU 2: Đội hình 4 cạnh thoi xếp ngang mặt quay trong (hoặc ngoài). Mẫu 2 áp dụng cho cả vòng tròn mặt quay trong hoặc ngoài.

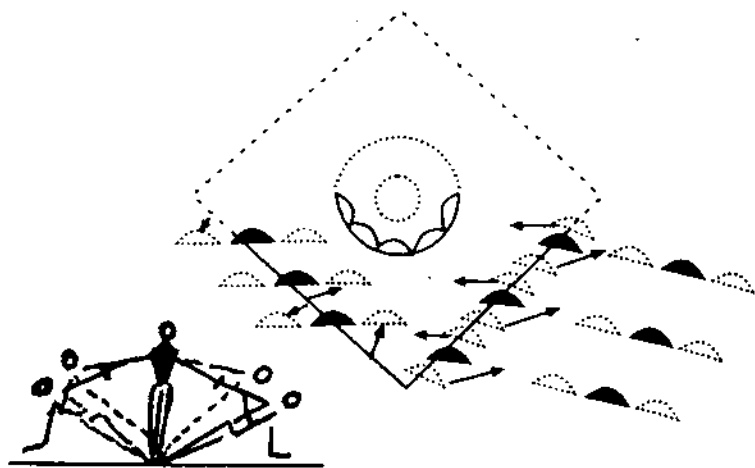
ĐỘNG TÁC 1

Nhịp 1-2: Cầm tay nhau đưa ra trước. Nhịp 3-4 đưa hai tay lên cao hết biên độ ra sau, đồng thời bước chân trái lên 1 bước $\approx 60\text{cm}$, khụy gối mở bàn chân sang trái, mũi chân phải xoay sang phải, ngửa người và đầu ra sau nhìn lên cao.

Nhịp 5-8: Hai tay qua trước xuống dưới ra sau đồng thời thu chân trái về, ngồi thấp, cúi đầu (hai tay lên cao phía sau biên độ rộng).

Lặp lại động tác trên từ tư thế ngồi thấp một lần 8 nhịp - ở nhịp 8 tất cả quay trái

xếp đội hình trước sau (cột dọc) - từ trên xuống cứ 3 người 1 nhóm, người số 2 đứng tại chỗ, người số 1 lùi 1 bước chéo sang phải, người số 3 tiến 1 bước chéo sang trái để 3 người mỗi nhóm xếp hàng ngang (hình 19).



Hình 19

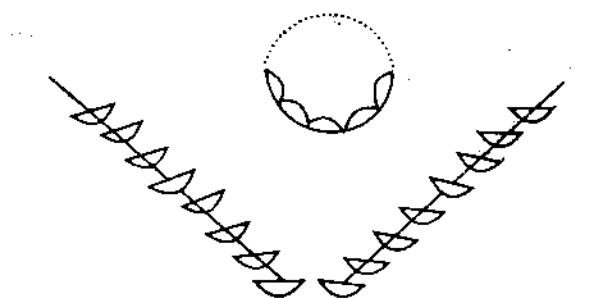
ĐỘNG TÁC 2

Xếp hình tĩnh - nan quạt. Người giữa đứng nguyên tại chỗ, 2 người 2 bên chống 1 tay tỳ chân vào chân người giữa, hai tay người

giữa giữ hai tay người chống căng rộng. Nhịp 1-2 cầm tay tỳ chân chuẩn bị, nhịp 3 căng rộng giữ cho đến khi cần chuyển sang động tác khác. 8 nhịp dừng, 4 nhịp chuyển sang động tác khác.

MẪU 3: Áp dụng cho 4 cạnh thoi xếp trục chéo, tất cả mặt hướng về khăn đài A.

Đội hình cột chéo này có thể thực hiện nhiều động tác của tay theo tất cả các hướng như các động tác 1, 2, 3, ở mẫu 1 và động tác 2 ở mẫu 2 (vận dụng ở đội hình như hình 20).



KHĂN ĐÀI A

Hình 20

MẪU 4: Áp dụng cho đội hình 2 vòng tròn mặt hướng tâm.

Các động tác ở đội hình này khá đa dạng, thực hiện đồng thời như động tác 1 của mẫu 2. Hiệu quả tương đối lớn của loại động tác ở đội hình này thường là động tác tương phản: vòng trong cao, vòng ngoài thấp hoặc ngược lại bằng động tác đứng lên tay cầm tay trên cao hoặc động tác ngồi thấp tay giăng phía sau (lần lượt đổi pha 4 nhịp đứng vòng trong, vòng ngoài ngồi, sau đó đổi lại).

Người biểu diễn cầm tay nhau di chuyển bước ngang (có thể khoác lưng nhau). Di chuyển theo chiều kim đồng hồ - nhịp 1 bước chân trái sang trái, nhịp 2 bước chéo chân phải sang trái, nhịp 3 bước tiếp chân trái sang trái, nhịp 4 đá chéo chân phải lên hướng chéo trái, 4 nhịp sau trở lại vị trí ban đầu bằng di chuyển ngược chiều kim đồng hồ - sang phải. Động tác di chuyển này có thể thực hiện đồng thời ở cả 2 vòng tròn nhưng khác hướng (vòng trong sang trái, vòng ngoài sang phải, sau đó trở lại).

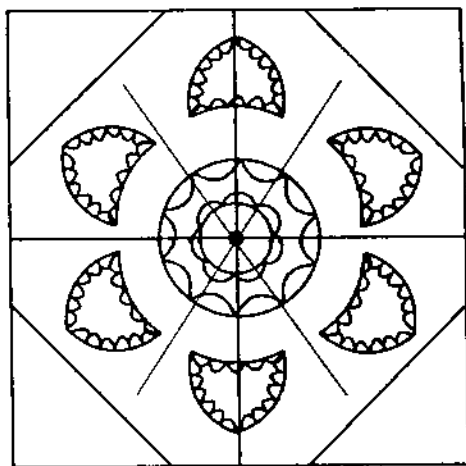
MẪU 5: Động tác di chuyển vào trong hoặc ra ngoài (tiến hoặc lùi, cầm tay nhau để co vòng chặt lại - 4 nhịp tiến bằng chạy bước nhỏ và nhanh - dừng lại, 4 nhịp sau đó lùi lại). Như vậy việc giãn

vòng rộng ra hoặc co hẹp lại đối với động tác của chân không cần rõ nhịp lắm, còn động tác của hai tay cần bảo đảm kết thúc nhịp 4 vòng rộng ra trước lên cao (chụm vòng ở trong). Khi giãn vòng thì hai tay từ trên cao qua trước xuống dưới đưa chéo ra sau.

Mẫu 5 còn áp dụng để thay đổi độ cao bằng động tác theo nhịp nhưng khác hướng. Vòng trong lên cao, vòng ngoài hạ thấp (4 nhịp), sau đó 4 nhịp đổi lại.

MẪU 6: Vận dụng các bước di chuyển biến đổi đội hình thoi tròn sang hình hoa 6 cánh, hoặc 8 cánh. Lấy 6 cánh mẫu để thuyết minh. Cạnh thoi ngoài 15 người được chia thành 3 đoạn, mỗi đoạn 5 người. Hai đoạn 10 người làm thành hai viên của một cánh, 5 người còn lại hợp với 5 người của lô bên cạnh làm thành 2 viên của cánh bên cạnh. 4 cạnh thoi sẽ được 6 cánh hoa như hình 21.

Bốn cạnh thoi trong cũng theo cách chia tương tự biên chế vào 6 cánh hoa trên (có thể cùng hợp thành trên các viên cánh để có kích thước cạnh rộng hơn hoặc hình thanh viên cánh phía trong). Điều đáng lưu ý khi sử dụng số người của 4 cạnh thoi trong: $11 \times 4 = 44$ người. Số người này không thể chia hẳn cho 6 cánh nếu mỗi cánh xếp 7 người



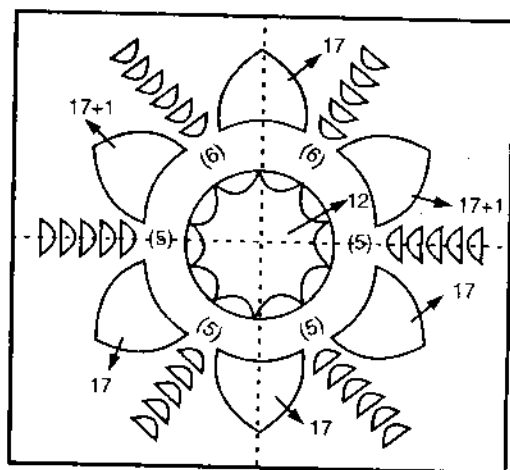
Hình 21

vì $6 \times 7 = 42$ người sẽ còn thừa 2 người. Số dư có thể để thêm bất kỳ cho 2 cánh nào đó đều được vì thêm 1 vào tổng 17 người là không đáng kể (có 2 cánh 18 người, 4 cánh khác là 17 người).

Đối với vòng tròn có thể giữ nguyên đội hình này (nhụy hoa), cũng có thể chuyển đổi thành 6 tua xen vào giữa 6 cánh hoa bằng cách biên chế đã nêu: $28 \text{ chia } 6 \approx 5$ (thiếu 2 người mới đủ 5).

Trên hình 22 bằng động tác di chuyển theo số lượng biên chế hợp lý từ đội hình thoi tròn chỉ cần

8 nhịp là có thể chuyển thành đội hình hoa (phương pháp "rũ rối" nhưng theo trật tự qui định không thể xảy ra thất lạc vị trí cá nhân).



Hình 22

Mẫu 6 được lấy làm ví dụ xếp hoa bằng số người ở 4 lô $36 \times 4 = 144$. Nếu ở bài đồng diễn có số người đông hơn hoặc ít nhất là lô thì hình hoa này phải ở giữa sân (4 lô không xếp hoa ở 2 biên trái và phải). Tính hợp lý ở đây được giải thích như sau: nếu 8 lô

xếp 2 hoa thì mặt sân sẽ bị rối vì bản thân cánh hoa có nhiều đường cong che lấp nhau. Người ta thường dùng đường cong này tượng trưng chủ ít khi giống như cánh hoa thực.

Các động tác trong hoa thường thực hiện ở tư thế thấp: ngồi duỗi chân mặt hướng trong.

Nhịp 1-2: Gập thân sát chân, tay duỗi thẳng trên đùi.

Nhịp 3-4: Dừng.

Nhịp 5-8: Ngả ra sau nằm, thẳng tay trên đầu (hoa được trải rộng - nở). Tiếp theo dừng 8 nhịp để giữ lại hình ảnh gây ấn tượng.

Các động tác biến diễn trong đội hình xếp hoa nhiều tầng (từ trong ra ngoài) có thể thực hiện đồng thời hay lần lượt. Hoa nở từ ngoài vào hay từ trong ra đều cách 4 nhịp (1 lớp), như vậy nếu có 4 lớp sẽ thực hiện "hoa nở" trong 8 nhịp từ lõi trong cùng đến cánh hoa ngoài cùng.

Cũng có thể làm hoa nở từ tư thế ngồi co chân sát (gập hết gối), hai tay chống sau. Nhịp 1-2 duỗi thẳng chân (cánh hoa từ rỗng chuyển sang thành đặc).

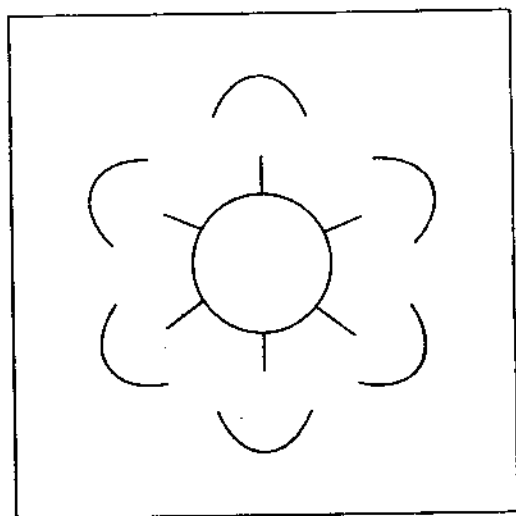
Nhịp 3-4: Hai tay đưa lên cao, ngồi thẳng lưng.

Nhịp 5-8: Gập sâu thân về trước (dừng).

Nhịp 9-12: Chân duỗi thẳng tỳ hai gót chặt. nâng thân trên dậy, hai tay di chuyển hai bên đùi ra sau chống bàn tay (các ngón xoay ra ngoài).

Nhịp 13-20: Chống ưỡn căng thân, ngửa cổ - dừng.

Nhịp 21-24: Hạ thân xuống... (xem hình 23).



Hình 23

Với 3 lần 8 nhịp trên, động tác nở của hoa được thực hiện tương đối đơn giản và mang tính nghệ thuật. Hoa nở nhưng vẫn có độ nghiêng của cánh

hoa hướng vào nhụy hoa chứ không trải phẳng trên sân.

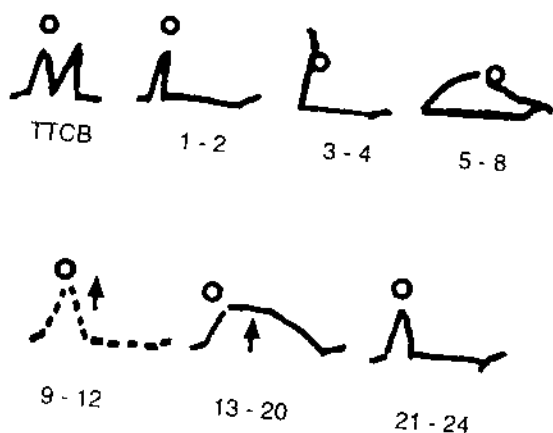
MẪU 7: Động tác lần lượt, thực hiện có chu kỳ ở đội hình thẳng hàng hoặc vòng cung lớn.

Ví dụ ở đội hình ngang, chia số người của cả hàng thành những đoạn nhỏ, mỗi đoạn 8-9 người. Ở vòng cung lớn cũng chia thành cung nhỏ (có thể 6-9 hay nhiều hơn nếu vòng rộng) bằng động tác hạ thân từ cao xuống thấp (khụy gối) hoặc gập thân sâu về trước cầm tay nhau trên cao để giữ mối liên kết lần lượt.

Lần lượt thực hiện ở hai đầu của đoạn 8 người vào giữa đoạn trong 8 nhịp, sau đó lại tiếp tục 8 nhịp trở về tư thế đứng thẳng sẽ tạo ra các cung sóng nối thành một dải sóng dài suốt đội hình (hình 24).

Mẫu 7 vận dụng trong cung tròn và có thể sử dụng động tác như ở đội hình hàng ngang: sóng cao thấp, chiều chuyển động từ cao về trước xuống thấp. Ngoài ra, có thể không liên kết bằng nắm tay nhau mà nắm hai tay phía sau cách một người (khoác lưng). Bằng động tác gập về trước và ngả ra sau theo nhịp lần lượt từ người đầu và cuối cùng

vào giữa cung, sẽ tạo ra sóng cao, thấp và hướng trước, sau (như viên hoa trên lăng mây).

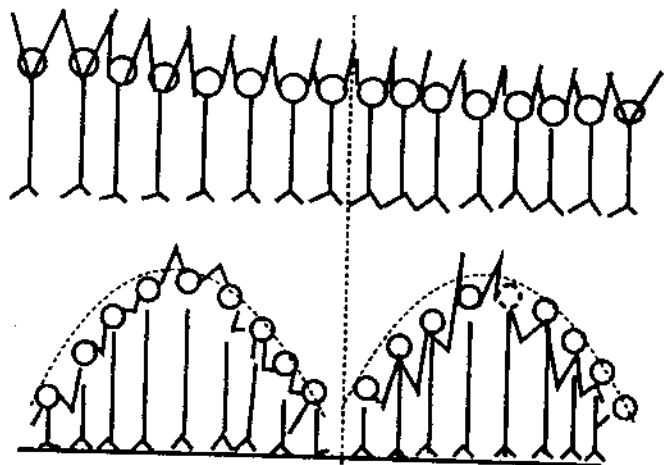


Hình 24

Động tác cần thực hiện lần lượt hết sức chậm, mềm mại và đồng bộ ở các cung (số 1 và 8 phát động sóng, đoạn giữa vận động bị động theo), xem hình 25.

MẪU 8: Vận dụng ở đội hình cột dọc, sóng xoắn và cũng theo nguyên lý thực hiện như ở mẫu 7. Thân và hai tay duỗi cao trên đầu, quay vòng rộng

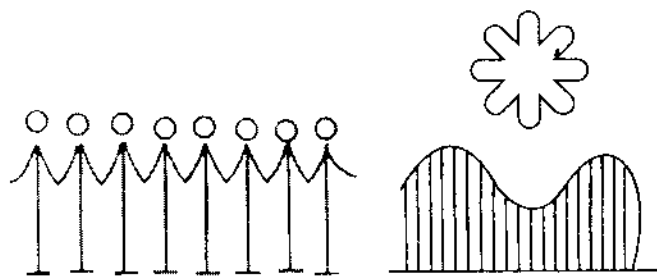
sang trái (hoặc phải) 8 nhịp 1 vòng, lần lượt được phát động từ người số 1 đến số 8 hoặc 9, 10... ta sẽ có sóng xoắn (kiểu mũi khoan).



Hình 25

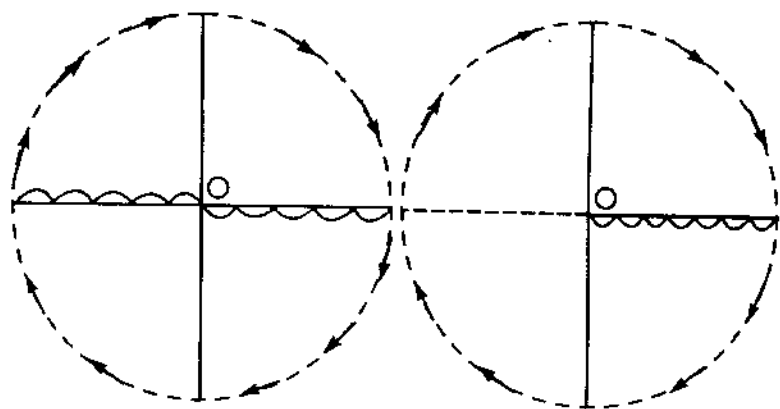
Từ mẫu 8 có thể thực hiện động tác hai nửa vòng phía trên cao "sóng vật" - qua trái xong lên cao, qua phải, lặp lại đều. Loại sóng này sôi động hơn so với sóng xoắn, cần vận dụng theo yêu cầu biểu diễn.

MẪU 9: Đội hình chuyển động tròn có trục cố định.



Hình 26

Ngoài loại động tác các vòng tròn di chuyển quanh tâm vòng còn có đội hình chuyển động tròn của đoạn thẳng. Động tác ở loại đội hình chuyển động này có hai dạng chính là quay quanh trục ở giữa đoạn hình 26 và quay có trục ở đầu hoặc cuối đoạn thẳng của đội hình hình 27. Trong dạng quay thứ nhất, đoạn đội hình quay là đường kính của vòng. Nửa đoạn này có hướng mặt đối diện với nửa đoạn kia, động tác quay thường là đi đều hoặc chạy đều, khoác vai hoặc khoác tay nhau. Ở dạng quay thứ hai đội hình là hàng ngang, mặt cùng hướng.



Hình 27

Hình 28

Động tác đi (hoặc chạy) đều có yêu cầu kỹ thuật về nhịp và độ dài bước. Để đảm bảo đội hình di chuyển của hàng ngang phải lấy điểm trục là người gần như xoay tại chỗ (không được di chuyển tâm vòng quay).

Bước đi hoặc chạy phải đều, càng gần tâm bước càng ngắn, càng xa tâm bước càng dài và luôn dóng cho hàng thẳng (không co ngắn hoặc giãn rộng vì sẽ làm cho vòng méo).

Thông thường tốc độ quay được tính bằng độ dài cung (hoặc góc)/nhịp đếm.

Nhanh với $1/4$ cung/8 nhịp; chậm $1/4$ cung/16 nhịp. Số người ở hàng càng nhiều (vòng càng rộng) thì tốc độ di chuyển càng chậm, do đó phải có số nhịp đếm nhiều hơn. Động tác này có thể vận dụng: chỉ quay $1/2$ vòng theo chiều kim đồng hồ, tiếp đó quay sau, di chuyển ngược lại về vị trí hàng ngang ban đầu. Nhịp bước và tư thế của thân người, chân có quan hệ mật thiết với thể hiện kỹ thuật (thân thẳng, đầu thẳng, hơi quay vào tâm để đóng hàng, bước thẳng gối, duỗi mũi chân). Đối với thiếu niên nhi đồng, có thể dùng các bước chạy nhỏ hoặc nhảy chân sáo sẽ hợp với đặc điểm nhí nhảnh của trẻ thơ, quân đội dùng bước đi nghiêm hoặc chạy nghi thức sẽ khoẻ và đẹp hơn.

MẪU 10: Chồng người và tạo hình.

Trong đồng diễn thể dục, động tác chồng người và tạo hình thường được sử dụng nhiều và hiệu quả nghệ thuật tương đối cao, thường được áp dụng cho đối tượng biểu diễn có trình độ thể lực tương đối tốt.

Chồng người có thể 2, 3, 4,... tầng bằng cách người nọ đứng trên vai người kia, tay người ở trụ dưới. Số người ở để đủ để trụ vững cho các tầng trên (người ít dần ở các tầng trên). Động tác chồng người cũng được thực hiện theo nhịp. Trước hết, các tầng được xếp ở dưới tháp trong tư thế ngồi, các tầng 2, 3 lần lượt leo lên cao, kết thúc vẫn ở tư thế ngồi. Các tầng cần liên kết thành vòng đai (khoác vai nhau). Sau khi đã xếp xong đủ tầng, 4 nhịp một chu kỳ, lần lượt vòng dưới cùng đứng lên, tiếp đến vòng 2, 3... người trên cùng đứng thẳng lên sau cùng. Khi xuống cũng có thứ tự, tầng trên ngồi xuống, rồi đến tầng 3, 2 và cuối cùng là đế, xong mới lần lượt xuống đất một cách nhẹ nhàng (không nhảy và quy định vị trí xuống đảm bảo an toàn để tiếp tục biểu diễn).

Động tác chồng người (tháp tầng) là động tác tập thể có yêu cầu vững chãi (trong tháp tĩnh) và có khi được xoay (tháp động). Người trên cùng tạo dáng hình đẹp (có thể cầm cờ hay đạo cụ tượng trưng).

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
• Phần thứ nhất	3
LÝ THUYẾT CƠ BẢN VỀ ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC	3
I. Khái niệm và lược sử phát triển	3
II. Đối hình đồng diễn thể dục	11
III. Động tác đồng diễn thể dục	19
IV. Âm nhạc trong đồng diễn thể dục	26
V. Trang phục và đạo cụ trong đồng diễn thể dục	29
VI. Sân bãi đồng diễn thể dục	31
VII. Tổ chức và chỉ đạo hoạt động đồng diễn thể dục	33
• Phần thứ hai	38
THỰC HÀNH ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC	38

I. Biên soạn bài đồng diễn thể dục	38
II. Phương pháp huấn luyện đồng diễn thể dục	69
III. Hướng dẫn chuẩn bị sân đồng diễn thể dục	89
IV. Tổng đạo diễn và chỉ huy đồng diễn thể dục	92
• Phần thứ ba	96
HƯỚNG DẪN KỸ THUẬT THIẾT KẾ ĐỘI HÌNH VÀ CHỌN ĐỘNG TÁC ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC	96
I. Chọn động tác trong đội hình đồng diễn	102
II. Giới thiệu một số động tác mẫu cơ bản trong đồng diễn thể dục	104

ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

LÝ THUYẾT VÀ THỰC HÀNH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
7 Trịnh Hoài Đức, Hà Nội - ĐT: 8456155
Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I
Thành phố Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập và sửa bản in thử: **PHẠM TUYẾT NGÀ**

In 1500 cuốn, khổ 13 x 19 cm.

Tại Nhà in Bộ Lao Động Thương Binh - Xã Hội

Giấy phép xuất bản số: 52 KH/TDTT - 1414/CXB, 30.11.1999

In xong và nộp lưu chiểu tháng 4 năm 2000

GIÁ : 11.000 đ