

**BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG**

THỂ DỤC CỒ ĐỘNG

(SÁCH CHUYÊN KHẢO DÀNH CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC TDTT)

Nhóm biên soạn:

PGS – TS. LÊ ĐỨC CHƯƠNG

TS. TRẦN MẠNH HÙNG

ThS. NGÔ THANH HỒNG

ThS. TRẦN TÙNG DƯƠNG

ThS. NGUYỄN THỊ QUỲNH MAI

LỜI NÓI ĐẦU

Thể dục cổ động bắt nguồn từ hoạt động reo hò nhằm tăng sức lôi cuốn trong các trận thi đấu, được đông đảo khán giả, nhất là giới trẻ hưởng ứng nhiệt tình. Môn thể dục cổ động có tác dụng tích cực trong thúc đẩy mối giao lưu giữa khán giả khi xem thi đấu, có vai trò quan trọng trong các trận thi đấu thể thao, được xem là tinh thần của mỗi một nội dung thi đấu.

So với các môn thể thao khác, thể dục cổ động tương đối nổi trội hơn về đặc điểm, thể hiện tinh thần đồng đội rõ nét, cảm giác sức mạnh và tốc độ dứt khoát, có thể kết hợp hiệu quả với các môn thi đấu khác, những đặc điểm nêu trên góp phần cấu thành nét độc đáo của bộ môn thể dục cổ động.

Cuốn sách này cung cấp một cái nhìn tổng quan về thể dục cổ động, thể hiện ý nghĩa văn hóa trong hoạt động thể thao, các yếu tố cấu thành và kỹ thuật cơ bản của hoạt động thể dục cổ động thi đấu và biểu diễn trên khán đài, phương pháp biên soạn, sáng tác, tập luyện, tổ chức và quản lý thi đấu, quy định về luật chấm điểm, hơn nữa cuốn sách này cũng xây dựng và hướng dẫn các ví dụ động tác mẫu, cách biểu diễn cơ bản về thể dục cổ động.

Cuốn sách có nhiều nội dung, hình thức, nhằm nâng cao chất lượng nghiên cứu học tập của sinh viên. Mục đích là tập trung vào lý thuyết và thực hành đáp ứng được nhu cầu người học, là tài liệu cho công tác giảng dạy, nghiên cứu, tập luyện đạt kết quả cao.

Để mở rộng kiến thức của người học và tăng cường hiệu quả giảng dạy thực tiễn, cuốn sách bố trí chương trình học đa dạng, tập hợp các thuật ngữ, kỹ thuật, hình ảnh kỹ thuật để giúp người học nghiên cứu chuyên sâu các nội dung cũng như nhiều tài liệu liên quan khác.

Cuốn sách này sử dụng cho tất cả các đối tượng, là cẩm nang hữu hiệu cho sinh viên các trường Đại học, cao đẳng, trung cấp... cũng có thể áp dụng làm tài liệu tham khảo cho các trường cao đẳng và đại học, là tài liệu giảng dạy

môn thể thao tự chọn cho mọi đối tượng trong trường học hoặc hoạt động ngoại khóa.

Đây là cuốn sách đầu tiên được tập thể các Cán bộ giảng viên Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng biên soạn nhằm đáp ứng nội dung nằm trong chương trình đào tạo chung trình độ đại học và cao đẳng được biên soạn dựa trên các yêu cầu đổi mới công tác đào tạo của nhà trường đặt ra hiện nay.

Thực tiễn hoạt động của môn thể dục cổ động hết sức đa dạng, phong phú, luôn đổi mới và phát triển theo nhu cầu của xã hội nên việc biên tài liệu môn học cũng gặp nhiều khó khăn, không tránh khỏi thiếu sót. Tập thể nhóm biên soạn xin tiếp thu và cảm ơn những ý kiến đóng góp phê bình của bạn đọc, các đồng nghiệp để cuốn sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Nhóm biên soạn

PHẦN 1

THỂ DỤC CỔ ĐỘNG THI ĐẤU

Chương 1

TỔNG QUAN VỀ THỂ DỤC CỔ ĐỘNG

1. Nguồn gốc và sự phát triển của thể dục cổ động

1.1. Nguồn gốc và sự phát triển của thể dục cổ động trên thế giới

Thể dục cổ động (cheerleading) bắt nguồn tại Mỹ, được xem là môn thể thao mới nổi. Lịch sử hình thành bộ môn này có thể xuất phát từ thời kỳ nguyên thủy của các bộ lạc. Trong xã hội bộ lạc thời sơ khai, để khích lệ tinh thần của các chiến sĩ trước khi ra trận hoặc đi săn bắn, các người còn lại trong bộ tộc sẽ biểu diễn, reo hò, hoan hô, nhảy múa để cổ vũ, với hy vọng họ sẽ chiến thắng trở về.

Thể dục cổ động mãi đến nửa cuối thế kỷ 19 mới chính thức phát triển. Vào những năm 70 của thế kỷ này, câu lạc bộ thể dục cổ động đầu tiên được thành lập tại trường Đại Học Princeton nước Mỹ. Năm 1898, sinh viên của trường Đại Học Minnesota, Johnny Campbell trong một trận thi đấu bóng bầu dục vì quá phấn khích đã nhảy ra trước đám đông, hướng dẫn khán giả reo hò cổ vũ cho trận đấu, đây là hoạt động đánh dấu sự chuyển biến vô cùng quan trọng cho môn thể dục cổ động sau này, và được ghi chép cùng đăng tải trên chính tạp chí “Ariel” do sinh viên trường Minnesota phát hành. Johnny Campbell trở thành đội trưởng đầu tiên của đội thể dục cổ động, là cột mốc đáng nhớ ghi nhận sự ra đời chính thức của bộ môn này.

Đầu thế kỷ 20, loa phóng thanh bắt đầu sử dụng phổ biến trong các đội thể dục cổ động. Những năm 20 của thế kỷ này, bạn nữ trong đội thể dục cổ động hoạt động huyên náo hơn, sử dụng động tác thể dục kết hợp với reo hò cùng các đạo cụ khác làm tăng thêm không khí cho buổi biểu diễn. Đến đầu những năm 50, trường đại học mở các lớp bồi dưỡng dành cho thể dục cổ động, giảng dạy kỹ xảo cùng kỹ thuật cơ bản. Năm 1967, nước Mỹ bắt đầu

lập bảng xếp hạng năm kỳ đầu tiên dành cho “ Top 10 Đội Thể Dục Cổ Động Trong Các Trường Đại Học”. Đầu những năm 70, thể dục cổ động xuất hiện rộng rãi trên hiện trường của các giải thi đấu, thậm chí phục vụ cả các giải thi đấu võ vật, bơi lội và điền kinh. Mùa xuân năm 1978, kênh thể thao của công ty truyền hình Côlômbia, nước Mỹ (tên viết tắt: CBS) lần đầu tiên phát sóng “ Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Các Trường Đại Học” trên phạm vi toàn quốc. Từ đó, thể dục cổ động được đông đảo mọi người biết đến. Năm 1980, Mỹ tổ chức “ Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Toàn Quốc Lần Thứ Nhất”, đồng thời đưa ra luật thể dục cổ động, đánh dấu bước khởi đầu thể dục cổ động gia nhập vào nội dung những môn thi đấu. Những năm tiếp theo, thể dục cổ động phát triển với tốc độ chóng mặt, các giải thi đấu thể dục cổ động được tổ chức rộng rãi từ bậc Trung Học, Phổ Thông đến Đại Học tại các bang trên toàn nước Mỹ, tầm ảnh hưởng và tiếng tăm ngày càng nhân rộng. Mỗi trường Đại Học, Trung Học, Tiểu Học của các bang trên nước Mỹ đều có đội thể dục cổ động riêng, cũng như tự xây dựng nên trang web riêng của đội. Giải thi đấu thể dục cổ động toàn quốc hàng năm được phát sóng đều thu hút lượng lớn khán giả xem truyền hình, đạt tỉ lệ khán giả xem cao. Hiện nay, thể dục cổ động trở thành một trong những môn thể thao xã hội tiêu biểu trên khắp nước Mỹ, toàn thế giới có đến 60 quốc gia phát triển môn thể thao này.

Liên Đoàn Ngôi Sao Quốc Tế (International All-Star Federation, tên viết tắt : IASF) có trụ sở chính đặt tại Mỹ, tổ chức trên là liên minh của đội thể dục cổ động Ngôi Sao Nước Mỹ, đóng vai trò làm cầu nối hướng ra toàn thế giới, thông qua tổ chức “Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Và Vũ Đạo Thế Giới” (The Cheerleading & Dance Worlds) mỗi năm một lần nhằm thúc đẩy sự phát triển của bộ môn thể thao này. Cùng với quá trình quốc tế hóa, Liên Minh Thể Dục Cổ Động Ngôi Sao Nước Mỹ từng bước phát triển thành Liên Minh Thể Dục Cổ Động Ngôi Sao Quốc Tế và sau đó trở thành Hiệp Hội Thể

Dục Cỗ Động Ngôi Sao Quốc Tế (International All-Star Cheerleading Association, tên viết tắt: IASCA); Liên Minh Thẻ Dục Cỗ Động Quốc Tế (International Cheer Union, tên viết tắt: ICU) thực hiện quảng bá môn thể thao này dưới sự trợ giúp đặc lực của Liên Minh Thẻ Dục Cỗ Động Ngôi Sao Nước Mỹ và dưới sự chỉ đạo của Hiệp Hội Thẻ Dục Cỗ Động Ngôi Sao Quốc Tế.

Năm 1998, Liên Hiệp Thẻ Dục Cỗ Động Quốc Tế (International Federation of Cheerleading, tên viết tắt: IFC) được thành lập tại Tokyo, Nhật Bản, là cột mốc quan trọng đánh dấu bước ngoặt chuyển mình của môn thể dục cỗ động.

Các mục tiêu của IFC là thúc đẩy môn thể dục cỗ động phát triển trên toàn thế giới, truyền bá kiến thức về cỗ vũ và phát triển quan hệ hữu nghị giữa các thành viên hiệp hội thể thao, các liên đoàn.

IFC thực hiện và quản lý các hoạt động sau để đạt được các mục tiêu nêu trên: Thúc đẩy các hoạt động cỗ vũ trên toàn cầu, ủy quyền, hợp tác, và đồng chủ nhà giải vô địch quốc tế và thế giới. Quy định về các cuộc thi, phê duyệt và tăng số lượng trọng tài quốc tế. Phát triển hệ thống huấn luyện và tăng số lượng các huấn luyện viên quốc tế. Tổ chức kiểm tra hoạt động cỗ động và bài giảng dựa trên các quy tắc quốc tế. Đưa ra các thông tin và hỗ trợ nghiên cứu về cỗ động. Chỉnh sửa và xuất bản sách, băng âm thanh, phim, và các loại tương tự. Cho phép các công ty, cá nhân và các tổ chức khác đóng góp đồng thời nhận sự hỗ trợ của IFC, thực hiện các hoạt động cần thiết khác để đạt được mục đích của IFC.

Tháng 11 năm 2001, tại thủ đô Tôkyo của Nhật Bản đăng cai tổ chức Giải Vô Địch Thẻ Dục Cỗ Động Thế Giới Lần Thứ Nhất (Cheerleading World Championships), thu hút 8 quốc gia trên toàn thế giới tham dự (gồm: Phần Lan, Đức, Nhật Bản, Na-uy, Slovenia, Thụy Điển, Anh và Đài Loan), chính thức đưa thể dục cỗ động lên tầm thi đấu quốc tế. Năm 2003, Giải Vô

Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Hai được tổ chức tại thành phố Manchester nước Anh với sự tham gia của 9 quốc gia gồm: Phần Lan, Đức, Nhật Bản, Na-uy, Slovenia, Thụy Điển, Anh, Đài Loan và Nga. Ngày 5- 6 tháng 11 năm 2005, thủ đô của đất nước hoa anh đào, Tôkyo lại một lần nữa trở thành đại diện nước chủ nhà tổ chức Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Ba, giải này số đội tham dự lên đến 13 đội, gồm Australia, Đài Loan, Đan Mạch, Phần Lan, Đức, Nhật Bản, Na-uy, Nga, Slovenia, Thụy Điển, Anh và Ukraine. Ngày 17-18 tháng 11 năm 2007, Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Tư được tổ chức tại Helsinki, thủ đô của Phần Lan, có 25 quốc gia tranh tài. Năm 2009, Đức đăng cai tổ chức Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Năm. Năm 2009, Đức đăng cai tổ chức Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Năm. Năm 2011, Hồng Kông đăng cai tổ chức Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Sáu. Năm 2013, Thái Lan đăng cai tổ chức Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Bảy. Năm 2015, Đức đăng cai tổ chức Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Tám. Cụ thể tình hình phát triển môn thể dục cổ động trên thế giới được trình bày trên bảng 1.

Bảng 1: Tình hình phát triển môn thể dục cổ động trên thế giới

Thời gian (năm)	Địa điểm	Sự kiện
1898	ĐH Minnesota, Mỹ	Ghi chép và đăng tải hoạt động hò reo có tổ chức lần đầu tiên trên tạp chí “Ariel”
1898	Mỹ	Loa phóng thanh lần đầu tiên được đưa vào sử dụng hỗ trợ trong các đội thể dục cổ động
1920	ĐH Oregon State, Mỹ	Lindly Bothwell chỉ đạo đội thể dục cổ động, lần đầu sử dụng kết hợp với đạo cụ.

1940	Mỹ	Lawrence R. Herkime đăng ký thành lập công ty đầu tiên chuyên cung cấp sản phẩm phục vụ cho thể dục cổ động
1948	Mỹ	Thành lập Liên Hiệp Thể Dục Cổ Động Toàn Nước Mỹ
1960	Mỹ	Bông tua được sử dụng trong các giải thi đấu thể dục cổ động
1967	Mỹ	Lần đầu công bố bảng xếp hạng Top 10 đội thể dục cổ động trong các trường Phổ Thông trên toàn nước Mỹ
1980	Mỹ	Xuất bản Luật Thể Dục Cổ Động đầu tiên trên thế giới
1998	Tôkyo, Nhật Bản	Thành lập Liên Hiệp Thể Dục Cổ Động Quốc Tế
2001	Tôkyo, Nhật Bản	Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Nhất
2003	Manchester, Anh	Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Hai
2005	Tôkyo, Nhật Bản	Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Ba
2007	Helsinki, Phần Lan	Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Tư
2009	Đức	Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Năm
2011	Hồng Kông	Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Sáu

2013	Thái Lan	Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Bảy
2015	Berlin, Đức	Giải Vô Địch Thể Dục Cổ Động Thế Giới Lần Thứ Tám

1.2. Sự phát triển của thể dục cổ động ở Việt Nam

Tại Việt Nam, bộ môn này tuy còn khá mới mẻ nhưng đã nhanh chóng thu hút sự hứng thú, quan tâm của những bạn học sinh, sinh viên yêu thích sự sáng tạo khỏe khoắn và hiện đại.

Ở Việt Nam lúc trước, Nhảy cổ động chỉ được biết đến qua những bộ phim nước ngoài dành cho tuổi mới lớn, như Bring it on, High School Musical, Glee..., thì giờ đây, nó đã trở nên rất phổ biến ở Việt Nam, thu hút sự quan tâm của đông đảo thanh thiếu niên, học sinh - sinh viên tại các đô thị lớn, đặc biệt với sự ra đời giải U-League, giải sinh viên văn thể mỹ được Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức hàng năm, với sự tham gia của các trường Cao đẳng, Đại học đến từ 3 miền Bắc - Trung- Nam. Riêng tại Thành phố Hồ Chí Minh, Nhảy cổ động rất được yêu thích tại các trường THPT Marie Curie, THPT Lê Quý Đôn, Đại học Ngoại thương, Đại học Sư Phạm, Đại học Bách Khoa, Đại học Kiến trúc... Tùy theo quy mô của từng trường, mà có từ vài chục đến hơn cả trăm thành viên cả nam lẫn nữ tham gia. Trong thời gian gần đây, cũng có đội Nhảy cổ động mang hơi hướng chuyên nghiệp đầu tiên là đội Saigon Hot Girls thường xuyên khuấy động không khí trên khán đài nhà thi đấu Tân Bình (TPHCM) để cổ vũ các trận đấu của đội bóng rổ Saigon Heat tại Giải bóng rổ nhà nghề Đông Nam Á.

2. Các khái niệm và đặc điểm của thể dục cổ động

2.1. Khái niệm về thể dục cổ động

Xét theo nghĩa rộng, thể dục cổ động là loại hoạt động có tổ chức với mục đích trợ uy cho các giải thi đấu thể thao

Xét theo nghĩa hẹp, thể dục cổ động là môn thể thao VĐV thực hiện các kỹ thuật chuyên biệt dành cho thể dục cổ động kết hợp với động tác vũ đạo dưới sự trợ giúp của nhạc nền, tập trung thể hiện tinh thần đồng đội tích cực, lành mạnh, hoạt bát của tuổi trẻ.

Một số khái niệm liên quan:

Nhảy cổ động (tiếng Anh: Cheerleading) có xuất xứ từ nước Mỹ từ những năm 1923. Đây là môn thể thao dựa trên sự kết hợp đồng đội. Một bài cổ động thường kéo dài từ một đến năm phút tùy theo mức độ khó, bao gồm các động tác nhào lộn, bật nhảy, dựng tháp và vũ đạo. Nhảy cổ động thường được biểu diễn vào giờ nghỉ giải lao trong các trận đấu thể thao như bóng rổ, bóng đá, bóng bầu dục... Bộ môn này đã dần trở nên phổ biến trên toàn thế giới và đặc biệt đang phát triển tại các nước Châu Á, đặc biệt là các quốc gia đã thành lập được cộng đồng cheer mạnh như Nhật Bản, Thái Lan, Indonesia, Philippines...

Cổ vũ viên (tiếng Anh: *cheerleader*) là thành viên trong đội cổ vũ chính thức của mỗi đội tại các cuộc thi đấu thể thao. Các đội cổ vũ (*cheerleading squad*) thường có đồng phục riêng cho các thành viên nam và nữ, với nhiệm vụ chính là khích lệ khán giả cổ vũ cho đội nhà, giúp mang lại sự nồng nhiệt cho trận đấu, cũng như là biểu diễn đồng bộ các nhịp điệu (*routine*) sôi động đã được tập luyện kỹ càng, hòa với các pha bay nhảy, nhào lộn đẹp mắt trong giờ giải lao để giữ bầu không khí hăng say trong sân vận động. Họ thường được tập hợp thành từng đội với trang phục đồng nhất, gọng còi, tay cầm chùm hoa, nhảy múa theo các vũ điệu đã được tập dượt thành thục hoặc theo các tình tiết phát sinh trong trận thi đấu.

2.2. Đặc điểm của thể dục cổ động

2.2.1 . Đoàn kết và sự phối hợp

Thể dục cổ động là hoạt động được triển khai dưới hình thức tập thể, số người tham gia thi đấu từ 6 - 30 VĐV, không giới hạn về giới tính. Một

hoặc hai, ba người rất khó đạt được hiệu quả biểu diễn trong thể dục cổ động, chỉ khi lượng người tham gia biểu diễn đạt đến con số nhất định, mới có thể hoàn thành các kỹ xảo phức tạp cũng như những động tác mang tính sáng tạo, khi đó mới thực sự truyền tải được sức hấp dẫn không giới hạn của bộ môn này. Trong suốt quá trình thực hiện động tác, tập luyện hoặc biểu diễn dưới sự chỉ đạo, hướng dẫn của giáo viên hay huấn luyện viên, đều cần đến sự phối hợp, khích lệ, tin tưởng lẫn nhau, thì cả đội mới có thể hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

2.2.2. Mạnh mẽ và sôi động

Thể dục cổ động thể hiện nổi trội và rõ nét khí thế hùng hực, lành mạnh của tuổi trẻ. Do đó, vận động viên thể dục cổ động cần phải có hình tượng tươi trẻ, tinh thần trong sáng cùng thể hình đẹp. Vận động viên nam phải có cơ bắp cuộn cuộn, thể hình cân đối như hình tam giác ngược; vận động viên nữ phải có cơ bắp săn chắc, tỉ lệ thân trên và chi dưới cân đối, màu da sáng, khỏe. Tất cả các vận động viên thể dục cổ động đều yêu cầu phải có sự cân đối về vóc dáng, hình thể cũng như diện mạo, đại diện cho sức khỏe và vẻ đẹp trong sáng của tuổi trẻ.

2.2.3. Nổi bật về phong cách

Phong cách kỹ thuật của thể dục cổ động không giống với thể dục thẩm mỹ hay võ đạo, nó chú trọng hơn đối với quá trình thực hiện động tác của cơ thể thông qua tăng tốc đột ngột với thời gian ngắn cùng điểm dừng vị trí nhằm thể hiện cảm giác sức mạnh riêng biệt của bộ môn này. Những động tác với nhịp chậm vừa phải vẫn được chấp nhận, nhưng chỉ được xuất hiện với vai trò là nhịp đệm để thực hiện động tác kế tiếp. Yêu cầu vận dụng các động tác tay, bước chân, bước nhảy cơ bản kết hợp với nhiều nhân tố võ đạo, khẩu lệnh khác, thông qua biến hóa đội hình, thay đổi tiết tấu nhằm thể hiện rõ nét đặc trưng chuyên môn của thể dục cổ động. Tất cả các động tác thực hiện trên không rơi xuống bắt buộc phải tiếp đất bằng hai chân, đồng thời phải

có giai đoạn hoãn xung; khi thực hiện các động tác tung - hứng, người ở dưới phải đảm nhận vai trò hoãn xung. Nội dung của các động tác triển khai theo bài phải có kết thúc và mở đầu rõ ràng. Tất cả các động tác khó bắt buộc phải có yêu cầu và qui định cụ thể. Ví dụ: kết thúc của nhóm động tác thăng bằng xoay người yêu cầu: góc xoay người phải hoàn chỉnh, trọng tâm vững; động tác bật nhảy yêu cầu mỗi lần nhảy phải có tư thế động tác, góc, biên độ rõ ràng

2.2.4 . Tính mục đích rõ ràng

Thể dục cổ động thông qua hàm ý phong phú của động tác tay, khẩu hiệu rõ ràng, động tác đều đặn, đạo cụ bắt mắt, biến hóa phức tạp của đội hình cộng thêm thay đổi kỹ xảo trên không với mục đích truyền tải đến cho người xem một thái độ sống lạnh mạnh, một tinh thần đầy lạc quan, tự tin. Bên cạnh đó, cùng với màn biểu diễn đặc sắc của toàn đội, mong muốn truyền đạt quan niệm chủ nghĩa tập thể lớn mạnh, hỗ trợ, đoàn kết của đồng đội, tinh thần tiên thủ của thời đại, nhằm thêm sắc màu cho đội thi đấu, đây là điều mà môn thể thao khác không thể sánh được

2.3. Phân loại thể dục cổ động

Căn cứ vào nơi biểu diễn để phân loại, thì thể dục cổ động chia thành: Thể dục cổ động trên sân và thể dục cổ động trên khán đài. Dựa trên kỹ thuật động tác để phân loại, thì thể dục cổ động trên sân lại chia thành: Thể dục cổ động kỹ xảo và thể dục cổ động vũ đạo. Dựa trên quan sát vận động viên có cầm đạo cụ hay không, thể dục cổ động trên khán đài lại được phân thành hai loại đó là: Thể dục cổ động tay không và thể dục cổ động có đạo cụ. Trong đó, thể dục cổ động kỹ xảo là môn thi đấu đồng đội với các nội dung cơ bản sau: Nhào lộn, nâng - đỡ, tung - bắt, tổ hợp kim tự tháp, khẩu hiệu..., được phân chia thành ba hạng mục thi đấu chính gồm: Tổ hợp nam nữ (Mixed); tổ hợp nữ (All-Female) và kỹ năng bạn nhảy (Partner stunts). Thể dục cổ động vũ đạo là nội dung thi đấu đồng đội chủ yếu sử dụng các động tác vũ đạo,

thông qua trình diễn để nổi bật kỹ xảo vũ đạo cùng các nhân tố khác, đồng thời có thể kết hợp với đạo cụ; được chia thành các nhóm như: bông tua (Pom), đá cao (High kick), điệu Jazz, nhảy hiện đại, Hip-hop...

Ngoài ra, tiêu chuẩn tham dự giải vô địch thể dục cổ động toàn nước Mỹ, được xem là giải đấu đại diện cho trình độ cao nhất của thể dục cổ động thế giới đó là: Số vận động viên trong đội: Từ 6 - 30 người, chia thành 4 nhóm lần lượt tham gia thi đấu, gồm: Nhóm nghiệp dư, nhóm trung học, nhóm đại học và nhóm chuyên nghiệp.

3. Nhiệm vụ và tầm quan trọng của thể dục cổ động

3.1. Nhiệm vụ của thể dục cổ động

Thể dục cổ động có nguồn gốc từ nghi thức tiễn chiến binh ra trận đánh giặc của giai đoạn sơ khai thời kỳ các bộ lạc, thông qua tiếng hoan reo, điệu nhảy cùng các hình thức biểu diễn khác nhằm khích lệ tinh thần chiến đấu của chiến binh, hy vọng họ sẽ chiến thắng trở về. Tương tự, môn thể dục cổ động hiện đại cũng vẫn bảo toàn được những nội hàm bản chất đó, kết hợp với nhiều giải thi đấu thể thao các môn như bóng rổ, bóng đá, bóng chuyền, bóng bầu dục ...tận dụng thời gian nghỉ giữa hiệp hoặc thời gian rảnh lúc tạm dừng trận đấu, dưới sự hỗ trợ của nền nhạc, thực hiện động tác vũ đạo và kỹ xảo phức tạp, kèm theo khẩu hiệu vang dội cùng đạo cụ bắt mắt, qua màn biểu diễn đầy kịch tính đạt được mục đích cổ vũ, ủng hộ, khích lệ tinh thần thi đấu ngoan cường cho đội mình yêu thích, phát huy tinh thần phối hợp đồng đội, xây dựng niềm tin chiến thắng, dành chiến thắng sau cùng của trận đấu. Do đó, thể dục cổ động có những nhiệm vụ cụ thể như sau:

3.1.1. Nâng cao đời sống văn hóa tinh thần

Là môn thể thao ra đời và phát triển trong xã hội hiện đại, thể dục cổ động có vai trò vô cùng quan trọng trên phương diện làm phong phú hơn đời sống tinh thần trong trường học và xã hội, đồng thời cũng góp thêm sắc màu về loại hình và nội hàm cho các hoạt động văn hóa nghệ thuật, thể thao, mang

lại bản sắc riêng trên sân cho mỗi trận thi đấu. Thể dục cổ động là môn thể thao mạnh mẽ, kích thích dễ gây cảm động lòng người, dành được niềm yêu thích và ủng hộ nhiệt tình từ nhiều phía trong xã hội.

3.1.2. Làm việc theo nhóm và tinh thần tập thể

Các màn biểu diễn của thể dục cổ động bất luận là thi đấu tranh tài hay chỉ mang tính chất khuấy động phong trào đều được thực hiện bởi một nhóm người. Do đó, thể dục cổ động là thực tế khắc họa miêu tả sinh động tinh thần tập thể, yêu cầu sự phối hợp ăn ý tuyệt vời của các thành viên trong đội. Cũng như các môn thi đấu tập thể khác, vận động viên bắt buộc phải cần sự phối hợp, ủng hộ và khích lệ lẫn nhau, như vậy toàn đội mới có cơ hội dành chiến thắng. Nếu chỉ nghĩ đến thể hiện của riêng cá nhân, không có ý thức khái niệm tinh thần tập thể, nhất định sẽ ảnh hưởng đến tinh thần chiến đấu và sự tập trung của toàn đội. Sự đồng nhất, đều đặn của các khẩu hình tay, khẩu hiệu, động tác....trong thể dục cổ động thể hiện rõ nét tinh thần đồng đội và tinh thần tập thể, trong đó mỗi một vận động viên thể dục cổ động có nhiệm vụ truyền tải tinh thần đồng đội nêu trên ngay trong từng động tác mà mình thực hiện, tiếp tục lan truyền sang những thành viên bên cạnh, sau đó phát triển lên thành tinh thần của toàn đội.

3.1.3. Thể hiện văn hoá và tinh thần thi đấu

Thể dục cổ động là môn thể thao mạnh mẽ, nổi bật tinh thần tích cực, lạc quan, dũng cảm kiên cường, cùng tinh thần độc lập, chủ động của mỗi cá nhân. Tinh thần này nên được thể hiện trong tập luyện, thi đấu cũng như trong cuộc sống hằng ngày của mỗi một vận động viên thể dục cổ động. Với tư cách là thành viên của đội thể dục cổ động, chúng ta cần có trách nhiệm, nghĩa vụ xây dựng và quảng bá tinh thần của bộ môn này, bộc lộ rõ nét thái độ sống tích cực, nghị lực, tinh thần quyết chí tự cường, không chịu khuất phục. Khi gặp bất kỳ khó khăn nào dù trong tập luyện, thi đấu hay trong cuộc sống cũng nên có một tâm thái tốt, cộng với suy nghĩ tích cực để giải quyết vấn đề. Bởi

đưỡng các thành viên trong đội trở thành những thanh thiếu niên có chí, vượt qua mọi khó khăn, xây dựng đội thể dục cổ động trở thành một tổ chức có kỷ luật, có tinh thần chiến đấu tích cực.

3.1.4. Phát triển một cơ thể khỏe mạnh

Với vai trò là một môn thể thao mang tính tập thể cao, thể dục cổ động có tác dụng tích cực trong bồi dưỡng sức khỏe và tinh thần cho học sinh. Thể dục cổ động có sự phối hợp chặt chẽ giữa âm nhạc, vũ đạo cùng nhân tố kỹ xảo điêu luyện, vận động viên phải hoàn thành nhiều động tác có độ khó cao trên nền nhạc sôi động, điều này đòi hỏi trong quá trình tập luyện hằng ngày các em phải tự trang bị cho mình một nền tảng tố chất thể lực tốt, cảm thụ âm nhạc tốt, nắm vững thành thạo mọi kỹ xảo nâng, tung, hứng và cả các động tác vũ đạo phức tạp. Để hoàn thành xuất sắc động tác kỹ thuật nêu trên, yêu cầu vận động viên khi tham gia tập luyện phải tăng cường huấn luyện đối với các tố chất thể lực như tốc độ, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, linh hoạt ..., đồng thời thông qua huấn luyện hình thể, xây dựng được một thể thái đoàn chính, thông qua huấn luyện vũ đạo, bồi dưỡng được nhiều tố chất vũ đạo với phong cách khác nhau, không ngừng hoàn thiện và nâng cao trên mọi phương diện về tố chất cho toàn đội, góp phần xây dựng nên một thể trạng, một tinh thần khỏe khoắn, lành mạnh.

3.1.5. Giáo dục đạo đức, ý chí

Phẩm chất ý chí ý chỉ tính mục tiêu, tính tự giác, tính tự tin, tính kiên trì, khả năng khống chế, kiên cường dũng cảm cùng tinh thần độc lập, chủ động của mỗi cá nhân. Phẩm chất ý chí vừa có thể biểu hiện thông qua quá trình khắc phục khó khăn, lại vừa có thể từ quá trình khắc phục khó khăn bồi dưỡng mà thành. Thành viên của đội thể dục cổ động thường gặp khó khăn khi tham gia tập luyện, phải trải qua nhiều cuộc thử thách liên tiếp với chính bản thân mình, do đó cần có một tín niệm kiên định cùng lòng tin vững chắc vào thành công để khắc phục mọi mệt nhọc và khó khăn do tập luyện mang

đến, rèn luyện nên phẩm chất ý chí tốt. Đặc trưng của môn thể dục cổ động đó là khắc phục khó khăn và chương ngại nhất định, do đó nó là điểm mốc quan trọng trên con đường bồi dưỡng phẩm chất ý chí con người.

3.1.6. Hoàn thiện và làm phong phú giá trị văn hóa

Thể dục cổ động đại diện cho tinh thần tích cực, vượt qua mọi khó khăn, phấn đấu quyết thắng, thể hiện nội trội hàm ý sâu sắc cùng nội hàm văn hóa vốn có của bộ môn thể thao này. Trong xã hội hiện đại ngày nay, chúng ta không chỉ cần đề cao cá tính và sức sáng tạo cá nhân, mà còn cần nhấn mạnh tinh thần phối hợp của mỗi thành viên trong nhóm cũng như dũng khí, quyết tâm khắc phục khó khăn của cả tập thể. Một tập thể muốn lớn mạnh, yêu cầu tinh thần của mỗi thành viên trong đội phải được trau dồi và nâng cao hơn. Thể dục cổ động truyền bá đến cá nhân, đoàn thể và xã hội thông điệp của sức khỏe, của thái độ văn hóa tích cực, nhằm thúc đẩy, khích lệ con người phấn đấu. Tất cả những cá nhân hay đoàn thể tham gia thể dục cổ động đều bị cảm hóa bởi tinh thần văn hóa vốn có trên, thông qua quá trình học tập và sinh hoạt, thể hiện bằng những hành động giúp đỡ, ủng hộ lẫn nhau, tinh thần đẹp này lan toả đến mỗi một người xung quanh chúng ta, từ đó góp phần nâng vấn đề tu dưỡng văn hóa của xã hội lên tầm cao mới.

3.1.7. Nâng cao kỹ năng vận động

Thể dục cổ động yêu cầu vận động viên thể hiện tinh thần đồng đội của sức sống và sức khỏe tuổi trẻ, thông qua hàng loạt những động tác kỹ xảo riêng biệt, kết hợp với động tác vũ đạo được hoàn thành trong thời gian ngắn. Do đó, vận động viên thể dục cổ động khi thực hiện bất kỳ một động tác nào, trước hết phải cần nắm rõ những kỹ năng vận động tương ứng. Ví dụ như thể dục cổ động kỹ xảo, trong quá trình hoàn thành động tác, cần phải xen kẽ các kỹ thuật nhào lộn, nâng người, tung - hứng... cùng kỹ xảo khác, điều này đòi hỏi vận động viên phải trải qua vô số lần luyện tập để không ngừng nâng cao tố chất sức mạnh, linh hoạt, tốc độ, từ đó nắm vững được ưu, yếu điểm của

loại kỹ năng vận động này, chỉ có như vậy mới có thể hoàn thành động tác một cách hoàn mỹ, khẳng định thêm lần nữa tinh thần và lòng tin vượt qua thử thách chính mình.

3.1.8. Tạo sự phấn khích cho khán giả

Sự ra đời của thể dục cổ động hiện đại có mối quan hệ trực tiếp với mức độ phấn khích của khán giả. Năm 1898, sinh viên Johnny Campbell của Đại Học Princeton trong một trận thi đấu bóng bầu dục vì quá phấn khích, đã nhảy ra khỏi đám đông hướng dẫn mọi người cùng hò reo trợ uy cho trận đấu, lần reo hò đó đánh dấu cột mốc ra đời của môn thể dục cổ động ngày nay. Nhiệm vụ của đội thể dục cổ động đó là liên kết chặt chẽ hoạt động cổ vũ với các trận thi đấu, thông qua màn biểu diễn đặc sắc, tô điểm thêm cho không khí của trận đấu, thôi thúc khán giả cùng tham gia cổ vũ, ủng hộ và khích lệ tinh thần cho đội mình yêu thích, góp phần tăng thêm hưng phấn cho các vận động viên tham gia thi đấu, hướng về niềm tin quyết đấu để dành thắng lợi

3.2. Tầm quan trọng của thể dục cổ động

3.2.1. Phong phú đời sống văn hóa trong trường học

Sự ra đời của thể dục cổ động, cộng thêm sự phát triển và thành lập của bộ môn này trong nhà trường góp phần làm phong phú hơn hoạt động văn hóa trong trường học. Thông qua tuyên truyền bằng các hình thức phương tiện thông tin đại chúng, đông đảo thầy và trò đều biết đến thể dục cổ động là môn thể thao lành mạnh, tích cực, đồng thời còn chứa đựng tinh thần phối hợp đồng đội ăn ý. Môn thể dục cổ động trong nhà trường ra đời, một mặt có thể xây dựng hình tượng tràn đầy sức sống, kéo theo tinh thần tích cực, học tập và sinh hoạt đầy nhiệt huyết cho sinh viên trong trường, mặt khác thành viên của đội thể dục cổ động trong quá trình tập luyện gian khổ sẽ tự hình thành và bồi dưỡng cho mình tinh thần phối hợp đồng đội, ý chí không sợ khó, không nề hà mệt nhọc, vượt lên chính mình, đại diện cho lý tưởng hào hùng, chinh phục thử thách của

giới trẻ ngày nay. Vì vậy, môn thể dục cổ động ra đời mang lại giá trị vô cùng tích cực đối với đời sống văn hóa và tinh thần cho các em học sinh.

3.2.2. Phát huy tinh thần tập thể và đoàn kết

Cũng giống như tất cả những môn thể thao mang tính tập thể khác, thể dục cổ động cần sự phối hợp nhất trí của toàn đội mới có thể hoàn thành xuất sắc được màn biểu diễn, lỗi sai sót dù rất nhỏ của bất kỳ một thành viên nào cũng đều có thể dẫn đến sự thất bại của toàn đội. Để dành được phần thắng, các vận động viên cần phải hoàn thành động tác một cách đều đặn, khẩu hiệu rõ ràng biểu ngữ bắt mắt, đó cũng chính là sự thể hiện rõ nét của tinh thần đoàn kết, sức mạnh, niềm tin quyết chiến. Trong khi đó, kiểu tình cảm này có thể được biểu đạt từ trong ra ngoài, được tích lũy dần dần từ ngay trong quá trình tập luyện cũng như sinh hoạt hằng ngày mà nên. Cho nên, đối với môn thể dục cổ động, phát huy quan niệm tinh thần tập thể cùng tinh thần phối hợp đoàn kết trở nên vô cùng quan trọng. Mỗi một thành viên trong đội cần lấy lợi ích tập thể làm trọng, xem vinh dự tập thể như vinh dự của chính bản thân mình, xây dựng quan niệm “vinh dự tập thể cao hơn tất cả”.

3.2.3. Cổ vũ tinh thần tích cực trong thi đấu

Tự hoàn thiện, tự cường, đấu tranh vượt qua mọi khó khăn là một trong những truyền thống tốt đẹp của dân tộc Việt Nam. Tích cực, phấn đấu, có chí tiến thủ là phẩm chất tốt cần phát huy của cá nhân cũng như một tập thể. Thể dục cổ động một mặt có thể bồi dưỡng những tinh thần ưu việt kể trên cho các thành viên trong đội, mặt khác tinh thần tích cực này cũng có thể lan tỏa cho những thành viên khác, khích lệ họ không nản chí trước khó khăn, dũng cảm tiến lên phía trước. Do đó, nhân rộng môn thể dục cổ động một cách có tổ chức, sẽ truyền bá được tinh thần vượt qua mọi khó khăn đến từng cá nhân, hình thành vai trò thúc đẩy quan trọng đối với công cuộc đào tạo và bồi dưỡng tinh thần dũng cảm chiến đấu, tích cực vươn lên cho thế hệ trẻ.

4. Văn hóa tạo thành nền tảng phong trào thể dục cổ động

4.1. Khái niệm và vai trò của văn hóa trong thể dục cổ động

Hiện tượng văn hoá thể chất (VHTC) đã có từ lâu đời nó xuất hiện cùng với sự xuất hiện xã hội loài người nhưng trên thế giới thuật ngữ VHTC mới chỉ được sử dụng từ cuối thế kỷ 19. Để hiểu sâu sắc về VHTC thì ta phải hiểu được khái niệm văn hoá.

Văn hoá trong đời sống xã hội hàng ngày: Trong ngôn ngữ của các dân tộc trên thế giới từ cultura (văn hoá) có nhiều nghĩa khác nhau. Trong đời sống xã hội thông thường được chỉ những hoạt động tinh thần của con người và xã hội. Trong đời sống hàng ngày văn hoá dùng để chỉ trình độ học vấn, chỉ hành vi cử chỉ, cách ứng xử văn minh...

Cùng với sự phát triển ngày càng hoàn thiện của con người khái niệm văn hoá cũng được thay đổi và phát triển. Trong các tài liệu được tra cứu văn hoá được xác định là những hoạt động sáng tạo mà trong đó con người sử dụng những di sản văn hoá do nhân loại để lại và tạo ra những di sản văn hoá mới. (Văn hoá: bao gồm các hoạt động sáng tạo của con người để chinh phục tự nhiên, cải tạo tự nhiên, những phương pháp hoạt động và kết quả hoạt động đem lại cho cá nhân và xã hội).

Theo quan điểm triết học: Văn hoá là tổng hoà giá trị vật chất và tinh thần cũng như các phương thức sáng tạo ra chúng, văn hoá còn chỉ sự truyền thụ lại những di sản văn hoá từ thế hệ này sang thế hệ khác. Trong triết học người ta chia văn hoá thành 2 lĩnh vực cơ bản. Văn hoá vật chất và Văn hoá tinh thần.

Văn hoá vật chất : Là toàn bộ những giá trị sáng tạo của con người được thể hiện trong của cải vật chất do xã hội tạo ra kể cả các tư liệu sản xuất đến các tư liệu tiêu dùng của xã hội.

Văn hoá tinh thần : Là toàn bộ những giá trị của đời sống tinh thần bao gồm khoa học và mức độ áp dụng các thành tựu khoa học vào sản xuất và

sinh hoạt, trình độ học vấn, tình trạng ý tế, giáo dục, nghệ thuật, chuẩn mực đạo đức trong các hành vi của các thành viên trong xã hội - trình độ phát triển nhu cầu của con người... văn hoá tinh thần còn được trầm tích trong các vật thể (các tác phẩm nghệ thuật).

Ranh giới giữa văn hoá vật chất và tinh thần chỉ có ý nghĩa tương đối. Văn hoá có tính khách quan được hiểu theo nghĩa rộng

Theo nghĩa rộng: Văn hoá là tổng hoà những giá trị vật chất và tinh thần của con người. Văn hoá là một biểu hiện xã hội không chỉ bao quát quá khứ, hiện tại mà còn trải rộng trong tương lai. Văn hoá đó là một thuộc tính bản chất tộc loài của con người với chức năng: Giáo dục, nhận thức, định hướng, đánh giá, xác định chuẩn mực của hành vi điều chỉnh các quan hệ ứng xử giao tiếp. Song cốt lõi là đem lại chủ nghĩa nhân đạo, tinh thần đạo đức.

Chủ Nghĩa Mác giải thích: Văn hoá có nguồn gốc từ lao động - hình thức khởi đầu do lao động là phương thức của lao động là kết quả của lao động.

Đặc điểm của văn hoá: Khi phân tích hiện tượng văn hoá còn nói tới sự phát triển của văn hoá mang tính chất kế thừa. Trong bất cứ giai đoạn phát triển nào của văn hoá đều có sự kế thừa văn hoá đã đạt được trong giai đoạn trước.

Văn hoá không những có tính kế thừa mà nó còn có tính giai cấp. Trong xã hội có giai cấp văn hoá tinh thần mang tính giai cấp, nó phụ thuộc vào lợi ích của giai cấp nhất định, tính giai cấp đó biểu hiện ở chỗ văn hoá do ai sáng tạo ra phản ánh và phục vụ cho giai cấp nào, những cơ sở vật chất do ai làm chủ, tính văn hoá của giai cấp còn thể hiện ở chức năng văn hoá giáo dục, xây dựng con người theo một tư tưởng trình tự xã hội, đạo đức, thẩm mỹ theo một giai cấp nhất định. Văn hoá Chủ nghĩa xã hội là văn hoá của giai cấp vô sản và nhân dân lao động có nội dung XHCN. Văn hoá còn mang tính dân tộc