

## THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU (AEROBIC) – MỘT BIẾN THỂ CỦA THỂ DỤC

Lâm Thị Tuyết Thúy\*

### TÓM TẮT

Có nhiều quan điểm khác nhau về nguồn gốc ra đời của Aerobic hay còn gọi là Thể dục nhịp điệu (TDNĐ). Từ các nguồn tài liệu thu thập được, nếu nhìn nhận một cách khách quan ta sẽ thấy TDNĐ không phải là sự sáng tạo của thập kỷ 40 hay thập kỷ 60 mà nó có nguồn gốc sâu xa trong lịch sử, thực ra chỉ là sự phát triển từ cái vốn đã có trước đây lên cái mới cao hơn theo sự phát triển của thời đại. Đây là loại hình thể dục mang tính phổ cập rộng rãi, thể hiện khả năng biểu cảm, tính thẩm mỹ và tính hiệu quả cao.

**Từ khóa:** Aerobic, thể dục nhịp điệu, thể dục

Những năm đầu của thập niên 1980, Aerobic hay còn gọi là Thể dục nhịp điệu (TDNĐ) đã xâm nhập vào đời sống của người Việt Nam và trở thành “hiện tượng” thu hút nhiều người ở mọi tầng lớp, lứa tuổi tham gia tập luyện, đặc biệt là thanh thiếu niên.

Vậy TDNĐ là gì? Ra đời từ đâu? Tại sao nó lại có sức hấp dẫn đến vậy? Có nhiều quan điểm khác nhau về nguồn gốc ra đời và sự phát triển cũng như những cách hiểu khác nhau về môn thể dục này. Từ các nguồn tài liệu thu thập được, nếu nhìn nhận một cách khách quan ta sẽ thấy TDNĐ không phải là sự sáng tạo của thập kỷ 40 hay thập kỷ 60 mà nó có nguồn gốc sâu xa trong lịch sử, thực ra chỉ là sự phát triển từ cái vốn đã có trước đây lên cái mới cao hơn theo sự phát triển của thời đại.

TDNĐ là biến thể của Thể dục - là những bài tập vận động dựa trên nền tảng của Thể dục cơ bản, là tập hợp nhiều bài tập với các chuyển động cơ thể, bước chân theo nhạc, nhiều bài tập với mục đích nhằm cải thiện hình thái cơ thể, nâng cao sức khỏe và tăng khả năng làm việc. Đây là loại hình Thể dục mang tính phổ cập rộng rãi, thể hiện khả năng biểu cảm, tính thẩm mỹ và tính hiệu quả cao.

Tất cả mọi lứa tuổi đều có thể tham gia tập luyện. Ở môn này, người ta có thể lựa chọn không hạn chế các bài tập, các động tác nhằm tác động đến từng bộ phận riêng biệt của cơ thể,

tăng cường cơ năng của cơ bắp, dây chằng và hệ thống cơ quan nội tạng và phát triển các tổ chức thể lực. Tiết tấu âm nhạc chi phối việc thực hiện động tác, tạo sự hưng phấn và cảm xúc tích cực, thúc đẩy sự cố gắng thực hiện động tác một cách chính xác, mạnh mẽ và bền bỉ và do vậy làm tăng sức tác động của bài tập lên cơ thể người tập.

Điều mà ai cũng biết, môn Thể dục có nguồn gốc từ rất xa xưa trong lịch sử. Vào khoảng 4000 ngàn năm trước Công nguyên, Trung Quốc và Ấn Độ đã dùng những bài tập thể dục theo nhịp điệu của âm nhạc nhằm mục đích chữa bệnh. Môn Thể dục phát triển đạt trình độ cao nhất và ý nghĩa giáo dục của môn Thể dục được đánh giá cao là thời kỳ Hy Lạp cổ đại.

Nhà triết học Platon khẳng định rằng, ý thức về trật tự đến với con người từ bên ngoài và môn Thể dục dạy cho con người hiểu cái trật tự ấy. Theo ông, để đạt được mục đích này, phương tiện tuyệt vời và hợp lý nhất chính là các điệu múa.

Vào những năm 50, trên cơ sở của môn Thể dục nghệ thuật theo khuynh hướng thể thao ở Trường Đại học tổng hợp Tartu, môn Thể dục cho phụ nữ đã được hình thành. Môn này đã được tập luyện tại Trường Đại học Mátxcova và ở một loạt các hội và tổ chức khác... Ở Cuzbát có nhóm chữa bệnh bằng nhảy múa (vũ đạo liệu pháp, khoreotherapie). Ở Bacu người ta tổ chức các buổi học tiết tấu liệu pháp (chữa bệnh bằng nhịp điệu âm nhạc, ritmotherapia). Thực chất đây là TDNĐ điệu dành cho những người trung niên và lớn tuổi. Như vậy, TDNĐ không phải là một ý tưởng mới, mà trải qua một thời gian dài được nhiều người phát triển thêm, đến nay TDNĐ không chỉ là các động tác thể dục mà là sự gắn kết giữa âm nhạc và khiêu vũ.

Ở các nước phương Tây, TDNĐ thường được gọi là Aerobic. Aerobic nghĩa là “có oxy” bởi nó liên quan đến quá trình huy động và sử dụng oxy trong quá trình trao đổi năng lượng của cơ bắp và đây là hoạt động thể dục với cường độ trung bình trong khoảng thời gian dài.

\*TS, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Aerobic khởi đầu từ Gym-jazz hay jazz-dance. Năm 1968, bác sĩ Kenneth H. Cooper thuộc Không quân Mỹ đã phát triển nó thành các hoạt động tập luyện để giữ thân hình săn chắc. Ông viết cuốn sách mang tựa đề Aerobic để điều chỉnh việc tập luyện với cường độ thấp nhằm mang lại lợi ích cho tim mạch, đồng thời phát minh ra trắc nghiệm thể lực gọi là Test Cooper (dạy 12 phút).

Vào thập niên 1970, một phụ nữ Mỹ tên Jackie Sorensen đã áp dụng các phát minh của Kenneth H. Cooper vào khiêu vũ và sáng lập ra “Aerobic Dance”. Bà đã mở một chương trình truyền hình để đưa khái niệm Aerobic-dance đến với mọi người và biến việc tập luyện thể dục trở thành một vũ điệu. Trong những năm của thập niên này cũng xuất hiện một khuynh hướng âm nhạc mới phát triển mạnh tại Mỹ, đó là Hip hop. Các chuyển động thân thể của vũ điệu này là nguồn gốc cho Break-dance và Smurf, bên cạnh đó là sự phát triển của nhạc Rap. Tất cả đều có dự phần vào việc làm cho Aerobic trở nên có sức hấp dẫn hơn và được nhiều người ưa thích, đặc biệt là giới trẻ.

Năm 1977, Jane Fonda đã phối hợp giữa nhạc và khiêu vũ trong tập luyện thể dục để tạo ra Aerobic ngày nay. Năm 1980, Jane Fonda đã tham gia vào việc quảng bá môn Thể dục Aerobic bằng cách gắn kết với âm nhạc, khiêu vũ tạo thêm sự vui tươi, sinh động, kết hợp Hip hop, Break-dance, Rap với các bài tập thể dục. Bà đã sáng tạo, biên soạn và phát hành tác phẩm “Jane Fonda's workout book”, đưa ra một phương pháp mới trong rèn luyện thể lực aerobic trong nền nhạc gọi là Work out. Bên cạnh các ích lợi cho sức khỏe, Aerobic còn rất được phụ nữ ưa chuộng vì giúp cho thân hình thon thả, loại bỏ những phần mỡ dư thừa của cơ thể. Hiện có các bài tập thích hợp cho nhiều đối tượng tập luyện kể cả phụ nữ mang thai như “Prime time workout”, “Stretch & stress reduction Program”, “Jane Fonda's Workout for Pregnancy, Birth & Recovery”...

Có thể nói rằng, Jane Fonda là người có những đóng góp lớn trong phát triển môn nghệ thuật này trong hơn hai thập kỷ qua. Bà đã đưa Aerobic không chỉ đến với người dân Mỹ mà còn đến với nhiều quốc gia trên toàn thế giới. Chính bà đã nói rằng, bà không nghĩ ra cái gì

mới cả, vẫn là các động tác gập mình, vung tay chân, chạy, nhảy ...nhưng được kết hợp lại bằng tiết tấu âm nhạc chung. Nó khác với thể dục sáng thông thường ở chỗ các bài tập dài hơn, cường độ cao hơn.

Năm 1980, Hiệp hội Aerobic được thành lập tại Pháp, tiếp theo đó là Mỹ, Nhật. Cuối thập niên 1980, Aerobic đã là một môn thể thao chính thức được đưa vào thi đấu với các luật lệ, các giải vô địch cho nhiều thể loại: Đơn, đôi, đồng đội. Năm 1990, Cúp Aerobic đầu tiên được trao tặng tại Pháp. Giải vô địch thế giới đầu tiên ra đời năm 1995. Môn này còn được đưa vào chương trình thi đấu Olympic 2004 với sự tham dự của 98 vận động viên nam và 98 vận động viên nữ thuộc 35 quốc gia. Năm 1991, từ “Aerobic” lần đầu tiên được đưa vào từ điển “Petit Robert”.

Ở khu vực Đông Nam Á, môn thể thao này lần đầu tiên được đưa vào Chương trình thi đấu tại SEA Games 22 và Aerobic Việt Nam đã vươn lên và chiến thắng áp đảo ở hầu hết các nội dung. Có thể thấy, từ năm 2000 đến nay, Aerobic Việt Nam đã tạo được nhiều ấn tượng và gặt hái khá nhiều thành công ở đấu trường khu vực, châu lục và thế giới. Đặc biệt trong những năm gần đây, phong trào tập luyện Aerobic phát triển mạnh và nhân rộng khắp cả nước. Một số tỉnh, thành đã thành lập Hội Aerobic, nhiều địa phương đã đưa môn này vào trong chương trình Giáo dục thể chất trường học ở hầu hết các bậc học. Ở các trường cao đẳng, đại học phong trào Aerobic phát triển mạnh mẽ và thu hút nhiều sinh viên tham gia tập luyện. Hiện nay, ngày càng có nhiều câu lạc bộ, nhà văn hóa, trung tâm TDTT đưa Aerobic vào nội dung hoạt động nhằm đáp ứng nhu cầu và nguyện vọng của mọi tầng lớp nhân dân. Càng thú vị hơn khi những hình ảnh luyện tập, biểu diễn Aerobic còn có thể bắt gặp trên các bãi biển, công viên ...của các thành phố.

Thế mới thấy được sức hấp dẫn kỳ lạ của môn thể thao này!

**Tài liệu tham khảo:**

1. Allworldsport.org.
2. www.cooperaerotics.com.
3. V.V.Matov, O.A.Iganova, L.A.Langxberg (1985), *Thể dục nhịp điệu*, Nxb “Kiến thức” Matxcova.