

# **RÈN LUYỆN HƠI THỞ TRONG DẠY HỌC THANH NHẠC CHO SINH VIÊN HỆ ĐẠI HỌC SƯ PHẠM ÂM NHẠC, TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG**

*Phạm Thu Hương [\*]*

*Ở nước ta hiện nay có nhiều hình thức đào tạo về nghệ thuật ca hát như đào tạo diễn viên, ca sĩ để phục vụ cho biểu diễn nghệ thuật, hay trong đào tạo giảng viên thanh nhạc, giáo viên âm nhạc phục vụ cho công tác giảng dạy ở các trường Sư phạm, các trường phổ thông, các trường văn hóa nghệ thuật ở các tỉnh... Và dù đào tạo với mục đích nào thì người học vẫn cần phải được cung cấp, được rèn luyện các kỹ thuật hát để có thể hình thành các kỹ năng hát cũng như kỹ năng thể hiện bài hát.*

Trường Đại học Hải Phòng (trước đây là trường Đại học Sư phạm Hải Phòng) là một trong những ngôi trường đi đầu trong công tác giáo dục và đào tạo của thành phố. Được sự chỉ đạo và giúp đỡ của Trung ương và Thành phố, trường Đại học Hải Phòng đã và đang vươn lên để trở thành một trong những trung tâm đào tạo đại học đa ngành và lĩnh vực, là cơ sở nghiên cứu khoa học, ứng dụng chuyển giao công nghệ, cung cấp nguồn nhân lực theo tiêu chuẩn quốc gia và khu vực, phục vụ nhu cầu phát triển kinh tế - xã hội của thành phố Hải Phòng, các tỉnh duyên hải Bắc bộ và cả nước.

Trường Đại học Hải Phòng gồm 14 khoa, 5 trung tâm, 14 phòng ban và 4 trường thực hành. Với sự tổ chức chặt chẽ, nhà trường ngày càng phát triển, điển hình là sự phát triển của các khoa, đặc biệt là Khoa Khoa học Xã hội.

Khoa Khoa học Xã hội là một trong những khoa ra đời sớm nhất của trường Đại học Hải Phòng. Khoa Khoa học Xã hội hôm nay là sự tiếp nối của cơ sở đào tạo giáo viên của các bộ môn khoa học xã hội - nhân văn trong suốt nửa thế kỷ qua của thành phố Hải Phòng. Khoa có nhiệm vụ đào tạo nguồn giáo viên cho các trường phổ thông trên địa bàn thành phố. Khoa có cơ cấu đào tạo đa ngành, trong đó có hệ Đại học Sư phạm âm nhạc. Ở hệ này, thanh nhạc là môn học trong chương trình đào tạo giáo viên âm nhạc, nhằm trang bị cho sinh viên kỹ thuật hát, kỹ thuật thể hiện bài hát, từ đó phát triển năng lực cảm thụ âm nhạc, năng lực hoạt động âm nhạc để các em có thể tham gia vào các hoạt động âm nhạc cộng đồng cũng như phục vụ cho công tác dạy học.

Dạy học thanh nhạc cho sinh viên hệ Đại học Sư phạm Âm nhạc ở trường Đại học Hải Phòng trong nhiều năm qua đã có những thành công nhất định. Nhìn chung, sau một

quá trình học tập môn thanh nhạc, sinh viên đã nắm được những kiến thức và kỹ năng hát cơ bản, các em biết cách phát âm nhả chữ tương đối chính xác, bước đầu biết hát có cộng minh, biết chuyển giọng một cách khéo léo, biết thể hiện tốt một số ca khúc trong chương trình học... Tuy nhiên, riêng về hơi thở trong kỹ thuật hát các em lại bộc lộ những hạn chế. Đó là tình trạng các em hát bị lộ hơi, đuối hơi, lấy hơi không đúng quy định, hay hát sai cao độ, khi hát mặt đỏ, căng thẳng, hát chóng hết hơi... Từ thực trạng trên, chúng tôi thấy cần thiết phải quan tâm đến vấn đề hơi thở trong dạy học thanh nhạc, như vậy mới nâng cao chất lượng dạy học thanh nhạc, chất lượng tiếng hát cho sinh viên hệ Đại học Sư phạm Âm nhạc ở trường Đại học Hải Phòng.

Lý thuyết về hơi thở, kiểm soát và sử dụng hơi thở là nền tảng để phát triển kỹ thuật thanh nhạc. Nhà sư phạm Mai Khanh khi đề cập đến vấn đề hơi thở trong kỹ thuật hát, ông đã đưa ra những đúc kết kinh nghiệm của những người làm công tác trong môi trường ca hát và chỉ ra các kiểu thở sau:

*Thứ nhất, Thở ngực:* Thở ngực trên là kiểu thở khi hít không khí vào làm lồng ngực căng ra, vai nhô lên, hoành cách mô gần như không hoạt động.

*Thứ hai, Thở bụng:* Là kiểu thở khi hít không khí vào lồng ngực không hoạt động, chỉ có bụng phình ra, hơi thở không sâu.

*Thứ ba, Thở bằng ngực dưới và bụng:* Là kiểu thở khi hít không khí vào, phần ngực dưới căng ra, bụng cũng hơi phình ra một chút ở phía dưới và hai bên sườn, ngực và cơ hoành làm việc tích cực.

Theo các nhà nghiên cứu thì mỗi một phương pháp thở đều có những ưu và nhược điểm, nhưng cho đến nay phần lớn những người hát chuyên nghiệp và không chuyên nghiệp khi muốn học hát thực thụ đều tập thở theo phương pháp thở ngực dưới và bụng. Họ coi đó là phương pháp thở phù hợp với ca hát hơn cả. Bởi với kiểu hít thở này, hơi hít vào được đẩy sâu dưới tận đáy phổi và việc kiểm soát hơi thở sẽ trở nên nhẹ nhàng, từ đó âm thanh tạo ra sẽ tròn đầy và người hát sẽ lâu mệt mỏi.

Hơi thở là một vấn đề phức tạp và khó nắm bắt, đặc biệt là kỹ thuật đẩy hơi. Bởi đây là vấn đề trừu tượng, phần nhiều là sự cảm nhận. Vấn đề là, phải nói như thế nào, hướng dẫn như thế nào để các em có thể hình dung, tưởng tượng và biết cách ứng dụng vào thực hành mà không rơi vào tình trạng mông lung, khó hiểu.

Trong ca hát, quá trình phát âm được tạo nên bởi sự phối hợp của động tác hít hơi và đẩy hơi. Hai động tác này tác động qua lại với nhau. Hít hơi hợp lý sẽ tạo tiền đề để đẩy hơi tốt, ngược lại đẩy hơi tốt tức là sử dụng tốt khối lượng hơi thở hít vào.

*Lấy hơi:*

Khi thực hiện tập luyện lấy hơi trong ca hát giảng viên yêu cầu sinh viên đứng thẳng, không nghiêng đầu, vẹo cổ, hai chân đứng vững vàng, tự nhiên, vai để xuôi, mềm

mại, mắt hướng về phía trước. Khi lấy hơi, các em mở miệng tự nhiên, cảm hơi hạ xuống. Hít vào một hơi bằng mũi và một phần qua miệng, cảm nhận như đang “hít không khí trong lành”, để không khí vào bên trong nhẹ nhàng làm nở rộng phần bụng. Cần tưởng tượng trung tâm lồng ngực như “quả bóng”, khi hít hơi vào chính là cảm giác “quả bóng” phình to dần và khi thở ra “quả bóng” trong bụng dần xẹp xuống. Động tác hít hơi, cần được cảm giác nhẹ nhàng như nuốt không khí vào, không phát ra tiếng động. Khi hát ở âm khu cao nên lấy dài hơi. Khi hát ở âm khu trung và âm khu trầm nên lấy hơi vừa phải.

Những buổi học đầu tiên về luyện hơi thở ca hát, sinh viên cần học cách hít hơi đúng và dần dần tập hít hơi sâu hơn. Chỉ nên tập lấy hơi sao cho vừa đủ một câu hát. Khi hít hơi, chú ý cảm giác được sự nở ra của phần ngực và cơ hoành.

Trong ca hát, tùy thuộc vào yêu cầu của câu hát mà có thể lấy ít hơi hay lấy nhiều hơi. Khi lấy ít hơi, phần ngực và cơ hoành chỉ nở ra ở mức độ vừa phải. Lấy ít hơi áp dụng cho việc thể hiện những câu hát ngắn, dễ hát và thường dùng khi phải lấy hơi bổ sung giữa câu hát. Lấy nhiều hơi bằng cách hít hơi sâu, tạo ra trữ lượng hơi vào phổi lớn, cho ta cảm giác phần ngực và cơ hoành nở rộng rõ rệt.

#### *Ghìm hơi:*

Để hát trọn vẹn một câu hát dài nhưng vẫn đủ hơi, nhả chữ mềm mại, âm sắc rõ nét thì ghìm hơi thở là một thao tác quan trọng. Khi đã lấy hơi vào phổi, người hát là phải biết ghìm để không cho hơi ra một cách ồ ạt, sao cho hát hết một câu nhạc hơi vẫn còn lại một ít trước khi lấy hơi tiếp. Nếu không biết cách ghìm hơi thì việc hít hơi sâu cũng không có tác dụng nữa.

Để luyện tập ghìm hơi, sinh viên cần hiểu về nguyên lý hoạt động của cơ quan hô hấp trong đời sống bình thường, trong ca hát, cũng như hiểu thế nào là cảm giác ghìm hơi. Trong nhịp sống bình thường, con người hít vào và thở ra nhẹ nhàng không cần vận dụng ý thức, nhưng trong ca hát, để tạo được âm thanh như mong muốn người hát phải vận dụng ý thức để điều chỉnh hơi thở, sao cho hơi không ra ồ ạt mà thật ít, tiết kiệm và nhẹ nhàng, đó chính là động tác ghìm hơi. Biểu hiện của cảm giác ghìm hơi là ta cảm giác khoang trung tâm lồng ngực hơi căng. Kéo dài trạng thái căng nhẹ ở khoang trung tâm lồng ngực cho đến câu hát đó là động tác ghìm hơi.

Tùy thuộc vào yêu cầu thể hiện câu hát mà ta điều chỉnh mức độ ghìm hơi khác nhau.

Ghìm hơi nhẹ khi hát những câu hát có giai điệu bình ổn, yêu cầu âm thanh nhẹ nhàng, đều đặn, liên tục. Ghìm hơi nhẹ sẽ tạo ra một áp lực hơi nhỏ, không tạo cho ta cảm nhận rõ về sự căng cứng ở khoảng trung tâm lồng ngực khi hát.

Ghìm hơi mạnh có thể hiểu là cách ghìm hơi tích cực, ghìm hơi chặt... được sử dụng khi hát những quãng nhảy xa, khi hát nhưng âm cao ngân dài hay khi thể hiện những đoạn cao trào với những âm cao liên tục,... Ghìm hơi mạnh sẽ tạo ra một áp lực hơi lớn, và cho ta cảm nhận rõ nét phần ngực dưới và cơ bụng hơi căng cứng, bụng được ép nhẹ vào phía trong. Khi hát ở âm khu cao, cần phải ghìm hơi tích cực hơn so với hát ở âm khu khác, như vậy sẽ tạo cho tiếng hát có độ đầy đặn, vang xa và thanh thoát.

### *Đẩy hơi*

Trong ca hát đẩy hơi là thao tác cuối cùng trong quy trình sử dụng hơi thở và được thực hiện sau thao tác lấy hơi và ghìm hơi. Mức độ đẩy hơi tương quan với mức độ ghìm hơi. Đẩy hơi càng mạnh bao nhiêu thì cần phải ghìm hơi tích cực bấy nhiêu.

Trong ca hát, không nên “máy móc” việc đẩy hơi cần phải như thế nào, mà nên ý thức việc ghìm hơi và tạo âm thanh ra sao. Âm thanh phát ra đạt yêu cầu nghĩa là người hát đã thực hiện tốt việc đẩy hơi. Vì vậy quá trình luyện phát âm thanh chính là quá trình luyện đẩy hơi. Tuy nhiên, trước khi tập luyện đẩy hơi với âm thanh thì sinh viên cần phải có bước làm quen với cảm giác đẩy hơi bằng những bài tập không có âm thanh.

Việc thực hiện các thao tác lấy hơi, ghìm hơi hay đẩy hơi đều phụ thuộc vào những yếu tố như: độ dài ngắn của câu hát, yêu cầu biểu đạt sắc thái tình cảm của bài hát, sử dụng âm khu giọng hát... Vì vậy mà khi thực hiện từng thao tác này, cần phải xem xét đến tính hợp lý trong từng yêu cầu cụ thể.

Nếu hát ở âm khu cao là kết hợp giữa việc ghìm hơi và đẩy hơi tích cực thì hát ở âm khu trung và âm khu trầm gần như không có sự đẩy hơi và ghìm hơi, nên hát tự nhiên cho tiếng hát có độ vang dần.

Trong dạy học thanh nhạc, hơi thở luôn là vấn đề được quan tâm trước tiên. Hơi thở là tiền đề giúp người học nắm bắt và thực hiện tốt các kỹ thuật khác. Nếu người học biết sử dụng hơi thở hợp lý, sẽ tạo thuận lợi cho việc phát âm, hát chính xác cao độ, hát rõ lời và tạo hiệu ứng cộng minh một cách dễ dàng. Hơi thở còn góp phần làm rõ ý nghĩa của câu hát. Khi hát, nếu ta lấy hơi và ngắt hơi đúng chỗ sẽ tạo ra sự biểu cảm trong âm nhạc, giúp người nghe hiểu được nội dung, hình tượng của bài hát. Có thể nói, hơi thở như một sợi chỉ đỏ xuyên suốt, dẫn dắt và chi phối mọi hoạt động ca hát. Hơi thở chính là tiền đề cho sự thành công trong nghệ thuật ca hát.

Với những giải pháp cụ thể đã đề cập trên đây, chúng tôi mong muốn sẽ góp một phần nhỏ trong việc rèn luyện hơi thở cho sinh viên hệ Đại học Sư phạm Âm nhạc trường Đại học Hải Phòng, nhằm giúp các em biết cách sử dụng hơi thở để thúc đẩy quá trình phát triển giọng hát, giúp các em thể hiện được tốt những thể loại bài hát khác nhau. Như vậy hoạt động đào tạo nghệ thuật nói chung và đào tạo chuyên ngành

Sư phạm Âm nhạc nói riêng của trường Đại học Hải Phòng mới ngày một tiến bộ và thu được những kết quả tốt đẹp, đáp ứng được nhu cầu của xã hội hiện nay.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mai Khanh (1986), *Sách học thanh nhạc*, Nxb Văn hóa - Hà Nội.
2. Nguyễn Trung Kiên (1982), *Phương pháp học hát*, Nxb Văn hóa - Hà Nội.
3. Nguyễn Trung Kiên (2001), *Phương pháp sư phạm thanh nhạc*, Viện Âm nhạc Hà Nội.
4. Nguyễn Trung Kiên (2001), *Giáo trình thanh nhạc Trung học*, Nxb Viện Âm nhạc - Hà Nội.
5. Hồ Mộ La (2007), *Phương pháp dạy thanh nhạc*, Nxb từ điển Bách khoa.
6. Ngô Thị Nam (2007), *Hát II*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.

---

[\*] Lớp Cao học k4– Chuyên ngành Lí luận và phương pháp dạy học Âm nhạc