

# RÈN LUYỆN KỸ NĂNG BIỂU DIỄN CHO SINH VIÊN SƯ PHẠM ÂM NHẠC

TRẦN THU HƯƠNG

Email: tranhuongvhnt2015@gmail.com

Học viên K11 Cao học LL & PPDH Âm nhạc - Trường ĐHSP Nghệ thuật TW

## TRAINING PERFORMANCE SKILLS FOR MUSIC PEDAGOGICAL STUDENTS

### TÓM TẮT ↔ ABSTRACT

Trong đào tạo ngành Sư phạm Âm nhạc, sinh viên sau khi ra trường chủ yếu là để đáp ứng nhiệm vụ giảng dạy ở các trường phổ thông, sư phạm mẫu giáo, sư phạm tiểu học, các trung tâm dạy học âm nhạc... Mặc dù không là nhiệm vụ chính song biểu diễn cũng là một yêu cầu đối với giáo viên âm nhạc. Kỹ năng biểu diễn là một công cụ hỗ trợ đắc lực cho giáo viên âm nhạc khi giảng dạy ở trên lớp về tư thế trình diễn bài hát, các thao tác, hành động, dáng dấp uyển chuyển hơn, đẹp hơn... Giáo viên có kỹ năng biểu diễn tốt sẽ dễ dàng tạo sự hấp dẫn trước học sinh. Vì thế, trong đào tạo ngành Sư phạm Âm nhạc cần thiết phải có nội dung rèn luyện kỹ năng biểu diễn cho sinh viên. Một trong những biện pháp quan trọng của rèn luyện kỹ năng biểu diễn là rèn luyện hình thể.

**Từ khóa:** *Sư phạm Âm nhạc, biểu diễn, kỹ năng biểu diễn*

In Music Pedagogy training, students after graduation are mainly to meet teaching tasks in high schools, kindergarten pedagogy, primary pedagogy, music teaching centers... Although not the main task, performing is also a requirement for music teachers. Performance skills are an effective support tool for music teachers when teaching in class about song performance postures, manipulations, actions, more flexible, more beautiful appearance... Teachers can Good performance skills will easily create attractiveness in front of students. Therefore, in the training of Music Pedagogy, it is necessary to have content to practice performance skills for students. One of the important measures of practicing performance skills is physical training.

**Keywords:** *Music Pedagogy, performance, performance skills*

Sự thể hiện của hình thể có ý nghĩa hết sức quan trọng trong biểu diễn nói chung và nghệ thuật ca hát nói riêng, có sức biểu cảm mạnh mẽ cả về hình thức cũng như nội tâm, người ta còn dùng từ “ngôn ngữ hình thể” để nói lên khả năng biểu đạt của nó. Hầu như các diễn viên đều quan tâm đến việc làm sao có một hình thể đẹp, cân đối, hấp dẫn. Hình thể đẹp là yếu tố cần có nhưng như vậy chưa đủ mà khi biểu diễn, ngôn ngữ hình thể được thể hiện thế nào. Đặc biệt, ở thời kỳ hiện đại, cùng với giọng hát, các tiết mục biểu diễn hấp dẫn bởi các động tác nhảy múa của hình thể dường như chiếm vị trí hàng đầu. Rèn luyện hình thể trong biểu diễn thường được tập trung vào một số kỹ năng của động tác tay, động tác cơ thể thông qua vấn đề chuyển động, việc kết hợp vũ đạo trong biểu diễn... Trong bài viết này, tác giả xin được trình bày một số biện pháp rèn luyện hình thể và vận dụng một số điệu múa kết hợp ca hát để nâng cao kỹ năng biểu diễn cho sinh viên ngành Sư phạm Âm nhạc.

### 1. Rèn luyện động tác của tay

Trong biểu diễn ca hát, việc sử dụng đôi tay đúng thời điểm, đúng tư thế, đúng hướng và linh hoạt là không thể xem nhẹ. Đa số các sinh viên năm thứ nhất không biết hoặc khá vụng về khi sử dụng động tác tay trong biểu diễn. Có em hát đơn ca gàn như đứng yên, chỉ cầm micro hát, không biết xử lý động tác như thế nào cho phù hợp, có em đưa tay lên hoặc đưa sang bên nhưng lại không đúng lúc đúng chỗ, hoặc phối hợp tay với sự biểu cảm của khuôn mặt không phù hợp...

Hướng dẫn cho sinh viên luyện tập biểu diễn của tay, giáo viên cần cho sinh viên hiểu được đôi tay, bàn tay để yên hay giơ lên cần có sự phối hợp thành thạo, hợp lý. Các động tác tùy thuộc vào nội dung, giai điệu, tính chất âm nhạc, phong cách của tác phẩm. Nếu là bài hát nhạc nhẹ, sôi động thì đôi tay sẽ được vận động theo nhịp điệu của bài và cần được luyện tập một cách kỹ lưỡng từ động tác vũ đạo đến cách giơ lên, đi ngang, đi chệch hay đưa xuống. Nếu người hát

## EDUCATION

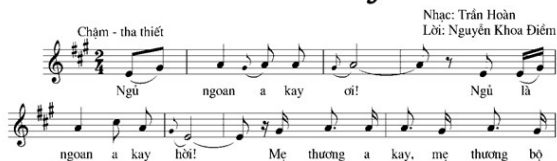
một mình thì chỉ cần tạo sự hợp lý về động tác trong bài hát nhưng nếu là hát nhiều người thì các động tác của tay cần phải được thông nhất đồng đều. Nếu là bài hát trữ tình hay dân gian thì động tác tay cần thể hiện sự mềm mại, tinh tế, từng chỗ đưa lên hay xuống cũng rất cần chú ý để phối hợp nhịp nhàng. Dĩ nhiên cách biểu cảm hình thể như thế nào là theo quan điểm thẩm mỹ của từng người song việc để đôi tay lúc nào cũng buông xuôi khi biểu diễn hoặc đưa lên đưa xuống một cách thô cứng, hoặc không hợp lý (quá nhiều, quá ít, không đúng với hình tượng âm nhạc...) sẽ gây phản cảm, đơn điệu, nhàm chán. Chẳng hạn, khi hát bài Tự nguyện (Trương Quốc Khánh) như dưới đây, đưa tay như thế nào tùy vào cách biểu diễn, song gợi ý để sinh viên có thể xử lý hát ở câu cao trào “Là chim tôi sẽ cất cao đôi cánh mềm” theo cách đưa cánh tay chếch lên một cách nhẹ nhàng cùng với cả cơ thể hơi vươn lên, như thể hiện một khát vọng mãnh liệt hòa cùng với giai điệu mang tính cao trào của bài.

### TỰ NGUYỆN (Trích) Trương Quốc Khánh



Đôi với biểu diễn trong hát dân ca thì không những cần hiểu về hình tượng bài hát mà còn phải hiểu về văn hóa dân ca. Chẳng hạn, văn hóa Quan họ chỉ phối nhiều đến lối diễn, tạo nên nét đặc trưng của phong cách biểu diễn Quan họ là duyên dáng, tinh tú nhưng kín đáo, tôn trọng bạn hát... Khi sử dụng bàn tay để biểu diễn, các liền chị không ngửa bàn tay mà thường hơi úp xuống hoặc hơi khép vào người, nếu có đưa sang ngang cũng hết sức nhẹ nhàng ý nhị, thể hiện sự duyên dáng, khiêm nhường. Còn với dân ca vùng Tây Nguyên lại cần thể hiện chất mạnh mẽ, hoang dã, chất năng gió núi rừng của người dân Tây Nguyên. Ngay cả với thể loại hát ru thường mang tính chất êm đềm, yên tĩnh và những động tác biểu diễn phải thật nhẹ nhàng, mềm mại, uyển chuyển nhưng với ca khúc mang chất liệu dân ca vùng Tây Nguyên như bài Lời ru trên nương của Trần Hoàn thì người hát cần nắm được đặc điểm phong cách của con người Tây Nguyên để có những động tác phù hợp. Đó là nét êm đềm nhưng không quá yên tĩnh mà vẫn có những nét cứng cỏi, nghị lực.

### Lời ru trên nương



Tập động tác của tay cần chú ý đặc điểm giới tính. Trừ những bài sôi nổi, nghị lực hoặc kịch tính, đa phần

động tác tay của nữ có sự tinh tế, mềm mại, thể hiện chất nữ tính. Còn với nam cần có sự khoáng đạt, mạnh mẽ, dứt khoát hơn, thể hiện chất nam tính.

Để cho đôi tay thực hiện đẹp mắt, nhuần nhuyễn, hợp lý thì người hát cần chú ý luyện tập với sự thả lỏng cơ thể, không căng cứng, luyện trước gương nhiều lần, tự nhìn gương để sửa cho mình, tập thêm các động tác vũ đạo để tay, chân được khoáng đạt, xem thêm video biểu diễn để học cách thể hiện của tay.

## 2. Luyện tập vũ đạo

Trong biểu diễn âm nhạc hiện nay, nhất là với dòng nhạc nhẹ thì việc biết sử dụng vũ đạo là một lợi thế, đóng góp một nửa sự thành công của người ca sĩ. Không những làm cho tiết mục trở nên sinh động, hấp dẫn, đẹp mắt mà vũ đạo còn làm cho hình thể ca sĩ trở nên duyên dáng, tự tin hơn. Chỉ có những ca sĩ của thời xưa, tuổi đã cao, hát các bài ở dạng cổ điển thánh phòng thì ít hoặc không sử dụng vũ đạo trên sân khấu, còn có thể nói, hầu như không có ca sĩ chuyên nghiệp nào của thời kỳ hiện đại lại không biết nhảy và không sử dụng vũ đạo trong biểu diễn. Các ban nhạc nhẹ Âu - Mỹ nổi tiếng được lớp trẻ thần tượng một phần là do nghệ thuật biểu diễn, nghệ thuật vũ đạo quá xuất sắc. Những năm gần đây, ở châu Á, nhiều ban nhạc Hàn Quốc được giới trẻ rất hâm mộ, kể cả thanh niên và học sinh phổ thông ở Việt Nam cũng nhiều em mê nhạc Hàn Quốc, thậm chí có nhiều học sinh, sinh viên bỏ cả học, bỏ ăn để đi đón thần tượng Hàn Quốc sang biểu diễn ở Việt Nam. Nếu xét về chất giọng và chất lượng âm nhạc thì các ban nhạc Hàn Quốc đó có khi chỉ đạt ở mức bình thường nhưng họ có số fans rất đông, lý do chính bởi họ nhảy múa rất đặc sắc, đặc biệt là có ngoại hình đẹp.

Để có những động tác vũ đạo thành thực, đẹp mắt, sinh viên cần phải luyện tập thường xuyên, luyện hàng ngày không những cho hình thể được giải phóng, chân tay linh hoạt, phối hợp nhịp nhàng mà còn có lợi ích khác là sức khỏe dẻo dai, thân hình cân đối. Dưới đây là một số bài tập rèn luyện kỹ năng vũ đạo (nhảy múa):

Luyện tập với các bài tập bổ trợ: Đó là các bài, các động tác thả lỏng cơ thể; luyện cơ thể phản xạ với nhịp điệu: đu đưa, lắc lư, chuyển động, quay người, lắc vai, lắc hông...; luyện cơ thể mềm mại bằng tạo sóng toàn thân, cách đi uyển chuyển, cách đi bằng mũi chân để khi cần bước ra sân khấu một cách nhẹ nhàng... Tất cả đều phải được luyện tập trước gương, nhờ bạn quan sát và nhận xét uốn nắn hộ, xem trên internet để học tập thêm. Luyện tập riêng cá nhân để đạt được về mặt kỹ thuật sau đó luyện tập phối hợp cùng nhóm, là một cách thức rất tốt để kỹ năng được nhanh chóng thành thực vì khi đó buộc sinh viên phải làm cùng người khác sao cho đồng đều, ít nhất cũng đạt được bằng bạn diễn.

## EDUCATION

Luyện các điệu nhảy quốc tế: Thường thì các động tác nhảy múa gắn với tiết tấu âm nhạc có tính chu kỳ và có thể thực hiện bằng một điệu nhảy nào đó. Giáo viên hướng dẫn các em thực hành các điệu nhảy như swing, bolero, pasodoble, tango, mambo, be-bop, chachacha, samba, rumba, disco, salsa, hip-hop... Qua đó, giúp các em nắm được phong cách, đặc điểm luật động của các bộ phận trên cơ thể như đầu, cổ, vai, ngực, bụng, eo, hông, tay, chân... nhằm tăng sức biểu hiện, tính thẩm mỹ, sự cảm thụ nhạy bén với các loại tiết tấu, đồng thời nắm vững kỹ năng khi thực hiện các động tác vũ đạo, nhảy múa kết hợp trong thể hiện tác phẩm.

Động tác nhảy múa là phương tiện biểu hiện quan trọng trong biểu diễn, tạo nên hiệu quả sinh động, lôi cuốn và giúp ca sĩ thể hiện vẻ đẹp hình thể. Để có những kỹ năng vũ đạo, cần phải kiên trì luyện tập một cách bài bản và nghiêm túc, phải biết hòa mình với tập thể và phối hợp ăn ý với bạn diễn mới có thể mang lại hiệu quả cao. Tuy nhiên, chức năng chính của người biểu diễn hát là giọng hát, thể hiện bài hát, vì vậy cần phải rèn luyện sao cho phần vũ đạo không làm ảnh hưởng tới chất lượng giọng hát, đặc biệt là rèn luyện hơi thở khi hát và di chuyển. Hoạt động cơ thể nhiều khiến người biểu diễn mất thể lực, ảnh hưởng đến âm thanh của giọng hát. Hát và nhảy cùng lúc đòi hỏi hơi thở tốt. Vì vậy, một trong những kỹ năng quan trọng khi vừa hát vừa thực hiện vũ đạo là phải kiểm soát và biết cách điều khiển hơi thở sâu. Có thể tập thở sâu, thở chậm kết hợp với động tác nằm sấp trong khi chân và vai nâng lên khỏi mặt sàn. Nhìn chung, người học cần luyện tập một cách thường xuyên, chăm chỉ dưới sự hướng dẫn của giáo viên và sự nghiêm túc của bản thân để có kết quả tốt.

### 3. Vận dụng một số điệu múa kết hợp với biểu diễn ca hát

Bên cạnh luyện tập các động tác vũ đạo thì vấn đề lựa chọn và ứng dụng các điệu múa, vũ đạo vào bài hát thế nào, khi nào thì sử dụng loại vũ đạo nào cũng cần phải quan tâm. Việc lựa chọn động tác vũ đạo phải phù hợp với nhịp điệu và phong cách của tác phẩm.

#### 3.1. Với các bài nhạc nhẹ

Hướng dẫn sinh viên có thể sử dụng các điệu nhảy tùy theo tiết điệu (rythm) của bài. Chẳng hạn: Với những bài hát như Câu chuyện nhỏ của tôi (Thanh Tùng), Ôi cuộc sống mến thương (Nguyễn Ngọc Thiệp), Mùa xuân từ những giếng dầu (Phạm Minh Tuấn), Cô bé vô tư (Trần Tiên)... thì nên chọn nhảy theo điệu Disco. Các bài như Giọt nắng bên thềm, Thuyền và biển (Hữu Xuân – thơ Xuân Quỳnh), Em ơi Hà Nội phố (Phú Quang)... chọn nhảy theo Slow. Những bài chậm, trữ tình như Nếu điều đó xảy ra (Ngọc Châu), Giấc mơ trưa (Giáng Sơn), Tình đất (Tuần Phương),... có thể nhảy nhẹ nhàng theo tiết điệu

Ballade. Các bài Con mưa em bắt chợt (Nguyễn Đình Bảng), Đứng sánh em với mặt trời, Đứa trẻ du dương (Nguyễn Cường)... có thể dùng điệu nhảy theo tiết điệu Rock and roll; các ca khúc Hỡi cho tôi (Dino Phạm Hoàng Dũng), Cha-Cha-Cha cho em (Minh Nhiên), Giã từ dĩ vãng (Nguyễn Đức Trung) phù hợp với điệu nhảy Cha cha cha.

Nhiều khi, chỉ cần những động tác nhảy kèm theo các động tác tay, chân dứt khoát, mạnh mẽ và đều nhau (nếu là biểu diễn nhóm) cũng đã tạo hiệu quả, hấp dẫn. Hiện nay, việc biểu diễn nhạc nhẹ với ca sĩ đơn ca cũng có những nhóm nhảy phụ họa theo, chỉ bằng những động tác thật đều, trang phục đẹp và phong cách nhảy hiện đại mà trên các chương trình truyền hình trong các buổi thi Giọng hát Việt, Bước nhảy hoàn vũ, Giọng mặt thân quen... được trình chiếu rất nhiều là đã tạo ấn tượng cho người xem. Giáo viên cần khuyến khích sinh viên đi xem biểu diễn trong thực tế, trên TV, youtube... để học tập, cũng là một cách nâng cao khả năng biểu diễn.

#### 3.2. Với các bài theo phong cách cổ điển

Giáo viên cần lưu ý sinh viên việc chọn vũ đạo theo tiết tấu của bài sao cho phù hợp, các bài nhạc nhẹ có thể nhảy múa sôi động, thậm chí càng cuồng nhiệt càng tạo được hiệu ứng với người xem, song với các tác phẩm theo phong cách cổ điển phải hết sức chú ý, đôi khi sự cuồng nhiệt thái quá lại tạo hiệu ứng ngược. Các bài có tốc độ nhanh, tính chất rộn ràng như Cô gái vót chông (Hoàng Hiệp, lời thơ: Môlôy Clavi), Tiếng đàn Ta lư (Huy Thục) có thể nhảy hoặc múa theo một cách nhiệt tình, hứng khởi song không quá cuồng nhiệt như nhạc nhẹ.

Với những bài êm đềm, dịu dàng có thể ứng dụng những động tác múa mềm mại, uyển chuyển. Những bài ở nhịp 3/4 có thể ứng dụng điệu điệu Valse như Làng tôi (Hồ Bắc), Mùa xuân đầu tiên (Văn Cao)...

Khi thể hiện những bài trang nghiêm như Ta tự hào đi lên ôi Việt Nam (Chu Minh), Tôi là người thợ lò (Hoàng Vân) hay Đường chúng ta đi (Huy Du)... , hướng dẫn sinh viên có thể không cần nhảy múa mà chỉ thể hiện bằng các động tác của tay, biểu cảm của nét mặt, ánh mắt. Nếu là những bài hát tập ca hay tam, tứ ca thì có thể tạo những động tác di chuyển đội hình một cách hợp lý để tạo sự đẹp mắt.

#### 3.3. Với các bài hát theo phong cách dân gian

Việc sử dụng vũ đạo khi biểu diễn các bài dân ca hoặc có âm hưởng dân ca cần theo phong cách nhảy múa của chất liệu âm nhạc dân gian vùng đó. Chẳng hạn như:

Những bài có chất liệu dân ca vùng núi phía Bắc như Tình ca Tây Bắc (nhạc Bùi Đức Hạnh - thơ Cẩm Giang), Địu con đi nhà trẻ (Đào Ngọc Dung)... , giáo

## EDUCATION

viên cần lưu ý sinh viên khi biểu diễn lựa chọn động tác múa của các dân tộc Thái, Mường, Tày, Nùng... như múa Xòe hay múa Sạp... sao cho phù hợp.

Những bài có phong cách vùng Tây Nguyên như Ôi Mdrak, Hơ ren lên rẫy (Nguyễn Cường), Ngọn lửa cao nguyên (Trần Tiên)... cần lưu ý các động tác nhảy múa phù hợp với phong cách mạnh mẽ, vận dụng các động tác vũ điệu công chiêng Tây Nguyên, điệu Xoang, múa khiên... thường được sử dụng trong lễ hội của người Tây Nguyên.



Các cô gái dân tộc BaNa trong điệu múa Xoang  
- Ảnh: báo Dân tộc miền núi

Sinh viên Sư phạm Âm nhạc ra trường dạy học cho các trường phổ thông nên phải luyện tập cho học sinh các động tác vũ đạo cho các bài hát thiếu nhi và trong chương trình phổ thông. Dạy hát cho học sinh phổ thông cũng cần nắm được các phong cách nêu trên, với bài hát dân ca hoặc có âm hưởng dân gian cần hướng dẫn học sinh nhảy múa theo phong cách từng vùng miền. Chẳng hạn, bài Đi cấy lúa dân ca H'rê có thể hướng dẫn học sinh vận động, nhảy múa theo điệu Xoang. Bài Xòe hoa dân ca Thái cần mô phỏng động tác múa Xòe. Bài Nổi trông lên các bạn ơi của Phạm Tuyên có thể mô phỏng động tác múa lân trong ngày hội trung thu, nhất là ở đoạn sau đây, hình tượng tiếng trống múa lân rất rõ nét trong giai điệu và tiết tấu:

### NỔI TRÔNG LÊN CÁC BẠN ƠI (Trích) Phạm Tuyên



Tùng tùng tùng các tùng tùng tùng, tùng tùng tùng các tùng tùng tùng

Như vậy, rèn luyện để sinh viên có kỹ năng biểu diễn vẫn là một yêu cầu cần có trong chương trình đào tạo Sư phạm Âm nhạc, có điều là mức độ yêu cầu không như đối với ca sĩ chuyên nghiệp. Muốn như vậy, ngoài việc có giọng hát hay, họ phải biểu diễn hấp dẫn, phải rèn luyện nghệ thuật biểu diễn, kỹ năng, kỹ thuật trình diễn một cách thành thạo.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Bách (2001), *Để thành công trong nghệ thuật ca hát*, Nxb Trẻ.
2. Nguyễn Văn Cường, Bernd Meier (2012), *Lý luận dạy học hiện đại, Một số vấn đề đổi mới phương pháp dạy học*, Trường Đại học sư phạm Hà Nội, trường Đại học Potsdam.
3. Lâm Hồng Đồng (1985), *Giáo trình Nghệ thuật biểu diễn*, Nxb Học viện phát thanh Bắc Kinh.
4. Đặng Hòe - Đức Bằng (1982), *Ca hát và nghệ thuật biểu diễn*, Nxb Văn hóa, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Lộc (1968), *Nghệ thuật diễn viên*, Nxb Văn hoá, Hà Nội.
6. Hoàng Long, Hoàng Lân (2005), *Phương pháp dạy học âm nhạc*, Nxb Đại học sư phạm, Hà Nội.
7. Đinh Quang (1968), *Kỹ thuật tâm lý của người diễn viên*, Vụ Văn hóa - Bộ Văn hóa, Hà Nội.
8. Toporkov (1985), *Kỹ thuật diễn viên*, Nguyễn Nam dịch, Hội Nghệ sĩ Sân khấu Việt Nam, Hà Nội.
9. A.V. Verbiskaia (2000), *Hình thể sân khấu*, Nxb Văn hóa - Thông tin, Hà Nội.