

CHẾ ĐỘ LUYỆN TẬP VÀ SINH HOẠT KHOA HỌC TRONG ĐÀO TẠO THANH NHẠC: TIẾP CẬN TỪ GÓC ĐỘ GIÁO DỤC HỌC VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC

Võ Thị Thu Hoài

Khoa Nghệ thuật, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tóm tắt: Trong đào tạo Thanh nhạc, việc hình thành kỹ thuật hát và năng lực biểu hiện nghệ thuật không chỉ phụ thuộc vào năng khiếu tự nhiên mà còn gắn chặt với quá trình học tập, luyện tập và sinh hoạt một cách khoa học. Bài viết phân tích vai trò của chế độ luyện tập và sinh hoạt khoa học đối với người học Thanh nhạc từ góc độ giáo dục học và phương pháp dạy học. Trên cơ sở đó, bài viết làm rõ các nguyên tắc tổ chức luyện tập, yêu cầu về sức khỏe thể chất, tinh thần, chế độ học tập bài bản, thói quen tiếp nhận tri thức nghệ thuật và ý thức tự rèn luyện nghề nghiệp. Kết quả phân tích cho thấy chế độ luyện tập và sinh hoạt khoa học không chỉ giúp người học nâng cao hiệu quả tiếp thu kỹ thuật Thanh nhạc mà còn tạo nền tảng sự phạm quan trọng cho quá trình hình thành năng lực nghề nghiệp bền vững trong đào tạo âm nhạc chuyên nghiệp.

Từ khóa: Chế độ luyện tập, thanh nhạc; đào tạo Thanh nhạc.

A SCIENTIFIC TRAINING AND LIFESTYLE REGIMEN IN VOCAL MUSIC EDUCATION: AN APPROACH FROM THE PERSPECTIVES OF EDUCATIONAL SCIENCE AND TEACHING METHODOLOGY

Abstract: In vocal music education, the development of singing technique and artistic expressive ability depends not only on natural talent but is also closely associated with a scientific process of study, practice, and daily living. This article analyzes the role of a scientific training and lifestyle regimen for vocal music learners from the perspectives of educational science and teaching methodology. On that basis, it clarifies the principles for organizing practice, the requirements for physical and mental health, a systematic learning routine, habits of acquiring artistic knowledge, and the awareness of professional self-discipline. The findings show that a scientific training and lifestyle regimen not only helps learners improve the effectiveness of acquiring vocal techniques but also provides an important pedagogical foundation for the sustainable development of professional competence in professional music education.

Keywords: training regimen; vocal music; vocal music education.

Nhận bài: 15/03/2026

Phản biện: 14/04/2026

Duyệt đăng: 17/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong nhận thức phổ biến, ca hát thường được xem là lĩnh vực thiên về cảm tính và phụ thuộc phần lớn vào năng khiếu bẩm sinh. Tuy nhiên, thực tiễn đào tạo cho thấy năng khiếu chỉ là điều kiện ban đầu; sự phát triển kỹ thuật, khả năng biểu đạt và bản lĩnh nghề nghiệp của người học Thanh nhạc chủ yếu được hình thành qua quá trình học tập có định hướng, luyện tập thường xuyên và tổ chức đời sống học tập hợp lý. Chính vì vậy, việc nghiên cứu chế độ luyện tập và sinh hoạt khoa học của người học Thanh nhạc có ý nghĩa thiết thực cả ở phương diện lý luận giáo dục lẫn thực hành đào tạo.

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục nghệ thuật hiện nay, dạy học Thanh nhạc không thể chỉ dừng ở việc truyền thụ bài hát hay sửa lỗi kỹ thuật đơn lẻ, mà cần hướng tới việc hình thành cho người học một hệ thống phương pháp học tập khoa học, biết tự điều chỉnh hành vi học tập, bảo vệ cơ quan phát âm, tích lũy tri thức nghệ thuật và phát triển năng lực nghề nghiệp lâu dài. Bởi vậy, tiếp cận vấn đề từ góc độ giáo dục học và phương pháp

dạy học sẽ góp phần làm sáng tỏ bản chất của đào tạo Thanh nhạc như một quá trình rèn luyện có cơ sở khoa học, chứ không đơn thuần là sự bộc lộ cảm xúc hay thiên phú cá nhân.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thanh nhạc là lĩnh vực lao động nghệ thuật mang tính khoa học

Đào tạo Thanh nhạc không chỉ nhằm giúp người học hát đúng, hát hay hay biểu diễn có cảm xúc, mà sâu xa hơn là chuẩn bị cho họ năng lực hành nghề trong môi trường nghệ thuật và giáo dục âm nhạc. Trong tiến trình đó, kỹ thuật Thanh nhạc là điều kiện cần, nhưng chưa đủ. Muốn phát triển nghề nghiệp bền vững, người học phải biết tự quản lý giọng hát, tổ chức thời gian, kiểm soát lối sống, tích lũy tri thức văn hóa – nghệ thuật và duy trì động lực phấn đấu lâu dài.

Một trong những hạn chế thường gặp ở người học Thanh nhạc là tâm lý hoặc quá tự tin vào chất giọng sẵn có, hoặc ngược lại tự ti về năng lực ban đầu của bản thân. Cả hai trạng thái này đều có thể cản trở sự phát triển chuyên môn nếu người

học không nhận thức đúng bản chất của hoạt động Thanh nhạc. Thực tiễn cho thấy có những người có năng khiếu nhưng thiếu rèn luyện nên khả năng ca hát không phát triển, thậm chí giảm sút; đồng thời cũng có nhiều người xuất phát điểm chưa nổi trội nhưng nhờ kiên trì, được hướng dẫn đúng phương pháp và tích lũy bền bỉ mà đạt được thành công nghề nghiệp.

Từ góc độ giáo dục học, điều đó khẳng định rằng Thanh nhạc là một lĩnh vực lao động nghệ thuật có tổ chức, đòi hỏi sự kết hợp giữa tố chất cá nhân với phương pháp học tập khoa học. Việc dạy học Thanh nhạc vì vậy cần định hướng cho người học vượt qua hai ngộ nhận: thứ nhất, không xem năng khiếu là yếu tố quyết định tuyệt đối; thứ hai, không xem hạn chế ban đầu là rào cản không thể khắc phục. Đây là cơ sở tâm lý – sư phạm rất quan trọng để xây dựng động cơ học tập đúng đắn cho sinh viên.

2.2. Nguyên tắc sư phạm trong tổ chức chế độ luyện tập Thanh nhạc

Luyện tập trong Thanh nhạc không thể tiến hành tùy tiện, ngẫu hứng hay dựa hoàn toàn vào sở thích cá nhân. Ở giai đoạn đầu, người học cần tuân thủ nghiêm túc yêu cầu và quy định của giảng viên, tránh tự ý áp dụng các phương thức luyện tập chưa được kiểm chứng. Đây là nguyên tắc mang tính phương pháp luận, bởi người học mới bắt đầu thường chưa đủ khả năng phân biệt đúng – sai trong kỹ thuật âm thanh, chưa hình thành chuẩn cảm giác âm thanh và chưa có đủ nền tảng để tự điều chỉnh quá trình luyện tập.

Việc nghe nhiều cách hát khác nhau, học chông chéo ở nhiều nguồn hoặc tự lựa chọn bài tập vượt quá khả năng có thể gây nên sự nhiễu loạn trong tiếp thu kỹ thuật. Trong dạy học Thanh nhạc, tính hệ thống, tính tuần tự và tính cá thể hóa là ba nguyên tắc cần được đảm bảo. Tính hệ thống thể hiện ở việc người học tiếp cận kiến thức và kỹ năng theo một lộ trình thống nhất; tính tuần tự thể hiện ở việc bài tập, tác phẩm và yêu cầu kỹ thuật được nâng dần theo trình độ; tính cá thể hóa thể hiện ở việc giảng viên lựa chọn nội dung phù hợp với chất giọng, thể trạng và năng lực tiếp thu của từng người học.

Một yêu cầu quan trọng khác là người học không nên tự tập các kỹ thuật phức tạp hoặc

những tác phẩm vượt tầm khi chưa có sự đồng ý của giảng viên. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng tiếp thu mà còn có thể hình thành những thói quen âm thanh sai, gây tổn thương giọng hát và kéo dài thời gian sửa lỗi về sau. Như vậy, xét từ phương pháp dạy học, chế độ luyện tập khoa học chính là sự thống nhất giữa hướng dẫn của người dạy và ý thức tuân thủ, tự giác của người học.

2.3. Chuẩn bị tâm thế và điều kiện học tập như một thành tố của phương pháp học

Hiệu quả của giờ học Thanh nhạc phụ thuộc đáng kể vào sự chuẩn bị của người học trước khi lên lớp. Chuẩn bị tâm thế, sức khỏe và bài vở không phải là những điều kiện bên ngoài, mà là một phần cấu thành của phương pháp học tập. Người học cần đến lớp trong trạng thái cơ thể đủ năng lượng, tinh thần ổn định, có sự sẵn sàng về chú ý và cảm xúc. Việc lên lớp khi đói, thiếu ngủ, mệt mỏi, sử dụng chất kích thích hoặc bị ảnh hưởng bởi những thói quen sinh hoạt thiếu điều độ đều làm suy giảm hiệu quả tiếp thu.

Đối với đặc thù Thanh nhạc, sức khỏe của hệ hô hấp, thanh quản và toàn bộ thể trạng đóng vai trò trực tiếp đối với hoạt động phát âm. Vì vậy, người học cần tránh hát ngay sau khi ăn no, tránh sử dụng nước lạnh trước, trong và sau khi hát, giữ ấm vùng cổ họng, mũi, ngực trong điều kiện thời tiết lạnh, hạn chế rượu bia và các chất kích thích. Đồng thời, việc duy trì giấc ngủ đầy đủ, sức khỏe tinh thần ổn định và trạng thái cảm xúc tích cực là những tiền đề để cơ thể phối hợp tốt trong hoạt động ca hát.

Từ góc độ phương pháp dạy học, những yêu cầu này cho thấy giờ học Thanh nhạc không chỉ là thời điểm diễn ra tương tác sư phạm trên lớp, mà là đỉnh điểm của một quá trình chuẩn bị có chủ đích. Nếu người học không chuẩn bị tốt trước giờ học, quá trình “dạy” của giảng viên khó chuyển hóa thành quá trình “tự học” hiệu quả ở sinh viên.

2.4. Rèn luyện bài vở hằng ngày và nguyên tắc lặp lại có ý thức

Một trong những biểu hiện rõ nhất của chế độ luyện tập khoa học là thói quen ôn luyện bài vở hằng ngày. Trong Thanh nhạc, ôn tập không chỉ là hát lặp lại tác phẩm, mà bao gồm việc củng cố kiến thức đã học, nhắc lại các vận động kỹ thuật,

luyện cách trình bày bài hát và khởi động giọng đúng cách. Sự lặp lại trong luyện tập chỉ có giá trị sư phạm khi đi kèm với ý thức, mục tiêu và sự điều chỉnh. Nếu lặp lại cơ học, người học có thể vô tình củng cố cả những lỗi sai.

Người học Thanh nhạc cần biết tận dụng thời gian sau mỗi buổi học để ghi nhớ lại các yêu cầu chuyên môn, cảm giác âm thanh, nhận xét của giảng viên và những vấn đề bản thân đã tiếp thu được. Việc hệ thống hóa nội dung học tập thành ghi chép cá nhân giúp người học tạo dựng nguồn tư liệu để tra cứu, đồng thời tăng cường năng lực tự học. Ở góc độ giáo dục, đây là quá trình chuyển từ tri thức được hướng dẫn sang tri thức được chiếm lĩnh.

Bên cạnh đó, việc tự luyện tập ở nhà chỉ nên diễn ra trong âm vực phù hợp với khả năng hiện tại. Những âm khu khó, nốt cao hoặc kỹ thuật phức tạp cần được thực hiện dưới sự kiểm soát của giảng viên. Điều này phản ánh nguyên tắc an toàn sư phạm trong đào tạo nghệ thuật biểu diễn: phát triển kỹ năng phải đi kèm với bảo vệ công cụ nghề nghiệp, ở đây chính là giọng hát.

Trong bất kỳ lĩnh vực nghệ thuật biểu diễn nào, thành công nghề nghiệp đều không thể tách rời khả năng tự rèn luyện. Với Thanh nhạc, điều này càng trở nên cấp thiết, bởi giọng hát vừa là công cụ lao động, vừa là biểu hiện trực tiếp của trình độ chuyên môn. Người học muốn phát triển nghề nghiệp phải hình thành được năng lực tự rèn luyện trên cơ sở nhận thức đúng rằng kỹ thuật và nghệ thuật ca hát là kết quả của lao động nghiêm túc, không phải sản phẩm ngẫu nhiên của thiên phú.

Người học có năng khiếu nhưng chủ quan, dựa hoàn toàn vào chất giọng tự nhiên thường dễ rơi vào trạng thái dậm chân tại chỗ. Ngược lại, những người có xuất phát điểm khiêm tốn nhưng bền bỉ luyện tập, biết tiếp nhận hướng dẫn và kiên trì điều chỉnh thường đạt được tiến bộ rõ rệt. Điều đó cho thấy trong phát triển năng lực nghề nghiệp, phẩm chất kiên trì, tính kỷ luật và khả năng tự học có vai trò đặc biệt quan trọng. Đây là những năng lực nền giúp người học không chỉ tiến bộ trong giai đoạn đào tạo mà còn duy trì được quá trình phát triển sau khi tốt nghiệp.

2.5. Mở rộng đời sống nghệ thuật và tri thức liên ngành như một yêu cầu của học tập Thanh nhạc

Chế độ sinh hoạt khoa học của người học Thanh nhạc không chỉ dừng ở ăn uống, nghỉ ngơi và tập luyện thể chất, mà còn bao hàm việc tổ chức đời sống tinh thần và trí tuệ. Người học Thanh nhạc cần hình thành thói quen nghe nhạc có chọn lọc, đọc sách, tiếp xúc với văn học, sân khấu, điện ảnh và các loại hình nghệ thuật khác để bồi dưỡng cảm xúc thẩm mỹ và mở rộng vốn hiểu biết xã hội. Năng lực biểu hiện của người ca sĩ hay giáo viên Thanh nhạc không thể phát triển đầy đủ nếu thiếu nền tảng văn hóa, nhân văn và tri thức liên ngành.

Việc nghe nhạc thường xuyên cũng cần được định hướng đúng. Người học nên tiếp nhận các giá trị nghệ thuật lành mạnh, giàu tính thẩm mỹ và nhân văn; đồng thời tránh tâm lý sao chép máy móc cách hát, cách xử lý hay phong cách thể hiện của người khác khi bản thân chưa đủ năng lực kỹ thuật để làm chủ. Phương pháp giáo dục ở đây không hướng đến bắt chước bề ngoài, mà hướng đến sự lĩnh hội tinh thần nghệ thuật, từ đó hình thành cá tính biểu hiện trên cơ sở năng lực thật của bản thân.

Hoạt động ca hát đòi hỏi sự huy động đồng bộ của hơi thở, cơ quan phát âm, thính giác, cảm xúc và năng lượng cơ thể. Vì vậy, người học Thanh nhạc không thể tách quá trình học nghề khỏi quá trình quản trị sức khỏe. Một chế độ sinh hoạt thiếu điều độ sẽ trực tiếp làm suy giảm chất lượng âm thanh, khả năng luyện tập và độ bền nghề nghiệp.

Người học Thanh nhạc cần duy trì chế độ ăn uống hợp lý, ngủ đủ giấc, tránh để cơ thể rơi vào trạng thái đói, mệt hoặc thiếu năng lượng khi học hát. Đồng thời, cần tránh uống nước lạnh trước, trong và sau khi hát; hạn chế rượu bia, chất kích thích; chú ý giữ ấm cổ họng, mũi, ngực trong điều kiện thời tiết bất lợi; phòng tránh và điều trị kịp thời các bệnh lý liên quan đến đường hô hấp và thanh quản. Những yêu cầu này không chỉ mang ý nghĩa chăm sóc sức khỏe, mà còn là biểu hiện của ý thức nghề nghiệp.

Có thể nói, từ góc độ giáo dục học, người học Thanh nhạc cần được đào tạo như một chủ thể nghệ thuật toàn diện, trong đó kỹ thuật Thanh nhạc chỉ là một thành tố. Sự trưởng thành nghề nghiệp còn gắn với vốn sống, năng lực cảm thụ, trình độ văn hóa và khả năng kết nối nghệ thuật với đời sống xã hội.

III. KẾT LUẬN

Chế độ luyện tập và sinh hoạt khoa học của người học Thanh nhạc là một nội dung có ý nghĩa nền tảng trong đào tạo âm nhạc chuyên nghiệp. Xét từ góc độ giáo dục học và phương pháp dạy học, đây không chỉ là tập hợp các yêu cầu mang tính vệ sinh giọng hát hay quy tắc sinh hoạt cá nhân, mà là hệ thống nguyên tắc sư phạm góp phần quyết định hiệu quả tiếp thu kỹ thuật, sự phát triển tư duy nghệ thuật và năng lực học tập tự chủ của người học.

Để nâng cao chất lượng đào tạo Thanh nhạc, cần chú trọng hướng dẫn sinh viên xây dựng ý thức học tập đúng đắn, tuân thủ lộ trình luyện tập, duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần, biết ôn luyện

có phương pháp và tích lũy tri thức nghệ thuật một cách rộng mở. Chính sự kết hợp giữa hướng dẫn sư phạm của giảng viên với chế độ luyện tập và sinh hoạt khoa học của sinh viên sẽ tạo nên nền tảng vững chắc cho quá trình hình thành kỹ năng nghề nghiệp trong lĩnh vực Thanh nhạc.

Bởi vậy, trong đào tạo Thanh nhạc hiện nay, cần đặt nội dung hướng dẫn chế độ luyện tập và sinh hoạt khoa học vào vị trí trung tâm của quá trình giáo dục nghề nghiệp. Khi người học được hình thành những thói quen đúng đắn ngay từ đầu, họ sẽ có nền tảng vững vàng để phát triển chuyên môn, duy trì sức bền nghề nghiệp và khẳng định giá trị của mình trong hoạt động âm nhạc lâu dài.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Trung Kiên (2001), *Phương pháp sư phạm thanh nhạc, Bộ văn hóa thông tin – Nhạc viện Hà Nội – Viện Âm nhạc*, Hà Nội.
- Nguyễn Trung Kiên (2014), *Những vấn đề sư phạm thanh nhạc*, NXB Âm nhạc, Hà Nội.
- Hồ Mộ La (2008), *Phương pháp dạy thanh nhạc*, NXB Từ điển Bách khoa, Hà Nội.
- Trần Ngọc Lan (2011), *Phương pháp hát tốt tiếng Việt trong nghệ thuật ca hát*, NXB Giáo dục Việt Nam Hà Nội.
- Anne Peckham (2002), *Phương pháp luyện giọng để trở thành ca sĩ*, NXB Âm nhạc, Hà Nội.
- Võ Thị Thu Hoài (2022), *Giáo trình Thanh nhạc cơ bản 1*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.