

# 对老年声乐的教学研究

王炳心

云南师范大学, 中国·云南 昆明 650500

**【摘要】**我国已逐渐成为人口老龄化国家。向老年人教授声乐的目的不是为了训练专业的声乐家,而是为老年人营造一个幸福而健康的生活环境。本文分析了中老年人学习声乐的重要性,揭示了中老年人学习声乐的不同之处,并分析了中老年人在学习声乐过程中的问题,并提出了相应的纠正措施。

**【关键词】**声乐教学; 中老年; 解决措施

## 1 中老年学习声乐的目的

### 1.1 增强中老年人自信心

对于个人而言,唱歌可以增强一个人的自信心。对于中老年人,歌唱可以训练它养成良好的生活态度,改变生活观,养成积极乐观的心理态度。在声乐教育中,教师要让积极地笑和唱歌。唱歌是用心唱歌,身心融合到音乐中,感受音乐带来的美丽,使人们感到快乐而又不吵闹。歌曲可以使中老年人提高价值观,学会一种技能,并可以使他们从容的面对生活中的困难,使他们更加快乐。可以说,声乐可以提高中老年人的心理素质。

### 1.2 强健中老年人体魄

声乐教学除了能够调节中老年人的心理,还可以使中老年人拥有健康的身体。唱歌是一种有氧运动,需要一个健康的身体和足够的能量来完成。我们知道声乐是需要耐力的,需要强大的肺活量来支撑,基本上没有健康的身体就无法完成一首歌。在声乐学习方面,中老年人通过加速大脑工作来完成乐谱和歌词的记忆,从而帮助中老年人提高注意力,提高记忆力等,从而可以减少老年痴呆等疾病的发生。另外,在学习声乐时,中老年人必须大量呼吸,因此学习声乐可以增强肺活量,促进血液循环。

### 1.3 陶冶了情操

歌曲可以改变人们的心情,赋予人们美丽,并帮助中老年人减轻生活中的压力,陶冶了情操。不同的歌曲会产生不同的心理情感,一些启发,一些快乐,一些富有同情心,一些怀旧。简而言之,一首好歌通过结合歌手和他脑海中的歌曲艺术概念来软化思想,来使听到它的人能够陶冶情操。声乐可以说是表达情感和释放压力的一种方式。在中老年人心情低落时,给予他们光明和力量。

## 2 中老年学习声乐的不同

与儿童和青少年不同,中老年人不会发展音乐专业才能或学习出色的音乐专业技能,他们学习声乐的目的更多是为了享受生活。因此,在学习过程中对音乐理论的理解达到表层就可以了,同时也并不需要专业的节奏,节拍或声音训练。教学方法不同于中小学生或大学生,后者是面对面地进行教学并从知识到技能全面学习。在学习声乐时,中老年人只能从最简单的开始,并适当增加歌唱技巧的学习。因此,中老年人对声乐老师的示范歌曲更感兴趣。只要教师演唱没有问题,中老年学生就可以继续学习。同样,学习中老年声乐的目的是享受并丰富老年人的生活,这与希望成为专业人才的年轻人不同。因此,中老年人与老年人在很多方面都不同于年轻人,包括他们的学习目标,学习方法和学习内容。

## 3 中老年学习声乐存在的问题

中老年人通常在学习声乐方面存在以下问题。首先,中老年人通常没有声乐的基本知识。音乐理论知识是学习声乐的前提。很多人在上课之前从未学习过声乐。他们喜欢唱歌,所以他们来

这里学习声乐。他们从未尝试和模仿电影和电视音乐来学习乐谱等知识。因此,中老年人很难理解声乐歌曲。第二,声音的局限性。许多人可以区分年龄和声音,这是因为声音会根据年龄段而变化。但在中老年人中,许多器官会老化,声带变细,虚假声调的范围开始缩小。第三,声乐需要长时间呼吸,中老年人的呼吸很短,不足以支持声乐。要学习声乐,需要中老年人不断协调呼吸。中老年人不能完全根据喉咙的声音来控制呼吸,并且容易出现诸如喉咙痛,声音嘶哑和其他症状等。第四,中老年人的发音问题。其中许多人都有当地方言。语言是沟通的重要手段,也是声乐的核心。由于中老年人的发音问题,许多歌词的声音无法准确发音。演唱歌曲时,歌词不正确,并且由于歌词错误而产生扁舌,前鼻和后鼻,使听众无法理解作品的感觉。

## 4 解决中老年学习声乐问题的措施

### 4.1 教师要具备一定的基本素质,能够调节学习氛围

作为中老年人声乐老师,必须具有很强的歌唱能力,同时拥有专业的声乐知识。特别是对于这些中老年学习者,他们缺乏专业知识,只能依靠老师的示范歌曲来学习。同时,中老年人的声乐老师必须具有较强的沟通能力,并能够使用活跃的语言来激活课堂的学习氛围,这可以大大提高中年人的学习积极性,是中老年人学习声乐的过程中更加轻松愉悦。

### 4.2 中老年人声乐发声训练

在中老年人声乐发声训练初级,进行声乐训练所需要做的第一件事就是控制呼吸,控制呼吸的意思是在唱歌的过程中能够随心所欲的呼气吸气。如果学生可以正确呼吸,那么唱歌时会充满力量和穿透力。如果学生无法控制呼吸,就无法跟上音乐的节奏和节拍,所唱的歌也会没有力量。通常,根据教师的要求,更多地练习如何呼气,如何吸气,如何呼吸等。使在唱歌过程中能够呼吸平稳且持久。

### 4.3 歌唱语言的训练

作为声乐学习者,除了获得基本声乐知识和歌唱技能外,最重要的是语言,正确的演唱语言是极其重要的。演唱歌曲应清晰明确,并确保听众清楚地听到歌曲的内容。练习发音的最直接方法是在镜子前校正语调和语气。中老年人练习时需要不断探索,唱歌时要记住嘴巴的动作。

## 参考文献:

- [1] 刘书好. 老年大学声乐教学探索[J]. 云南电大学报, 2011, (03).
- [2] 黄剑敏. “游戏精神”与老年大学音乐教育[D]. 福州: 福建师范大学, 2006年.
- [3] 王萍. 参加合唱团对老年人心理及生理的积极影响[D]. 兰州: 兰州大学, 2013年.
- [4] 孙丹. 声乐教学中歌唱心理因素的调控与研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2007.
- [5] 张滨滨. 大力发展老年合唱的现实意义[J]. 大众文艺, 2012, (16).