

如何提高中学生的歌唱能力

郑国华

山东省临沂市沂南县第二中学 山东 临沂 276300

摘要:歌唱的姿势很重要。要站直,两腿自然分开,与肩齐宽。挺胸抬头,脸部肌肉放松,表情自然大方,两眼目视前方,略带微笑。下巴自然下垂而微向后收,有人唱高音时把头抬起来,似乎唱上去省些劲,事实并非如此。头抬起来高音紧了,喉咙也会发紧,声音就不那么松弛好听了。小腹微收,不要挺肚子。两个手臂自然下垂放在身体的两侧。两只脚分开,女生成丁字步站立,男生成八字步站立。整个身心处于精神饱满、生气勃勃的状态。

关键词:歌唱姿势;发声练习;歌唱感情

如今的中学生,兴趣爱好广泛,很多孩子从小便接触声乐并喜爱声乐,对于中学生如何培养他们的声乐能力,是值得大家共同探讨和学习的。

坐着唱时,不要坐满整个凳面,约坐三分之一的面积。注意背部不要靠在椅子上,腰部稍挺,整个人坐的直直的有向上拉长的感觉,从头部、颈部、背部到腰部,有垂直感。

一、正确的呼吸

歌唱中的呼吸,与日常生活中的呼吸既相同又不相同。就其本质和生理学基础来说,两者完全一样,但在运用上却有很大的区别。日常的呼吸是自然的动作,是下意识的运动。而歌唱时的呼吸却不同,它是根据歌唱发声的要求进行的。唱歌的人要学会控制自己的气息,呼吸应随音的高、低、强、弱的变化而变化。歌唱呼吸作为一种艺术手段,有它自身特有的一套规律,它是高度技术性的、后天训练的结果。

歌唱的呼吸和平时的呼吸是不一样的,具体歌唱要怎样呼吸?我们可以先做无声的练习,在这里无声的练习指的是气息的练习,好的歌唱离不开正确的气息,我们要学会如何用气,唱歌是靠腹部的气息推动声带的振动来发声的,而不是单纯的摩擦声带发声,这样不仅是错误的,而且还会伤害我们的嗓子。歌唱的呼吸分为四种,快吸快呼,快吸慢呼,慢吸慢呼,慢吸快呼这四种,一般我们唱歌时采用的最多的是快吸慢呼的方法。

如何正确的用气呢?体验一下闻花香的感觉,是真的去“闻”花香,你会感到小肚子自然而然的吸满了气。这个时候我们的状态是非常放松的,身体不是僵硬的。还有一种办法就是,双手叉腰,用鼻子将气吸到丹田——大约在肚脐眼下方3cm的位置,然后你就会发现腹部一圈都会被气充满,向外鼓出。横膈膜一直不要松懈。(横膈膜是胸腔和腹腔之间的分隔,通俗的理解,它位于心脏和双侧肺脏的下面,肝脏、脾脏、胃的上方,就像一个大圆盘平放在身体内部分隔了胸腔,随着呼吸运动而上下运动。)然后慢慢的把气吐掉。

二、打开喉咙

打开喉咙很简单,想想当你困时,一面讲话一面打呵欠,这时候喉咙就自然打开了。打开喉咙不是打开嘴巴,有的人看着嘴张得很大,但是里面的喉咙没有打开,有的人看着嘴巴张得不大,但是喉咙却是打开的。打开喉咙比打开嘴巴更重要,这样唱起歌来的声音比只张大嘴而不打开喉咙的声音更亮些。所以,嘴要与喉咙一起张开,最好后面张得更大些,如同一个向后的漏斗,大口在喉咙处,漏斗尖在面罩嘴巴处。

喉头的问题:当我们微微张口略带哈欠式吸气时,喉头位置的状态就是最自然的最适合歌唱的位置,我们提倡打开喉咙唱歌,更多的是要求打开咽部歌唱,打开喉咙是在稳定喉头的基础上有弹性的打开。在歌唱的过程中,喉头不应该有任何上顶、下压、扩大或捏小的变动,喉结有明显的上下移动都是不正确的,它会严重地影响到正确的声带发声,下意识的稳定喉头,同时把不参与歌唱的有关肌肉放松。(如颈部肌肉、下颚、肩部肌肉等)

唱歌时,不要怕用力于喉咙,要把握住它的松紧度,过于放松叫“懈”声门闭不紧而致使气多声少;也不能把喉头捏的太紧,使声音僵硬刺耳难听,声音虽然很响很高,但音质粗糙、尖锐。喉头应保持适量的松紧度,以保证发声腔体的正常工作。

三、发声练习

在唱歌时,其实唱歌不用费很大的力气,(除非在最高潮部分要使多一些气息之外)一切都放鬆自如了,横膈膜已经习惯了在深呼吸时自然下降的状态,不用人为地使劲下降,小腹在吸进气时自然膨胀,让你感觉到你的气就是自然吸到那里的,就像呼吸一样习惯,如果不这样反而习惯了,(就像话剧演员,平时习惯了讲话就是这种念台词的共鸣,总之,一切都习惯了,不这样反而不轻松),在情感上也完全忘了自我而全身心地投入了这首歌的意境当中。这是一个过程,从自然到自如的过程。

在发音之前,先练习开口哼唱。哼唱可以调节呼吸和发声器官,调节声音的高位置,容易得到声音的共鸣。哼唱在中低声区较易,在低音区如果练习方法不当会“刮”到嗓子,错误的哼唱,尤其是在高声区,对嗓音是有害的。练习要求:尽量把声音位置挂在鼻咽处,用一种擤鼻涕的感觉,牙关打开,舌尖轻抵下齿,上下齿松开,笑肌要提起,自然的面带微笑,下颚、颈部、喉腔自由放松,柔和地吸气、呼吸,喉咙要自然放松、打开,喉结放在最低的位置上。声音从高位置发出,鼻、齿、唇感到轻微的颤动,哼唱时始终保持吸气的状态。在横膈膜有力的支持上哼唱,肩、胸部部位要放松,向下叹着唱。

具体怎么做:

把嘴巴闭上,从鼻子里哼唱“嗯”字,如果感到声音从鼻骨上面近眉心的地方透出来,那就是对的。把嘴闭上气息就容易往上走,这样就容易找到鼻腔共鸣。用“嗯”字拖长音发声。如果你实在找不到胸音,你就象哄小孩那样哼哼,

然后用手拍着自己的胸脯使之发出断续的声音。万一手拍上去并不感到声音受到影响而发生断续,那就说明还没有用上胸腔,就必须继续放松沉气找一种哼哼的感觉。

在做哼唱练习时,必须遵循一个原则,一定要放松着唱,这只是指喉部肌肉。而不是说所有的肌肉都放松。不将喉部放松。不但找不到需要的共鸣,并且声音也会由于失却弹性。使人听起来没有任何和谐的感觉。这是值得在寻找共鸣时引起注意的。另外气息要自然深沉而有控制。一旦有了鼻以上的共鸣感,就要将这种感觉慢慢地过渡到 a、e、i、o、u 几个元音上去。要记住哼声唱是大声唱的基础,只有掌握好哼鸣的位置和哼鸣的色彩,才能使声音往鼻咽以上的眉心处集中而获得高位置的头腔共鸣。要反复体会,反复练习,才能体会和找到真假声结合的自然歌唱状态。哼声唱不论高低、强弱都要带有靠前富有穿透力的自然头声,为使高、中、低三个声区的声音衔接自然、统一创造良好的条件。

母音练习:

a、e、i、o、u 五个母音, u 母音在歌唱中经常要运用,正确地发好母音,才能增强歌曲的歌唱性,表现出声音的丰富色彩。练习要求:每个母音都要在同一高位置上发出,软愕抬起嘴张大,音与音之间应均匀、圆润、连贯,始终保持正确的口形。气吸到肺部要支撑住不要松懈。

连音练习:

连音是歌唱发声中最重要的基础之一,只有将圆润、优美、流畅的声音连接在一起,才能使声音听起来完美。连音唱法是歌唱的重要表现手段。练习要求:呼吸器官和发声器官应处于自然、从容、舒展状态,可作半音上行、下行的练习。在做下行音阶的练习时要注意歌唱的位置不要跟着做下行,状态不要松懈,正好相反歌唱下行音阶,位置要体会上行的感觉。每条练习都要柔和、均匀、连贯。起音、收音要保持在高位置上。

顿音练习:

顿音唱法是歌唱发声的重要技法和表现手段。顿音要求气息能灵活的控制,这样才能发出的轻巧、短促、有弹性的

声音。练习要求:发音前,必须先想好所要发出音的准确音高,它是轻巧、短促而有弹性的声音。快速吸气,保持气息,在一瞬间声带迅速合拢,气息灵巧地运用配合发出声音,可用轻声咳嗽来体会声带开合与气息的配合。从低声区开始练习,再逐步向中、高声区扩展。低声区注意声带的闭合,不要漏气,中声区注意声音均匀轻巧,高声区注意保持呼吸器官和发声器官的畅通。

四、小声歌唱

在哼唱的基础上,使声音慢慢地出来,采用小声唱,使声音容易集中,歌唱者不紧张,不疲劳,思想也相对的集中,思维也会活跃,有利于主观的控制和正确状态的形成,以及使气息能够合理地运用。学生通过可自己发声的反馈,去自觉地建立起正确的声音概念。在此阶段,严禁大声歌唱,树立起正确的小声唱概念,可以帮助学生调理出舒适、优美、光彩的、规范化的音色,而后通过发声器官的相互配合,唱出清晰、明亮、轻松的小声来,这也是声音训练的基础。

小声唱,可以避免学习声乐中的大声喊叫的毛病,并且也能解决高音唱不上去的问题,对声音的统一有着不可忽视的作用。同时,小声歌唱可以对吐字不清有很好的帮助;对歌唱的感情有很好的培养。在学习过程中,很多同学不愿意去做小声唱的练习,急于求成,对老师的要求充耳不闻,从而在声乐学习道路上,耽误了时间,走了弯路。教师要给学生强调轻声歌唱的好处,用道理去说服他们。学习声乐的道路上我们需要学习和探索的还有很多,共勉之。

参考文献:

- [1] 沈世兰. 初中音乐教学中学生歌唱能力培养研究 [J]. 启迪与智慧: 中, 2020 (9): 1.
- [2] 邓素矜. 浅谈初中学生歌唱能力的培养 [J]. 新课程学习: 下, 2013 (4): 2.
- [3] 黄进. 声乐教学中学生审美能力的培养 [J]. 大众文艺, 2014.

