

嗓音的科学训练和保健

傅江渝

重庆市涪陵第十八中学校

[摘要]歌唱是音乐教学的重要内容,想要提升学生歌唱能力,就需要注重发声训练,而学生嗓音的训练与保健是发声训练的主要内容。中学时期的学生已经进入了变声期,教师需要了解变声期中学生嗓音的变化,并在变声期中注重发声训练,以此科学的训练学生嗓音,并使学生掌握嗓音保健技巧,从而就能提高发声训练的效率和质量,最终就能为提升学生歌唱能力奠定基础。本文从科学训练嗓音、科学保健嗓音两个方面入手,阐述了在中学音乐教学中展开有效发声训练的策略。

[关键词]中学音乐;嗓音训练;嗓音保健

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.717

教师在组织中学生展开嗓音训练时,就需要先选择适合变声期学生学习与训练的教材,这样才能减少训练对学生嗓音的伤害,且体现科学训练的价值。其次,教师可以指导学生调整歌唱、发声时的呼吸,以此缓解学生歌唱和发声时给嗓音造成的伤害,同时奠定学生歌唱基础。再次,教师需要丰富嗓音训练的内容,这样将音乐技能训练有效结合起来,同时增加嗓音训练的多样性。长此以往,就能培养学生音乐素养与艺术素养。最后,教师需要使学生认识到保健嗓音的重要性,并培养学生保健嗓音的意识、习惯与能力。

一、科学训练中学生嗓音

(一) 选择适当教材,减少对嗓音的伤害

多数学生在参与歌唱教学时,会为了活跃氛围大声歌唱,更甚者会以嘶吼的方式进行歌唱。这样的歌唱方式会增加声带的负担,从而使学生的嗓音受到损伤。教师需要选择适当的歌唱教材,并要求学生轻声歌唱,以此减少训练对学生嗓音的伤害^[1]。

例如,教师在为学生选择歌唱教材时,就需要先根据歌曲的音乐筛选教材。比如,音域过宽的歌曲并不适用于训练变声期的学生,教师就需要筛选掉音乐过宽的歌曲,这样才能体现训练的科学性。再如,学生在歌唱时,教师可以准备分贝检测仪,并向学生说明歌唱的分贝要求,以此培养学生运用低音量与轻力度歌唱的习惯,从而减少训练对学生嗓音的伤害。当然,教师还需要减少训练的时长。教师这样教学,可以防止学生嗓音受到损伤。

(二) 指导调整呼吸,奠定学生歌唱基础

歌唱时呼吸的方式,对学生的歌唱与嗓音是有着较大影响的。学生掌握运用胸腹式联合呼吸法歌唱,可以减轻喉咽与声带的压力,并有效控制歌唱时的气息,同时可以保护学生的嗓音。教师需要认识到传授学生呼吸法的重要性,并指导学生调整呼吸,这就能奠定学生歌唱的基础^[2]。

例如,教师可以带领学生探究运用多种呼吸方法歌唱的差异,以此使学生在亲身体验中了解呼吸对歌唱的重要性,同时使学生感受到浅呼吸对嗓音的影响,从而就能使学生认真训练新的呼吸法,并主动调整呼吸。当然,教师也可以结合信息技术向学生介绍不同的呼吸法,由此吸引学生注意力,并帮助学生掌握胸腹式联合呼吸法。教师需要肯定学生的训练,以此增强学生参与训练的自信心。教师以此教学,可以锻炼学生呼吸系统与发声器官。

(三) 丰富训练内容,培养学生艺术素养

音乐技能之间是有所联系的。教师可以分析音乐技能之

间的联系,并将音乐技能训练结合起来,这样增加训练的多样性,且提升学生参与教学的积极性与主动性。教师可以分析学生的需求,由此丰富训练的内容,这就能在科学训练学生嗓音的同时,培养学生音乐技能与艺术素养。

例如,发声训练是长期的训练内容。教师需要将发声训练设计成多个环节,并丰富每个训练环节的方式,以此使学生主动参与发声训练,并对音乐训练产生好奇心。教师需先展开轻松、简单的发声训练,以此使学生适应发声。然后,教师可以结合学生的声部特点设计发声训练活动,那样增加训练活动的趣味性。当然,教师还需要减少变声期学生歌唱的时间,并丰富理论教学和欣赏教学。教师这样进行教学,可以保障训练的有效性。

二、科学保健中学生嗓音

无法科学、正确地运用嗓音,就非常容易给嗓子带来危害,从而影响学生嗓音。中学时期的学生已经形成了一定的嗓音应用习惯。教师需要了解学生的习惯,并纠正学生错误,同时使学生运用科学、正确的方式运用嗓音和保健嗓音,这可以帮助学生预防嗓子疾病,并培养学生科学保健嗓音的意识和能力,同时提升学生歌唱能力。

例如,教师可以在日常生活中观察学生的发声习惯,并分析学生发声中存在的问题。然后,教师可以根据学生存在的问题制作微课视频,以此使学生认识到不正确发声的后果。在发声训练中,教师可以引导学生讲述对发声的了解,并鼓励学生讲述正确发声的方式,这就能顺势向学生展示微课视频。接着,教师可以鼓励学生讲述观看视频的感受,同时指出学生发声中的问题,引导学生思考纠正发声的方式,这就能激活集中学生的注意力,使学生认真参与后续教学。教师以此教学,可以使使学生掌握科学保健嗓音的技巧。

中学时期的学生正处于变声期。只有使学生运用正确的方式保健和锻炼嗓音,才能使使学生顺利度过变声期,从而使使学生具备健全、完好的嗓音。教师根据上述策略在中学音乐教学中,运用科学的方式训练学生嗓音,且传授学生科学保健技巧,就可以使学生注重嗓音保健,从而避免学生嗓音受到损伤,最终就能为提升学生歌唱能力与音乐核心素养奠定基础。

参考文献:

- [1]金梅.嗓音的科学训练及保健[J].艺术品鉴,2015(12):205-206.
- [2]杨章晖.艺术嗓音的保健与科学训练[J].艺术品鉴,2015(11):212-213.