

幼儿师范学校统编教材
学前教育专业艺术课程系列教材




Shengyue
Jichu Jiaocheng

声乐

基础教程

总主编 张兰英 卢新豫
本册主编 王荣

 郑州大学出版社



幼儿师范学校统编教材
学前教育专业艺术课程系列教材

Shengyue
Jichu Jiaocheng

声乐

基础教程

总主编 张兰英 卢新豫
本册主编 王荣



郑州大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

声乐基础教程 / 王荣主编. — 郑州: 郑州大学出版社, 2007.7
(学前教育专业艺术课程系列教材 / 张兰英, 卢新豫总主编)
幼儿师范学校统编教材
ISBN 978-7-81106-634-0

I. 声… II. 王… III. 声乐艺术—幼儿师范学校—教材 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 102658 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 邓世平

全国新华书店经销

新乡市凤泉印务有限公司印制

开本: 787mm × 1 092mm

印张: 14.5

字数: 355 千字

版次: 2007 年 7 月第 1 版

邮政编码: 450052

发行部电话: 0371-66966070

1 / 16

印次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-81106-634-0

定价: 20.00 元

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换。

前 言

《声乐基础教程》是学前教育专业艺术课程系列教材其中一册,是五年制和三年制学前教育专业的公共必修课。艺术教育对于提高学生的综合素质,完善幼儿教育的职业教育功能具有重要的作用。为了确保学前师范教育声乐教学质量的提高,适应师范教育体制改革的发展,我们组织编写了这册供全省学前教育专业使用的教材。

教材编写的基本指导思想是:“立足当前,面向未来”;体现基础性、艺术性与实用性相结合的原则;突出以学生为主体,重点培养学生的自我学习能力,大胆渗透新的教学方法,从而突出其实用性、师范性以及系统性。教材内容贴近学前教育专业的目标和要求。

教材由三大部分组成:第一部分为声乐基础理论知识,系统详尽地介绍了声乐艺术的基础理论和基本技能。主要包括学习声乐所具备的基本素质、歌唱发声的基础知识、歌唱发声的基本技能、三种歌唱方法简介等,重在积累学生的基础理论知识和加强学生基本技能知识的掌握;第二部分为发声练习,由单声部发声练习、多声部发声练习和带词发声练习三部分组成;第三部分为优秀歌曲选编,分为独唱齐唱歌曲、少儿歌曲和合唱歌曲以及选唱歌曲四部分。其中在独唱歌曲部分,为了使明确学习目标,在每首歌曲之后都设计了歌曲简析和练习提示。为便于学生读谱,本教程歌曲以简谱记谱为主,兼有少量五线谱记谱,目的是使学生逐步把视唱中所学到的读谱技能与歌唱实践结合起来。



目 录

第一章 声乐理论知识	1
第一节 学习声乐所具备的基本素质	1
一、思想文化素质	1
二、心理素质	1
三、生理素质	2
四、音乐素质	2
第二节 歌唱发声的基础知识	3
一、歌唱发声器官的生理构造及其功能	3
二、各声部的科学鉴定与划分	6
三、嗓音的保护	6
第三节 歌唱发声的基本技能	7
一、歌唱的姿势	7
二、歌唱的呼吸	8
三、歌唱的发声	10
四、歌唱的共鸣	14
五、歌唱的咬字、吐字	15
六、歌曲的分析及艺术处理	17
第四节 三种歌唱方法简介	18
一、美声唱法	18
二、民族唱法	19
三、通俗唱法	20
第二章 合唱指挥	21



第一节 合唱指挥的基本任务	21
一、揭示音乐作品	21
二、二度创作	21
第二节 合唱指挥的基本素质	21
第三节 合唱指挥的基本技能	22
一、合唱指挥的工具	22
二、合唱指挥的基本姿势	22
三、基本节拍的指挥法	23
四、特殊节拍的指挥法	26
五、合唱声部、领唱、伴奏的指挥方法	27
六、有关排练和演出的建议	29
第三章 发声练习及练习曲	30
第一节 单声部发声练习	30
一、哼鸣练习	30
二、连音练习	31
三、顿音练习	34
第二节 多声部发声练习	36
一、简谱发声练习	36
二、五线谱发声练习	37
第三节 带歌词发声练习	39
一、简谱发声练习	39
二、五线谱发声练习	40
第四章 独唱与齐唱歌曲	42
第一节 中国歌曲	42
中华人民共和国国歌	田汉词 聂耳曲 钱仁康配伴奏 42
光荣啊,中国共青团	胡宏伟词 雷雨声曲 44
太阳出来喜洋洋	四川民歌 45
绿岛小夜曲	潘英杰词 周兰萍曲 46
洪湖水,浪打浪	朱本和等词 张敬安、欧阳谦叔曲 47



望月	国风词 印青曲	48
盼红军	四川民歌	50
祝福祖国	清风词 孟庆云曲	51
为了谁	邹友开词 孟庆云曲	52
绣荷包	山西民歌	53
鼓浪屿之波	张藜、红曙词 钟立民曲	54
绣荷包	云南民歌	55
草原上升起不落的太阳	美丽其格词曲	56
在那遥远的地方	哈萨克族民歌 王洛宾改编	57
太湖美	任红举词 龙飞曲	58
打起手鼓唱起歌	韩伟词 施光南曲	59
南泥湾	贺敬之词 马可曲	60
在希望的田野上	晓光词 施光南曲	61
好日子	车行词 李昕曲	63
玛依拉	哈萨克族民歌 玛依拉·夏姆斯托迪诺娃词曲 佚名译 王洛宾配歌	65
父老乡亲	石顺义词 王锡仁曲	66
五星红旗	天明词 刘青曲	68
天路	屈塬词 印青曲	69
走进新时代	蒋开儒词 印青曲	70
蓝花花	陕北民歌 陆华柏编曲	71
爱的奉献	黄奇石词 刘诗召曲	73
春天的故事	蒋开儒、叶旭全词 王佑贵曲	74
辣妹子	余致迪词 徐沛东曲	76
小白杨	梁上泉词 士心曲	78
我不想说	陈小奇、李海鹰词 李海鹰曲	79
北京的桥	阎肃词 冯世全曲	80
亲吻祖国	雷子明词 戚建波曲	83
难忘今宵	乔羽词 王酩曲	84
芦花	贺东久词 印青曲	85
奉献	杨立德词 翁孝良曲	86
中国娃	曲波词 戚建波曲	87
大中国	高枫词曲	88
美丽的心情	张名河词 孟庆云曲	90
永远是朋友	任卫新词 刘青曲	92
喀什噶尔女郎	郑楠词 田歌曲	93
思念	乔羽词 谷建芬曲	95
我家在中国	邹友开词 孟庆云曲	96
小河淌水	云南民歌	98
相约一九九八	靳树增词 肖白曲	98
祖国之恋	屈塬词 印青曲	101



江 山	晓光词 印青曲	102
第二节 外国歌曲		103
喀秋莎	[苏]伊萨科夫斯基词 [苏]勃兰切尔曲 寒柏译配	103
雪绒花	[美]奥斯卡·哈默斯坦词 理查德·罗杰斯曲 章珍芳译配	104
摇篮曲	勃拉姆斯曲	105
鳟 鱼	[奥]舒巴尔特词 [奥]弗·舒伯特曲 金帆译配	107
西班牙女郎	[意]奇阿拉词曲 佚名译配	109
我亲爱的	[意]乔尔达尼曲 尚家骧译配	110
乘着歌声的翅膀	[德]海涅词 [德]弗·门德尔松曲 廖晓帆译配	111
母亲教我的歌	[捷]海杜克词 [捷]A.德沃夏克曲 尚家骧译配	112
第三节 儿童歌曲		114
小红花	金波词 尚疾曲	114
大钟和小表	佚名词曲	115
数鸭子	王嘉祯词 胡小环曲	115
小黑猪	山东民歌 林望删节 金潮填词	116
数高楼	蒋虹词 汪玲曲	116
读书郎	宋扬词曲	117
一生一世学做人	戈笔、陈念祖词 徐坚强曲	118
小乌鸦爱妈妈	孙牧词 何英曲	118
小燕子	王路、王云阶词 王云阶曲	119
好孩子要诚实	园丁词 嘉评曲	120
请你唱个歌吧	谷河词曲	120
祖国的节日	张友珊词 柴本尧曲	121
大 雁	杨春华词 龚耀年曲	122
我们美丽的祖国	张名河词 晓丹曲	122
歌声与微笑	王健词 谷建芬曲	124
让我们荡起双桨	乔羽词 刘炽曲	125
听妈妈讲那过去的事情	管桦词 瞿希贤曲	126
太阳好爸爸,月亮好妈妈	倪和文词 蒋振声曲 蒋振声改词	127
我多想看看	王宝柱词 呼格吉夫曲	127
大鞋和小鞋	金潮词 汪玲曲	128
种太阳	李冰雪词 王赴戎、徐沛东曲	129
云	金波词 尚疾曲	130
从小爱中华	王钦词 任秀岭曲	130
牧 童	捷克儿童歌曲	131
小红帽	巴西儿童歌曲 赵金平、陈小文译词 张宁配歌	132
劳动最光荣	金近、夏白词 黄淮曲	132
开火车	柯岩词 蒋振声曲	134



快乐的音乐会	马华词 潘振声曲 徐坚强配伴奏	135
不再麻烦好妈妈	颂今、千红词 颂今曲	136
秋天多么美	曾泉星词 卫燕玲曲 徐坚强配伴奏	137
第五章 合唱歌曲		139
第一节 中国歌曲		139
七色光之歌	李幼容词 徐锡宜曲	139
同一首歌	陈哲、胡迎节词 孟卫东曲 郑克宁编合唱	140
飞来的花瓣	望安词 瞿希贤曲	143
爱我中华	乔羽词 徐沛东曲	145
踏雪寻梅	刘雪庵词 黄自曲 黄友棣编合唱	148
山丹丹开花红艳艳	陕甘民歌 陕西文艺工作者集体词、改编曲	151
龙船调	湖北民歌 陈国权编合唱	155
在银色的月光下	塔塔尔族民歌 王洛宾曲 黎英海改编	161
青春舞曲	维吾尔族民歌 王洛宾曲 王世光改编	166
祖国,慈祥的母亲	张鸿喜词 陆在易曲	170
茉莉花	江苏民歌 黄白编合唱	172
半个月亮爬上来	维吾尔族民歌 佚名译词 王洛宾记谱配歌 杨嘉仁、蔡余文编曲	174
掀起你的盖头来	乌孜别克族民歌 王洛宾记谱填词 孟卫东编配	176
拥军花鼓	陕北民歌 安波填词 钟维国编合唱	182
可爱的一朵玫瑰花	哈萨克族民歌 晓源改编	184
为祖国干杯	刘麟词 关峡曲 刘阳声编配	187
春雨沙沙	曾泉星词 戴于吾曲	189
第二节 外国歌曲		195
故乡的亲人	[美]福斯特曲 周枫、董翔晓译配	195
美丽的梦神	[美]福斯特词曲 津川主一编曲 盛苗、邓映易译配	197
莎丽楠蒂	印尼民歌 晓源改编	200
友谊地久天长	苏格兰民歌 彭斯词 邓映易译配	204
山楂树	[苏]比平科词 [苏]罗代金曲 马稚甫译词 任策配歌	205
回 声	[尼德兰]拉索曲	207
第六章 选唱歌曲		211
吉祥三宝	王宝词 布仁巴雅尔曲	211
把一切献给党	李峰词 印青曲	212
祖国,你好	刘青、天明词 刘青曲	213



报 答	石顺义词 羊鸣曲	214
山里的女人喊太阳	甘茂华词 王原平曲	215
英 雄	陈虹词 徐沛东曲	217
月亮花儿开	张枚同词 罗浩曲	218
母亲河,我喊你一声妈妈	杨震词 姚明曲	219
眷 恋	贺东久词 张卓娅、王祖皆曲	220
爱在天地间	邹友开词 孟庆云曲	221

第一章 声乐理论基础知识

第一节 学习声乐所具备的基本素质

歌唱是人们用歌声来表达思想感情的一种艺术活动。在所有的音乐表现形式中,歌唱是对人的情感精神世界影响最直接、最美妙,最富感染力的一种。我们的声乐教学是培养训练学生掌握一定的歌唱技能、技巧,培养学生艺术情趣和高尚情操的教育活动。通过声乐教学,使学生的演唱达到既动听、感人、完美,又荡气回肠、震撼心灵。这就要求歌唱者除了具有能够吸引听众对音乐兴趣的个性外,更为重要的是要具备一定的歌唱天赋、文化素质和艺术修养等。这些基本素质是指以下四个方面。

一、思想文化素质

思想文化素质,一是指学生在学习声乐的过程中所具备的文学知识和文化素养;二是指学生的学习态度和学习目的。如果没有一定的文化知识和正确的学习态度,教师再努力也难以调动学生的积极性和自信心。

声乐作品是由歌词和旋律组成的,是文学艺术与音乐艺术的结合体。声乐作品大多以文学性强、艺术品味高的诗词作为歌词和音乐创作的基础,这就形成了声乐作品的知识性和文学性的特征。

在声乐学习过程中,学生的文化素质主要体现在对声乐内容的理解上。要唱好一首歌曲,准确地表达一部声乐作品,首先要对作品的思想内容和文学内容有准确地理解,只有在充分理解的基础上才能运用合适的声音、准确到位的情绪表达出声乐作品的深刻内涵。

再者,声乐演唱不只是对作品的一种传达和再现,更重要的是一种创造性的艺术活动,即二度创作。因此,对声乐作品的时代背景、表现特征、艺术手法、民族特点等都要进行分析、研究,根据作者的要求、创作意图进行再创作,使艺术处理更贴近作曲家的要求,把作品的思想感情、情绪传达给听众,使其更加感人。

二、心理素质

在学习声乐的过程中,学生的心理活动、心理控制能力、承受能力及意志品质,可称之为心理素质。因此,学习声乐的过程实际上是一个调整身心的过程。歌唱心态的稳定与否,往往是声乐演唱成败的前提。歌唱者只有具有良好的心理素质和表现能力,具有恰当地表现欲望,同时又有一定的自我驾驭情感的能力,才能正常地发挥艺术创作水平。良好的心



理素质是学好声乐的必备条件。

首先,要遵循循序渐进的学习原则。正确认识和评价自己的学习状况,善于总结经验教训;要虚心学习,取长补短,戒骄戒躁;要有认真的学习态度和顽强的精神及毅力。

其次,要有坚强的意志。学习中要克服胆怯、害羞的心理,在各种场合都要大胆地展示自己的歌唱能力。应自信乐观,在困难面前具有顽强的意志品质。

第三,要有一定的文化底蕴。丰富的知识和实践经验的积累是奠定自信心的基础。内心丰富了,厚实了,自然而然会胸有成竹,增强自信。

学生的心理素质在教学过程中可以慢慢地培养、提高和加强。

三、生理素质

生理素质是指学生在声乐学习过程中所具备的生理条件,即学生的嗓音及身体条件,这是学生学习声乐的物质基础。

歌唱生理条件,首先是指学生的嗓音条件。即:喉咙、声带、周边肌肉、软骨、肌肉能力、共鸣腔体等与歌唱有直接联系的器官。这些器官是否正常决定了声音的音色和音量,是学习声乐的首要条件。每一个正常的人都能说话,但不是每一个人的生理器官都适宜进行歌唱技能训练,在声乐方面有所发展。有的学生先天的嗓音条件较好,音色纯正,音域宽广,音量较大,这些学生就适宜学习声乐;有的学生先天嗓音条件不太理想,甚至声带还有毛病、或患有咽喉炎,鼻炎,学习声乐就比较困难;至于先天五音不全者,那就更不适合学习声乐了。

生理素质的另一方面是指学生的身体状况,这方面的情况对学生来说也是很重要的。试想一下,一个体弱多病的人怎能有充沛的精力去歌唱呢?所以学习声乐的学生应当经常参加体育锻炼,增大肺活量,从而为声乐学习打下扎实的生理基础。

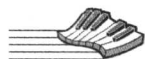
四、音乐素质

音乐素质是指一个人所具备的音乐方面的基本条件和基本技能,它主要包括视唱能力、音乐记忆能力,音乐感受能力和对音乐作品的理解、表现能力。

视唱水平的高低是衡量一个学生音乐素质的重要依据之一。音准、节奏是音乐素质的主要组成部分,是学习音乐的基本要求。有好多学生学习声乐的时候只注重发声而不注意提高自己的视唱练耳水平,音准、节奏反应不敏锐,演唱过程中,很容易走音或唱错节奏,遇到变化音或稍复杂的节奏便无所适从,乱唱一气。其实音准、节奏是需要专门训练的。从某种意义上讲一个人视唱练耳水平的高低直接影响了其在声乐方面的发展。

学习声乐要具有良好的记忆力。这是有利于声乐技巧、技能的掌握、运用及不断发展的必要条件。声乐学习过程中,学生对音乐的记忆力、表现力、敏感性也是因人而异的。人们对歌唱情感的体验,是通过情绪的记忆来储存,在不断的训练中反复提高再现的。学习声乐要具有良好的乐感。有的学生乐感好,善于声乐表演,能准确把握歌曲的情绪、情感,理解歌曲的思想内涵,淋漓尽致地完整表达作品的意图和情感,准确地体现作品的思想、时代、风格等,使作品更有生命力、更亲切。反之,有些学生在这方面显得稚嫩、迟钝一些。

通过艺术实践,深入生活和接受教育等途径,音乐素质是可以不断地提高的。



第二节 歌唱发声的基础知识

一、歌唱发声器官的生理构造及其功能

凡是学习声乐的人都应该对歌唱器官的生理构造及其功能有所了解,这样才能根据发声器官的运动规律有目的地去进行训练,获得良好的声音。

歌唱器官主要由呼吸器官、共鸣器官、喉头声带和咬字、吐字器官及听觉器官等5部分构成。这些器官是受大脑统一支配,共同协作,缺一不可的整体。

(一)呼吸器官

呼吸器官,也可称为动力器官,有鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、两肋、横膈膜和腹肌。鼻、咽、喉、气管、支气管是呼吸的必经之路;横膈膜、肺、两肋在歌唱发声中起着重要的风箱作用;腹肌则起着控制呼吸的作用。吸气呼气的动作主要是靠膈肌和胸、腹部许多肌肉的协同收缩来完成的。肺的下面是在呼吸活动中起重要作用的横膈膜,它是隔开胸腔和腹腔的一片约两三分厚的肌肉薄膜。横膈膜中心厚,边缘薄,四周边缘与胸、腹腔交界相连接,它随着呼、吸肌肉群的紧张和松弛,两肺的扩张和收缩而升降。

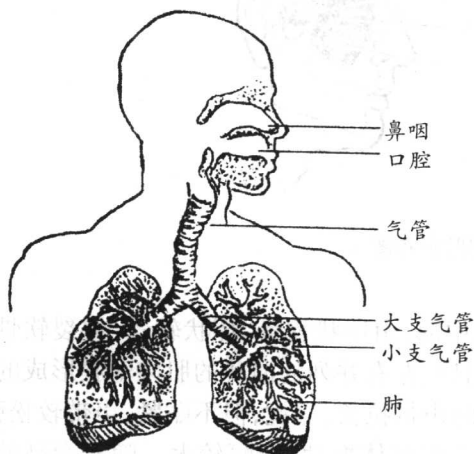


图 1-1 呼吸器官图

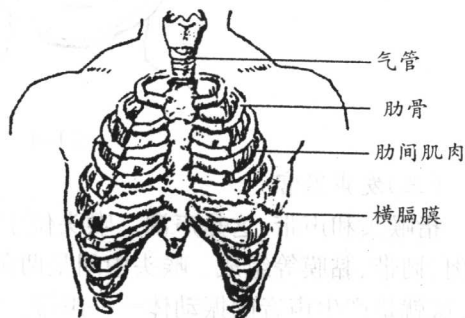


图 1-2 喉部以下呼吸器官图

(二)共鸣器官

是扩大与美化声音的器官。鼻腔、胸腔、头腔(包括额窦、蝶窦、上中下鼻窦、筛窦等)是固定的、不可调节的共鸣腔。咽腔(分为咽喉腔、口咽腔、鼻咽腔。在喉的上面是咽喉腔,在口腔后面的是口咽腔,在软腭后面的是鼻咽腔)、喉腔、口腔能借助于肌肉的收缩而改变腔体的形状与大小,是可以调节的共鸣腔。歌唱技巧的训练在一定程度上就是训练对这些共鸣腔体的调节能力。声带本身发出的声音是很微弱的,只有在各共鸣腔体中得到共振,才能使声音扩大与美化。

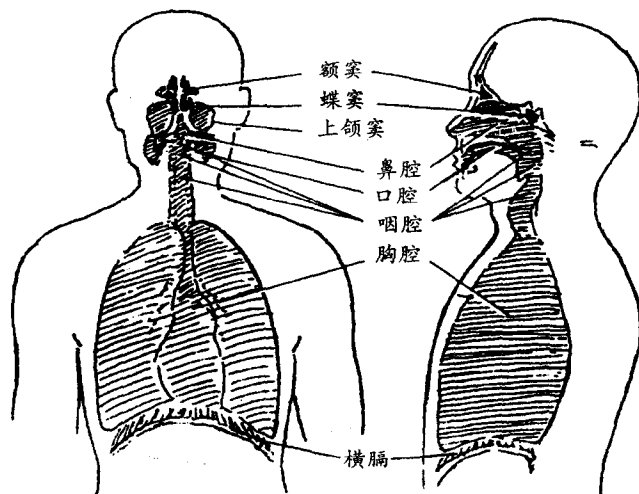


图 1-3 躯体共鸣腔分布图

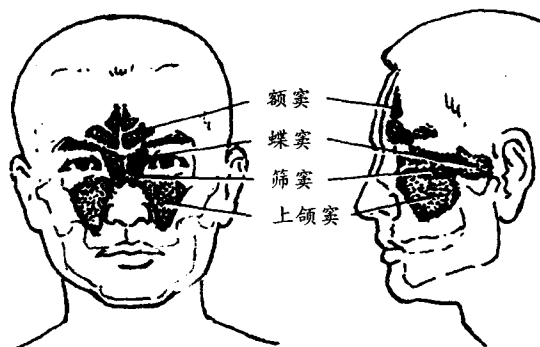


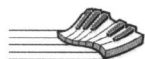
图 1-4 头部共鸣腔分布图

(三)发声器官

指喉头和声带,这是声源。喉头位于颈前正中部,由甲状软骨、环状软骨、披裂软骨和肌肉、韧带、黏膜等组成。喉头中间是两条由前向后、左右并列的薄薄的肌肉薄膜形成的韧带,这就是产生声音的振动体——声带。发低音时声带拉长、靠拢,但不贴紧,声带较松弛,对呼出的气息的挡气作用也不大,有漏气现象,声带整体振动,振幅较大。随着音高的上升,声带缩短并靠紧,其挡风作用也就明显加大,声带变为部分振动和边缘振动,振幅小。当唱最高音时,只有靠近甲状软骨的三分之一部分振动。歌唱时高低音变化快时,各条喉肌需协调地、自如地改变收缩的力量才能适应。



图 1-5 声带在不发音时的状态 图 1-6 声带在发低音时的情形 图 1-7 声带在发高音时的情形



发声器官还包括喉部的各组织结构,即会厌、甲状软骨、披裂软骨、环状软骨、勺状骨喉头等。

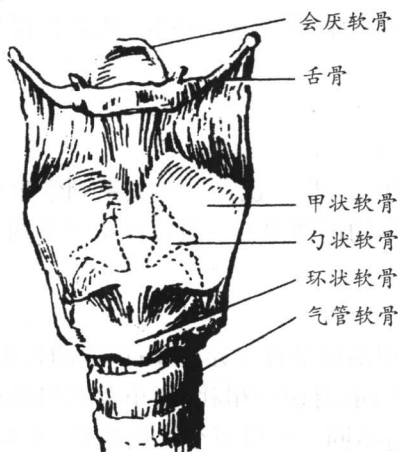


图 1-8 喉头正面示意图

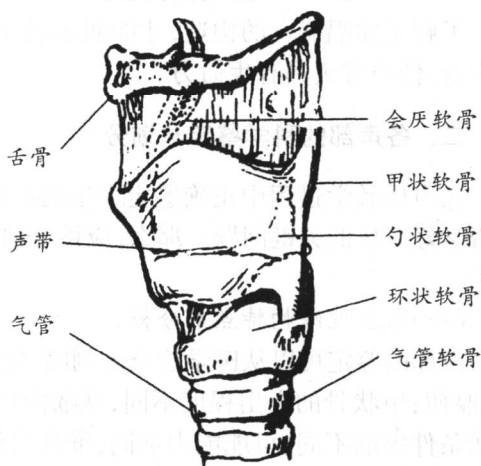
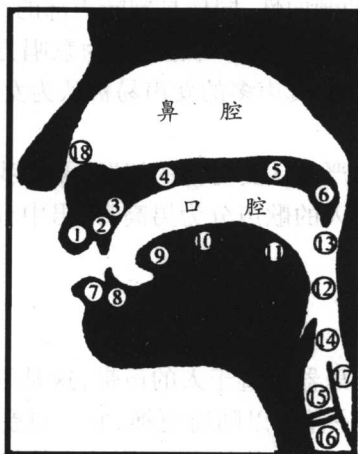


图 1-9 喉头侧面示意图

(四)咬字、吐字器官

包括唇、齿、牙、齿龈、舌、喉、上腭(也叫口盖,包括靠前部分硬的不能动的硬腭和靠后部分软的能上下活动的软腭)、下腭、鼻腔、口腔、咽腔等。从喉咙发出的声音只是单一的音响,只有在口腔里,各咬字、吐字器官的积极协作,才使之变成字和词。歌唱时咬字、吐字准确与否对歌唱效果、歌唱艺术的感染力将会产生很大的影响。



- ①上唇
- ②上齿
- ③牙床
- ④硬腭
- ⑤软腭
- ⑥小舌
- ⑦下唇
- ⑧下齿
- ⑨舌尖
- ⑩舌面
- ⑪舌根
- ⑫咽头
- ⑬咽壁
- ⑭会厌
- ⑮声带
- ⑯气管
- ⑰食道
- ⑱鼻孔

图 1-10 咬字、吐字器官示意图

(五)听觉器官

听觉器官包括耳和内耳。音乐是听觉的艺术,通过耳和耳内的听觉分析器,鉴别声音



的好坏及音准、节奏等。正确良好的听觉对歌唱者是十分重要的。因此,每个学生都应十分注意对音乐的各要素(音准、节奏、节拍、音色、调性、多声思维、结构、音乐表现等)进行单项与多项的综合技术训练,提高自己的听觉能力。

了解了歌唱器官的构造,才能使歌唱者在歌唱时调整各器官共同协作,从而获得良好的声音,使声音更具有生命力。

二、各声部的科学鉴定与划分

在声乐教学过程中正确鉴定学生的声部是教学的第一步,也是一个关系到学生今后能否学好声乐的关键问题。那么,应该如何来鉴定学生的声部呢?一般应该从以下两方面入手。

(一)从生理结构特点来分析

声部的鉴定可以从医学检查来判断,每个人的生理结构都有差异。如:声带的长短、宽窄、厚薄;甲状骨的突出程度不同,咽喉的粗细、长短不同;身躯的粗壮、瘦小及共鸣结构的形状条件等的不同;机能能力不同;喉咙自然空间构造不同。所以每个人的音色、音量、音域就有所区别。一般情况下,以声带的长度和厚薄作为声部鉴定的重要依据。

(二)从音色、音量、音域来分析

在声乐教学过程中,我们还可以通过辨听音色、音量、音域对声部进行判断。其中主要的依据是音色特质。一般来说,高音声部音色明亮,中音声部音色浓厚,低音声部音色深沉。音色反映了歌唱者嗓音的质地、特点及个性。没有经过训练的声音,其音色是天然的,这是判断声部的最原始的宝贵资料。另一种情况是稍经过训练的歌唱者,他们的音色不可能像训练前的音色,已经发生了变化,但这也是判断声部的依据。

音域也能够反映出歌唱者的倾向性,同样是判断声部的依据。

此外,声部鉴定还应参照歌唱者的发声状况,因为歌唱方法的运用是否正确也会导致声音的失真,容易误判声部。比如:真声多的女声易被认为女中音,由于喉头上提所发出的声音容易被误认为是高音。

总之,声部鉴定是我们必须严肃认真对待的问题,需要我们以科学的态度去做出正确的判断。综上所述,我们可以将人的歌声分为男高音、男中音、男低音、女高音、女中音、女低音等6类。

三、嗓音的保护

我们常说,世界上最名贵的乐器莫过于人的声带,这是因为它不像其他的乐器如弦乐的琴弦或者吹奏乐器上的簧片一样可以随时更换,它一旦受到损害,不但不能歌唱,就连平时说话也会感到很困难,甚至产生其他的疾病,影响人的健康。要保证声带的健康,必须遵守以下原则。

(一)正确的发声方法

我们知道,呼吸是歌唱的基础。错误的呼吸方法,可使呼与吸两组肌肉群的机能失去平衡,歌唱时气息失去控制,致使呼气的力度与声带闭合的张力之间失去协调,因而不是“气冲”,就是“漏气”,以致引起喉头出现“挤卡”现象。这样,使声带经常受到强烈气流的冲击,造成声带黏膜充血、喉部肌肉疲劳等,因而丧失了正常发声的能力。因此,在歌唱过程中,应集中精力,仔细听辨自己的声音是否建立在低气息、高位置的基础上,要不断调节发



声状态,从而使声带减少负荷,预防过度疲劳,造成不必要的损伤。

(二)合理的安排练习时间

漫无节制的练习歌唱,将直接促使声带疲劳。初学歌唱的人,往往对声乐训练的科学性缺乏了解,练习时间过长,使嗓音长时间的疲劳过度,声带在长久疲劳的情况下容易引起一些病变。因此,我们训练歌唱的时间一定要根据个人的体力和学习的阶段来决定。体弱的、初学的次数要少,时间要短;身体强壮的,有一定基础的,次数可以多一些,时间也可以稍长一些,要学会酌情而随时调节。

(三)嗓音的保健和卫生

对于学前教育的学生,注意变声期的嗓音保健和卫生是非常关键的。因为这时大部分学生都处于变声期的中后期,在这一特殊时期学会如何保护嗓音是非常重要的。这不但对学习歌唱有重要影响,而且会对未来的教育教学工作中声音的运用产生重要影响。

变声是喉部生理发育过程中所表现出来的一种声音改变现象,变声经过的时期叫变声期。变声期开始的年龄一般在12岁左右,(女孩子比男孩子略早些)结束在17岁左右,最晚者为20岁。

变声期分为3个阶段:①变声初期。声带轻度充血,无其他特殊反应。②变声中期。也称旺盛期,是嗓音急剧变化时期。除有充血现象外,发声功能还不能完全变成成人的胸声发声功能。歌唱时往往不能控制发声,声音极不稳定,音色嘶哑、沙闷。③变声后期。这是胸声发声的建立巩固阶段,声音已与成人没有太多区别。歌唱时,已能控制好音色,音色有了本质的变化。

首先,在日常生活中要注意合理使用嗓音。师范生正处于青春发育时期,无论生理还是心理方面,都是人的一生中最旺盛的时期,他们思维活跃、精力充沛、活动能力和表现欲望特别强,喜欢高声喊叫,大声吵闹,使用嗓音没有节制,这样,对声带的影响是很大的。

其次,学生在变声期期间,正处于生长发育的高峰期,身体的健康状况会对喉咙发育产生直接影响,进而影响变声。所以,要特别注意饮食的营养质量。每日要保证蛋白质、脂肪的摄入量,还要注意粗粮细粮的搭配,多吃含有维生素的蔬菜、水果。平时少吃或不吃蒜、芥末、花椒,辣椒等辛辣刺激的食物,更不能抽烟,酗酒。歌唱之前不要吃冷饮,还要预防伤风感冒、咳嗽等疾病的发生。

另外,要注意起居作息的规律,保证充足的睡眠,多进行户外活动,这对于预防疾病、保护嗓音有很大帮助。

第三节 歌唱发声的基本技能

一、歌唱的姿势

(一)歌唱姿势与歌唱发声的关系

(1)掌握正确的歌唱姿势是学好声乐的第一步。歌唱姿势的正确与否对歌唱时的呼吸、发声状态、各器官的协调配合及艺术表现都会产生直接的影响。实践证明,歌唱发声上