

浅析中学合唱训练的有效策略

文/胡新丽

摘要：随着我国教育改革工作的深入落实，音乐课已经成为发展学生综合素质的重要课程，合唱作为中学音乐教学体系中的一项内容，不但能够使学生紧张的文化课学习神经得以放松、陶冶情操，同时还能够对学生的合作能力加以培养，对于学生声乐的学习以及未来发展具有重要的意义。然而，在实际合唱训练过程中依然存在许多问题影响着学生音乐素质提升。例如，学生音准训练、音色把控、合唱能力培养等方面，难以全面达到教学目标要求。基于此，文章对合唱训练存在问题进行了阐述与分析，进而对中学生合唱能力培养相关对策进行了有效探讨，以期能够为提升学生合唱水平，提高学生音乐综合素养提供有效参考。

关键词：合唱；演唱技能；策略

合唱是一种和谐艺术，也是体现人声音美的最佳艺术表现形式。作为中学的学生合唱团，合唱团的学生对合唱是感兴趣的，但训练时间较少，有声乐专长的占少数，学生的演唱技能较薄弱，能否在较短的时间内有所侧重地通过行之有效的合唱训练手段提高合唱团的水平，所以要从呼吸、气息、声部均衡、发声、音准、舞台表演形式等方面去学习和实践。

一、合唱训练的重要意义

中学生正处于身心发展的重要时期，通过开展合唱训练，能够让学生对人声的魅力有更加深刻的感受，并在“教”与“学”之间营造融洽、和谐的课堂氛围。与独唱相较，合唱需要通过不断的训练来对各声部有一个良好的把握，从而促进各声部间的和谐统一，升华对音乐的感知。由此可见，开展合唱训练教学有着十分显著的现实价值。

（一）有利于提高学生的音乐基础水平

发声的音准、音色、节奏及方法是合唱训练的重要内容，可帮助学生进行气息的调整，并控制呼吸，实现对不同声部魅力的充分展现。其中在训练音色时，教师应尤其注重学生配合能力的培养，促进声部、音色的均衡发展；而在训练节奏时，则重点培养学生对节奏的敏感度与转换，确保各声部的协调性的整体效果的优美感；音准是确保歌唱效果的基础，需要教师在训练过程中多些耐心，引导学生掌握其中的歌调。发声方法是一种固定内容，通过训练可帮助学生对其有更为深入的了解与体验，从而减少生理上的损害与疲劳感。

（二）有利于激发学生的学习兴趣

与音乐专业教学相比，中学合唱教学更注重通过不同的训练方式来拓宽学生对音乐、合唱的认识，并培养其掌握具体的合唱技巧，体验合唱时的感受与情绪。因为随着科学技术的发展，合唱教学不再是以往教师亲自演唱、不同声部分别教学的方式，而是通

过利用多媒体技术，让学生观看或听相关的视频与音频，做到对演唱者神态、演唱技巧及仪表仪态的有效掌握，这对合唱美观性与学生情操的陶冶有十分重要的作用。并且利用多媒体技术辅助教学，能够刺激学生的感官，引发了学生继续探究的兴趣，对其自主学习能力的培养有重要意义。

（三）有利于提升师生间的配合度

因为在合唱团体中分为不同的声部，而各声部间又有着密切的联系，在面对中学生学习能力与认知能力有限的情况下，需要教师进行协调，与学生共同完成相应的合唱任务。另外尤其在整体的合唱效果上，教师要着力关注各声部的平衡与和谐，并鼓励学生进行自己声部的调试，加强同其他声部在演唱技巧、节奏、音准及音色上的探讨，最终在演唱中得以升华，实现情感的有效传递，共享合唱的喜悦。

二、中学合唱训练存在问题分析

（一）缺乏科学的教学方法

中学合唱训练对于音乐教师有着较为严格的要求，其必须具备较高的专业知识水平与教学水准，才能有效发挥学生音乐学习引导者作用。目前许多音乐教师在合唱训练过程中仍然是采用传统训练方式，重理论而轻实践，尤其是没有根据学生音乐特长进行分类培养，不但使学生的特长得不到发挥，反而降低了学生对合唱音乐的学习兴趣。

（二）学生未能形成正确的音乐认识

目前，大部分学生熟悉和广泛接触的多是流行音乐，流行乐坛的不断发展，催生了许多追星者，同时也刺激了学生们的音乐学习热情。相对而言，多数学生对于歌剧、戏曲、古典音乐等感到极为陌生，能够掌握五线谱、简谱的学生更是少之又少。学生们对音乐的认识广泛停留在唱歌、跳舞阶段。学生对于音乐的认识较为片面，没有形成较为全面、透彻的认识，导致合唱学习质量不高。

三、提高中学生合唱训练有效策略

教师在训练时可以先让合唱团员们做放松练习，可以相互按摩背部与肩膀；将右肩提高然后落下，左肩重复同样的动作，按照正常的呼吸，前后按大圆圈动作转动肩膀；分别按照顺时针与反时针方向缓慢转动头部；将头倒向一边，然后再倒向另一边，动作自然，肩部放松，再将头向前方倒下，然后向后抬头；自由打哈欠和叹气，张开身体各部位。

（一）呼吸是发声和歌唱的动力

如何掌握好正确的呼吸方法呢？可以用以下的方法进行练习：尝试在吸气过程中向身体两侧张开双臂，然后随着呼气缓缓放下；也可以叉腰检查腰及背部的肌肉活动，以检查横膈膜的运动；还可以想象闻新鲜的玫瑰花香味地去启发学生，吐气是可以让学生想象用嘴吹蜡烛时的感觉，轻轻地、缓慢地将气息吐出。叹气也可以作为呼吸训练之辅助。这种有兴趣、有步骤的方法，学生还是比较容易接受的。

（二）任何声音要学会控制气息

在气息训练时，站姿不要两脚并齐，要两脚分开，双手夹腰，用“si”练习，像给自行车打气，感觉两肋扩张、小腹微收；也可以按照节奏节拍练习X X X X X —。再用“si”做长音的练习：自然吸气——吐——停——吐——停——急速吐出剩余的气，在不动时横膈膜就保持了一种力量，最后声音全部弹出来，横膈膜得到了锻炼。但这种训练一定既是有趣的又是严格的，既要让学生做到最好，又不要让学生感觉到枯燥乏味。

（三）在声音的训练中，要放松身心，加强横膈膜的张弛运动、强化气息控制

指导团员们在演唱时把声音放在小腹上唱，想象着有两张嘴巴，一个在上面，一个在下面，像演双簧一样，让团员们把注意力集中到小腹，下巴放松，找声音的高位置演唱。也可以用笑声让学生去体会横膈膜的张弛运动：如想象搞笑的事情、傻丫头、哈哈大笑等，这样良好的幽默感有利于营造团体活动的愉快氛围。此外，教师要进行示范，让学生辨别高低音的共鸣位置，要尽可能做到发声时都能统一到一个位置上发出自然、圆润的声音。唱高音时，尽量露出上面四颗牙齿，唱低音是要保持唱高音时的状态，声音的位置不要掉下来，这样发出的声音就比较清晰和结实。适当地加入一些练声曲练习，练声曲可以先用元音“U”音来打开喉咙和集中位置，因为这音容易使喉头下沉，学生的声音通道容易打开和统一。唱“U”音时想象身体里有一根管道，是通开的，声音竖起来，把两只手半握放到脸颊的两旁，下巴松下来，气息放平、声音要连贯、位置要统一，感觉对了，再加入元音“a、e、i、o、u”训练。当然，不要总练习单声部的训练，还要练习和声，在和声训练过程中，要求团员们唱准自己声部的音高，还要学会听另一个声部，要做到“听中有唱，唱中有听”，以培养音准能力，自控能力，使两个声部和谐而优美地演唱。

在音准方面，指挥家杨鸿年先生在《童声合唱

训练学》中指出，“合唱音准主要靠听觉的训练来解决，但由于影响音准的因素是多方面的，所以又不完全是孤立的听觉训练问题，同样要靠对艺术修养及内心感觉的培养。”

（四）合唱各声部之间应该是相互依托又相互独立的关系

合唱作为一个集体来实现的艺术，其最高境界即是和谐。在日常的演出中就必须把握合唱的本质，使每一个人和团队之间建立起一种微妙的联系。各声部在音量和音色上的相互融合是合唱成功的关键。可以加强无伴奏的合唱训练，在训练时主要是学会用耳朵去聆听，不仅要听本声部，更主要的是听其他声部的演唱，聆听音量是否平衡、音色是否和谐，这样才能把握好音乐的节奏感和整体感，更好地做到声部的音色对比，把自己放在适当的位置，建立良好的声部协调美。

让合唱动起来，增强舞台的感染力。目前的合唱团舞台表演形式也是越来越丰富了，长久以来合唱团都是以统一的姿势、单一的表情来演绎歌曲，已经不适合今天的合唱审美标准，优美的和声加进合理而又不过分的舞台调度与肢体动作或乐器，恰如其分的动态与静态的画面结合，能极大地丰富合唱表演色彩，吸引观众的眼球，提升合唱的艺术表现力。为此在日常的合唱基础训练中有必要对学生增加一定的肢体语言训练，使之能适应不同风格的歌曲表演。例如，演唱《singsingsing》时，歌曲爵士音乐的感觉，可以设计少量的舞蹈动作，让全体合唱队员边唱边跳，使歌曲气氛活泼、热烈。

四、结语

合唱训练是一项特别重要的教学活动，通过合唱训练能够感知艺术情感，陶冶自身情操。作为音乐教师，在日常教学中应该不断探索并积累教学经验，合理安排合唱训练内容，提高合唱团的水平，让学生既掌握了合唱技能，又培养孩子的协作精神和集体主义情感，增强孩子的自信心。

参考文献：

- [1]肖海秀.中学生合唱训练方法探析[J].中国民族博览,2017(11):142-143.
- [2]王辉.中学合唱教学中学生歌唱技巧和技能的训练方法分析[J].艺术教育,2017(21):60-61.
- [3]杜婧.试论中学音乐教学中合唱训练的开展[J].黄河之声,2018(18):99.
- [4]张雍廷.浅析中学音乐教学中的合唱教学[J].艺术评鉴,2018(17):93-94.

（作者单位：河南省新乡市第三中学）