

柯达伊音乐教学法在老年合唱中的运用——以吉首大学老年合唱团为例

贺思琪

吉首大学, 湖南省吉首市, 416000;

摘要: 随着人口老龄化趋势的加剧, 老年人群体的文化需求也日益突出。在现今众多文化活动中, 合唱以其独特的魅力吸引着越来越多的老年人参与。合唱不仅丰富了老年人的生活, 还为他们带来了诸多益处。匈牙利著名作曲家、音乐教育家柯达伊肯定了合唱这一歌唱形式在音乐活动中的重要性, 他强调合唱能赋予在合唱团中的每一个人平等的参与性。本文章基于对吉首大学老干办合唱团的调查研究, 通过采用实地调查法、文献研究法、问卷调查法(附例一), 旨在通过柯达伊的音乐教学法来帮助合唱团的老人更准确的把握基本的音乐材料, 同时帮助每一位团员都能感受到自己在团队中的重要性, 为老年合唱团健康发展提高一些策略和思考。

关键词: 柯达伊; 合唱团; 老年人; 积极作用

The Application of Kodály Music Teaching Method in Senior Choirs: A Case Study of the Jishou University Senior Choir

He Siqi

Jishou University, Jishou, Hunan, 416000;

Abstract: With the intensification of the aging population trend, the cultural needs of the elderly population are becoming increasingly prominent. Among the many cultural activities today, choir attracts more and more elderly people to participate with its unique charm. Chorus not only enriches the lives of the elderly, but also brings them many benefits. The famous Hungarian composer and music educator Kodai affirmed the importance of choral singing in music activities, emphasizing that choral singing can give equal participation to everyone in the choir. This article is based on a survey and research of the Jishou University Elderly Cadre Choir. Through the use of field investigation, literature research, and questionnaire survey methods (Attachment 1), the aim is to use Kodak's music teaching method to help the elderly members of the choir more accurately grasp basic music materials, while helping each member feel their importance in the team, and to improve some strategies and thinking for the healthy development of the elderly choir.

Keywords: Kodai; choir; aged; Positive effects

DOI: 10.64216/3080-1516.26.03.099

1 吉首大学老年合唱团基本情况

笔者通过对合唱团团长以及团员进行访谈得知吉首大学老干办合唱团隶属于吉首大学文工团, 其在老干办设有三个班, 即舞蹈班、京剧班以及合唱班, 合唱团总人数为42人, 日常排练会存在6人左右的人数波动。合唱团男女比例较为失衡; 合唱团团员的年龄大部分在60岁-75岁这个年龄阶段; 多数加入合唱团的目的是兴趣爱好和锻炼身体, 少数是为了结交朋友。其中绝大部分的团员都是从学校工人岗位、行政岗位退休下来的, 教师岗位退休下来的团员只有个位数。许多团员在参加

合唱团之前没有学习过专业的音乐知识, 音乐知识较为薄弱, 因此合唱团音乐素养水平参差不齐。许多团员反映合唱团内部存在着一定的沟通问题, 对于合唱团排练曲目的选择也存在着不同的意见, 大部分的团员更偏好于民族歌曲和红色歌曲。

国家统计局于第七次全国人口普查报告中指出: “近10年间, 中国已跨过了第一个快速人口老龄化期, 我们很快还需应对一个更快速的人口老龄化期。2020年, 大陆地区60岁及以上的老年人口总量为2.64亿人, 已占到总人口的18.7%。...而在‘十四五’时期, 20世纪60年代第二次出生高峰所形成的更大规模人口队列则会

相继跨入老年期。”

据报告我们可以看出我国的人口老龄化问题日益突出。衰老是人的生命过程中一个客观存在的必然趋势。发展心理学理论一般将60岁以后定义为老年期。从老年人生理上看,老年他们的身体正经历人生中最困难的时期,人体结构及生理系统的衰退如同“树老枝枯”大不如前;从心理上看,部分老年人认为情绪对生活影响较大。在面对退休,社会角色的转变,身体机能的下降,对死亡的预知及恐惧,生活及心理的依赖、需求等等,产生焦虑、疑心、孤独等悲观与消极的情绪,造成巨大的精神与心理压力,影响老年人的晚年生活。

柯达伊教学法目前主要是针对于儿童音乐教育,可当今社会上的老年合唱团无论是社会或社区自发组织的还是企业单位退休职工组织的,其绝大多数老年人都没有接受过专业的音乐知识学习,这些老年人在晚年生活中学习、参与音乐又何尝不是作为“儿童”在学习、探索呢。

2 柯达伊音乐教学法在老年人合唱中的实践

2.1 柯达伊音乐教学法

柯达伊音乐教学法是由匈牙利著名作曲家和音乐教育家佐尔丹·柯达伊根据本国国情提出,并在在世界各地广泛应用的一种音乐教育体系,其教学法逻辑的严密性、发展性是为世界所公认的。柯达伊认为音乐教育是完整的人所需要的发展,每个孩子都应该有接受音乐教育的权利。他强调人声是最好的教学工具,因为它是自由且易于接近的,每个人都是可以参与其中的。柯达伊教学法以集体歌唱为主要教学形式,尤其重视无伴奏合唱训练,他认为在音乐教育中运用合唱是非常重要的。

2.2 柯达伊音乐教学法在老年合唱团中的运用

柯达伊音乐教学法主要包括三种教学手段:声乐;五声音阶;首调唱名法、柯尔文手势及节奏时值读法。

2.2.1 声乐

柯达伊在声乐教学中以集体歌唱为主要教学形式,强调无伴奏合唱训练。他认为器乐因其本身的局限性及其门槛所以注定不能大众化,而歌唱活动却是每一个人都能进行的音乐活动,歌唱给人的感觉是深入人心的。柯达伊认为合唱中的训练要遵循“从易到难”的原则,

对老年合唱团的日常排练、训练也是如此。在排练之前的练声阶段先采用简单的打“嘟”练习,让老年人感受呼吸在身体的流动,然后在气息的基础上再合时宜的由易到难、由浅入深的采用不同的练声音阶。同时可以采用无伴奏的形式训练合唱,无伴奏合唱训练则有助于老人更准确地把握音准和节奏,有助于提升整体的合唱水平,但是也要根据情况适当调整,如果旋律、节奏较难时,就需要加上钢琴辅助老年人学习。对于合唱团老人来说,合唱不仅能增强他们的团队合作精神,还能通过合唱的形式,让每位成员都感受到自己在团队中的重要性,让老年人在合唱排练中能真正有所收获。

2.2.2 五声音阶法

“柯达伊发现幼儿最早、最自然的发音是小三度对自然大音阶和半音很难唱准在旋律中跳进比级进更容易唱准音域不超过一个八度。”柯达伊教学法以五声音阶(SO-MI-LA-DO-RE)和四分、八分音符节奏为视唱教学基础。对于合唱团老人来说,五声音阶的旋律相对简单,易于掌握。四分、八分音符的节奏也相对稳定,有助于老人更好地把握歌曲的节奏感。通过这两个基础的教学,老人可以更快速地掌握歌曲的旋律和节奏,提高合唱效果。在日常排练实践中可以多选择一些五声调式、节奏相对简单和稳定的歌曲帮助老人们提高歌唱水平,起到一个锻炼的作用,如:《长城谣》、《东方红》等优秀的作品。

2.2.3 首调唱名法、柯尔文手势及节奏时值读法

柯达伊首调唱法一种注重音级相对关系、具有灵活性和直观性的音乐教学方法,它强调音级之间的相对关系,而非固定的音高。在柯达伊首调唱名法中,每个音级都有其固定的唱名字母,分别是:d、r、m、f、s、l、t,对应的完整写法为:Do、Re、Mi、Fa、Sol、La、Ti。首调唱名法的关键在于“移动着的Do”。

在老年合唱团的日常排练中,有些年龄较高的老人有时候对某些音高反反复复会唱不准,会产生音高的偏差。在实际演唱可以运用柯尔文手势引导老年人,假设“Re”总是唱低,那么可以让该老人一起做“Re”的手势,暗示该处得比自身感觉的音高要高一点。该方法对于老年合唱团整体音准的培养和提高是很有效果的。

2.3 柯达伊音乐教学法在老年合唱团中运用的意义

柯达伊教学法注重培养学生的音乐感知能力,这在老年合唱中同样适用。通过柯达伊教学法的应用,老年人可以更细致入微地感知声音,更好地认识各声部的特点和作用,从而提高合唱表演的质量。在合唱训练中,通过柯达伊教学法,老年人可以更好地理解音乐的情感表达和内涵,更好地传达音乐的意境和情感,使合唱表演更具艺术感染力。同时又能够鼓励老年人积极思考和自我探索,提出自己的想法和建议,从而增强他们在合唱团队中的参与感和归属感。

3 合唱对老年人心理健康发展的积极作用

合唱是声乐艺术的高雅表现,受到许多地方老年人的欢迎,合唱对老人调节呼吸系统、循环系统、神经系统,在情绪、记忆力、意志力、沟通能力方面有积极作用,国外也有研究显示参与音乐活动能降低老年人阿兹海默症病发的机率。通过参加合唱团,可以刺激老年人的听觉和视觉,延缓老年人感知觉退化的速度;合唱有助于老年人保持身心健康。唱歌需要呼吸控制、发声技巧等,这些练习有助于老年人锻炼肺活量和呼吸系统,同时也能改善他们的嗓音和音质。此外,合唱还能促进老年人的血液循环和新陈代谢,缓解身体疲劳,提高他们的身体素质。在心理方面,合唱能带给老年人愉悦和满足感,有助于减轻他们的心理压力和焦虑情绪。同时合唱入学门槛较低,具有参与性强,简单易行,使其退休之后还能够有热爱学习、积极乐观的生活态度。

4 小结

柯达伊音乐教学法在老年人的相关教育实践中是

具有可行性的,但是具体实施的尺度,还是要“因地制宜”、“因材施教”的。参加合唱团是老年人群提高生活质量,提升家庭幸福感的很合适的选择。“通过合唱可以减轻国家医疗保障的压力,又能满足老年人群的精神和文化需求。”晚年生活不用与手机、电视为伴。老年人为社会和家庭几乎奉献了自己的一生,“家有一老,如有一宝”,关注老年人的晚年生活提高并不断提供更多更高质量的文艺活动也是作为文艺工作者的我们所要思考的问题。

参考文献

- [1]经济日报. 新时代高质量发展的机遇和挑战——第七次全国人口普查公报解读
- [2]周晓艺. 论柯达伊教学法在童声合唱教学、训练中的运用[D]. 湖南师范大学,2008.
- [3]杜亚雄. 柯达伊教学法的理念和实践[J]. 美育学刊,2012,3(04):87-93.
- [4]王萍. 参加合唱团对老年人生理及心理的积极影响[D]. 兰州大学,2013.
- [5]王思达. 谁来照顾老年人的“精神生活”[N]. 河北日报,2018-12-27(009).
- [6]刘永梅. 社区老年教育从合唱教育教学起步[J]. 北方音乐,2015,35(07):148.
- [7]曹梦玉. 合唱活动对老年人的益处[J]. 戏剧之家,2017(10):79.

作者简介:贺思琪(1999.07-),女,苗族,籍贯:湖南省凤凰县,学历:研究生在读,研究方向:声乐演唱,单位:吉首大学音乐舞蹈学院。