

高尔夫教学中体能训练内容及方法探讨

付贵阳 王翔

(河北体育学院 河北 石家庄 050000)

【摘要】目前,为了激发学生的学习兴趣,教师们采取了有效的高尔夫教学策略,对学生的身体素质提出了更高的要求。因此,体育教师要重视体育锻炼,分析体育锻炼的内容和方法,这是运动员参加体育锻炼的基本要求。高校体育教师在体育教学中应重视运动员的身体素质,以提高学生的专业素质和专业能力。

【关键词】高校; 高尔夫; 训练内容; 方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.336

高尔夫球手对身体有很高的要求。在专业球场上,职业高尔夫球手最多可以打300码。这种长距离高尔夫球手需要突破体能,掌握挥杆技术。可见,在高校体育教学过程中,对高尔夫球手的身体素质要求较高。要注意避免理论教学,注重加强学生体育锻炼。目的是使学生通过体育锻炼获得健康的身体素质学生吃得更好,但体育锻炼时间较少,导致学生身体素质下降。关于学生身体素质差导致事故的新闻报道不胜枚举。要加强高校体育人才的锻炼,使其他大学生对体育锻炼有充分的认识。

一、高校体育教育开展体能训练的重要性分析

目前,部分高校将开展轮滑、游泳、攀岩、高尔夫等专项运动,并注重运动技能的教学。然而,这些体育课程的体育素质是体育教学的基础,水平参差不齐,这必然会影响学生对运动技能的掌握。因此,从大学生的角度来看,体育锻炼的重要性不仅打破了原有的体育锻炼模式,而且为体育锻炼注入了新鲜血液。在高校体育教学中,学生的体能、速度、协调性等素质都很好。他们的力量和特点可以很快地掌握体育教学中相关的体育知识和技能,为体育的发展打下坚实的基础。在社会竞争和成长压力的压力下,大学生的心理和思维会发生变化。将体育锻炼融入体育教学,不仅可以改变学生的心理和思想,而且有利于学生的思想道德教育和体育锻炼,使学生享受到身心统一的快乐。

二、高尔夫运动体能训练内容

高尔夫球场要求高强度。学生在挥杆姿势时必须调整身体肌肉,保持肌肉力量的平衡,需要提高学生的挥杆速度。具体来说,学生们使用专用高尔夫器材训练腰、背、臀,提高推铅球的效率,提高身体各部位的力量,都是为了提高铅球的力量。力量训练能提高挥杆效率,提高挥杆效率,加快挥杆速度。在高尔夫体能训练过程中,要培养学生的敏感性,让学生感受到高尔夫的柔韧性,提高对高尔夫节奏的把握。例如,老师可以改变方向的球摆动训练。主要目的是培养学生的灵敏性,高尔夫老师也可以进行模拟训练,提高学生面对事故时快速调整身体节奏的能力。首先,对于高尔夫挥杆技术来说,这项技术是一种沿着人体纵轴旋转的运动。摆动是通过臀部旋转、躯干旋转、肩部旋转和旋转幅度来完成的。通过身体的协调和调整,高尔夫球在击球瞬间可以获得最佳的初始速度和角度。同时,在高尔夫训练中要加强身体的稳定性、稳定性和力量感。第二,因为高尔夫球是一项长时间的运动,它经常达到4-5个小时。只要学生身体素质好,就可以完成整个高尔夫运动。因此,有氧耐力训练应纳入高尔夫运动训练中。第三,高尔夫教师要注意对学生肩部旋转、肩部旋转和挥杆力量的指导,对学生进行系统全面的体育锻炼,避免运动过程中的运动损伤,提高学生高尔夫的学习效率。

三、高尔夫教学中体能训练的方法

(一) 选择合适的专业器材

高校体育教师对学生的身体素质有着不同的要求。他们可以采用哑铃抓举训练,结合高尔夫学生的特点,在训练学生上肢力量的过程中,健身球可以增强腰部和脊柱附近肌肉的弹性。在培训方法的设计过程中,教师的工作在教学过程中是密切相关的。教师应根据学生的

实际情况灵活选择体育器材。

(二) 引导学生运动前热身

为了提高学生的身体弹性,教师可以指导学生进行伸展运动,一方面提高学生的身体弹性,另一方面避免学生肌肉劳损。在教练的教学中,双手向前伸直,让学生跪在垫子上,伸展双手,转动肩膀,增强颈椎肌肉的柔韧性,左腿在前,右腿在后,大腿在90度之间,可以拉伸学生的腿部肌肉。有许多类似的训练方法,可以加强对高校体育教师的研究,为打高尔夫球健身打下基础。

(三) 模拟突发状况的表现

为了提高学生的身心感受,高校教师在实际教学过程中,可以模拟高尔夫练习过程中的一些突发事件,让学生面对风险,在体育活动结束后,教师可以组织学生练习击球,练习走路时击球,设置障碍球,使学生练习击球,在练习的情况下,提高身体、心理和敏感度,使学生能更好地应对突发事件,稳定和练习高尔夫球。

(四) 训练学生核心部分的稳定性

教学中要注意提高学生身体基本部位的稳定性,提高学生在不同动作中的身心控制能力,以及腰背部的平衡能力,通过侧板支撑训练学生的肩、腿平衡能力,通过控制身体运动来控制身体重心,从而提高学生的平衡能力。

四、结语

高尔夫练习不仅可以提高学生的身体控制能力,而且可以提高学生在日常生活中应对突发事件的能力。然而,在高尔夫练习中,有些学生并不重视。因此,教师应根据高尔夫运动的特点和学生的实际情况,制定合理的训练计划,以达到训练效果的目的。提高学生的身体素质,提高网球教学质量。

参考文献

- [1]赵克昌. 高校学生武术训练中运动损伤的成因与对策研究[J]. 九江学院学报: 自然科学版, 2018, 33(1): 123-126.
 - [2]崔建国. 互联网视域下大学武术教学改革研究[J]. 运动, 2018(14): 93-94.
 - [3]虎博. 尚武精神下的高校武术教学课堂重建[J]. 体育科技文献通报, 2017, 25(5): 69, 89.
 - [4]李佳静. 文化传承视域下高校武术教学的反思[J]. 运动, 2017(9): 95-96.
 - [5]陈红梅. 武术精神的内涵及其与社会主义核心价值观的关联性分析[J]. 运动, 2017(4): 137-138.
- 作者简介:
付贵阳(1991.04.26),女,汉族,保定,本科,助教,河北体育学院,社会体育指导与管理,高尔夫球教学与训练,河北体育学院。
王翔(1989.12.28)男,汉族,天津,本科,河北体育学院,运动训练。

试论小舞剧中“人物形象塑造”

——一个案例分析《又见玉卿嫂》

高欣欣

(广东舞蹈戏剧职业学院 广东 佛山 528231)

【摘要】用舞蹈的眼光把握舞蹈形象异常重要。所谓用舞蹈的眼光,就是用舞蹈艺术的思维方式审视我们现实的世界,观察人们的生活,以及出现的各种现象,为创造的人物所思,所想,寻找一种动作化的舞蹈方式。从而养成一种艺术的观察视角和观察习惯,逐步培养自己的观察、提取、概括、舞蹈形象的能力。

【关键词】人物形象; 典型动作; 戏剧练习

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.337

塑造人物需要典型人物性格特征,其中包括生活动作,而生活动作的选择又不是随意的,是需要通过反复观察,直到找到最符合人物形象特征的动作语言。《又见玉卿嫂》是我们反复的去研究整个剧本,找出剧中的主要人物以及事件,我们会在剧本中找出一系列的形容词和动词帮助我们进一步去加深对人物的刻画,在生活行为的基础之上加以对戏剧的练习,又在戏剧练习之中提取了人物的典型动作。

一、“《又见玉卿嫂》中的“人物形象的塑造”与“典型动作”

(一) “人物形象”的界定

“人物形象塑造是从生活中的形象捕捉开始的,舞蹈形象的塑造是长期对生活的观察以及积累进行再创造的过程。人物则是舞蹈作品主要描写和表现的对象,其中对大量最经常表现的内容就是人,各种不同的思想,情感,性格的人以及他们的各种行为,是通过各种生动的人物的舞蹈形象来表现社会生活,表达作者对生活的审美评价和美好生活的理想,愿望。形象即是美的物质外化和体现,又是人们感知舞蹈美的主要媒介,以人体舞蹈动作为主要表现手段所塑造出包含着主体情思的具体具有典型形态的可被人直接感知的动态形象。艺术的最高任务是塑造形象,如果艺术没有形象,那就缺少了生命感。”

(二) “典型动作”的界定

“舞蹈的人物形象是动作化的形象,而动作形象也可能有较具体的人物动作的闪现。“动作来源于人体自然形态的动作,而典型动作又必须对其进行艺术的提炼,加工与美化。从人体自然形态的动作,发展变化为舞蹈动作,动作的性质可以分为具象动作和抽象性动作,具象是指能引起人联想具体形象的或表达一定明确意念的动作,抽象是指动作多是不表现具体事务的专指那些表现人的概括性的情绪动作。动作可以使人抛弃杂念,完全沉浸于纯粹的情感当中,是对动作理性的,精神的解释。舞蹈作为一门高度提炼的人体动作的艺术,要准确的表达感情,并以清晰明朗的动作组合代之”。

(三)、捕捉有利于形象塑造的典型动作

1、生活行为到主题舞蹈动作的提炼

生活是平淡的,很多精彩是散落在生活的每一个角落里面的,每一个家庭里面,精彩的话是散落在每一个人说话的字里行间,而我们就是一个发现者,要有敏锐的观察力和独特的感受力,把他最动人最难忘的地方汇聚成我们想要说的话,想要塑造的形象,需要我们去仔细地发现,仔细的挖掘,仔细的聚拢,仔细的揉捏,然后仔细的去塑造出来,从而捏成一个艺术形象,也就是经过提炼的典型人物情感形象。

2、戏剧元素练习对形象塑造的作用

我们的第一步就是反复的去研究整个剧本,找出剧中的主要人物以及事件。在剧本中找出一系列的形容词和动词帮助我们进一步去加深对人物的刻画,以及由这个动词发展扩大为一个准确的典型人物形象动作。我们深深的被剧中的人物所吸引,所以我们会走进人物的内心,去摸索,去体验。通过分析剧本让我们进一步的走进人物的内心世界。《玉卿嫂》里最主要的人物无非是玉卿嫂和庆生,所以我们就展开了对这两个人物的形象塑造,让我们体会到了什么是“真”,所谓的“真”就是老师所说的“真听”“真看”“真感受”,这一份真会使我们更加的去享受剧中的人物与情节给我们带来的那份震撼,从而使我们想去再现这

个剧中最真实的情景。

(三) 音乐对于舞剧人物形象的作用

“音乐在一定的时间过程中是可以展现形象的,而且两者反应生活都以打情见长。因此,舞蹈和音乐存在着密不可分的关系。舞蹈创作实践证明,音乐有着很大的抽象性,它能给舞蹈创作提供广阔的想象空间,这不仅表现在音乐能够给舞蹈创作提供节奏和旋律情感依据,而且还体现在曲式结构,和声织体方面。音乐是舞剧艺术的一种,它的内容通过舞蹈形象表现出来,在各种艺术中,舞剧属于空间,时间,艺术创作形式的视觉综合艺术,它本身包含戏剧结构,音乐,舞蹈和造型艺术。”舞剧的情节要和音乐融合成为统一的形象,“娶亲”这段是选取了敲锣打鼓的音乐,四个轿夫随着四拍子的音乐变换着脚下的步伐,使人物形象更加的鲜活,通常我们编导定下了一种基调的舞蹈,会随着这个感觉去找一些符合的音乐,找到了又会从音乐的感觉,节奏,去重新定位自己想要的东西,所以说音乐的选择也是非常之重要的,选择对的音乐不管是对人物的塑造,还是舞剧的情节发展都有很大的提升。因此,以舞剧特有的规律为主,在视觉和听觉高度统一中去学习舞蹈的创作。

三、“人物形象的塑造”与“典型动作”的关系

塑造形象在舞蹈形象中技巧不是单纯的东西,所谓的技巧我个人认为是全方位的,关键看此时是否需要。从某种意义上讲,每一个作品中的人物,都是我们编导心灵的自传。从这个意义上来说,作品中典型人物形象的塑造,也就是人生中我们对自身的塑造。心灵有多敏感,多开明,多丰富,决定了人物形象有多真切、多生动、多种多样。我们跳出了剧本,以玉卿嫂为主,厘出了我们所以认为的一条主线,梦想——破碎——希望,女人面对婚姻充满了梦想,而事实却换来了这个男人给自己带来的伤害,玉卿嫂遍体鳞伤对生活充满了绝望,而在她最无助的时候却遇到了庆生。他们过着幸福的生活,以至于到后来玉卿嫂的爱会让庆生窒息,这段爱是女群的方式展现的。之后就是庆生与金燕飞的相遇,玉卿嫂梦想的再次破灭,她预感到了危机,认为庆生要离开他了,最后就是玉卿嫂与庆生最后的决裂。玉卿嫂这个人的特殊性在于她没有束缚在世俗封建的眼光里,执着并敢于寻求自己的真爱,但是那种爱在当时的社会里注定会有一个悲惨的结局。

四、结论

所以以上分析是人物形象塑造的基本依据,通过它,可以更全面,更准确的理解人物形象塑造的剖析。我们将来在塑造形象的时候,要特别清楚自己在编什么,在编谁,他在干什么,要表达怎样的情感,因为这是在塑造形象,一个舞剧中如不用一个真实的、感人的、强烈的形象的话,则这部舞剧就会缺少灵魂。

参考文献

- [1]陈荫培 徐尔克 欧建平 编著《舞蹈知识手册》上海音乐出版社出版,发行1999年4月第1版。
- [2]叶宁 《论舞集》中国戏剧出版社1998年7月18日。
- [3]王国宾 刘青文 平心主编《舞蹈编导与创作研究》北京舞蹈学院报1992-2004。
- [4]何群 著《校园舞蹈教学与创编实践》中国戏剧出版社2006年4月。