

试论大提琴的基础教学

——正确的持琴与左右手的合理运用

李小青

(兰州军区战斗文工团 甘肃 兰州 730000)

【摘要】如何持琴这个问题看起来虽然简单浅易,但是要学好大提琴演奏,这却是不可忽视的最基本最重要的问题。正如世界著名大提琴演奏家、教育家扎拉·内尔索娃,在回答记者关于演奏基本功的看法时所说:“恐怕最基本的是持琴本身。”

【关键词】大提琴;教学

我们经常可以在一些演出或比赛中看到,有些大提琴演奏者的持琴尚不够正确。有些人人和琴的角度比例太倾斜,整个人的舞台形象是歪扭着的;也有的人持琴过高,以致演奏时,两臂也高高地耸起,特别在演奏到高把位时,看上去好像整个人(上半身)都趴在琴上;还有的人持琴则太低、太躺,整个琴几乎横卧着。以上这些持琴姿势不但不好看,而且直接影响到演奏技巧的发挥。虽然他们在演奏一些程度不太深的曲目时,还能对付过去。但今后如再往高深程度发展时,这些问题不及时解决,势必就会妨碍其演奏和进度,甚至于越刻苦越勤奋还会使演奏者产生不适感,严重的则会出现手臂酸痛,腰肌劳损等不同程度的职业病。

经过三十多年的教学实践,我认为,正确的持琴应该是感觉 琴像是自己身上的一个组成部分,持琴既松弛自然又结实稳定,使演奏者容易发挥出最好的演奏水平。

教学中必须注意以下三点:

1、固定好座椅的高度当教师为学生摆好了正确的持琴姿势后,就将座椅与琴柱的高度确定下来,让学生每次都使用同样高度的座椅与琴柱,以确保学生在练习中稳定持琴姿势。

2、教师不要长期在窄小的琴房给学生上课。因为距离太近,不易全面看清学生持琴姿势,就不能及时发现问题。

3、教师上课时,不要只在同一个角度看学生演奏,应在各个不同角度(特别是左右二个侧面,甚至是背面)去看学生演奏姿势是否正确。

掌握了正确的持琴姿势,才能逐步体会到正确地运用手臂的自然重量和正确方法来发音,增强力度,加大音量,提高发音质量等,并为今后的高难度、高技巧演奏打下良好而扎实的基础。

关于左手。

手指触弦的力点训练。先把手放在大提琴的边板上,让各指的第二关节垂直的立起来向里靠,指甲不要碰到琴,因此手指稍向内侧弯曲。这样力点就正好在指尖触弦点上。

拇指是正对着中指,和中指大致成圆形。它的作用是支持手中心部位的力量,控制音准与支持三指和四指。拇指弯曲并倾斜,使用靠近指甲处接触琴颈。类似右手拇指在弓根的位置,帮助其他手指垂直在弦上。不要用拇指下面肉多的部位接触琴颈或过紧的捏住它。象拿物品似的,既要拿住它又能使手指自如,拇指只能是手在把位上移动的向导。

臂、肘与腕、手的关系。在左手运指中要求前臂和弦基本保持直角,前臂和肘必须随手腕和手来活动。肘总是轻松地处于活动状态,手腕总是要处于稳固状态,不仅不能影响手的活动,而且要支持协助手进行活动。

抬指和下指的要求。在抬指、下指时,要求有弹性。训练的办法是用手指指尖有肉部分来敲击琴弦。下行音时要求按照把位来保留手指。

换把的要求。换把时要求要有一个手指保留在弦上滑行,指法有同指换把和交替指换把两种。下行音时一个手指下滑,另一个手指敲击换把后的那个音。手腕总是要处于稳固的状态来保证力点在触弦点上。特别是在换把和揉弦中更需要这样。

揉弦是弦乐器演奏家装饰和强化乐音的一个手段,使连音富有歌唱性,使分句具有连续性。

揉弦的要求。揉弦时要求摆动均匀,可快可慢。特别是在演奏乐曲中,要求随着乐曲情绪变化而变化,来表现乐曲的内容。揉弦作为一种乐曲情感的表述手段,它的基本要求是轻柔如歌。演奏者除了必须以心灵的松弛引发手臂、手腕、手指的

松弛以外,还要注意揉弦动作的完美。由于揉弦用以表述情感,因此它的幅度、快慢、轻重都应根据乐曲的要求,一定的程度上受演奏者情感的制约,其中一些微妙的变化只可意会。此外,揉弦时要注意把稳音位,前后连贯,速率均匀,在换指换把时不出现中断。

关于右手。

右手运弓的基本特点。右手运弓的手臂活动范围练习(无声练习),用左手拿住弓尖部位,把弓尖放在D弦上使用弓杆垂直于弦。用右手手指摸着弓杆,如同在轨道上移动那样做“上弓”“下弓”的滑动。这样多次练习,使手臂与肘养成随同运行的习惯。在其他弦上也要做同样的练习,要注意弓杆必须与弦保持直角。弓在弦上有七种不同的角度(四根弦有四个角度及三种双弦的三个角度)。每个角度都有一个运弓的平面。在右手运弓时,右手与臂、肘的活动范围及相互协调动作的任务。

右手运弓时的辅助作用,右手运弓时的辅助作用非常重要,往往被人们忽视。形成运弓时身体僵硬、右肩紧,力量不能得到弓毛与弦的接触点上去,直接影响了发音质量。辅助作用有以下二种:①身体旋转支持右臂向外伸展,来支持右手运弓。特点是对个子小、手臂短的演奏者是非常必要的。②右臂、肘左右摆动的辅助作用。它是利用臂、肘的左右摆动来支持右手腕部的力来运弓的。特别是用中弓演奏分弓时其作用最为明显。在快速的换弓时也比较明显。

右手运弓时的要求。当演奏从弓尖起的下弓时,一定要保持手形、腕部不要低,肘部不要高。当演奏到弓尖换弓时,是在依靠臂、肘的支持下,右手手腕开始演奏上弓。当演奏弓根换弓的上弓时,一定要保持手形、肘部的支持下演奏到弓根。在腕部的支持下,利用手指传递转换的力量,能保持声音的质量从食指转到中指、无名指、小指。当力量转到小指时,弓子已到头了。这时在臂、肘的支持下,右手手腕开始演奏下弓。

右手运弓的力点练习。在右手腕关节处画一个圆圈,把手放在桌子上,用左手食指间距一英寸指向右手腕的圆圈。移动右手腕直到碰到左手食指指尖。练习时要始终保持绝对的水平。多次反复练习这个动作。这就是上弓开始时手腕动作的力点。

左、右手技巧的协调配合

1. 右手服从于左手

大提琴演奏首要的、基本的要求是音准、音色、节奏速度等合乎作品的原意,这就要求左手在技巧上更加娴熟、灵活、主动,而右手的技巧始终处在配合地位,右手的功夫务必扎实过硬,但在演奏中要为左手的表现力服务。2. 右手的弓速与左手动作频率相一致

大提琴发音一般比较慢,这就给演奏者造成了一定的困难,在演奏过程中,右手要把握适当的弓速,并与左手的动作频率相一致。

3. 注意在左手换把位的是运弓转换

换把位时左手始终走在右手前,而换弦时,右手运弓则都是走在左手前面。这里有一个稍纵即逝的时间差,必须敏锐的感觉,及时抓住。

大提琴演奏中正确的持琴、左手右手发音和运弓是最基本的问题,同时又是至关重要的问题。只要认真总结和加强训练,对于不断提高大提琴的演奏水平,会有很大的帮助。

参考文献

[1]冯小桐.谈谈大提琴基础教学中的几个问题[J].音乐天地,2012(09):51-52.

浅谈基于体育教学的共生视角

宋恒磊

(河北省南宫市第一小学 河北 邢台 055750)

【摘要】在小学体育课程中,学生的体育技能和身体体能是两个最为核心的要素。实际教学中,体育老师可从实战视角、方法视角、内容视角等方面,分析技能与体能的共生关系,促进学生体技融合训练,开展“体技共生”融合教学,从而帮助学生全身心投入体育学习,培养学生养成体育核心素养。

【关键词】体技融合;小学体育;共生视角

一、基于内容视角,理解体能与技能的关系

首先是体能,主要指人的身体对外界环境的适应能力,表现为人体各个器官系统在教师安排的体育活动中所表现出的能力,如力量、耐力、速度、柔韧性等。其次是技能,主要指人体在长时间的运动中掌握的能够有效完成某一动作的技巧能力。对于人的身体而言,体能和技能如同硬币的正反面,是共生的、相互依存的。学生在不同的年龄阶段、生理阶段,体技训练的侧重点是不同的。就小学生而言,尤其是低年级学生,学生整体还处于生长发育的阶段,体育课应该主要侧重于教授学生基本体能,对技能相对不做过高要求。对于高年级,如五六年级的学生而

言,学生有了一定的体能,此时要有意识的转移侧重点,提升技能训练。如《肩肘倒立》一节,其中既有技能教学,同时又必须兼顾学生体能,尤其是腰腹力量的训练。因此,从教学内容视角出发,学生的体能、技能是相辅相成的,小学体育教学中的运动技能、适应能力等,都必须依靠外在技术训练,从而达到提升学生体育成绩的目的。

二、基于方法视角,促进体能与技能的融合

体技融合是新课标下,发展学生体育核心素养的新的教学模式,改变了以往单纯技能教学的传统。从方法视角来说,技能主要侧重于学生体育训练的方式方法,

体能主要侧重于实战练习。在实际小学体育教学中,体育教师要促进体技融合,必须做到方法多样,使学生乐意参与体育学习、积极主动融入体育学习,才能切实提高体育教学实效。要做到体技融合,需要教师不断研究体育教学内容,准确把握体育教学的重点、难点,并根据学生的实际情况,找到让学生乐学、愿学的教学方法,促进学生积极主动参与到体育教学中来。如《乒乓球》的教学方法中,不同的握拍方法,检验身体的不同姿势、节奏等能够达到对乒乓球的控制,教学起来因生而定,可以说相对复杂、繁琐,此时体育老师应选择一种方法为核心,以其他的握拍方法为辅助,通过一种通用的方法带领学生共同的综合性练习,带动学生提高技巧能力。在一节课中,对于同一种方法的技能训练的同时兼顾其他训练,如此才能促进学生体能、技能平衡协调。为此,在方法视角下,体育老师要切实根据学生的实际年龄特点、运动能力等,因材施教,既集中训练,又开展个性化的辅导,从而促进学生体技融合发展。

三、基于实战视角,推进体能与技技的发展

实战是教育教学的最终目标,就体育来说,实战即学生的体能、技能得到良好发展,身心健康。为此,只有将学生的体技教学应用到真实的实战上,才能推进学生体技综合发展。对小学体育课而言,学生相对更加乐于参与到实战当中,对此教师要侧重于实战的指导。如,在实战过程中,教师可以让学生在实战练习当中主动思考,达到练中有思的地步,从而激发学生不断探索,深化自身的实战

练习实效。如《篮球的运球》一节教学中,小学学生普遍热情高涨,但是拿起球来并不一定完全按照课前指导的要求和动作去练习,而是没有章法的拍起来,此时就要求教师在实战中通过一定的方法加强指导,如教师示范、分组运球比赛、配合音乐寻找节奏等等。由于体育实战属于存在一定危险的实战练习,因此在实战过程中,教师要加强对学生的自我保护指导,预防可能出现的身体损伤,注重保护自我等。

结束语

综上所述,在体育教学中,要想做到体技融合,促进学生综合性发展,达到培养学生体育核心素养的目的,对于以上共生视角下的体育教学进行参考和实践,具备一定的积极作用,在此过程中,教师还要鼓励学生不但身体参与,同时要思想和思维方式上的参与,只有这样,共生视角下学生的体技必将取得较好的效果。

参考文献

- [1]王步.公共体育小学教学发展模式分析[J].北京体育报,2018(4)
- [2]李献青.共生理论视角下乡村体育教学研究[J].南京体育学院学报,2019(31)
- [3]毛有文.小学体育课程教学探究[J].江苏教师,2018(9)
- [4]李宝玉.在体育教学中学生科学素养提升的意义[J].运动,2018(16)

翻转课堂

——高中体育教学革新尝试

邓文联

(长沙大学附属中学 湖南 长沙 410003)

【摘要】当今,在社会高速发展,新课程改革力度逐渐加大的背景下,教师们注重的不仅是学生学习成绩的提升和效率的提高,同样注重的还有他们的身体素质的锻炼,新课改明确要求加强学生的身体训练,锻炼出一个坚强的体魄,毕竟,身体是革命的本钱,拥有一副好的身体,才是学习好的保障。本文,笔者对新课改提出的“翻转课堂”做了一些分析与思考,并探究其在高中体育课堂中的新尝试,力求挖掘其更一步应用的实践意义。

【关键词】翻转课堂;高中体育课堂;新尝试;实践意义

目前,大多数体育教师采取的上课模式即是以训练为主,认为体育课的本质即是锻炼。这种看法有一定的道理,却同时也存在一定的局限,因为对学生进行训练还得有教师来带领,这可能会在一定程度上削弱了学生的课堂主体地位。为此引入了一种新兴的课堂模式——翻转课堂,这是对传统教学理念的一个重大突破,从根本上实现了学生的课堂主体作用。笔者将根据自己的一些经验,阐述翻转课堂在高中体育课堂中的具体实践运用,并提出自己的一些思考与建议,希望能对体育教师们有所帮助。

一、对“翻转课堂”内涵及意义的正确认识

翻转课堂也被称为“颠倒课堂”,是指重新调整课堂内外的时间,使学生掌握学习的主动权,在这种课堂模式下,学生们能有更多的时间去进行个人项目的训练和学习,也会有一定时间去跟别的学生合作探讨,更能在此过程中渐渐发现自己的不足并及时寻求老师的帮助,综合多方面的效果来说,翻转课堂的模式教学更有利于学生充分支配课堂时间去完成很多事情。在高中体育课堂中运用翻转课堂模式,学生在课堂时便不再是以往的、固化的模式训练,转而是更有针对性地训练,每个人针对自己的弱项进而采取相应的改进措施,往往比“一锅炖”的方式有效的多。因此,在高中体育课堂中,教师要敢于突破传统教学理念,敢于尝试新的教学方法,充分发挥学生的主体地位与主体作用,让课堂成为高效的课堂,训练也成为高效的训练。

二、实施翻转课堂的具体方式

翻转课堂的实施,虽然说要充分发挥学生的主体作用,但并不等同于老师将整节体育课全权甩手给学生,让学生来自由支配。而是说在老师的引导之下,让学生们有更多的时间去专注于自己的训练和项目。因此老师还是要起必要的带领作用,合理设置课堂一些体育项目训练,有效展开课堂,笔者从以下几个方面展开了对具体可行方式的阐述:

1.合理设置课堂模式。有效课堂模式的设置是课堂有序开展的前提,在一节体育课中,通常以全班学生的“准备活动操”开始,体育课毕竟是要动,做操有利于学生骨骼的舒展;其次,课中时老师可以根据自己计划中的与考试相关的训练来展开,或者是直接进行考试,也可以是为将来的运动会做锻炼等等,若以上活动均没有,就可以让学生们自主训练;当然,又开始就得有结束,每一节体育课的最后老师也应该让学生们集合,一来,可以核查人数,看清楚是否有早退或其他情况等,二来,教师还可以对下次课的安排作一下通知,让学生们提前做好充分的准备,以便于下次体育课的有效开展。

2.开展多样化的趣味活动或训练。若是日复一日、周复一周的训练,我想,每个人都会感到厌倦。因此,体育老师可以根据学生们的爱好和兴趣来设置多种趣味活动,让他们能够在游戏的同时,也能够借这个机会来提升自己某些方面的能力,比如自身的训练能力、与别人的合作协调能力等。

例如,教师就可以设置一个围绕“排球”而展开的游戏,大概7~10个人围成

一圈(圈圈要尽量大),进行“排球接力”游戏。简单地说,就是传排球,看最终会由哪个“幸运儿”来接受惩罚(未接住球者);类似的,还可以是多人踢毽子的游戏,同样数目的人,以任意一个人打个头,将毽子踢向下一个,对象是圈圈中的任何一个人,不一定非是你的对面或者是旁边的同学不可。另外,教师也可以让学生们自己选择想要参加的项目,比如喜欢篮球的就打篮球,喜欢羽毛球、排球、足球的就参加相应的项目,像这样,根据自己的爱好参与到项目当中,才能使自己真心地得到放松,同时也是一种训练和进步。

3.加强与学生之间的交流。可能有人会觉得这一步是多此一举,认为体育课中没有必要进行师生间的交流,这种看法是错误的。有一个健康的心理和身体是参加体育训练的前提和保证,而学生的心理和身体健康水平状况,还得由和学生相处的教师通过与他们的沟通来了解。了解了学生的基本情况,对决定训练的强度与时间,以及对教师给学生必要的心理疏导是十分重要的。因此,作为一名高中的体育教师,除了对学生的体育训练有要求,为了高考体考做准备之外,还需要和学生有必要的交流,对学生的反馈做到实时了解并解决,从根本上促进学生对于体育课堂的热爱,进而转为对体育的热爱,对锻炼的热爱。

就拿上段中举的例子来说,在学生们进行游戏时,或是在进行自己的训练时,教师就可以默默地观察,若有人结束,教师就可以询问其相关情况,例如“感觉怎么样?”“肌肉有没有得到拉伸”之类的话,表达自己关心的同时,也了解了关于他们身体的一些状况,一举两得,何乐而不为呢?

三、结语

翻转课堂改变了传统的“纯训练式”体育教学,从根本上实现了学生的主体作用。作为一名教师,一名体育教育工作者,在新课改的大潮流下,要加强对于体育教学的设置,合理安排课堂教学顺序、时间分配等,充分利用现有的完善的教学设备与资源设施等,营造一个更加高效的体育教育环境,这不仅是在为学生的高考做准备,更是为他们今后的自身发展打下了一个很好的身体基础。

参考文献

- [1]段春雨.国内翻转课堂研究的现状与展望[J].重庆高教研究,2014(04)
- [2]林永涛,吴新炎.翻转课堂对普通高校体育教学的启示[J].体育教学,2017(45)
- [3]高宇飞,周莹.从传统体育课堂转型到“翻转课堂”的思考[J].体育前沿,2015(36)
- [4]吴翔.浅谈翻转课堂在高中体育教学中的革新尝试[J].体育风尚,2019(09)
- [5]吕杨.翻转课堂——高中体育教学革新尝试[J].当代体育科技,2019(08)