

教师要想在初中体育排球教学中提高教学效率,促进学生的全面发展,教师应该注意以下几点:

#### (一) 重视对排球技巧的训练

教师在初中体育课上一定要重视学生的排球技巧的训练,因为教师要想提高初中体育的课堂效率,并且让学生得到有效的锻炼,就一定要将重点知识传授给学生。在对排球技巧讲解的过程中,教师一定要全面,包括打球之前要做哪些准备活动,进行排球训练时正确的姿势要领和接球时的反应。这些不仅仅能帮助学生,同时也能让学生在应用的过程中得到良好的帮助。教师在每次训练之前都要重复一下排球技巧的讲解,重复一下动作要领,让学生将动作要领铭记于心,因为想要排球打得好,就必须在训练的过程中掌握一定的技巧。所以重视对排球技巧的训练,在初中体育排球课上也是重要的组成部分。例如在上课前,教师要让学生做准备活动,活动一下学生的筋骨,让学生的身体得到有效的放松。其次,教师要让学生了解排球的手势,需要两手握在一起,用手腕到肘之间的距离去平面的接排球,这样排球才会从自己的手中运送到对方的手中。而教师一定要让学生观看教师的演示,这样让学生清楚地了解动作要领,确定固定的内容。初中体育排球的教学训练不仅对于教师来说对于学生而言也十分的重要,因为排球训练不仅仅可以帮助教师提高教学质量和教学效率,也能让学生得到有效的锻炼。

#### (二) 引导学生掌握基本排球动作

排球训练中,垫球是教学重点与难点。许多学生因为心理原因或者身体协调性问题经常在垫球动作上出错。引导学生掌握基本的排球动作垫球就是最重要的一部分。排球教师要特别重视学生垫球瞬间手臂与手腕动作的正确性。学生只有掌握了垫球动作才能找到学习排球的感觉。值得注意的是垫球讲究双臂与双腿之间的协调配合,垫球过后需要马上放开双手,而这个良好的习惯对于初学者而言难以养成。对此在初中生的排球训练中教师要引导学生通过上肢与下肢的配合进行击球让学生一边灵活移动双腿,一边有效控制自己的手臂与手腕力量。比如学生在练习左右移动接球与垫球的时候,教师要提醒学生保持挺胸收腹的姿势屈膝下蹲。同时引导学生控制好垫球时双臂与臂面之间的角度从而让自己的动作更加灵敏<sup>[2]</sup>。

#### (三) 优化教学方法与组织形式

体育教育理念的快速发展让排球训练的目标更加丰富,任务更加明确。重视学生的身体素质提升关注学生的学习感受是排球教学的重要原则,对初中生的排球训练方法进行优化做好排球训练组织工作,才能有效调动学生的排球训练积极性和训练热情。完善排球训练的内容讲究方法的多样性,提高排球训练的趣味性才能让学生有信心,有耐心地深入研究排球知识与技巧。教学方法要多变在讲解同一排球技巧的时候,教师可以利用不同的方法讲授新课与检测,让学生乐在其中。比如讲解传球技术要领时,在课堂导入环节,教师可以给学生播放排球比赛的视频,让学生自主观察排球的传球技巧。教师可以利用视频播放软件的慢放功能给学生放大传球技巧。而在检测的时候教师可以将学生的传球过程拍摄下来,通过慢速播放视频让学生发现自己的不足,这样的排球教学更有趣味性,也更容易被学生接受,能够让排球训练更加快乐。

#### (四) 优化初中生排球比赛的形式

排球训练过程必然要涉及排球比赛,许多初中生的心理素质不高,对比赛充满恐惧感。为了培养学生的排球技巧能力,引导学生正视排球训练。教师可以改变排球比赛的形式。教师要从学生的排球实际水平出发确立一个科学的比赛目标,创新排球比赛的形式,用更有趣味的比赛活动吸引学生的注意力,可以促进学生排球训练积极性的提高<sup>[3]</sup>。

#### 结束语

综上所述,初中体育教师要不断更新自己的教学观念,努力提高自己的体育技能,引导学生在排球训练中习得更多排球技巧与方法,用丰富的教学活动培养学生的排球学习兴趣,才能让排球训练达到提高学生身体素质,强健学生内心的教学目标。

#### 参考文献

- [1] 李燕婷. 初中体育教学中增强学生排球垫球熟练度的方法[J]. 名师在线, 2019, 11: 85-86.
- [2] 郑永春. 浅析初中体育排球教学中游戏的应用[J]. 学周刊, 2019, 21: 142.
- [3] 叶枫. 关于初中体育开展气排球运动的可行性探究[J]. 当代体育科技, 2019, 920: 101-102.

## 发掘表演情感与艺术心理的联系

高钱宏

(南昌理工学院 江西 南昌 330000)

**【摘 要】**情感的体验与体现,情感的提炼与升华,情感的释放与迸发,无不贯穿着表演的整个过程。情感的表达在表演过程中有着非常重要的作用,甚至成了决定剧作成败的关键要素。演员应该准确把握人物情感表达方式的主要特点,并根据所塑造的人物性格的特点选择合适的表达方式。而且要熟练掌握情感表达的强弱层次,对情感的表达要张弛有度。表演心理学在表演的应用中,主要表现在分析所塑造人物的性格、行为方式、思想上。从心理活动上来揣摩人物的特征,找到思维方法上的逻辑,并推断出事情发生中的表现。表演心理学帮助演员在舞台上通过心理暗示、逻辑推理、心理分析等方式解决怎么调整演员的心理状态。演员抓住人物心理活动的“逻辑性”才能构成表演的“艺术真实性”才能达到“戏剧性”。

**【关键词】**情感发掘;表演角色;形象产生;表演心理

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.124

### 一、对表演艺术的感知

表演艺术的含义上表演者利用他的形体动作表演艺术、声音演唱、面部表情来扮演角色传递感情,在艺术表演中体现生活。音乐、舞蹈、曲艺、魔术、话剧等等是表演艺术经常用的表现形式。什么是表演艺术?最根本的核心就是演员通过角色扮演,将人物刻画出来,通过艺术将虚构的东西现实化以达到行为表现的目的。编剧创作的剧本是演员表演的凭据,演员创作也必须立足于剧本人物。当然这不是指按照剧本照搬硬套,而是要有灵魂地创新。所谓演员,就是能够赋予剧本中死的人物新的生命,让剧中的人物能够通过演员的演绎在舞台或银幕上展现出来,演员表现出来的形象就是观众看到的,如果演员不能通过自己的理解赋予剧中人物新的生命,那么观众看到的将是刻板形象,只有演员将自己的理解融入角色中,创新角色,才能够栩栩如生地刻画形象,因此,我们常说,角色成就了演员,但同时演员也成就了角色。在表演当中,需要演员“演”,演出剧中人物的性格、特征、行为方式或者生活方式等,给观众呈现一位活生生的“人”,赋予角色生命,并且具有鲜明的人物形象,让人印象深刻,见之不忘。演员就是跳出原有的个人形象,来塑造和展现另一种形象。每一个剧中人物都有独特的性格特征,通过演员把这种性格特征来呈现出来。

### 二、艺术心理学把握

感知、思维、想象、感情、意志、记忆、和性格的表现都是人的心理活动。人类具备多种多样的心思,而各种心思活动彼此关联,相互影响,最终形成了一系列的心理活动,正是因为这些心理活动的存在,所以才出现了研究这一现象的科学——心理学。心理学的研究内容包括有许多,包括艺术心理学在内的各门类专业心理学。从概念上的心理学发展而来的艺术心理学,探讨的是艺术作品创作,而表演心理学则是艺术心理学的一部分。

虽然在艺术心理学角度,人物的内心情感主要是指艺术情感。艺术情感与我们自然生活的感情并不完全相同,因为它毕竟不是现实的东西,它超出了我们的个人生活,不具有私人性和隐秘性,因为它所表达的情感和内容都是公之于众的。正是因为所有的情感都是公之于众的,所以具有极高的感染力和共鸣感,演员才能利用艺术心理来描绘角色。因为每种感染力和共鸣感都是有感而发的表演境界,对于观众而言,一个个个性化人物可以,说是一部影视作品点睛之笔,是贯穿其中情节发展的关键,甚至可以说是这个人物结局才是吸引观众的最大因素。

### 三、主题环境在心理上形成的特定情感

任何主题、环境、服饰、民俗文化以及特定时空都为演员形成了情感氛围,感知这一存在需要甄别环境的特点来形成创造角色前的感情基调,环境形成的情感是心理暗示所影响出来的,主题环境包裹着角色,更为角色情感提供心理导向,在观众与演员角色创造的心理上都互相作用。电影《一九四二》中悲剧时代下的人物形象,整个影片色调具有强烈的对比,产生强烈的视觉冲击力。电影的服装和场景

的颜色是以黑灰色调为主,衬托了当时冬天和灾难的环境。显示了当时人们黯淡无光的生活,给人一种压抑的感觉。这部电影将人类最基本的需求——食物,变成主角,震撼了人们的价值观和道德观,所有在电影中发生的灾难和悲剧都是因为饥饿。电影的最后片段对未来充满了希望。这部电影给了我们一个历史疤痕和对生命的启示。让我们了解一个国家需要的历史的记忆,以及直面过去所犯的错误。所有这些都是我们未来所需的力量。让我们对祖国的未来充满希望。主题环境把基调情感发掘的淋漓尽致,让演员塑造角色有方向,观众感受情感更深入。

### 四、角色同观众在心里产生上的情感共鸣

演员的角色塑造与观众是一种相互作用的心理活动。对于演员来说,一方面是在艺术创造上的心理活动,从剧本创作到经过导演的二度创作及其他艺术部的相互配合直到演员舞台上的即时表演,要体验角色的心理,感受角色的喜怒哀乐,要接受同台演出中的刺激,要去感受舞台上的气氛,这一切都属于艺术创作心理活动;另一方面,他在演出中总会听到观众的掌声、叹息声、笑声、咳嗽声,或低语声等反应,在这种直接联系中也会进而引起演员心理上的活动。其次,观众的欣赏过程中也存在双重的心理活动。对于具有不同文化积累和鉴赏能力的观众来说,演员的创造激发了他们的想象与感受,他们或者被情境所震撼,或者为人物的命运而叹息、忧虑、欢笑,都属于一种艺术创作心理活动,这种艺术创作心理活动,是在演员的艺术创作过程的激发下发生的。与此同时,观众还有着另外一种心理活动,那就是观众在欣赏演员表演时还存在着一种鉴赏与评价的心理,是观众在表演欣赏时满意与不满意,理解与不理解,接受与不接受演员表现出来的创作而生成的。

### 总结

如何运用这些情感来感染观众,这才是表演这门艺术让表演者和观众都兴奋的所在。表演心理学将教你更好的了解自己,利用自己的感受和感情去帮助自己塑造表演也可以帮助你在心理层面更深刻的了解人性,对角色感同身受,让感情更加自然的出现,从而引起观众的共鸣。不要只局限于剧本,要更能深刻体会,把人物塑造的更加生动形象具体。通过利用心理学深层次的分析剧本,把人物形象展现的透彻,有层次。学习表演心理学的另一个益处,那就是它可以融入演员的个人生活中去。表演情感与艺术心理学的融合贯通更能使角色丰富,羽翼充盈,才能让角色展翅生动。

### 参考文献

- [1] 刘震云. 温故一九四二(完整版)[M]. 武汉: 长江文艺出版社, 2012-12, 3.
  - [2] 齐士龙.《电影表演心理学研究》[M]. 中国电影出版社. 1996
- 作者简介:  
高钱宏(2002—),男,安徽阜阳人,本科,南昌理工学院,学生,主要研究方向:影视戏剧表演。