

效果更加重要。

### 3. 摔跤项目体能训练的实践

#### 3.1 运动员的核心力量

对于训练中的摔跤手来说，他们最强的身体肌肉是他们的核心，那就是腹肌，腰部和背部肌肉的力量。摔跤选手进行对抗时，所有人都需要利用躯干的力量来有效地平衡和控制自己的重心，以确保四肢可以协调和施加力量，从而可以有效地控制和制服对手。因此，在摔跤运动员的体育锻炼过程中，有必要有效地提高运动员的核心力量。相关研究表明，摔跤运动员进行核心力量训练的当前重要性已被相关人员深刻理解，并已在实际训练中得到积极实施，但训练内容和相应方法仍需进一步改进。程序的有效性和标准化也需要进一步发展。因此，在核心力量训练的过程中，必须着眼于以下几个方面的有效实施：（1）加强对小，深肌群的训练，在训练过程中主要采用慢，小训练程序。（2）注意两端实行静态固定收缩，并遵循“易硬”的密度发展顺序；（3）进一步增强多维运动的方向，使多条肌肉，多关节可以参与训练；（4）在正常情况下，核心夹紧力的承受力较轻，许多运动都要求运动员赤手克服体重；（5）在训练过程中，不仅要注意核心力量训练，还需要有效改善运动员的平衡性和稳定性，以确保他们能够不断提高在完全不稳定的界面中有效控制神经和肌肉的能力；（6）可以使用简单的设备来控制运动员的基本力量训练，例如绳索，平衡盘和瑞士球等，可以合理地使用以达到良好的训练效果，并有助于促进摔跤运动员力量的不断提高。

#### 3.2 注意体育锻炼后的恢复

在当代，摔跤运动员进行体育锻炼的一个重要特征是，训练后越来越重视训练运动员的恢复和再生，恢复和再生训练已被纳入体育锻炼计划，并且积极地采用了各种方法。鼓励运动员更快，更有效地恢复。根据当代训练理论，恢复是运动员进

行训练的重要基础。如果他们恢复得不好，则很难进行有效的培训。同时，良好的康复是训练的延续。没有良好的康复，运动员也很难有效地提高他们的运动水平。相关研究表明，当前关注的员工对运动员康复工作的关注主要体现在两个方面。一方面，这反映在教练员能否根据运动员的实际负荷和负荷后恢复规律制定科学合理的训练计划。制定并确保计划具有完整的恢复程序和时间安排；另一方面，这反映在教练员是否制定了各种恢复方法上。

#### 结语

综上所述，摔跤是一种两人直接进行接触，采用抓握、搂抱等方式将对方摔倒的运动，具有显著的对抗性特点，在进行摔跤运动的过程中，运动员竞技能力的提升以及发挥均需要良好的体能作为重要基础，所以对于摔跤运动员必须采用科学合理的体能训练方法开展训练工作，以能够有效促使摔跤运动员的竞技水平得到提升，由此可见，十分有必要针对摔跤运动员的体能训练途径开展研究工作。同时，摔跤运动员的核心力量能够对其人体核心部位的稳定性起到保障作用，同时能够对重心进行控制，并对力量进行传递，所以在开展摔跤运动员体能训练的过程中，对其核心力量进行训练十分重要。

#### 参考文献

- [1] 范洪刚, 范洪强. 优化青少年古典式摔跤运动员体能训练途径[J]. 当代体育科技, 2020, 10(27): 89-92.
- [2] 茹海亭. 自由式摔跤项目体能训练方法优化与实践探索[J]. 体育风尚, 2020(09): 96+100.
- [3] 刘楠. 自由式摔跤运动员体能训练突破方法的探究[J]. 电大理工, 2020(01): 68-70.

## 浅谈世界上著名的小提琴演奏家

肖彦

(辽宁师范大学音乐学院 辽宁 大连 116000)

[摘要] 本文通过对世界著名小提琴家的简述和分析，可以提高读者对于小提琴演奏家的认知和欣赏，对世界著名小提琴演奏家的演奏，乐曲提出几点拙见。

[关键词] 小提琴；著名演奏家；萨拉萨蒂

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.436

### 前言

小提琴因具有优美的旋律，动人的音乐被人们誉为乐器皇后，小提琴具有独特的演奏技巧和演奏方式，同时在西洋乐团中也发挥着不可替代的作用，通常，西洋乐团中的小提琴声部会分为一提琴和二提琴，其中一提琴主要负责整首乐曲的主旋律，二提琴则配合整个乐团完成节奏上的完善，而独奏小提琴家是在西洋乐团中最能考验专业水平技巧的一个位置，一个专业的独奏小提琴家是一个乐团的灵魂所在，下面，简单介绍世界上最杰出的几位小提琴演奏家。

#### 一、尼克罗·帕格尼尼

提到帕格尼尼，想必大家都不陌生，小提琴专业高水平的随想曲，二十四首随想曲，就出自他的作品中。

帕格尼尼是意大利著名的小提琴家，作曲家，帕格尼尼从小就对音乐学院产生了浓厚的兴趣，幼小的时候就露出了音乐才能，小提琴难度较高的乐曲，他都可以很轻松的演奏出来，他十一岁时就登台演奏作品，并获得了很大的成功，帕格尼尼演奏技巧影响了后来的小提琴作品，并丰富了小提琴在演奏过程中的表现力，他作为小提琴的演奏艺术的发展做出了不可替代的贡献。1840年去世，去世时年仅五十八岁，帕格尼尼二十四首随想曲时迄今为止，小提琴生涯中的最高峰，创作难度较高，炫技风格的艺术魅力让帕格尼尼在现代也有着很高的名气，帕格尼尼在乐坛上是个怪异才子，其演奏技术和才艺和高超的创作手法和超越极限的炫技演奏手法是帕格尼尼独特的音乐表现和音乐语言的组成因素，他完全摆脱和摒弃了古典意大利学派的局限束缚，极限完美地释放了自己随心，随性的巅峰境界，二十四首小提琴随想曲，不仅创造了高难度的演奏技巧，而且使小提琴更加艺术化。

帕格尼尼辉煌的一生向后人传达着音乐的力量，被誉为“音乐之王”的称号，直到今天，帕格尼尼的作品也随处可见。

帕格尼尼主要作品：降E大调协奏曲、帕格尼尼二十四首随想曲、女巫之舞、威尼斯狂欢节、军队奏鸣曲、魔女、主题变奏曲、爱的场曲、小提琴协奏曲、拿破仑奏鸣曲。

#### 二、巴布罗·萨拉萨蒂

可能提起萨拉萨蒂的名字我们会感到有些陌生，但是他的作品你一定听到过，著名的流浪者之歌和卡门幻想曲都是他的作品，而流浪者之歌又名吉普赛之歌，是小提琴独奏曲中的著名乐曲，此曲有着极高的难度的演奏技巧，并且需要演奏者对改曲有着一定的了解和情感的表达，才能交织出绚烂的色彩。萨拉萨蒂1844年出生于西班牙潘洛纳的一户贫寒家庭，父亲是乐队的一名小提琴手，这为幼年时期的萨拉萨蒂奠定了许多音乐基础，1856年进入巴黎音乐学院学习小提琴，中年时期，萨拉萨蒂展现出高超的音乐水平，因而创作了流浪者之歌。

萨拉萨蒂一生未娶，将自己的经历和时间全部贡献给了演奏事业和作曲事业，同时，他也是一名慈善家，将自己一生的收藏品和财产移交给了慈善机构，是一名当之无愧的杰出小提琴家。

萨拉萨蒂的主要作品：流浪者之歌、D小调第二小提琴协奏曲、卡门主题幻想曲、安达露西亚浪漫曲、引子与塔兰台拉舞曲、浮士德幻想曲、萨巴蒂亚多舞曲、哈巴涅拉舞曲。

#### 三、亨里克·维尼亚夫斯基

亨里克·维尼亚夫斯基，1835年七月出生于波兰的卢布林，是波兰著名的小提琴家和作曲家他的母亲是位钢琴教师，从小就展现出与生俱来的音乐天赋，但他并没有选择学习钢琴，在他六岁时听一位著名小提琴家演奏的过程中就被小提琴动人的音色和美妙的旋律所吸引了，因此便喜欢上了小提琴，在他八岁时，因有着超于同龄人对于音乐的理解和音乐天赋，他被巴黎音乐学院破格录取，成了巴黎音乐学院一个不朽的传奇，在校期间，他创办了数十场演奏会，毕业后他回到波兰并且开始尝试学习作曲专业，在经历大量的作品学习后，如：玛祖卡舞曲集、随想练习曲、浮士德幻想曲、莫斯科的回忆、俄罗斯狂欢节等等，亨里克终于成了一名著名的作曲家和小提琴演奏家。

#### 四、亚沙·海菲兹

亚沙·海菲兹是20世纪美籍最出名的立陶宛小提琴家，1901年出生于俄罗斯立陶宛的首都维尔纽斯，他人生中第一把小提琴是他父亲送给他的，三岁亚沙·海菲兹便开始学习小提琴，他的父亲是他的启蒙老师，5岁时就举办了他人人生中第一场音乐会，因超前的音乐天赋，进入了俄罗斯的彼得堡音乐学院，波尔德奥尼教授成了他人生中的第一位导师，从此，亚沙·海菲兹的学习生涯也获得了突飞猛进，这为他后期的演奏和作曲生涯打下了重要的基础。

1912年在柏林，亚沙·海菲兹演奏了门德尔松的小提琴作品，在场的大部分观众都被眼前年纪11岁的琴童所震撼，其中大部分是演奏家们的折服。

1925年，亚沙·海菲兹加入美国国籍。开始利用现代化的古典主义风格在全世界进行演出，并影响了后代很多小提琴家。

亚沙·海菲兹的主要演奏作品：贝多芬小提琴协奏曲、弗兰克小提琴奏鸣曲、西班牙交响曲、门德尔松小提琴奏鸣曲。

浅谈四位著名的小提琴演奏家后，我们会发现美味传奇的背后都是天赋和汗水的结合，没首作品的情感表达都是艺术家们的真情流露小提琴这门乐器是一个可以陶冶情操，放松心情，但学习的过程并非那么简单，对于小提琴的爱好者而言，小提琴是一个有着深厚内涵的乐器简单的音符，便可以演奏出神圣的音乐。

#### 参考文献

- [1] 于润洋, 蔡良玉. 《西方音乐通史》[J]. 中央音乐学院学报, 2002(02): 95-96.
- [2] 高拂晓. 论音乐表演的表现力[J]. 南京艺术学院学报(音乐与表演), 2014(03): 102-110.
- [3] 洪宁忆. 帕格尼尼二十四首小提琴随想曲[J]. 温州瞭望, 2007(23): 102.