

舞蹈教学中舞蹈表现力的培养措施探讨

郝健宇

沈阳职业技术学院 辽宁沈阳 110045

摘要: 随着人们生活水平和教育教学方式的不断提高, 高职院校的舞蹈教学课程不断升级, 同时, 人们的审美意识出现了前所未有的高度, 尤其是对舞蹈艺术的追求。舞蹈作为一种非常特殊的艺术表达形式, 其不仅在培养学生审美能力有着促进作用, 而且对学生艺术气质的提升有着非常积极的作用。随着我国舞蹈教育事业的不断发展以及教育资源的注入, 舞蹈教学内容呈现多元化, 除了对基础舞蹈动作进行编排之外, 还需要有效加强对学生舞蹈表现力的培养与塑造。本文主要就如何高效提升学生舞蹈表现力的能力进行了综合分析。

关键词: 舞蹈艺术; 表演方式; 多元化发展; 教育教学

Discussion on the cultivation measures of dance expression in dance teaching

Jianyu Hao

Shenyang Vocational and Technical College Shenyang, Liaoning, 110045

Abstract: With the continuous improvement of people's living standard and education and teaching methods, the dance teaching courses in higher education institutions have been upgraded, and at the same time, people's aesthetic consciousness has appeared at an unprecedented height, especially the pursuit of dance art. As a very special form of artistic expression, dance not only has a facilitating role in cultivating students' aesthetic ability, but also has a very positive effect on the enhancement of students' artistic temperament. With the continuous development of dance education in China and the injection of educational resources, the content of dance teaching is diversified, and in addition to the choreography of basic dance movements, it is also necessary to effectively strengthen the cultivation and shaping of students' dance expression. This paper mainly provides a comprehensive analysis on how to efficiently enhance students' dance expression.

Keywords: Dance art; performance style; diversified development; education and teaching

引言:

舞蹈表现力是指舞蹈表演者通过形体动作、舞台效果以及音乐背景等因素有效的将舞蹈的主题内容与舞蹈的内涵高效的传递给观众, 让观众精准的体会到舞蹈的张力与表现力。舞蹈表现力的高低是表演者综合能力的重要评判标准。我国的舞蹈教育事业在快速发展的过程中, 学生逐渐失去了舞蹈本身所有的张力。虽然大多数学生可以很好的应用各项舞蹈技巧, 做出各种各样高难度的动作, 但是其却难以精准识别该舞蹈所具备的深层含义, 即使身穿华丽的服装, 其舞蹈的张力变现的少之又少, 无法让观众与其产生共鸣。在这样的环境下, 不断加深舞蹈生对理论知识以及内涵的理解变得非常重要。

一、舞蹈表现力的定义

舞蹈表现力实际是指舞蹈演员通过自身的形体动作以及情感表达的能力。每一位舞蹈专业的学生, 必须在熟练掌握舞蹈专业技巧的前提下, 都必须不断提升舞蹈所具备的张力, 只有这样才能将舞蹈动作希望流露的感情色彩进行充分的展示, 同时使观众对舞蹈内容有着更加深入的认识。因为我国人口繁多、地域差距较大、文化背景不同, 所以各地的舞蹈形式呈现多元化^[1]。将多元的艺术形式融入到舞蹈中, 可以有效丰富舞蹈所具备的内涵, 对我国的舞蹈教育教学事业有着极大的推动作用。虽然舞蹈教学艺术内涵非常鲜明丰富, 学生在对实际的舞蹈学习中, 必须保持身体素质与肢体动作的协调性与系统性, 这样便可以有效增强舞蹈的表现力, 所以

必须不断提上学生舞蹈的张力与表现力，同时还必须注重学生身体素质的综合培养。

二、舞蹈表现的重要意义

在对我国现有舞蹈教学特点进行全面分析后发现，学生自身的艺术素养离不开舞蹈生舞蹈表现力的有效提高。在对学生进行舞蹈教学时，帮助学生不断完善自己的舞蹈动作，同时也能将某些因素元素融入其中，使学生对舞蹈的感知、认知能力得到高效的提高，久而久之，学生的艺术素养就能得到显著的提高。^[2]

1. 不断加深学生对于舞蹈内在的理解

舞蹈是在教育教学训练过程中，既要培养和提高舞蹈专业技术，又要不断强化意识思维，通过直观的、动态的形体动作进行表演的艺术。将舞蹈本身所具有的内涵与舞台所具有的特点进行进一步的充分融合，通过一系列舞蹈作品与剧目的系统化学习，塑造学生内心的情感变化。同时能促使学生对舞蹈本身有一定的认识，提高舞蹈审美细胞，这在舞蹈教育教学环节中是很有必要的。

2. 与舞台不断进行实践

舞蹈本身的意义在于通过某种特殊的动作穿传达想要表达的想法。一方面，舞蹈员必须具备一定的舞蹈技巧，才能够不断地理解作品本身地内涵，加上特有地舞蹈动作，将所理解地作品内涵进行高效传递，让观众与作品产生共振。假若舞蹈员只是简单地关注舞蹈本身地技巧，缺少舞蹈表现力与张力，那么传递给观众地就是简单地动作，无法将舞蹈内核表现出来，更难以让观众对舞蹈作品进行更高层次地理解，因此，对于舞蹈演员本身而言要想将舞蹈地内核表现给观众就必须保证舞蹈本身地优美性和舞蹈表现力，这样可以促使观众与舞蹈产生共鸣。可以适当的在舞蹈教育教学环节中，让学生利用动作、表情展示进行舞蹈化传输。实践是检验真理地唯一标准，在进行训练时可以增加舞蹈地实践环节，进一步提升舞蹈员地舞蹈张力与渲染力^[3]。

3. 提升舞蹈教育教学质量

舞蹈教育教学基本上都是教师与学生两部分组成，教师在不断提升教育教学工作的同时，需要适当的运用一些方式方法，生动的将这些内容传递给学生，长久的耳濡目染，让学生进行直观的感受。在舞蹈技艺进行传授的过程中需要给学员讲解更多的理论知识，进一步提升学生的舞蹈表现张力，让学生对作品本身的理解使用舞蹈动作进行淋漓展示。所以在舞蹈教育教学需要不断提升舞蹈生的张力与表现力，其对舞蹈教学质量的高度提升具有强有力的影响。

4. 帮助学生成为合格的舞蹈演艺人员

对于一个舞者来说，不仅需要舞蹈本身的技巧有一个熟练的掌握，更重要的是要把它内核的东西用舞蹈本身所具备的技巧去表现出来。舞蹈是艺术而非技艺。舞蹈并不是为了炫耀自己的技艺，而要一种强有力情感的流露。当感情无法使用合适的方式方法进行展现时，使用合理的技巧便可以实现。舞蹈只有具备了一定的表现力与张力，才能通过肢体动作传递其内在的感受，帮助学生产生共鸣。简而言之，要想成为一名合格的舞蹈演员就必须具备以情感展现舞蹈，给舞蹈赋予生命力，舞蹈张力的培养时成为合格舞蹈大师非常重要的一部分。

三、影响舞蹈表现力的关键因素

1. 先天性条件

通过多年的教学实践，我们发现，学生对舞蹈技巧的认识程度受到先天条件的影响是直接存在的。由于一些学生在实际教学中，他们更容易比其他学生掌握舞蹈的技巧、行为和音乐节奏更高效、更准确、更迅速，而他们的舞蹈所显示的张力比其他学生要好得多，先天基础好、条件好是这些学生最主要的原因。在实际的舞蹈教学中，舞蹈教师要充分认识到这一点，就必须采用针对性的教学方法和方法，进一步提高学生的舞蹈张力和表达力，针对学生的特殊特征，制订具有独特特点的教育教学方案。^[4]

2. 后天的不断努力

在实际的舞蹈教育教学工作中，学生的舞蹈表现力不仅仅局限于先天性条件，而且部分还受到后天环境的影响，比如舞蹈教师的教育教学水平，学生自身的舞蹈基础以及学生的家庭条件与环境等因素。在实际的舞蹈教育教学过程中，如果舞蹈老师具有较高的专业素养与专业理论基础，其会想办法为本节舞蹈课程创造合适的情景条件，这样学生便可以得到快速的、系统化的学习，其舞蹈表现力与张力便可以随之提高。同时，后天的努力对于学生而言是非常重要的，尤其时舞蹈生。只有经过不断地学习与锻炼才能不断提升学生在舞台上地表现力与张力。先天性地条件不具有绝对性的作用。

四、提升舞蹈表现力的相关策略

1. 对作品本身有着深入了解

学生对舞蹈作品本身的理解程度很大程度上决定了学生在舞蹈展演过程中的表现力，因此其是非常关键的因素。伴随着精美音乐的响起，随着做出相应的形体动作，肢体动作与音乐的相互融合将舞蹈本身的主体与思想情感进行全新的表达。只有不断地将舞蹈动作与情感主线进行穿插融合，才能使学生在不论为只会伴随音乐而

舞的机器人。

教师在进行舞蹈教学之前,教师本身需要对舞蹈作品本身进行一定的铺垫。一方面,对该舞蹈使用的背景音乐以及创作过程中的音乐进行细腻的讲解,确保学生对音乐作品本身具有一定的理解与了解。另一方面,可以使用多媒体教育教学,将相似的舞蹈作品上传至鱼贯平台,让学生在课前进行学习与观摩。值得注意的是,学生在对舞蹈进行观摩学习时,需要对舞蹈本身的内涵进行相应的阐释,不断引导学生对舞蹈作品想要传递的思想与内涵进行掌握。在正式进行教学时,舞蹈教师还需要针对某一项特殊的舞蹈动作进行系统化的讲解,确保学生真实的了解到舞蹈动作与情感表达与传输之间的内在联系,确保学生掌握在舞蹈展演过程中融入自身情感,进而实现舞蹈表现力的不断提高与增强。

2.不断提升学生情感的表达

传统的舞蹈教育教学,舞蹈教师仅仅注重舞蹈本身所具备的技艺与技巧,对于学生而言仅仅要求其熟练的掌握该项技能,不需要对舞蹈作品本身具有较高的认知与感触。长期以往,学生便会很快忽略舞蹈的相关理论知识,只是单一的注重舞蹈表演,要想帮助学生夯实舞蹈理论基础,及必须及时的对舞蹈的理论知识进行系统化的学习,以此提升学生对舞蹈表现力的掌握。同时,个人情感的流露很大程度上便对舞蹈表现力会造成很大的影响,故情感的正确流露便会给舞蹈张力与表现力带来极佳的影响。在日常的生活当中,我们可以将自我情感进行随意流露,但是在舞蹈表演与展现过程中并不能像日常生活中的一样,其需要对作品本身内涵与情感主线通过自身加工进行呈现。因此,在舞蹈教学过程中,教师应该在学生进行舞蹈作品理解与解读时进行适当的引导。

以藏族的舞蹈教育教学作品为例,舞蹈教师在进行实际的教学之前应该第一时间讲解藏区人们生活习惯,随后在进行舞蹈动作的讲解与学习。其中藏族舞蹈本身具有一定的灵活性,其主要与藏族人民的生活习性有着密不可分的关系,因此必须在教学之前,必须对舞蹈本身地创造环境进行讲解,才能帮助学生理解舞蹈想要传递地信息,这样才能高效地展现舞蹈所具有地张力与表现力,带给人们视觉层面地享受。

3.不断培养学生的想象力

学生在舞蹈表现力的培养与呈现过程中,不仅仅应该只关注舞蹈动作本身的协调性、规范性,对于背景音乐节奏的掌握,而且还应该注重学生发散思维的培养。要想不断提升学生舞蹈表现力与张力就必须无条件的支

持学生在实际生产生活当中进行仔细观察,因为艺术来源于生活但是舞蹈并不是简单的服务于生活^[5]。完整的舞蹈作品不是简单的一幅作品,其中包括了舞蹈表演者与创造者的生活方式与方法,同时还应该不断地观察生活中地点点点滴滴,如舞蹈作品本身想要塑造地人物形象以及心情变化。在对这些因素进行了系统分析之后将其融入生活当中。综合上述可知,舞蹈教师必须在实际的悬链过程中不断结合舞蹈本身的训练环境与生活的部分体验,有效增强学生舞蹈的想象力,获得高标准的舞蹈想象力。又比如藏族人民的舞蹈作品,对于大多数学生而言都没有去过藏族趋于,在进行藏族舞蹈教学时,大多数学生对于舞蹈教师讲解地内容半信半疑,教学效果非常差,因此舞蹈教师应该使用多媒体技术,让学生在舞蹈学习之前观看有关藏族人民生活场景,进而引导学生不断发挥想象力,假设自己身处藏区,在这个过程中融入自己当时内心最为真实地想法,结合藏区人民独有的舞蹈动作以及生活生产方式,向世界展现全新的舞蹈姿态,提升学生的舞蹈张力与表现力。

4.教育教学方式灵活化

舞蹈教育教学与其他课程不太相同,因为其是将肢体动作与个人情感展现进行了有机结合,因此在舞蹈教学过程中,舞蹈教师不仅仅需要给学生传递丰富的、扎实的理论基础,还应该给学生传递更多有关舞蹈的技巧。在实际的教学过程中应该灵活运用各种方式方法,提升学生的舞蹈表现力。

五、结论

要想成为一名具有舞蹈表现力与张力的表演艺术家,就必须拥有精湛的技艺。要想将学生培养成未来的艺术家,就必须不断加强对学生的舞蹈表现力培养,对学生的审美进行提升与加强,对学生的舞蹈功底进行不断提高,同时,加大舞蹈教师专业素养的不断提升,才能有效提高舞蹈本身的张力与表现力。

参考文献:

- [1]马文婧.高等专科院校舞蹈教学中学生舞蹈表现力的培养分析[J].戏剧之家,2021(24):148-149.
- [2]殷芳园.高校舞蹈教学中学生舞蹈表现力的培养策略[J].艺术评鉴,2020(14):133-135.
- [3]汤亮.高职舞蹈教学中学生舞蹈表现力的培养分析[J].中国文艺家,2018(09):195.
- [4]刘璐.高校舞蹈教学中学生舞蹈表现力的培养[J].长江丛刊,2017(23):35.
- [5]陈胜.舞蹈教学中学生舞蹈表现力的培养分析[J].课程教育研究,2019(04):230.