

# 中专舞蹈软度训练之我见

熊英

(云南艺术学院附属艺术学校 云南昆明 650000)

**【摘要】** 软度是舞蹈学习的重要基本功之一,需学生每日投入训练,力争达到最佳舞蹈表演效果。对于初学舞蹈表演的中专学生而言,软度训练是一项漫长且又困难的过程,在学生年龄不断增长的情况下,肌肉韧带纤维会失去弹性、关节逐渐僵化,因此需要选择更加适宜的训练方式,增强学生对软度训练的积极性和自信心。本文就针对此,以中专舞蹈软度训练内容为切入点,概述舞蹈软度训练方式与关注重点,以期对相关舞蹈教育工作者提供帮助。

**【关键词】** 中专;舞蹈软度;训练方式

**DOI:** 10.18686/jyfyj.v3i1.36772

舞蹈是一项用肢体语言表达情感的艺术,舞蹈表演者肢体的柔软度可直接影响到舞蹈作品的观赏性及情感释放。就中专舞蹈教育工作而言,软度是学生日常训练的重点项目,需学生对此训练项目的重要性拥有正确的认知,积极配合教师完成日常训练任务。在传统舞蹈软度训练过程中,多数教师采用较为强硬的态度,希望学生身体素质快速达到舞蹈表演要求,但却忽视了学生身体及情感承受力,导致其对舞蹈软度训练失去兴趣甚至产生惧怕心理。因此为严格遵循以学生为本的教育原则,需要找寻出适宜的中专舞蹈软度训练方式,帮助学生克服身体软度难题。

## 1、中专舞蹈软度训练的必要性

随着社会发展速度不断加快,人民精神文化层次需求日渐增长,对舞蹈表演的关注度进一步提升。为向社会输入更多具备综合素质的舞蹈培养人才,开设舞蹈专业的中专院校数量增多,以期帮助学生奠定扎实基本功,使学生能够更好地适应未来舞蹈学习以及舞蹈工作需求。

舞蹈是一项运用肢体语言表达思想情感的方式,表演者肢体的柔软度会很大程度影响表演效果,使舞蹈作品中的情绪无法被表现出来<sup>[1]</sup>。舞蹈训练中的软度主要指代表演者关节的活动幅度,可与其刚柔收放等舞姿相互配合。科学地舞蹈软度训练,可以缓解学生人体关节僵化以及肌肉僵化程度,延长学生舞台寿命。

对中专舞蹈教学而言,学生正处于身体成长发育的关键时期,骨骼生长速度快,肌肉弹性较大,但没有舞蹈基础的学生软度训练难度依然很高。为从根本上提升中专舞蹈教学质量效率,教师需细致分析舞蹈软度训练要点,重点关注学生心理变化,采用更加科学的方式提升学生舞蹈身体素质,使学生成为优秀的舞蹈人才。

## 2、中专舞蹈软度训练内容以及训练部位

### 2.1 中专舞蹈软度训练部位

在中专时期舞蹈教学过程中,舞蹈软度训练的部位主要包括肩部、腰胸、胯部、腿部、脚背等。为切实增强舞蹈软度训练效果,应采用内力与外力相结合方式,充分挖掘出学生自身身体潜能<sup>[2]</sup>。其中,内力主要就是依靠学生自身力量,靠个人意识完成软度训练动作;外力主要就是接触教师力量,使学生能够达到软度训练项目标准,获得更好的训练效果。不同软度训练项目应当采用的训练方式不同,需要结合实际教学要求制定出可行的教学计划。

### 2.2 中专舞蹈软度训练基本内容

第一,肩部训练方式。在肩部软度训练期间,可以采取把上压肩、反拉肩、把下甩肩、绕肩、转肩等方式。舞蹈基础较为薄弱的学生,教师也可帮助其完成压肩、反拉肩训练;

第二,胸腰部训练方式<sup>[3]</sup>。可以采用把上双手扶把耗胸腰、把上担胸腰、单手扶把耗胸腰等方式。教师也可坐在学生身上帮其压胸腰部,使该部位获得充分锻炼,最终达到较好的软度训练效果;

第三,大腰软度训练。大腰软度训练可把上单手扶耗大腰、单手扶把甩腰,下腰抓脚、甩腰抓脚的方式。同时,注重学生脊椎软度训练,增强学生腰背肌肉、腹部肌肉,使其身体素质达到舞蹈学习要求。

第四,腿部软度训练。腿部软度训练是重要训练内容之一,对学生身体素质要求较高,需要结合不同学生身体特征,选择适宜的训练方式。当前腿部朗读训练主要采用压腿、耗腿、撕腿、搬腿与踢腿方式<sup>[4]</sup>。其中,压腿训练手段和训练大胯与小胯软度。需要学生正趴横叉,躺在地上踩起大胯部,使其柔软程度不断提升。舞蹈基础较好的学生,也可在其臀部下方增加高度,加强踩胯训练强度。前腿与后腿软度训练可以采用相似的训练手段,即在学生前后腿下方增加高度,以耗腿方式为主。值得注意的是,在采用此方法训练时,需要确保学生前脚跟搭在器材上,后腿膝盖与大腿中间的部位也被位于器材上,防止学生不自觉转胯,导致自身肌肉拉伤;在旁腿软度训练过程中,学生可以坐在地上,双脚呈横叉又双脚成横叉,脚下垫高,脚背向上,身体向前爬,教师向其背部施加向下压力;

第五,膝盖软度与脚背软度训练。在膝盖软度训练过程中,需要细致分析学生个人舞蹈基础与身体素质情况,采用因材施教的教学理念,选择适宜的臀部垫高度;脚背软度训练是学生必须接受的训练项目之一,基本采用内力方式练习。举例说明,学生可跪坐在地上,将膝盖抬起,臀部坐在脚背之上或站在把杆内,身体靠墙,依靠自身重量压脚背。在学生软度基础较好的情况下,也可采用脚背走路方式。将脚趾折在后面,用脚背走路,以从根本上提升脚背柔软度。

## 3、中专舞蹈软度训练原则

### 3.1 因材施教原则

为从根本上提升中专舞蹈软度训练质量与效率,需教师能够在日常教学工作中,严格遵循因材施教原则,结合学生不同身体与心理特征,选择更加适宜的教育方式。

首先,注重分析学生生理特征。中专舞蹈学生一般从11~12岁开始从事专业舞蹈训练,因此应当明确此年龄段学

生生理特征,掌握最佳软度训练时机。处于此年龄阶段学生的骨骼与肌肉组织同时发育,且发育速度较快。关节内部充满骨髓以及软骨,比成骨更加富有弹性,因此采用科学的软度开发训练方式,可以较为容易地达到扩大关节活动幅度目标,为学生奠定扎实舞蹈基础<sup>[5]</sup>。因此舞蹈软度训练应当趁早,防止学生骨骼与肌肉随年龄的增大而逐渐硬化,后期软度训练的难度与风险性增强等问题出现;

其次,注重分析学生心理特征。在中专舞蹈教学过程中,部分学生因从小没有接受过舞蹈基本功训练,难以正确理解软度训练重要性。同时,由于其骨骼与肌肉较为硬化,因此软度训练往往会使其肌肉产生剧烈的疼痛感,致使学生产生排斥心理<sup>[6]</sup>。为帮助此类学生渡过软度训练难关,教师需时刻关注学生心理变化,善于发现学生在朗读训练过程中遇到的问题,对学生训练动作进行规范性纠正与指导。同时,与学生进行密切沟通,用亲切的话语给学生适当鼓励,夸赞学生在软度训练时的点滴进步,增强学生学习自信心,培养其意志品质。注重理论与实践与软度基本功训练相结合方式,运用大量的理论知识,强调软度训练在增强舞蹈表演稳定性、控制力等方面的积极作用,使学生能够自觉配合软度训练项目,切实提升软度训练效果。

### 3.2 循序渐进原则

由于学生身体素质存在较大差异性,天生骨骼生长情况与其自然身体柔韧性不同,因此在选择训练方式时,应当遵循因材施教的训练原则,制定出单一、局部、有针对性的练习计划。举例而言,在开展腿部软度训练活动中,教师可以首先开展后腿软开度训练内容,在此基础上配合肩部与腰部的柔韧性训练,使学生各项身体部位得到协同锻炼。

科学设置舞蹈软度训练时间,确保训练周期不宜过长或过短。细致分析学生身体素质以及承受极限,制定个体训练计划,力争在保障学生身体不受损害的情况下,增强学生基本舞蹈技能。

不仅如此,舞蹈软度训练的动作应当由简到繁、幅度由大至小、轻度由轻到重。先小关节训练,后大关节训练。由于每个人身体素质不同,不可强硬要求一致。如腰部软度较差的学生,不可采用猛压、硬搬的方式,防止其腰部受损。

### 3.3 严肃认真原则

在中专舞蹈软度训练中,必须学生与教师共同采取严肃认真的态度,集中精力投入到软度训练活动中。一方面,教师应当认真学习软度训练理论知识以及合理方式,对软度训练计划进行不断优化;另一方面,学生应当认识到软度训练重要性,用标准的姿势完成软度训练项目,以期达到更加显著的软度训练效果。

## 参考文献

- [1] 李菁菁.对中等专业舞蹈教育科学选才与科学训练的研究——以吉林艺术学院为个案[D].云南艺术学院,2012.
- [2] 章丽莉.高职舞蹈专业软开度训练探寻[J].浙江艺术职业学院学报,2013,11(02):28-31.
- [3] 刘中颖.古典芭蕾舞训练方法与民族舞蹈的技术能力培养方法研究[D].中央民族大学,2011.
- [4] 李柔婷.中小学舞蹈社团成员训练损伤的成因与预防研究——以长沙市5所中小学为例[D].湖南师范大学,2020.
- [5] 梅花.体育舞蹈专业学校形体训练课程现状调查与分析[D].华中师范大学,2013.
- [6] 陈康.重庆地区舞蹈高考考生即兴舞考试的现状以及提升对策研究[D].华南理工大学,2015.
- [7] 郑淑文.山东省高校舞蹈教师专业化发展现状及对策研究[D].山东体育学院,2012.

### 3.4 协调统一原则

软度训练需要同舞蹈力量、速度、耐力等训练项目协调统一,确保此些训练内容能够相互促进。具体来说,学生肌肉的增长度对其力量发挥具有重要意义,而软度训练也需通过力度训练实现。因此在制定软度训练计划过程中,需要确保软度与硬度训练内容协调统一,确保学生通过系统的软度训练方式,增强自身肌肉力量,地投入到后续训练过程中。

## 4、中专舞蹈软度训练方法

### 4.1 慢动作分解练习方式

虽然在中专舞蹈训练过程中,软度训练就是较为简单的拉伸运动,但也会让部分舞蹈基础不佳的学生感到繁重的学习压力。为确保学生能够在训练期间不受伤害,可采用慢动作分解练习方式,有针对性地锻炼学生各身体部位柔韧度,使学生能够掌握正确训练动作,防止出现肌肉拉伤等问题出现<sup>[7]</sup>。同时,在开展慢动作分解练习软度训练动作前,教师也应组织学生做好热身运动,如弓步压腿、扩胸运动等,使学生身体机能达到最佳状态,更加良好地投入到软度练习过程中。

### 4.2 重复练习方式

软度训练是中专舞蹈教学的重要基础,为增强学生身体素质,还需要投入大量的时间与精力,在正确动作示范指导下,有针对性、目的性的重复训练,帮助学生形成正确的肌肉记忆。引导学生在实际练习过程中体会个训练动作的要点,后期通过直觉反应改变不连贯不舒服的动作,养成正确的训练习惯,使其能够更好参与到难度日渐提升的软度训练活动中。加大理论性教学力度,为学生重复讲解正确练习规则以及受伤后的正确处理方方式,最大限度控制学生身体损害。

## 5、结语

总而言之,中专舞蹈教学难度较大,部分学生缺乏舞蹈基础,骨骼僵硬、肌肉硬化,难以准确表现高难度舞蹈技巧。为帮助此部分学生提升自身舞蹈身体素质,教师需认真学习舞蹈软度训练理论知识,掌握科学训练方式,防止对学生身体造成伤害。运用慢动作分解或重复练习手段,帮助学生形成肌肉记忆,获得最佳软度训练结果。积极引进先进教学经验与教学方式,针对中专舞蹈学生学习特征,制定出因材施教的教学方案,为学生后期高难度舞蹈动作的学习打下坚实基础。