

# 高校非舞蹈专业形体训练技巧与细节问题分析

刘明霞

(成都大学师范学院 四川成都 610000)

**【摘要】** 随着教育体制改革的深入发展,培养学生综合素养已成为教育中的重点内容,对于高校非舞蹈专业教学来说,能够丰富学生的文化活动,通过形体训练也能够弥补学生在形体方面的不足。在形体训练当中,教师可以帮助学生养成良好的姿态习惯,加强其自身形体素质建设,增强学生的肢体协调性,也能够带动其精神文明建设。基于此,本文以高校非舞蹈专业形体训练为主要内容,浅谈其形体训练技巧以及问题,并提出几点参考建议。

**【关键词】** 非舞蹈专业;形体训练技巧;问题

**DOI:** 10.18686/jyfyzy.v3i9.54152

高校非舞蹈专业形体训练可以帮助学生塑造体型,提升其身体素质,也能在训练过程中进一步优化和调整学生的审美结构,通过形体训练,教师可以有效把握学生的情感和情绪,帮助学生及时改正学习与生活中的不足。从高校教学来看,越来越多的学生参与到形体训练当中,学生在参与的过程中逐步打开自我,在教师的引导下能够不断提升其身体素质,为学生日常生活学习与生活提供了较大帮助。

## 1、高校非舞蹈专业形体训练的优势作用

针对高校非舞蹈专业形体训练来说,有利于增强学生体质,帮助他们塑造优雅的体型,改善学生不良的姿态,提升其四肢协调性<sup>[1]</sup>。人体科学理论作为学生形体训练的一个基础,通过正确科学的形体训练能够提升学生身体控制力与表现力,增强学生身体灵活性,进一步达到人体美观的一个标准。在校学生作为身体发展的关键期,其身体各部分的机能还没有完全成熟,相比于成年人来说,可塑性更强,所以开展形体训练,能够从学生身体到心理进行全面培养,教师可以根据学生的具体情况来开展训练,促进学生的健康发育。通过形体训练,教师可以帮助学生做好表情管理,保持其形态优美,让学生各个关节都能够得到锻炼,在训练当中让学生能够保持良好的姿态,养成长期训练的习惯,形成有效的肌肉记忆,从而促进其身心健康发展。

## 2、高校非舞蹈专业形体训练中存在的问题

在高校非舞蹈专业形体训练当中,也存在的一些问题,例如学生的动作不标准,教师在进行示范指导时没有照顾到每一位学生,面对基础不一的学生群体,教学内容缺少针对性<sup>[2]</sup>。针对形体训练来说,具有较强的专业性,需要在长期训练中才能够逐步保持形体标准,教师在进行非舞蹈专业学生形体训练时,既要为学生进行动作示范,也要加强学生的理论基础培养力度。但是在实际授课当中,教师并没有根据学生实际情况来开展教学,缺少有效的方法帮助学生优化身体形态,在理论教学时受到时间限制,在进行形体训练时,也没有及时提出问题,给学生设置一定的自主训练时间,学生无法掌握形体训练技巧,由此也大大降低了教学效果。

结合高校课程设置来看,在形体训练方面也只是作为一个选修课,学生依据个人兴趣去进行学习,教师在面对身体素质各有不同的学生,很难保证教学内容能够适用于整体,也大大增加了教师教学难度。部分学生的身体柔韧度也并不适合进行形体训练,教师还要投入精力去为他们提供指导,若是学生在训练中受到挫折,对形体训练产生了不良情绪也会影响教师的授课效果。所以综合来看,进行非舞蹈专业学生形体训练时,教师不仅要结合学生实际情况开展教学,也要最大程度照顾到每一位学生的情绪,这无疑给教师教学带来了极大挑战,所以实现分层教学,根据学生具体情况来进行基础和高级训练是有

效解决问题的关键。学校要合理设置教学课时,也要配备专业的教师,能够增加教师数量,在训练中不过多以专业舞蹈教学标准来要求学生,让他们在身体承受范围内增强其身体素质,如此才是形体训练教学初衷。

## 3、高校非舞蹈专业形体训练方法研究

### 3.1 激发学生学习积极性

在高校非舞蹈专业学生形体训练当中,教师要通过合理的方法激发学生的学习积极性,对于一些对形体训练认识度不够或难以全身心投入的学生,教师要适当调整教学内容,以他们理解的方式进行形体训练。增强课堂趣味性,让学生能够放松身心投入到训练当中,以多样化的课程内容来增强学生参与度,调动学生的积极性,通过有效的师生互动来了解和掌握学生的实际情况。结合非舞蹈专业学生群体来看,大部分学生的舞蹈基础较为薄弱,缺少长期身体素质训练,所以教师在实际教学环节,就要着重为学生讲解标准型动作,要理论联系实际,让学生深入了解形体训练对于个人身心发展的意义所在。教师要留给学生足够的时间进行自主训练,通过小组合作模式,让学生之间能够互相监督,教师再针对性的提出指导方案,对于动作不规范的学生,教学要帮助他们巩固基础,在基础牢固后再进行提升训练。保证学生在形体训练中每一处细节的规范,让他们能够在训练中真正有所收获,对于教师来说,也要保持个人的专业性,要通过自身来带动学生,让学生在耳濡目染中逐步提升个人能力。与此同时,教师也要从学生的兴趣爱好出发,了解他们所喜欢的舞蹈风格,丰富形体训练内容,让他们在爵士舞、街舞、民族舞等学习中来巩固形体基础,增强学习的趣味性,可以进一步提升教学效果<sup>[3]</sup>。

### 3.2 做好感知练习

在高校非舞蹈专业学生形体训练当中,应当做好感知训练,教师要帮助学生找到训练感觉,让学生身体的各个机能得到充分调动,在训练当中形成肌肉记忆,从而在日常生活中保持优雅姿态。在训练当中,教师应该从基础的站姿开始教学,从学生头部到脚部都要进行规范,要保持昂首挺胸的姿态,两脚也要平放在地面上,膝盖绷直,两只手臂内侧的肌肉也要夹紧,找到一种上台进行演讲或是歌唱的感觉,让学生能够收紧背部肌肉,加强对自身身体的控制力度,让脊柱保持笔直的状态,身体微微前倾,在长期训练中来养成上述习惯。通过有效的感知练习,让学生能够始终保持优美的姿态投入到训练当中,久而久之,养成一个良好的体态,由此也达到教师教学的初衷。

### 3.3 做好学生形态训练

在高校非舞蹈专业学生形体训练当中,在做好感知练习的同时,教师也要帮助学生养成良好的形态,要在后期塑造中来改善学生弯腰驼背等不良姿态<sup>[4]</sup>。教师要通过实例来举证不良习惯对于身体造成的损害,不仅影响个人整体姿态美观,也会

造成一定的身体疾病,如脊柱侧弯、颈部椎管狭窄等。教师要帮助学生分析其利害,从能够改善的地方及时进行调整,避免影响后期的学习与生活,在形体训练当中,教师可以采用单人把杆等基础动作来加强学生形态训练,让他们能够逐步提升身体灵活度与柔韧度。通过竞走等训练,让学生保持肩颈平衡,身体重心压于前脚掌,让他们养成良好的走路习惯,来保持优美的身体姿态,与此同时,教师也要结合不同的场合,为学生讲解基本的形态礼仪,例如在入座时,要保持上身挺直,双膝并拢,也不能坐满整张椅子。将训练联系到生活实际中,让学生能够学以致用,如此不仅确保教学的实用性,也让学生在潜移默化之中形成记忆,从而保持个人的良好形态。

### 3.4 巩固形体训练理论基础

在高校非舞蹈专业学生形体训练当中,教师也要帮助学生巩固形体训练理论基础,要给他们讲解舞蹈中的一些技巧,对其发展变化等方面进行系统化教学,让学生能够认识到舞蹈中的内涵,要培养学生坚韧不拔,持之以恒的精神。这就要求教师能够有效了解学生的实际情况,从他们的兴趣爱好出发,根据学生的身体情况来针对性的开展教学,为学生提供适用的训练方法。结合当前信息化背景来看,教师在开展教学任务时,也要利用信息优势,根据学生感兴趣的不同舞种,教师可以从网络资源上来提炼出精华技巧,让学生进行训练学习。如此既提升了学生课堂参与度,有利于教师了解学生实际情况,也让学生有效了解舞蹈的知识,不同舞种的变化历程,提高了学生的身体素质,也增强学生的艺术文化内涵。综合来看,丰富的课程内容更容易提升学生的学习主动性,教师也能够让学生之间进行互助练习,将训练过程录制成短片,以此为指导学生提供依据,让学生能够优势互补,在学习与监督中共同进步。学生在具备丰富的理论基础上,也能够逐步提升个人艺术文化修养,从基础的形体训练逐步上升到舞蹈教学,培养学生的多样技能,让学生从内在到表现都能够呈现出一副从容不迫,端正大方的姿态,如此为他们个人成长成才奠定基础。

### 3.5 锻炼学生身体素质

在高校非舞蹈专业学生形体训练当中,教师也要加强学生身体素质锻炼,身体素质作为形体训练中的一个基础内容,为了达到预期教学效果,教师可以让学生进行单人训练或是两人配合模式。在训练当中,要让学生全身心放松,从肩部到腰部等都要逐一进行训练,结合学生身体条件来进行调整,避免给学生身体造成损害。举例来说,在进行头部和颈部训练时,要通过转头、抬头等方式来增强头部灵活性,学生应保持直立,双手自然交叉,抱头向下拉伸,让肌肉能够得到放松,也能确保颈部顺直;在进行肩部训练时,要拉伸肩膀,做舒张动作,通过前后转体来增强肩部灵活性,打开肩关节,让胸部线条能够保持流畅;在腰部训练当中,可以通过直膝站立后,以髋关节为关键点,身体向前弯曲,双手扶地或者抱腿来进行前腰的训练;在胸部训练当中,可通过广播体操中常见的扩胸运动来进行练习。此外,在进行背部拉伸或是腿部拉伸时,主要以力量为主,保持下身稳固,可以进行仰卧起坐、弹跳等方式,保证腿部的整体柔韧度,也可通过“金鸡独立”等训练方式来增强身体整体协调性,在良好身体素质基础上进行形体训练,可有效确保教学实效,帮助学生进一步提升其身体素质。

## 4、结论

综上所述,高校非舞蹈专业形体训练当中,还需要教师能够依据学生的个人情况来针对性的开展教学,通过形体训练让学生能够放松身心,提升其身体素质,也能塑造较为完美的体型。但与此同时,教师也要明确形体训练标准,不能过于严格要求学生,要在保证学生人身安全的前提下开展教学,为学生提供适宜的教学内容,让学生在训练中真正有所收获,有效提升其综合素质,为学生学习以及生活打下良好基础。

## 参考文献

- [1] 姜鸿. 形体与舞蹈课程对高校非舞蹈专业学生的影响与作用 [J]. 中国民族博览, 2021(06):70—72.
- [2] 焦海莹. 浅谈舞蹈形体训练课程对高校非舞蹈专业艺术类学生的作用 [J]. 明日风尚, 2019(24):124—126.
- [3] 解冰冰. 高校非舞蹈专业学生的形体训练方法研究 [J]. 明日风尚, 2019(10):130.
- [4] 任昌菲. 高校舞蹈专业中技巧训练研究 [J]. 艺术科技, 2019,32(10):59—61.