

论中段能力在基本功训练中的重要性

张莉 刘梓蕊

(四川工商学院 610036)

摘要:中段能力在基本功训练中是一个非常重要的环节,对于跳舞而言,中段能力是非常重要的能力,中段位于胸横膈膜以下,盆骨以上的腰腹位置,起着平衡重心、控制舞蹈行为等重要作用,中段能力越强大的舞者,舞蹈行为就越张弛有度,行动有速,能够行云流水般完成整体舞蹈动作,因而在基本功训练中,中段能力的训练占很重要的比例。本文从中段能力的定义、中段能力在基本功训练中的影响、中段能力训练方法的影响、中段能力的在基本功训练中的重要性等四方面进行阐述,以期对基本功训练中关于中段能力的训练和运用形成正确认识。但是中段能力的训练在大多研究中还仅局限于一些理论探讨,实验研究比较少见,所以我采用的依旧是利用文献的定量研究。

关键词:中段能力;基本功;训练

论中段能力在基本功训练中的重要性

前言

中段能力在基本功训练中占据非常重要的地位,要想创造出优美的舞姿,拥有强有力的爆发力,跳跃能力等都必需重视中段能力的训练,通过日常的基本功训练来强化身体的中段能力。舞者需要从理论基础研究出发了解什么是中段能力、中段能力在基本功训练中发挥的作用影响和正确的训练方法,同时结合日常实践练习训练加以模仿、摸索、领悟来达到对自身中段能力的运用自如。

针对本文讨论的相关内容,通过收集到的国内外相关文献发现,随着身体运动功能训练理论和实践的快速发展,中段躯干能力训练在国内被广泛推行,高云在《“核心稳定”理论在舞蹈训练中的应用》中,论述了核心稳定训练对舞蹈“中段”训练的意义,为舞蹈专业训练与研究提供了有效依据。在当今迅速发展的社会形势下,社会对人才提出要求,研究中段能力在基本功中的训练是为了了解到中段能力在舞蹈表演以及训练过程中的作用。本文采用了文献分析法、比较分析法等方法对于中段在基本功训练中进行了讨论,得出中段在基本功训练中具有极为重要的作用。

一、中段能力概述

(一)什么是中段能力

对于跳舞而言,中段能力是非常重要的舞蹈能力,中段就像建筑的地基,地基打得越扎实、越牢固,建筑就越稳定。中段能力在我们日常生活中也发挥着不可替代的作用,正常人每日的站立、坐下、蹲下都需要中段能力来操控身体完成,腰腹位置的中段能力如果受损,人将不能站立行走,在整体人体构造组织中,中段是连接身体稳定性,掌握四肢力量、运动的固定点,中段能力的优良与否与人体操控身体稳定性密切相关,因而在舞蹈基本功训练中得到尤为关注和重视^[1]。

要想在基本功训练中有一个好的基本功能,就必需加强对中段能力的训练,从而提高身体在表演中的表现力。舞蹈中的中段能力包括三个部分:

首先是控制能力。对于舞者而言,腰腹部的力量至关重要。如果只用腿部发力而腹部不收紧的话,会容易腆着肚子跳舞,给人一种松散的感觉,动作呈现也不稳定。

其次是爆发力。爆发力是指人体不同肌肉间的相互协调能力,由两部分确定:速度与力量。对于高质量的完成舞蹈技巧中,爆发力在某一方面起着重要的乃至决定性的作用。

最后是肌肉记忆。通过增强中段的记忆能力才能每一次都用恰到好处好的力量、摆出恰到好处好的角度和姿势。

二、中段能力在基本功训练中的影响

(一)中段能力对身体平衡、重点移位训练的影响

中段能力在舞蹈行为中占有非常重要的作用地位,比如在身体平衡、重心保持和移位等方面也发挥着不同一般的作用。平衡分为动态平衡和静态平衡两种,但是无论哪一种平衡都是核心稳定性的体现。而核心的稳定则体现在拥有一个良好的中段能力。从运动生理学角度来说,静态的平衡稳定依赖于中枢系统,从力学的角度来分析又可以发现,人体平衡能力还受到站立时的重心、支撑面积的大小和核心稳定性的影响^[2]。重心越低,面积越大,核心越稳定则身体越平衡,反之则越差。因此,要想拥有一个优美的舞姿,依赖于中段能力对自身重心轴的调整和控制,在整体舞姿完成过程中,必需依赖中段能力对舞者身体保持平衡并将整套舞蹈动作完成。舞者必需具备非常强硬的中段能力才能做到对自身身体重心轴的良好控制,中段能力薄弱将会使舞者失去对身体地平衡控制,无法及时调整身体行为姿势顺利达到重心移位的目的。从而无法完成本该要求达到的一定标准。

(二)中段能力对跳跃动作训练的影响

一套完美的舞蹈动作通常不可避免的出现跳跃和旋转的动作。中段能力在跳跃、旋转动作中也发挥着非常强大的控制作用。跳跃是指舞者利用足力从一个点位在跳跃过程中保持身体舞姿稳定性或者在跳跃过程中增添不同动作又变换到另一个位置空间的舞姿技巧能力。跳跃动作具有丰富的内容,组成动作较多,通常分为基础功能型跳跃、舞姿型跳跃和技巧型跳跃三种,在跳跃幅度上又分为“小跳、中跳和大跳”三种。中段能力是跳跃动作中的控制身体行为的主导力量,起着保持身体平衡、控制空中舞姿动作、强化身体爆发力的作用。良好的中段能力能使得舞者在在跳离地面时尽量获得高的腾空高度,拥有的中段能力越强大,中段通过控制双足的灵活性和发力点位置和时间作用在地面上获得的反向作用推力越强,从而在一瞬间获得跳跃力量越充足。中段能力在跳跃过程中通过腰腹力量控制脊椎来保持四肢动作的变换幅度和精准度,又能维持身体的稳定性和平衡,中段能力在跳跃过程中使得舞者身体集中成为一个有机协调整体。

以中国古典舞基训中的倒踢紫荆关为例,从人体解剖学来分析这个动作,我们可以清晰的发现它运用了脊柱(颈部中段后仰,尽量使腰部做到反弓状),跨跟腿部肌肉(小腿贴边后脑勺,放松限制大腿后伸的髌骨韧带,为下肢后群肌肉用力创造出有利的条件),中段腰部控制(保障身体在空中腾空状态时能变换舞姿,增加空间滞留感,身体不塌,增加跳跃高度)。由此我们可以看出,通过中段能力在跳跃动作中对于脊柱以及腰部肌的控制可以有效的提升跳跃的高度,空间的滞留时间,保证舞姿的完美。

(三)中段能力对控制训练的影响

控制能力属于肌肉静力性控制,指的是:在一定的时间里肌肉的张力显著增加,并且支配着人体若干个环节以及整个身体保持在某种姿态稳定不变。肌肉的伸长和紧张都是一种控制力。控制身体力量其实是一种准确的肌肉记忆,在完成舞蹈动作时对动作姿

势、幅度变化做到拿捏有度从而优美完成各种舞蹈姿态。中段能力通过在控制训练中建立与身体肌肉的记忆连接作用,从而在舞蹈过程中不仅仅完成基本动作,同时还有可能中段能力出色而达到升华舞蹈艺术效果的表现。基本功训练是由一个个基础的舞蹈动作连接起来组成的一系列针对身体行为控制的过程,控制训练强调身体塑形和整体舞蹈艺术表现力等多方面训练价值。中段能力在控制训练中起着有目的指导控制行为,使其整体过程张弛有度、干净利索,通过协调自身中段能力的发挥来在控制训练中做到精准表现舞姿动作。

三、中段能力中不同训练方法的影响

(一) 传统的中段训练方法

基本功训练中强调力量训练和控制训练,根据不同的动作和舞姿的要求需要在不同的方向、空间或位置上发生变化。通过对肌肉的力量和控制训练来保证重心的稳定性,加强中段的表演力。从杨鸥教授所著的《舞蹈力量训练原理与方法》一书中我们可以了解到中段能力训练是舞蹈活动的重要环节,是不断改善身体形态和机能,提高身体基本能力,表演能力,技术能力和心智能力的训练。对于训练概念、涵盖的范围,进行明确的定义,采用正确的方式是科学训练的前提。训练这一概念,又可以分为通常意义上的定义和运动生理中的定义。从运动生理学角度来看,舞蹈中传统中段训练方法有以下几种:

1. 动态平板支撑

俯身,双臂位于肩部下方伸直支撑身体,手肘微屈,背部挺直,核心收紧,双腿分开约与肩同宽向后伸直,全身从头到脚呈一条直线。保持身体稳定,保持背部挺直,使身体处于平板支撑状态。通过弯曲手臂状态然后再左右依次伸直手臂还原。整个动作过程中都要保持身体稳定,以均匀速度按自己的节奏完成动作。

2. 反向支撑抬臀

仰卧,双臂位于肩部后侧支撑身体,手肘微屈,双腿向前并拢伸直,腹部收紧,臀部下沉悬空。保持身体稳定,臀部肌肉收紧发力向上抬起,至整个身体从头到脚呈一条直线。顶点稍停,收缩臀部肌肉,然后主动控制速度慢慢还原。

3. 踢腿

压腿虽然很痛苦,但对于核心能力的训练达不到什么显著的效果,最重要的还是踢腿。踢腿时要保持身体直立,脚背绷直,用脚背的力量带动踢腿,踢腿时要注意保持身体的稳定性,不要左右前后的晃动,运用中段力量保持身体的稳定性和直立。

4. 反向支撑抬腿手碰脚

仰卧后撑,双臂位于身体后侧支撑自由化,双腿屈膝分开约与肩同宽,双脚踩地,背部挺直,核心收紧,臀部向上抬起,尽量做到大腿与躯干处于同一平面。保持身体稳定,腹部发力带动一条腿向上抬起,同时对侧手臂离地,使两侧手与脚尽量靠近。动作顶点稍停,然后慢慢还原至动作起始状态,再完成另一侧动作。近几年来,借助“普拉提”进行辅助训练,实际上就是核心中段力量的训练,它对于中段的深层肌肉有针对性练习,达到对舞者能力的进一步开发,是我们值得学习的。特别是其中的凝聚核心力量区域训练。

(二) 错误的中段训练带来的危害

错误的中段能力训练会直接影响到基本动作姿势和技术的完成。错误训练时会感觉非常吃力,由于发力点不对,故而为了尽可能的达到动作的高度、难度,所以就会“不受控制”的借用别的地方发力以此来完成动作。长期训练不仅不能得到中段能力的提高,还会造成肌肉损伤,在日积月累训练过程中将会导致一系列较为严重的后果。在以上中段能力训练中,如果没有掌握基本动作的完成要求和技术要领,利用错误的外力肌肉力量来完成动作,往往达不到训练目的和要求。在基本功训练中,如果缺乏正确的训练方法将导致训练动作姿势和动作幅度以及发展方向都是错误的,将对舞姿美感造成非常大的影响,错误的基本功训练将无法协调好上肢与下

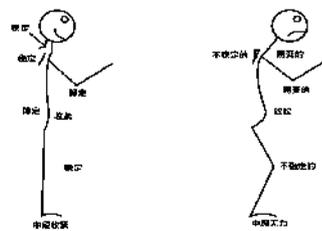
肢的配合,舞者的协调能力也因此减弱,无法达到正确的舞姿控制,而且严重还会造成肌肉的永久损害和骨骼变形。

中段能力通过不同的方法进行训练,对于舞蹈基本功而言,可以让我们在胯部摆动、脚下力量、身体协调等多方面得到提升。对于学习舞蹈的学生来说无论是在技能方面还是身体素质方面都能得到相当大的促进。在一些舞蹈中,不可避免的会出现托举的动作,这种动作就要求完成动作的两人或者三人甚至于更多人,不管是被托举还是托举的人都需要足够的肌肉能力、协调能力以及核心稳定能力。我们可以想一下,如果在托举过程中,无论是被托举的人还是托举的人突然中段没有力量而泻下来,那么,就算是有再扎实的基本功能力也无法施展出来,所以非常有必要加强中段能力的训练。通过以上说的平板支撑、踢腿、反向支撑抬臀等动作来增加腹部、腰部、大腿的肌肉素质,从而起到增肌和力量增强的效果。可以有效避免因为体力不支或者中段无力而照成的失误。

四、中段能力在基本功训练中的重要性

舞蹈属于形体艺术,在舞蹈中,舞蹈的基本功训练是最基础的训练,也是重要的训练,从基本功中就能够看出一个人能力的高低。而在基本功训练中,中段的训练占据着一个非常重要的位置。到目前为止,国内的舞台上,我们可以常常看到舞者做出一些高难度的舞蹈动作,但是当我们细心观察之后就会发现,即使是同样的动作,同样的完成时间,不同的人做出来有不同的感觉、不同的质量,这里面存在的原因有很多,比如说控制身体的能力、跳跃的能力、柔韧的能力、稳定的能力等多方面的影响。

在古典舞基训中,从把杆的站立起,就已经开始强调了整个躯干肌肉的收紧。一切直立重心的训练,都要求舞者中段保持积极的控制状态,有利于把握重心的稳定性。尤其是旋转、跳跃中,中段的控制体现得十分明显。这种控制状态是腰与胯协同配合,感觉像是上下两个搭扣牢牢的锁在一起,使中段成为一个整体而控制着全身的重心^[5]。我们可以想象一下,如果在做云里的时候,突然中段力量放松、腰部塌陷,势必会照成重心的丢失,导致无法继续完成。由其可以得出的是,舞者在空中一般都会有控制中段的意识,如果在落地蹲承接下一次跳时,松掉了中段,会影响到第二次腾空的高度、完成的质量,不仅造成舞姿上的不足,还容易增加身体负担。尽管是在有很好爆发力的前提下都很难继续完成高质量的动作。



图一 人体中段能力示意图

资料来源:自制,2022年4月10号

由上面这小人儿,我们可以直观地感受到中段对于动作的影响。当我们中段力量收紧,不论是做跑、跳、蹲、推、拉、旋转等动作时,都能将身形紧缩、肌肉上提,当舞者在展现姿态的优美时更能给人营造一种轻盈的感觉。而当我们像右边的小人儿一样,弯腰驼背、顶肚子、塌腰,中段处于完全放松时会使人显得笨重和不灵活。“松而不懈”、“紧而不僵”都在对于中段能力把控需要把握的度。经常我们做动作时都会遇见因为松得过多,下一次发力就显得无能为力,影响动作质量;另一种因为持续把身体绷得太紧,即使动作完成了,也会影响到动作的美感,使人感觉到拙而不巧。中段能力会直接影响动作完成的质量,良好的中段能力能够更加顺利地完成较高难度的动作,因为只有具有良好的中段能力训练才能

(下转第 291 页)

展,各高校、研究机构等相继通过官方微信公众号推出系列讲座,主讲嘉宾以全国各高校、各领域知名专家教授为主,讲座内容涵盖政治、经济、文化、社会、历史、哲学、科学以及业务能力提升等方面,满足了不同的受众主体的学习需求,同时授课视频可观看直播也可观看回拨,在时间安排上也更加灵活,更好地解决了不同主体的时间矛盾。对于这一有益的探索各干部院校有必要进一步借鉴采纳;三是用好用活互联网和“云”技术。互联网和“云”技术作为现代科技的产物,以其独有的优势被广泛的应用于社会生活的方方面面。网络信息传播拉近了不同区域间的距离,也突破了传统媒介时间、空间等方面的限制,受众群体“云参与”具有普遍化的趋势。在疫情防控常态化背景下,在线教学不仅不会被冷落,还会从曾经的“新鲜感”转向“新常态”,线上线下教学融合发展应是大势所趋。由此,在疫情防控常态化背景下,通过网络技术以线上形式进行干部教育培训更加显示出其特有的优势与重要性。依托互联网和“云”技术等开展线上教学在全国各大高校、中小学校已经得到广泛应用,但是在干部教育培训行业还处在初步发展阶段,其形式主要包括:邀请全国知名专家开展线上讲座;创建干部教育培训相关微信公众号,定期推送有关文章;录制微党课等形式。目前利用比较广泛的线上教育平台除了我们比较常用的视频网站和微信公众号外,另有腾讯会议APP、学术教育直播平台、腾讯QQ直播、微信直播等新的直播平台也被广泛应用于用于学术交流和学术研讨,取得了较好的教育效果。但是,从当前和长远发展的角度来看,各干部院校还有必要充分地利用现代化网络技术手段,加强红色资源数字化建设,打造网络学院,开发网络课程,开设网络课堂,开展线上实景模拟培训,创新线上培训的方法,将线

(上接第275页)

很好的控制身体,不仅是对身体稳定性、协调性的控制,更是对自身肌肉松紧的控制,使之能适当的,更合适的根据不同动作的需要而变化。

在中段能力运用时需要气沉丹田、核心聚拢,这样才能保持重心,维持平衡,保持挺立。如果舞蹈技术训练缺少对中段能力的训练,在动作过程中会非常清晰的感受到上半身与下半身对抗的力量,旋转时不能保持稳定,踢腿时不能把握方向,跳跃时没有高度,技巧时没有速度与力量,受力面积较大,难以高质量完成动作^[4]。对于舞者而言,身体中段的控制协调能力、爆发能力是一项很重要的一项能力,是保证动作技巧顺利完成的前提条件。但是这并不是说有爆发能力就一定会有很好的中段能力。用数学的话来说,爆发力是中段能力的充分但不必要条件。没有爆发力,就不会有中段能力,但有爆发力,不一定就有良好的中段能力。爆发力是指人体不同肌肉间的相互协调能力,由两部分确定:速度与力量。舞者在克服外界的阻力,带动身体完成起跳或者腾空动作,在这个过程中,无论是身体的起跳动作,还是起跳后的腾空动作,都需要舞者有足够的爆发力。爆发力的运用在基本功训练中尤为常见,无论是我们的跳跃技巧,旋转技巧乃至最简单的踢腿都需要爆发力的运用。由此看来,中段能力对动作的完成度有至关重要的意义。拥有一个良好的中段能力,能够很好的帮助我们在基本功训练时展现我们的爆发力。同样中段能力,对于基本功而言也是如此。没有一个良好的中段能力,那它必然在舞蹈中就不会有一个好的基本功。

综上所述,中段训练的好坏往往关系着一个舞者能力的优劣、动作的美丑、质量的高低。现如今学习舞蹈的第一节课不是教授技巧、不是锻炼基本功,而是了解身体的结构。只有我们更了解我们的身体,了解我们的肌肉才能在今后学习训练中事半功倍。但是作为正常的人体结构来说,当我们按照舞蹈中基本功训练的要求去外开站直时,如果中段不收紧就会出现我们常见的前顶后突,也就是我们常说的塌腰撅屁股。当长期处于一个错误的姿势去训练时,不仅不能提高我们的基本功能力还会造成肌肉拉伤、骨骼变形。所以在我们训练时,应该更注重在身体的垂直形态上有一个明确的概念,树立一个良好的意识。同时我们还应该不断的探索和借鉴优秀

上培训与线下培训相结合,相互促进、相得益彰,以更好的满足不同区域、不同主体、不同层次的干部进行学习教育的需求,同时,这也是应对后疫情时代干部教育培训工作的长远考量(所谓“后疫情时代”,并非疫情完全消失、一切恢复如前,而是疫情时起时伏,随时都有可能小规模暴发、从国外流以及季节性发作,且迁延较长时间,对各方面都将产生深远影响的时代)。

(三) 客体自觉, 切实保证培训效果

相比于线下教学,线上教学的监督考核难度更大,建立一套行之有效的线上监督考核机制是提升培训实效的关键。一是定方案。制定科学合理的学习方案,课前要明确学习要求、学习目标,对党性教育、理论教育、专业知识培训进行分门别类的规划;二是抓课堂。对于直播课程,学员必须在规定的时间、规定的网站、按时进入授课主页,才能获取课程,因此规定上课时间,约定上课规则、课堂秩序就显得尤为重要;三是重反馈。学员反馈是进一步提高培训效果的关键,只有收集整理学员对于教学的意见,才能做到有的放矢,有针对性的进行课程的改进与提高;四是树典型。针对学习培训中表现突出的学员,可以进行典型宣传,进行学习经验的传播与分享,一方面提升其他学员的积极性,另一方面也进一步启发教师授课的思想觉悟。

1. 作者简介: 姓名, 王彩红, 女, 汉族, (1987.02.22-), 陕西富县人, 延安干部培训学院党史党建教研室教师, 硕士研究生学历, 研究方向: 党史党建, 干部教育。

2. 作者简介: 李丽蓉, (1996.9.6-), 女, 汉族, 云南师宗人, 延安干部培训学院教师, 硕士研究生学历, 研究方向: 党史党建。

的经验和方法,提高中段能力的训练方法。

结论

现如今对于中段能力的探讨文献较少,对于中段能力的训练方法的探讨更是微乎其微。我通过查阅杨鸥教授《舞蹈训练学》以及邵永金教授所著的《人体解剖学》发现,我们的中段涉及胸横膈膜以下,盆骨以上的腰腹位置,起着平衡重心、控制舞蹈行为等重要作用。对于我们身体的稳定能力、控制能力、爆发能力等都有一定的影响。中段能力训练的知识,对于基本功训练,骨骼肌肉的运用,技巧的训练等多方面得到了很大程度上的提升,同时对中段能力的理解也更加清晰。现如今,为什么在大学的芭基课、民舞课、现代舞课等四年的课程中,无论哪一节课,都会要求好好的锻炼我们的核心力量,收紧中段。

参考文献

- [1]温少伟.身体中段力量训练对舞蹈的重要性[J].剧影月报,2017(05):54-56.
- [2]李士明.舞蹈基本功人体中段训练问题探讨[J].解放军艺术学院,2001(02):75.
- [3]张建伟.中国古典舞把上训练的肌肉原理[J].北方音乐,2018,38(16):234-235.
- [4]张健.肌肉的运用对舞蹈动作训练的帮助[J].现代交际,2017(02):195-196.
- [5]梁宗斌.舞蹈基本功训练中重心与平衡的关系分析[J].明日风尚,2020(11):95-96.
- [6]杨欧.舞蹈训练学[M].上海:上海音乐出版社,2010(04):31-35.
- [7]陈玥.舞蹈基本功训练方法的科学性探究[J].艺术时尚:理论版,2013(01):84.
- [8]闫歌.高校舞蹈基本功训练教学研究[J].青春岁月,2013(05):95-96.
- [9]黄子薇.浅谈舞蹈基本功训练中“旋转”的系统化教学[J].戏剧之家,2021(19):116-117.
- [10]江竺颖.跳跃训练在舞蹈基本功的作用与分析[J].艺术大观,2021(14):82-83.