

中职女生形体塑造与气质培养美感教育研究

王秀娟

(江苏省赣榆中等专业学校 222100)

摘要: 形体训练是塑造学生外在形体美与内在气质美的综合表现,本文立足教学实践,从表现力、自信心、陶冶情操、审美观等方面进行策略研究,发掘出形体塑造与气质培养的育人功效:让学生感受美、体验美、培养美进而创造展现动作美、形体美、气质美、表现美。

关键词: 中职女生;形体塑造;气质培养

形体训练课程注重外在形象内在气质训练,有利于学生自身形象气质的培养,有利于帮助学生提升自身的亲和力,有利于学生在激烈的市场竞争中脱颖而出,提升自身的就业竞争力。本课题以中职学前教育系女生为主要研究对象,立足于形体训练教学实践,着重塑造中职女生形体美、姿态美、礼仪美、形象美,通过发现自然美、欣赏表现美、展现自信美、创造价值美等提升中职女生内在气质培养的研究,旨在加强中职女生形体塑造与气质培养的美感教育,使形体训练课程成为学生发现美、感知美的重要基地。

一、中职女生形体塑造的美感教育

(一) 形体美

形体美即人体在形态上的协调、优美状态,其主要体现为:骨骼发育正常,身体各个部位匀称协调,躯体左右对称,四肢长短均衡,体重、身长、坐高的比例以及颈围、胸围、腰围、臀围和腿围等的大小都在一定的标准指数之内。中职女生形体训练通过舒展优美的舞蹈基础练习(以芭蕾为基础)结合古典舞、身韵、民族民间舞蹈进行综合训练,以此使中职女生的外形结构得到改善和提高,即形体健康、充满活力,曲线优美、身材健美。例如,控腿练习可以美化腿形,使腿部保持弹性和柔韧性,并且增强腿部灵活性,从外形上看肌肉线条优美流畅。

(二) 姿态美

姿态美即人站、立、坐、卧、行时的基本姿态优美动人。姿态美是身体各部分在空间活动变化而呈现出的外部形态的美。一个在姿态上保持优美的人,其行为举止表现均优雅大方,并且从姿态上反映出其极高的艺术品位,带给人的感受是赏心悦目。中职女生形体训练姿态主要以标准站立姿势这种基本形态的控制为主,其训练内容包括徒手、把手、双人姿态等动作练习,通过大量动作的习练和长时间的保持,纠正身体姿态方面的原始的、错误的状态,让正确的站姿、坐姿、立姿、走姿等状态保存在身体记忆当中,逐步提高和改善中职女生身姿和形态控制能力。例如一些必要的舞姿练习对于增强身体平衡感和控制力具有显著作用,可帮助塑造更加优美的身体造型。

(三) 礼仪美

礼仪美即人在社会交往中表现出的审美修养。中国素有“礼仪之邦”之称,中国人也以其彬彬有礼的风貌而著称于世。礼仪美育教育是关于人与人之间社会交往中所应该遵守的行为规范的指导和教育,礼仪表现主要体现在招呼致意、相互介绍、慰问、吊唁、参加社会交际活动等。中职女生形体训练中礼仪训练根据职场礼仪融合舞蹈、音乐等元素进行编排,形成礼仪操舞,主要内容包括点头、打招呼、握手等见面礼仪,递名片、打开文件、相识介绍等交流礼仪,迎送礼仪、名片礼仪及挥手告别礼仪等。

(四) 形象美

形象即一个人所呈现出来的外表状态,穿衣打扮、妆容、发型、配饰等都是展现个人形象的外部状态。形象美是个人整体外形状态得体、协调,它往往能够直接反映出一个人的素质、教养的高低。

中职女生形体训练形象礼仪通过妆容形象设计,服饰形象设计及形象礼仪等教学内容着重塑造学生的形象美。例如化妆,仪容仪表,服饰搭配,职业装扮等。

二、中职女生气质培养的美感教育

(一) 发现自然美

哲学家黑格尔说过“美只能在形象中见出。”自然美是“内形象”的体现,形体训练可以延伸到心灵的筑造。伴随着人形体动作的醇熟、优雅,人的心灵受到滋养而得到升华,进而使心灵更加美好,并构思和创造出更加优美的意境。美的身体姿态会给人留下自然美的第一印象,所以,中职女生一定要加强基本姿态的训练,规范做好身体姿态的每个动作,使形体姿态表现出挺而不僵,柔而不硬的自然美,进而掌握运用形体美并通过形体语言展现“内形象”的自然美。通过形体训练不断丰富中职女生的情感体验,充实她们的精神世界,内化心灵,不断发现美、感知美。

(二) 欣赏表现美

在习近平主席倡导的“立德树人”教育思想引领下,通过形体训练、形体舞台展演、形体舞蹈比赛等交流活动,充分发展学生自己的能力,用具有活力的人体动态美在有节奏的律动中塑造自己的形体气质形象,潜移默化的感受美、欣赏美。最大限度利用交流资源把评价美的能力融入思想。形体气质培养的高低一定意义上讲决定了学生人格提升的高低,形体气质锻炼在培养中职女生拥有健全人格方面发挥着重要作用。

(三) 展现自信美

形体舞蹈训练是以肢体表达情感的艺术。形体训练种类形式包括芭蕾基训、古典舞、民族民间舞蹈、交际舞、健美操、瑜伽等,形式不同动作亦不同。形体舞蹈通过动作的变换展现出美的动作,给观者愉悦的心灵感受,这与形体舞蹈表演者的形体美不无关系。形体舞蹈表演的背后是压腿、弯腰、踢腿等这样的、具有一定强度的形体训练做支撑,形体训练是促进身体健康发育以及塑造形体曲线美的重要途径,学生坚持长期的训练,其灵敏度和耐力也会得到有效提高。形体舞蹈训练对于中职女生尤其是学前教育专业学生综合素质培养有着极其重要的作用。

(四) 创造价值美

形体训练与形象设计课程的授课对象绝大部分是学前教育专业学生,即将面临就业,参与人才市场的竞争,所有学员在形体教学活动、训练比赛、才艺展演等活动中得到锻炼,大大提升自身形象气质,练就扎实的才艺表演能力。有的女生通过自身的努力甚至考取了舞蹈教师资格证,直接从事舞蹈教学工作。实现自身综合价值的美不仅仅是健康的形体美和高雅的气质美,更是通过形体训练课程不断完善自我,塑造自我,真正实现创造快乐幸福生活的价值美。

三、中职女生形体塑造与气质培养的育人功效研究

(一) 形体训练可塑造高雅气质

气质是形体的外在表现。形体训练看似简单,实则是美的规律的呈现。以最基本的站立姿势来看,其基本要求是抬头、挺胸、收

腹、立腰、提臀。在训练中也基本上是简单动作的重复,但是在这个反复完成的动作中,可以给身体按照美的规律打造一个身体记忆,这种身体记忆是一个塑造体态和展现自我的复杂过程。学生要培养自身的形体训练表现意识,这样学生不论是从思想认识上还是从身体规律上都能深刻理解和,形体训练既能锻炼身体,又能塑造美的形体,更能打造高雅气质。

(二) 形体训练可增强心理素质

学生形体训练达到一定阶段之后,其自我表现力也会随之提高,也会建立更加稳定的心理状态。形体训练也并非简单意义的站姿、坐姿、立姿等姿态的简单重复,形体训练是一个由易到难、动作幅度由小到大、难度由少增多的过程,学生在逐步完成高质量的动作和意识到形体美的塑造之后,其展现美的自信和克服困难的勇气会逐渐增强。当一个形体美好、精神饱满的形象展现出来时,其内心就会备受鼓舞,而当他们迎来周围人欣赏的目光时,更加有利于增强他们的自信心。这种不断提高的表现力和不断增强的自信心会使学生的心理素养得到锻炼。

(三) 形体训练可陶冶高尚情操

形体训练中普遍运用音乐配合身体的动作。在一些专家的研究下,认为音乐的节奏可促使身体分泌一种生理活性物质,用来调节血液的流量和神经的传导,不仅有利于身体的健康,还能够使人保持朝气蓬勃的精神状态。以不同类型音乐使用在形体训练中,可影响练习者心理活动的动力定型,还可促进练习者在音乐中培养高雅气质。比如说以迪斯科、爵士摇滚等现代音乐或者民族乐曲、流行乐曲而编成的健美操音乐,节奏感、韵律感、时代感都很强,配合以或重复、或变换的练习动作,可增强练习者的兴奋程度,不仅能消除精神疲劳、锻炼身体,还能激发练习者的情感、陶冶情操。这是因为音乐和动作的结合可产生强烈的扩散力和影响力,并与人的感情运动、音乐情感发生直接联系,在人体中形成动与情、形与神、神与心的交融和共鸣。

(四) 形体训练可形成健康审美

形体训练是一种与艺术紧密结合的运动,其动作简单、流畅、自然,并容易学习,音乐动作有鲜明的节奏感,优美而富有激情,有利于中职女生正确的、高尚的审美观的确立,使她们能够自觉辨别和抵御各种错误的审美趣味,免收不健康的形体美观念的影响和干扰,同时使其不仅形成美的形体,还可形成美的性格和心灵。

四、中职女生形体塑造与气质培养的策略研究

(一) 感受美,激发兴趣加深学生理解与认识

“兴趣是最好的老师”,培养学生的兴趣是开展形体训练教学的首要任务,所以形体教师一定要将积极活泼的教学形式运用到形体教学中。由于形体动作相对较为简单,尤其是在开始上形体训练课时,课程更是简单动作的重复,极易导致学生失去学习兴趣,因此,形体教师在教授学生动作的举一反三、学完一侧动作练习反侧动作等内容时,要积极运用一些现代化的教学手段和学生喜闻乐见的教学形式,帮助学生培养学习兴趣。其次,形体教师还要以形体理论知识帮助学生了解形体训练的特点以及其运动价值,要让学生明白形体训练不是机械无用的,是能够提高形体塑造和气质的好运动形式。再次,形体教师应该引导学生学会欣赏,要学会欣赏啦啦操、芭蕾、艺术体操、健身健美、国际舞蹈等,形体教师应该适当安排学生观看形体舞蹈比赛实况或者具有展现优美形体的相关电影,使学生的眼界放宽,思路拓宽,受到感染,激发学生对美的追求和向往。

(二) 体验美,重视美育加强学生的主体地位

新课标突出学生的主体地位,重视发挥学生的主体作用。主体作用体现在“教”和“学”两个方面,现代教育的主体是学生,学生是起到根本性的内因作用的;而教师是作为教育的外因通过内因发挥作用的。为中职女生开设形体训练课,主要是想通过科学、系统、规范的形体训练,帮助她们改善体型、增强体质、培养气质,并树立正确的审美观,为今后的形体塑造与气质形成奠定基础。关

注美育教育的同时,也要注意培养学生美的意识,要让学生的训练是保持在有意识的训练当中的,不断提高表现力,使其在日常的举手投足间都能渗透出高雅的气质。

(三) 培养美,丰富学练方法提高学生身体素质

1. 把杆练习

常用的把杆练习有站立、擦地、蹲、小踢腿、小弹腿、划圈、屈伸和压、搬、踢、控腿等。把杆练习作为塑造姿态美的主要手段,可有效发展下肢及躯干力量,下肢和气体的力量感、柔韧度、灵巧度、协调感等都会得到增强,同时把杆练习还能够增强对身体重心的控制,提高身体的平衡能力。

2. 地面练习

地面练习是身体基本姿态、基本动作的练习方式,可实现全身肌肉等张力的系统锻炼,修长肌肉线条。比如说下肢的锻炼,通过开、绷、直等基本技术以及各种摆动、环绕屈伸、控制等基本动作,加强柔韧性的练习;比如说躯干的锻炼,通过躯干的弯曲、脊柱的灵活、挺胸含胸等增强全身肌肉的等张力。

3. 手位、脚位练习

手位、脚位练习是学生最早要学习的练习方法内容。包括七个手位和五种脚位。通过手位练习不仅能使学生上肢的协调能力获得提升,还可以加强对手臂的柔美控制。脚位练习是否正确不仅影响技术的准确性,还会对身体姿态造成直接影响。

4. 综合练习

形体训练的基本内容包括基本功训练和基本形态训练。在训练过程中要注意中职女生身体素质的发展,形体的基本素质主要由力量、柔韧性、控制能力、人体的协调性、灵活性和耐力组成。其中力量和柔韧性是形体基本素质中最主要的,她们的好坏涉及到控制力和表现力的高低。为提高形体训练的趣味性,可结合训练的主要目标,选择健美操、舞蹈、艺术体操、芭蕾和野外健身跑等。选择健美操练习可积极影响学生身体各部位的围度,同时还可以消耗掉身体内多余的脂肪,结实和紧致肌肉,增强曲线美。在芭蕾舞的训练中通过基本功的练习可以使下肢及躯干力量得到发展,使身体变得柔韧、灵巧,并可提高身体的平衡能力。艺术体操的练习更加锻炼身体在运动中的动态美,使身体在动态中增强整体协调性,身姿富有活力,从而达到姿态美的效果。通过形体训练,进一步改善中职女生身体的不良姿态,形成正确的身体形态,为培养良好的站姿、坐姿、走姿奠定基础。

中职女生形体塑造和气质培养是对学生美的创造、构想、驾驭能力的培养。在美的创造中,感知、情感、想象、理性等心理素质,相互渗透。在教学中,形体教师要帮助学生掌握形体训练的理论知识,发现形体美的规律,并善于运用规律实践中职女生创造美的能力。

参考文献:

- [1]梁文翠.中职学生形体训练的重要性及训练方法研究[J].体育时空.2018.
- [2]吴琼军.增强体质优化气质——浅析形体训练对中职学生身心发展的影响与价值[J].体育时空.2017.
- [3]胡茂竹等.中职学校形体训练与良好气质培养刍议[J].体育时空.2018.
- [4]李玲.浅谈形体训练对学前教育专业学生的作用[J].赤子:上旬.2016.
- [5]孔媛.中职学校学前教育专业形体课改革初探[J].新课程.2014.
- [6]黄筱燕.高职体育训练中形体训练的价值与对策分析[J].当代体育科技.2021.

作者简介:王秀娟,1984-05,女,汉族,江苏省连云港市,高级讲师,硕士研究生,研究方向为中职体育教学与训练。

课题信息:江苏省连云港市江苏省赣榆中等专业学校连云港市职业技术教育学会研究课题“中职女生形体塑造与气质培养的研究”(编号:ZJXH2020KT025)