

浅谈舞蹈教学中的舞蹈表演基本训练

李炳辰

(中国艺术研究院 北京 100000)

摘要:对于舞蹈而言,其本身就是通过人的肢体动作塑造形象的一种艺术形式,而且这种艺术形式涉及到多种类型,比如,民族舞、古典舞等等,无论何种类型的舞蹈,在进行表演时,都需要基本的舞蹈表演功底。因此,在开展舞蹈教学时,应该加强对舞蹈基本训练的重视,在具体的训练过程中,不仅要对学生的肢体动作进行寻训练,还应该注重培养学生的基本表演能力,通过有效的训练,能够帮助学生掌握正确、规范的舞姿以及舞步,提高学生的舞蹈表演功底,使其能够对自身的肢体动作进行全面掌控,并且还能够在舞蹈表演中融入自己的舞蹈理解,这样也能够提高其舞蹈表演的美观性及感染力,提升其舞蹈水平。

关键词:舞蹈教学;舞蹈表演;基本训练

引言:舞蹈表演基本训练是舞蹈教学中的重要组成部分,该训练环节的有效开展,能够增强舞蹈演员的基本功,使其肢体动作更加熟练优美,同时也能够促使舞蹈表演者的舞台表现更加亮眼。因此,在开展舞蹈教学时,教师应该认识到舞蹈表演基本训练的重要性,并且要对舞蹈表演的呈现要求予以明确,借此对学生进行科学训练。舞蹈本身更侧重于形体表现,在具体的表演过程中,需要以动作为载体,融入相应的情感,以此提高舞蹈舞台表现力。在具体的舞蹈表演基本训练中,教师应该针对不同学生的差异,制定出合理的训练方案,提高训练效果,进而增强学生的舞蹈表演能力。舞蹈表演是靠肢体动作表现出来的艺术,舞蹈表演需要个人的天分,和天分同样重要的是基本功。舞蹈教学往往更重视技术和技巧层面,基本功训练常常被人忽视,这是舍本逐末的做法,舞蹈教师在教学中应该重视学生的基本功训练,帮助学生打好基础。

一、舞蹈表演教学原则

(一)基础为先的原则

舞蹈侧重的是形体表现,是以动作为载体的艺术形式,舞蹈带给人们的是一种视觉感受,所以每一个动作都要符合艺术的审美特性,舞蹈要具有灵动性,这需要表演者具备极高的表现力和扎实的舞蹈功底。教师在教授舞蹈时,一定要重视基本功训练,明确学生的个体差异,要有针对性地让学生进行基本训练,把握训练强度。学生在进行舞蹈表演时,需要具备扎实的基础,要掌握基本的舞蹈动作以及技巧,这样才能够将舞蹈的肢体语言准确表达出来。因此,教师在具体的舞蹈教学中,应该加大对学生的舞蹈表演基本训练,在训练过程中,应该从基础着手,严格遵循基础为先这一训练原则,重视对学生的舞蹈基础训练。在开展舞蹈基础训练教学前,教师应该做好充分教学准备工作,整理好舞蹈表演的基础训练内容,以便于能够有序开展舞蹈训练教学。在具体的舞蹈基础训练中,教师需要耗费大量的课时,在开始训练时,要先规范学生的基础舞蹈动作,全面关注学生的逐个舞蹈动作,使其通过训练能够将每一个舞蹈动作做到位,接着要训练学生的舞蹈动作衔接能力,在对学生进行舞蹈节奏教学,最后培养学生的舞蹈韵律协调能力。通过这些基础训练,帮助学生提升其自身的舞蹈动作规范性,使其每一个舞蹈动作都能够充分舒展,达到相应的舞蹈表演要求,增强其舞蹈肢体语言的表现力机感染力,这样也能够为学生高质量的舞蹈表演打下良好的基础。

(二)兴趣激发的原则

舞蹈基本训练的周期比较长,而且学生的舞蹈基础也不是一朝一夕就能够达成的,需要学生保持长时间持续不间断的训练,可以说舞蹈表演的基础训练是一个漫长且艰辛的过程,在这一训练过程

中,学生需要具备顽强的毅力、坚持不懈的精神,才能够坚持长时间的基础训练,而能够促使学生坚持下去的动力就在于兴趣。兴趣是学生学习中最好的老师,教师在对学生进行舞蹈教学时,尤其是在学生的基础训练中,应该改善以往枯燥的训练模式,采用科学合理的教学训练方式,激发出学生对舞蹈的学习兴趣,使其能够积极主动的参与到舞蹈表演的训练教学中,使得学生能够在兴趣的支持下,逐渐增强其学习舞蹈知识、参与舞蹈训练的动力,通过其对舞蹈的喜爱之情,帮助学生战胜舞蹈学习训练中的困难,使其能够保持学习舞蹈的劲头,这样也能够提升舞蹈表演基本训练的有效性。

二、舞蹈教学中舞蹈表演基本训练的有效措施

(一)加强对学生的舞蹈肢体动作训练

其一,手臂的基本训练。该训练主要涉及到整个手臂的不同部位,比如,指关节、腕关节、前臂、大臂等,手臂动作具有比较强的表现力与灵活性,还有利于肢体协调。在具体的手臂训练中,需要结合不同的舞蹈类型,掌握不同的手型变化,使其能够与整个身体相协调,把握好手臂不同部位所处的位置,使其能够与音乐节奏相互配合。

其二,头部与肩部的的基本训练。在头部训练过程中,学生需要掌握低头、转头、摆头这三种动作形态,针对不同舞种要明确头部不同动作形态的细节变化。另外,在舞蹈中还有一些滚翻的肢体动作,在这一过程中进行头部训练时,要紧抓动作以及位置,应该训练到对不同位置能够产生灵敏的感应这一状态。进行肩部训练的主要目的,则是为了提高学生肩部的柔韧性,而且该部位是支撑手臂动作的根基,其本身的柔韧性会对手臂动作的美感、幅度等产生直接的影响。在具体的肩部训练中,学生要注重锻炼这些动作:肩部舒展、向上提肩、裹肩等,在训练时应使身体其他部位始终保持放松的状态,同时还要将脖子摆正,以此获得良好的训练效果。

其三,脚部的的基本训练。脚的位置会直接影响到人的站姿,只有摆正脚的位置,才能够维持身体的平衡性。就实际情况来看,舞种不同,站姿也会出现不同的情况,若是脚位不规范或者是不正确,就会影响到整个舞蹈的美感。在具体的脚部训练中,应该注重训练学生脚部的关位、开位、交叉位。通常情况下,教师会先组织学生训练关位,这是最容易掌握的动作,在练习过程中也能够使学生保持稳定的重心。在对开位进行练习时,需要学生克服一定的困难,可以让学生对开位、交叉位这两种脚位进行结合练习,这也能够降低练习的困难。在练习过程中,学生要始终保持膝盖与脚部的垂直状态,在这种情况下用力才能够获得良好的训练效果。

其四,腰部的基本训练。在舞蹈基本功训练中,腰部训练占据着非常重要的位置,该部位处在人体中间位置,也是支撑舞蹈动作

的核心部位。在组织学生进行腰部训练时,应该着重训练学生腰部的柔韧性,若是腰部肌肉的弹性有所提升,那么学生做出的舞蹈动作幅度就会变得更大。在实际训练中,需要训练向前屈、向后伸展、横向拧动等多种动作,由于人体腰部相对比较脆弱,所以,要保持循序渐进的状态,不要急于求成。需要注意的是,腰部训练要从简单到复杂,并且要始终保持身体其他部位的放松状态。

其五,下蹲的基本训练。下蹲主要是训练学生的腿部肌肉,使其腿部力量得以增强,同时也能够提高其腿部的柔韧性,使其在舞蹈表演中做出更加优美的动作。在下蹲训练中,需要进行外开式、不外开式这两种下蹲练习,不同的蹲法练习,要注重脚位、腿部的动作,比如,在进行外开式下蹲训练时,要将两腿打开,保持一字位下蹲。在具体的训练过程中,学生要对用力部位予以充分感受,而且要注重动作的正确性。

其六,腿部的基本训练。在具体的腿部训练中,主要涉及到压腿、踢腿等内容。在压腿训练中,学生需要将腿搭在高度大约在腰部的杆上,以此对腿部韧带进行有效拉伸。对于初学者而言,其在压腿训练中需要承受较大的疼痛感,因此,在压腿训练中,应该先进行简单练习,再逐渐提高难度。在踢腿训练中,就是让学生以较快的速度将小腿踢出,借此锻炼其自身的腿部力量,使其在舞蹈表演中,能够做出具有爆发力的动作。

(二) 注重对学生表演能力的训练

舞蹈主要是通过肢体动作呈现表演的,其中的肢体动作也是一种舞蹈语言,在表演过程中,由于舞蹈演员无法通过语言表述情感,所以只能借助舞蹈肢体语言表现出相应的情感,这也对舞蹈演员提出了更高的要求。基于此,教师在开展舞蹈教学时,应该对学生的舞蹈表演能力进行有效培养,并且要通过基本训练,提高学生的舞蹈表演能力。在具体的教学过程中,教师要加强对学生的引导,鼓励其深入生活、观察生活,使其能够从生活中获得一定的感悟,并在舞蹈表演中融入,以此提高舞蹈情感表达的自然性与真切性。另外,舞蹈表演具有较高的技巧性,而且对于细节的把控极为重视,因此,在对学生进行舞蹈表演的基本训练时,教师不仅要对学生的每个舞蹈动作进行严格规范,还应该指导学生锻炼气息,稳定的气息能够提高舞蹈表演效果。此外,学生若想在舞蹈表演中通过肢体动作充分表达出自己的情感,不仅仅要对舞蹈进行科学设计编排,还应该将情感与舞蹈肢体动作进行充分融合。

(三) 利用呼吸想象训练强化基础

舞蹈艺术表演的最高境界就是肢体动作与舞者心灵之间的相互契合,舞者在肢体动作表演过程中,能够向广大观众传递出舞者真切的感受。在舞蹈表演中,将每一个细微动作、呼吸、想象等都是舞蹈表演中的重要部分,因此,在对学生进行舞蹈教学训练时,需要对舞蹈中的每一个部分进行强化训练,借此提高学生自身的舞蹈思维能力以及综合素养,促使学生能够更好的理解舞蹈艺术。基于此,教师在开展舞蹈基础训练时,可以采用呼吸想象等一些特殊的训练方式,强化学生在舞蹈表演中,其本身的动作、呼吸与思想情感传达之间的协调配合,这样也能够激发出学生的学习兴趣,加深学生对舞蹈艺术的理解。另外,教师还应该对学生进行专门的指导,在不同舞种训练中,帮助学生体会不同的表演呼吸节奏,使其掌握不同舞种的细节处理,在这种训练过程中,学生也能够舞蹈表演中,将自己的身体、思绪、细微操作等予以有效契合,进而提高舞蹈表演整体的美观性及韵律感。

(四) 训练学生观察生活的能力

任何艺术都与生活实际有着紧密的关系,舞蹈艺术也不例外,因此,教师对学生舞蹈教学或者是基本训练时,应该注重与实际生活进行有机结合,避免与生活实际相脱离,也帮助学生认识到艺术源于生活,使得学生能够加强对生活的重视,愿意主动深入生活、体会生活,而教师也要注重引导学生,对实际生活进行仔细观察。在实际教学训练中,教师要采用合适的方式,促使学生从生活中获得真切的感受,体会生活的美好,同时也能够使形成观察生活的良好形象。在前期,教师可以帮助学生明确生活中的观察对象,比如,路人、动物、风景等等,接着就要教授学生相应的观察方式,促使学生在观察过程中,加深其对生活的感受,这样也能够使学生更好的感受舞蹈中蕴含的情感,使其能够将舞蹈情感与生活情感进行有机结合,以此呈现出情感更加饱满的舞蹈表演。

(五) 科学训练学生的感知能力

作为舞蹈表演者,需要具备丰富的想象联想能力,在舞蹈表演中,应该将自己充分融入到舞蹈表演之中,这样才能够将舞蹈的真正内涵传递给观众。所以说,学生在舞蹈表演中,应该找到舞蹈感觉,这就需要学生具备较高的感知力,使其能够在舞蹈表演中,通过音乐、肢体动作,联想到相应的表演情境,借此强化学生的表演情感,提高表演效果。基于此,教师在具体的舞蹈教学训练中,应该有意识地引导学生,通过为学生播放一段舞蹈视频,让学生感受其中的情感表达,或者是播放一段音乐,让学生在聆听的过程中,想象音乐中的一些情境,借此锻炼学生的感知力。也可以为学生设置一个舞蹈主题,让学生自己寻找音乐,结合自己的生活实际,设计编排舞蹈动作,融入自己想要表达的情感,使其舞蹈表演更加完美。

(六) 培养学生的艺术思维

舞蹈属于艺术范畴,而从事艺术的人员,都应该具备相应的艺术思维,对于学习舞蹈的学生而言也不例外。教师若想在舞蹈教学中对学生的艺术思维进行训练,则可以借助一些比较简单的舞蹈作品,带领学生对作品进行鉴赏,让学生自主思考品鉴,帮助学生构建独属于自己的艺术思维模式,借此提高学生的舞蹈素养。另外,教师也可以让学生进行舞蹈创作,通过设立相应的主题,要求学生以小组为单位,自行编排设计舞蹈作品,并注重提高作品的深度,进而锻炼学生的艺术思维能力。

总结

通过上述分析,开展有效的舞蹈表演基本训练,能够在一定程度上提高学生的舞蹈表演能力,增强学生的舞蹈基本功。就实际情况来看,舞蹈表演基本训练会涉及到肢体动作、情感表达等多项内容,通过对学生的科学训练,能够提高学生舞蹈表演的专业性,使学生的形体表达能够达到舞蹈表演的标准要求,使得学生的表演充分体现出舞蹈的优美性及灵动性,促使整个舞蹈表演更具有艺术性。

参考文献:

- [1] 范波澜,赵启.舞蹈教学中的舞蹈表演基本训练策略探讨[J].中国民族博览.2018(11)
- [2] 柳成.浅谈舞蹈教学中舞蹈表演意识的培养[J].大众文艺.2019(14)

作者简介:李炳辰,男,汉族,籍贯:山西大同大学;毕业于:北京舞蹈学院,工作单位,中国艺术研究院舞蹈所国家二级演员学士学位,专业:中国民间舞教育研究方向:民间舞