

少儿舞蹈课堂中基本功的教学现状与思考

汤紫君

(井冈山大学 江西吉安 343009)

摘要: 少儿舞蹈基本功练习是少儿舞蹈教学中的重要环节,是为了更好地开发少儿肢体,培养少儿能力,更好完成舞蹈训练而设置的舞蹈教学内容。长久以来,少儿舞蹈教学中的基本功训练过于成人化。大部分教师在教授少儿基本功时,通常依赖经验教学,照搬专业院校舞蹈基本功训练模式,造成少儿出现身体受伤的情况,且教学效果不理想。为充分提升少儿舞蹈基本功训练的教学效果,丰富教学内容的选择,深入探讨教学方法,尤其是将舞蹈解剖学、少儿生理学及心理学内容融入教学过程,从而让少儿舞蹈基本功教学更加科学、规范、合理和高效。本文将聚焦少儿基本功训练存在的问题,探讨少儿舞蹈基本功教学现状及教学改革思考。

关键词: 少儿舞蹈;基本功训练;舞蹈教学思考

随着时代的发展,人们对艺术教育的需求持续增加。在校外舞蹈培训市场不断扩张的背景下,少儿舞蹈课程逐渐普及,基本功训练环节做为舞蹈课程中的重要环节,对少儿的身体以及心理成长起着重要作用,就目前的情况下看少儿舞蹈基本功训练还存在着一些问题。下面根据笔者十余年的少儿舞蹈教学经验,分析少儿舞蹈基本功教学现状,从训练理念、训练内容、训练方法等方面谈谈少儿舞蹈基本功训练的几点思考。

一、少儿舞蹈基本功教学现状

从少儿舞蹈培训机构遍地开展的市场来看,可见家长们对艺术教育的需求呈现不断地蓬勃发展的态势。基本功是少儿舞蹈课堂中必不可少的教学环节,对少儿的舞蹈训练以及少儿身心发展有着重要作用。校外培训机构的少儿舞蹈课堂存在着成人化、超负荷式训练现状,对少儿的身心健康有着负面的影响。这些不当的训练方式,影响着少儿的生长发育同时阻碍了学生对舞蹈的热情,与舞蹈教育的本质背道而驰。

(一) 缺乏适用于少儿基本功训练的权威教材

就目前而言,在少儿舞蹈教学领域,尚缺乏适用于其基本功训练的科学与权威的教材,缺乏统一的教学规范与要求,教学方法与手段较为单一且随意。同时,在教学目标的设置及教学计划的安排上也乏善可陈。舞蹈课堂大部分都是依赖教师经验教学,训练层次参差不齐。此外,各类少儿舞蹈机构中的教师,其专业素养和教学水平也是参差不齐,一些舞蹈培训机构的教师毕业于幼教专业,欠缺专业的舞蹈功底,在基本功教学中尚无法达到要求。在目前的舞蹈训练学等理论研究中,针对专业舞者的理论与训练方法较为普遍。从目前校外培训机构的发展现状来看,业余舞蹈学习者群体逐渐扩大,业余舞蹈学习者中少儿舞蹈学习者正处于重要身心发展阶段,这部分学习群体更需要科学规范的训练。

(二) 少儿舞蹈基本功训练过于专业化与成人化

少儿舞蹈基本功训练过于成人化。一些教师通常采用专业艺校的基本功训练方式,机械照搬,用于培训机构的少儿舞蹈基本功教学。其机械化和过于专业化的教学方式,易使学生感到枯燥,消磨其对舞蹈的喜爱,继而产生厌烦、抵触情绪。校外机构的少儿舞蹈课程教学目标、训练时长、年龄层次等诸多因素不同于专业院校,所以,少儿不宜过早进行专业的舞蹈训练,儿童早期也不必使用专业的舞蹈教材进行训练,儿童基本功训练也不应该捆绑在技巧上。

(三) 少儿舞蹈基本功训练内容不全面

再者,部分机构的少儿舞蹈基本功训练内容不够全面。一般而言,谈及基本功训练,通常认为只需训练软度,涉及肌肉力量、爆发力、耐力、控制力、协调性等方面的训练则较为缺乏。部分课堂的训练内容仅训练了学生的“柔”,缺乏了学生“韧”的训练。诚

然,造成这一现象的原因较多,如训练时间缺乏,教师基本知识欠缺,培训机构的竞争压力,以及家长对舞蹈基本功练习存在认识误区等。但仅训练少儿软度能力,不足以达到舞蹈所需要的基本能力与身体应当具备的基本素质,且限制了少儿在舞蹈训练中的发展。

二、少儿舞蹈基本功训练的核心要素及其重要作用

舞蹈基本功训练涵盖了舞蹈表演中舞者所需的各种身体能力,包括力量、速度、核心能力、耐久度、协调性等,这些帮助学生拥有良好的形体同时更好的掌握舞蹈技能。教师在舞蹈课堂训练基本功时,充分认识基本功的重要作用,并掌握其核心要素能够让少儿舞蹈基本功教学发挥积极作用。

(一) 少儿舞蹈基本功训练的核心要素

首先,符合少儿生理与心理发展的规律与特点。基本功训练内容应契合其生理发育规律,同时紧跟其心理特点。这一时期的儿童身体肌肉、骨骼、柔韧度、灵敏性与协调性等身体素质均发展迅速。此阶段少儿心理存在注意力不集中、无意识记忆、以形象思维为主导等特点。倘若教师能抓住这些特点,依据少儿身心特点开展训练,使其练在习基本功同时感受舞蹈带来的美感与快乐,训练效果将事半功倍。

其次,少儿舞蹈基本功应遵循科学系统的训练原则,使训练的各个阶段相关联,循序渐进,由简入繁,训练系统且规范,从而达到最佳的训练效果。反之,过度或者不当的训练方法,极易影响少儿的正常生长发育,甚至产生严重的后果。教师应当为学生指定适宜的训练目标,合理的训练计划。切不可为满足市场需求,让学生过早地学习复杂的技巧,以防风险与意外发生。教师应当对基本功训练内容的要求严格规定,对每一个动作的要求严谨规范。最后,教师可通过科学且有趣的训练方式,引导少儿在练习舞蹈基本功时保持对舞蹈的兴趣。科学训练与趣味训练相结合,让学生在快乐中舞蹈,在舞蹈中成长。

(二) 少儿舞蹈基本功训练的重要作用

基本功训练能够帮助少儿获得健强的体质同时培养其坚毅的品质。舞蹈基本功训练不仅能够培养少儿优雅的形体、提升气质,还可以促进道德、品质、人格等全面发展,达到提高综合素质的目的,具有普通课程教育所无法代替的积极作用。基本功通过身体肢体的训练以及感官的开发,对少儿的大脑以及想象力的培养起到积极的作用。舞蹈基本功训练在培养学生坚强意志力、克服困难、吃苦耐劳等优秀品质方面有着重要作用。基本功在舞蹈表演中发挥着重要作用,缺乏扎实的基本功就难以真正地掌握舞蹈技能。舞蹈基本功训练培养学生美感的同时让学生在舞蹈中感受快乐,陶冶情操,真正达到舞蹈教育寓教于乐的功能。

三、少儿舞蹈基本功训练的几点思考

少儿舞蹈基本功训练的主要目的不能仅限于技巧的学习,科学的训练帮助学生健康的身心发展,以及帮助其舞蹈能力的全面提升。达到此目的,对教师提出了全新的要求,需要教师具备舞蹈解剖学、训练学等多方面的教学综合能力。以下将从少儿舞蹈课程中的基本功训练内容、训练方法与教师能力等角度来谈丰富少儿舞蹈课堂基本功教学的思考。

(一)完善基本功训练内容,提升舞蹈教学质量

对于初学舞蹈的少儿,很多机构教师都会直接让学生“压腿”或者“趴胯”等动作。然而,对于启蒙阶段的少儿,其基本功训练内容应侧重练习基本体态——站姿、坐姿等。体态是基本功训练中最基本、最重要却也是最容易忽视的一项训练内容。基本的站姿与坐姿是一切训练之根本。良好的体态帮助学生解决身体成长发育问题,帮助学生将舞蹈动作掌握的更为规范,拥有好的形体也是家长们让孩子学习舞蹈的希望与期待。重视体态练习,让学生在学习舞蹈之初就打下夯实的基础。

少儿舞蹈课程中,基本功训练流程应该遵循热身——训练——放松的规范流程。教师应当重视热身运动,适当的热身运动能够帮助儿童更好地活动肢体各个关节,有效避免由于过度训练或者节奏过快而导致的受伤等问题。训练前做好热身,训练后适当的放松肌肉练习,能够在少儿舞蹈基本功训练中对学生起到较好的保护作用。

基本功训练内容应当全面,除训练软度外,应对身体、肌肉素质、能力全方面训练,既有训练的整体性,也有侧重点的针对性训练。“舞蹈基本能力,即通常所说的舞蹈基本功,指在舞蹈表演中舞者所需的各种能力,包括力量能力、速度能力、柔韧能力、耐久能力、灵敏能力等,它是舞蹈表演的基础,也是舞蹈训练的核心”¹少儿舞蹈基本功训练应遵循循序渐进,由简入难的教学原则,根据少儿身体各个关节及其身体各方面肌肉素质进行全方面训练。

(二)教师需加强舞蹈解剖学等相关知识,根据学生身心规律进行基本功训练

随着时代的发展,艺术教育的逐渐普及,家长对舞蹈课堂的要求也逐渐增加。这对舞蹈教师也提出了相应的要求。为了符合教育的发展新要求,教师应不断提升自我的综合能力,融汇运用多学科的知识。教师了解相关的舞蹈解剖学知识,了解基本的身体肌肉原理,能够适时的安排训练内容,掌握科学的训练手段,适当合理的安排基本功教学目标与计划。教师了解儿童身心发展规律,了解不同年龄阶段的生理规律,适时的给予学员符合程度的动作。例如不同年龄阶段的孩子会有不同阶段的肌肉敏感期,在这一阶段进行针对性的训练能够达到最佳的训练效果。教师需要对家长进行舞蹈教育基本知识普及工作,很多家长对舞蹈基本功的理解较为片面或者存在一些误区,教师有责任和义务向家长解释舞蹈基本功的训练作用与目的。实现家庭与课程联合一致,为少儿在学习舞蹈过程中保驾护航。“建议所有的教师利用多种渠道,参与到学习和研究舞蹈科学理论与实践中来,提高施教施训技能和科学训练水平,将人体科学与训练科学研究成果借鉴、引用到儿童舞蹈基本能力的训练之中。”²

(三)转变舞蹈教学理念,丰富少儿舞蹈课堂

教师应转变教学理念,舞蹈课堂中从教师为教学主体转换为学生成为教学的主体,教师转为教学的主导。科学的训练内容结合丰富多元化的教学方法,通过有趣的方式方法进行基本功训练,让学生掌握基本能力同时保持对舞蹈的兴趣。让学生在舞蹈课堂中通过趣味性教学:游戏、形象思维、情景模拟、想象力开发等等创新的教学方法都能够达到更良性的基本功教学效果。

教师可以通过形象思维,将一些舞蹈动作和要求进行分解,以通俗易懂的形式方便少儿理解并接受。在上课时,教师也需运用学生能够接受的语言进行引导教学,针对不同学生的个性特征,给予针对性的方法引导,尽量多使用鼓励、积极的话语引导并帮助学生建立自信,增强对舞蹈学习的兴趣。

少儿舞蹈教学应创新授课模式,使少儿舞蹈课堂更丰富多彩。基本功训练可以结合一些故事、音乐、情景、游戏等加以辅助教学。例如:音乐融合法,教师可以尝试将音乐和基本功训练融合,使少儿能够增强基本功同时提升音乐欣赏水平和节奏感,从而提高舞蹈课程效果。情景模拟法,基本功训练加入一些生活背景与情景故事,让学生接受深层次的舞蹈欣赏教育,让学生轻松地练习基本功训练内容,更好的掌握舞蹈技能。游戏教学法,能够释放孩子天性,激发孩子的舞蹈天赋,培养学生兴趣同时活跃课堂气氛,让基本功训练更高效,实现良性的教学效果。个性启发法,教师也可以融入学生个体的兴趣爱好,设置独特的舞蹈课程方案,通过丰富的基本功训练方法让学生提升多方面对舞蹈的感知。

四、结语

鉴于少儿舞蹈基本功训练缺乏统一的教材、训练方法过于成人化,以及训练内容不够全面等问题,导致了少儿舞蹈基本功教学效果不佳。少儿舞蹈基本功训练需要科学的指导与规范。舞蹈培训机构的儿童基本功训练应做到科学、规范、安全、合理。基本功训练内容应从软度、力度、速度、肌肉耐力、爆发力等多方面能力为训练点加以练习。少儿舞蹈教学需要教师根据学生的身心特点进行引导教学,利用多元化的教学手段开展训练教学,科学训练结合趣味性练习,丰富舞蹈课堂同时提升学生对舞蹈的兴趣。建议政府及教育部门在建构适用于少儿舞蹈基本功训练的统一教材中给予支持和帮助,提高少儿舞蹈教学的师资水平与多方面的能力。同时,相关部门须定期开展师资培训,统一教学规范与要求,使教师掌握丰富有效的教学方法,助力少儿舞蹈基本功训练健康与良性发展。教育部门应重视舞蹈相关的保健知识以及合理开展舞蹈训练的知识普及教育等等,教师能够将这些知识应用到舞蹈教学实践中去,从而更好地推动舞蹈教育事业的发展。

参考文献:

- [1]李彤,儿童舞蹈教育中基本能力训练现状研究[D].北京舞蹈学院,2020.06
- [2]杨鸣,论舞蹈力量能力的类型划分[J].北京舞蹈学院学报,2008(1)
- [3]王亮,浅释少儿舞蹈基本功教学中蕴含的人体解剖知识[J].中国民族博览.2018,(05)
- [4]金彦,少儿舞蹈基本功训练方法研究[J].艺术家,2019.(04)
- [5]包鸣红;周俊,少儿女子体操运动员的舞蹈基本功训练[J].2008.(09)
- [6]杨欧.舞蹈训练学[M].上海音乐出版社,2009:19.
- [7]蔡虹.对少儿舞蹈教育的思考[J].北京舞蹈学院学报,2013(03)
- [8]周娜.少儿儿童舞蹈训练的方法[J].艺海,2013(07)
- [9]孟倩倩.少儿舞蹈培训机构中的教学方法探究[J].戏剧之家,2014(06)
- [10]白静.少儿舞蹈教育中科学教学方法的运用策略[J].北方音乐,2017(04)

作者简介:汤紫君(1995-7),女,汉,江西吉安,助教,研究方向:舞蹈教学。