

# 高校古典舞教学中基本功训练方法探究

王晓萍

四川音乐学院舞蹈学院 610000

**摘要:** 追溯高校古典舞教学发展历史,可以发现基本功训练作为舞蹈的基础和支柱,在古典舞的教学实践中具有至关重要的作用,不仅能够增强学生的身体素质、规范动作练习并提高动作之间的衔接过渡,而且能够锻炼学生的舞蹈综合运用能力。因此,本文着重谈谈古典舞教学的基本功的训练价值和办法,从根本上提升古典舞教学的实效性。

**关键词:** 古典舞;基本功训练

## Research on basic skills training methods in classical dance teaching in colleges and universities

Wang Xiaoping

School of Dance, Sichuan Conservatory of Music 610000

**Abstract:** Looking back on the development history of classical dance teaching in colleges and universities, it can be found that basic skills training, as the foundation and pillar of dance, plays a vital role in the teaching practice of classical dance. It can also train students' comprehensive dance application ability. Therefore, this article focuses on the training value and methods of the basic skills of classical dance teaching, and fundamentally improves the effectiveness of classical dance teaching.

**Key words:** classical dance; basic skills training

对于舞者来说,学习古典舞并非易事,训练的过程也异常艰辛,就连基本功也不是一朝一夕就能熟练掌握的。事实证明,想要成为一名专业优秀的古典舞者,一定要具备扎实的基本功,所以说在古典舞中基本功训练是不可小觑的。

### 一、舞蹈基本功训练的概述

#### (一) 舞蹈基本功训练的的内涵

舞蹈基本功训练是舞者获得专业能力的重要途径,是开设其他舞蹈训练课程的前提。通过专业的基本功训练,舞者在柔韧度、肢体协调性、身体力量、反应速度等方面得到训练与发展,为舞蹈人才的培养打下了坚实的基础。基本功训练不仅是对基础能力的训练,还包含了技术技巧的训练,具体来说基础能力训练是指对肢体和关节各方面能力的训练,是头、上肢、躯干、下肢以及踝关节、膝关节等身体素质的训练。技术技巧是提高舞者技能性的训练,其中包括控制类、转类、翻身类、跳类等训练内容。舞蹈基本功训练遵循其自身的舞种规律和科学的训练方法,寻找提炼有效的训练手段,来达到舞蹈基本功训练的有效性。

#### (二) 舞蹈基本功训练的课堂程序

舞蹈基本功训练是基础训练结合技术技巧训练的综合练习,具体开展了软开度、把上、把下、技巧等方面的训练。软开度是基本功训练中的最初环节,是指在各个方向上所具备的运动能力、肌肉等软组织伸展能力,也是指舞者柔韧性的训练。软开度训练是开展其他训练的前提,良好的柔韧性可以提高舞者的跳跃、翻转、控制能力。它也是让舞者感知自我身体的一个重要手段,如果没有良好的柔韧性,那么舞者就无法在最佳的肢体状态塑造舞蹈人物。

把杆训练分为把上训练和把下训练,把杆是舞者在舞蹈基本功训练中最牢靠的伙伴,把上的训练是为把下训练做出铺垫,使舞者获得正确的身形与舞姿以及动作意识。古典舞基训和芭蕾舞基训都将把上训练作为重要的“开法儿”方式,通过把上训练达到塑造舞者良好的身体形态,形成优美的舞

姿控制和养成正确的肌肉记忆等目的。例如把上的擦地训练是舞蹈基本功训练的开端,它是对学生身体姿态、臀腿部的肌肉、脚下的外开、肢体的延伸感及控制力进行的训练,在一系列的训练之下舞者对擦地动作有所掌握,为把下擦地小跳以及跳跃类技巧的训练打下了基础。把下训练是把上训练的延伸与继续。

把下训练是脱离了把杆的,对舞者稳定性与协调性要求更高的一种训练。把下的训练包含跳跃、舞姿、翻转、控制等。其脱离了把杆的依靠与辅助,舞者自身的控制和能力是舞蹈动作完成的唯一条件。因此把下的训练在舞蹈表演中起到了至关重要的作用,例如在古典舞基本功训练中的跳跃训练,无论是小跳、中跳还是大跳,甚至是射燕跳或流动小跳,都是在训练舞者跳跃能力的基础上,对舞者的舞姿形态有了更高层次的训练,是功能性训练中贯穿舞蹈风格性的训练,这为之后的课程与舞台演出做出良好的铺垫。

技术技巧训练也是基本功训练的重要环节,它属于技能性的训练,是完成基础性训练之后的综合素质提高训练。唐满城教授曾将舞蹈技巧定义为:“舞蹈技巧广义上是指专业性很强,难度很大、观赏性和效果性都较强的人体动作。包括人体的柔韧性,弹跳的高度和空中的控制力、舞姿性、旋转的速度及数量,以及空中转体、翻腾等等。”其作用主要是在舞蹈表演中抒发舞者情感,带给观众视觉冲击力,与此同时展示出舞者的专业性及高超的身体素养,为舞蹈演出增光添彩,因此舞蹈技术技巧成为舞蹈演出中一个重要的组成部分。

### 二、基本功训练对于高校古典舞教学的现实意义

#### (一) 促进学生身体素质的强化

虽然进入高校的舞蹈生已经具备舞蹈所需的基本能力,但由于生源地不同,每个学生所接受的训练内容、标准规范也不同,所以,为了保证舞蹈教育的专业化和艺术人才的全面化,需要在初始阶段重新进行身体形态、动作技巧等基本身体训练,使学生了解动作的专业标准和文化内涵。一方面

是统一舞蹈教学标准,使学生能够进行系统性基础学习;另一方面是提高身体耐受度、灵活度,为高强度舞蹈训练打下良好基础。只有把基础动作练习到极致,才能够进行更高难度的舞蹈表演。

#### (二) 提高动作的协调流畅性

不同的舞种有不同的核心要素。古典舞凝结了中国传统文化的精髓气韵,更加注重对于舞蹈形、神、律、劲的完美融合。因此,在古典舞的演绎中不能只有形态美,也要兼顾舞蹈的神韵、律动、力道。而基本功训练不仅包括动作、力量、柔韧的练习,还包括身韵、神韵等艺术美感的训练。身韵主要是对每个独立单一动作的衔接过渡,通过气息把握、融入节奏使舞蹈动作真正活起来,彰显出古典舞蹈的气质魅力;神韵主要是学生将神态情感与动作进行贯通,从而为舞蹈注入灵魂,做到形神一体。

#### (三) 培养学生的舞蹈综合运用能力

基本功训练的最高阶段其实是把动作技巧、身体语言等整合成一支完整的舞蹈。这个阶段主要是针对学生综合舞蹈素养的全面提升,真正将理论应用到实践中,而且最终呈现的舞蹈其实不需要表现多深的艺术高度,只需要做到“五脏俱全”即可。通过不断训练使动作技巧更加纯熟、过渡衔接更加自然流畅、舞台表演更富张力,学生在这一过程中也能真正体会到舞蹈艺术的魅力,学会情感精神与动作的融合渗透,从内心深处领悟古典舞的艺术内核,为更高阶段的舞蹈学习奠定深厚基础

#### (四) 利用学生感悟舞台形象

舞蹈的表演,并非是单纯的舞蹈基本功展示,而是要利用基础动作去突出表现舞台形象,让观众通过舞台形象的表演来深入了解舞蹈内涵。因此,舞者只有在具备深厚基本功的基础上,才能更好地感悟舞台形象,自如在舞台上展示自己,传递舞蹈思想。舞蹈基本功的训练,能够保持舞者身体的灵活性,从而可以更好地利用身体的各个部位去展现作品的深刻情感,塑造出更加生动的舞台形象。此外,在长期的基本功训练和学习中,舞者身体的各个部位都能够得到很好的锻炼,力度和软度得到极大的改善和强化,这对于增强舞者表演的专业性和技巧性,都具有积极的作用。舞蹈语汇得到丰富,对于舞台的掌控能力更加熟练,舞蹈动作更加的流畅。

### 三、高校古典舞教学中基本功训练存在的问题

#### (一) 缺乏对古典舞美感的培养

基本功训练是舞蹈训练的基础,一个完整的舞蹈除了要完成基本的动作外,还需要诠释出其所蕴含的美感。因此,基本功训练不应该只是对柔韧度、动作规范性的身体训练,还包括舞台表现力、整体艺术效果的前期塑造。然而,当前很多高校在古典舞基训教学中过于注重技巧性的训练,一味追求踢、蹲、跳等基本动作的完成度,忽视了动作之间的协调衔接与视觉效果,根本无法满足古典舞对舞者身体条件的严格要求,对于加强学生对舞蹈风格艺术美感的把握更是无从谈起。

#### (二) 古典舞教学重实践轻理论

所谓台上一分钟,台下十年功。在舞蹈中,这个“功”不单单是指舞蹈动作的反复练习,还需要对舞蹈有真正的了解、热爱。舞蹈训练过程是一个枯燥乏味的过程,如果不理解动作背后的内涵、由来,只是机械性地重复练习,将会消磨学生的学习兴趣,严重降低舞蹈课堂教学的实效性。当前,在古典舞教学中,教师偏重于专业动作的训练,对于古典舞的发展历程、理论渊源、表演理念等课程的讲解只是简单带过,再加上艺术生的舞蹈基础、学习能力参差不齐,使得很多学生在基本功训练中只停留在动作的机械记忆上,无法将形体动作与舞蹈韵律进行良好结合。

### 四、加强古典舞基本功训练的相关路径

#### (一) 重视基础训练来培养舞者的感染力

古典舞的基本功训练过程中,首先要特别重视对舞者

的基础训练,这样也才能逐渐帮助舞者培养出较强的感染力。一般古典舞中的基础训练主要侧重于对舞者的表情、动作还有舞台爆发力进行训练。由于古典舞中的舞蹈动作变化大又复杂,为了确保舞者在表演过程中动作能够做得连续、协调,就需对其进行严格的基础训练,以此来保证其做出的每一个动作都能相当标准。古典舞舞者需将其躯干当成主体,再灵活运用其四肢来将古典舞的曼妙演绎得淋漓尽致,将舞蹈的艺术魅力在舞台中央尽情挥洒出来。舞者想要完美施展每个动作就一定要具备很强的基本功为依托,结合舞蹈中蕴含的故事情节来把握动作力度和身体的柔韧性,在演绎过程中舞蹈动作一定要连贯灵活、回环往复。培养古典舞舞者的舞台感染力,实际上指的就是需要舞者发挥自身的舞蹈功底来将舞蹈具备的艺术感和艺术美彰显出来。古典舞经历了历史文化的洗礼,其自身蕴藏着独特的艺术美,也充满着古典文化中的艺术内涵,因此,舞者想要真正掌握到古典舞的精髓,就应深入了解和充分尊重中华民族灿烂的历史传统文化,想要增强自身的感染力,就需要与舞蹈中蕴含的文化内涵真正融合起来。古典舞的灵魂之处就是其具备很强的感染力,倘若舞者所演绎的古典舞缺乏感染力,那么不论舞蹈音乐再动听、舞台背景再华丽,也难以弥补舞蹈的失败。

#### (二) 注重理论知识的结合来增强舞者的默契

古典舞中舞蹈动作既多变又过于复杂,舞者在训练过程中需要掌握一定的理论知识,然后将理论与实践进行结合来演绎舞蹈动作,如此一来不仅将确保舞者做出的舞蹈动作顺利完成,也能有效避免舞者因动作不当而发生身体损伤。在古典舞中也包含很多难度系数大的动作,像托举、空中翻滚等,而想要成功完成这些动作就要求每个舞者之间拥有很强的默契,因为舞者是无法依靠外部力量来完成这些高难度动作的,而只有利用舞者间的高度默契才能做到。培养和增强舞者间的默契度,要求其舞蹈动作还有肢体要十分协调和连贯。例如,在表演舞蹈时两个舞者想要完成空中托举,就需要站在下方的舞者能够做到身体与地面固定,以此来借助四肢的力量来把另一个舞者成功托举起来。完成这些就要求舞者在接受基本功训练时能够全面掌握到重力的原理知识,能够准确判断自身能承受的重力,继而才能非常有把握地进行。而对于被托举起来的舞者来说,首先要对自己的舞蹈搭档百分之百地信任,倘若对自己的搭档不相信、抱有丝毫怀疑,那么都将致使舞蹈动作完成得不连续,迟疑地做出舞蹈动作终将出现严重的表演失误。所以,舞者在训练基本功的过程当中,应重视理论知识的学习和掌握,这样才能在表演时能够将其舞蹈动作与理论知识深度融合起来,也才能十分有利于增强舞者的默契。只有舞者之间的默契度得到提升,才能保证高难度动作能够顺利完成,也才能将中国古典舞的艺术魅力和文化内涵真正传达给观众,让台下的观众为完美的古典舞艺术鼓掌喝彩。

### 五、结语

古典舞不仅是一种舞蹈种类,更代表了我国民族文化的传承和延续,而基本功训练更是关系到古典舞整体风格取向的关键环节,因此,必须重视古典舞基训体系的完善发展,不断发现问题、解决问题,以保证舞蹈艺术的精进和传统文化的赓续。

#### 参考文献:

- [1] 德青措. 浅谈基本功训练的重要性[J]. 西藏艺术研究, 2015(3): 72-74.
- [2] 岳畅琦. 对古典舞基本功训练的建议和思考[J]. 当代音乐, 2015(23): 111-112.