

浅析芭蕾舞基本功训练在中国舞教学中的重要性

马二丽

(安徽中澳科技职业学院 安徽省合肥市 230011)

摘要: 本文探讨了芭蕾舞基本功训练在中国舞教学中的重要性。通过分析芭蕾舞基本功训练的内容和特点,阐述了其对中国舞教学的促进作用,包括增强身体控制力、提高动作准确性、培养良好气质、奠定舞蹈基础、拓展艺术表现力等方面。同时,文章还分析了芭蕾舞基本功训练的难点,如身体协调性、力量控制、艺术表现力等,并提出了在中国舞教学中进行芭蕾舞基本功训练的具体措施,如加强基本功练习、注重动作质量、培养艺术表现力、因材施教、循序渐进、注重综合素质培养等。

关键词: 芭蕾舞基本功、中国舞教学、舞蹈训练

引言: 芭蕾舞是一种优美、高雅的西方古典舞蹈艺术,对舞者的身体控制力、协调性、力量、灵活性等方面都有很高的要求。而中国舞作为我国独特的舞蹈艺术形式,融合了中华民族深厚的文化底蕴和审美情趣,具有柔美、含蓄、意境深远等特点。将芭蕾舞基本功训练引入中国舞教学中,对于提高中国舞舞者的身体素质、动作规范性、艺术表现力等方面具有重要意义。

一、芭蕾舞基本功

芭蕾舞基本功是芭蕾舞训练的根基,包括把杆、中间工作、基本步法、单棒等内容。把杆训练是芭蕾舞基本功的重要组成部分,舞者通过扶把杆进行一系列训练动作,如蹲踢、小踢腿、大踢腿、揉腿、慢动作等,可以有效增强腿部力量、脚尖力度、身体控制力和协调性。中间工作是在把杆训练的基础上,离开把杆独立进行的一系列训练,包括手位练习、慢动作、单腿转等,旨在培养舞者的平衡能力、旋转能力、协调性和艺术表现力^[1]。基本步法训练是芭蕾舞的基础,通过反复练习小踢腿、大踢腿、双腿并步、小碎步等基本步伐,可以培养舞者的动作规范性、音乐感和节奏感。单棒训练主要是跳跃和旋转动作的练习,如单腿跳、剪刀步、大踢腿转等,可以提高舞者的弹跳力、灵活性和空间感。

二、芭蕾舞基本功训练在中国舞教学中的重要性

1. 增强身体控制力,提高中国舞动作的准确性和规范性

芭蕾舞基本功训练是提高中国舞者身体控制力的重要手段。通过把杆、中间工作等训练内容,舞者可以有效增强腿部力量、脚尖力度和身体协调性,从而使中国舞的动作更加精准、到位^[2]。同时,长期的芭蕾舞基本功训练还能帮助舞者养成良好的舞蹈习惯,使动作更加规范、标准化,避免出现肢体僵硬、动作不到位等问题。可以说,扎实的芭蕾舞基本功是中国舞者提高舞蹈质量和艺术水平的基石,对于推动中国舞事业的发展具有重要意义。

2. 培养良好的气质和仪态,塑造中国舞者优雅、大方的形象

良好的气质和仪态是中国舞者必备的舞台形象,而芭蕾舞基本功训练正是塑造这种形象的有效途径。长期的芭蕾训练可以帮助舞者养成头部挺拔、肩背平展、腰部挺直、步态轻盈等优雅、大方的气质和仪态。这不仅能够增强中国舞的表现力和感染力,还能够帮助舞者更好地诠释中国舞柔美、婉约等特点,使舞蹈更加富有韵味和美感。优雅、大方的舞台形象是中国舞者的重要标志,也是中国舞艺术魅力的重要体现。

3. 奠定扎实的舞蹈基础,为中国舞技巧动作训练打下坚实基础

中国舞技巧动作训练需要舞者具备良好的身体素质和舞蹈基础,而芭蕾舞基本功训练正是为此奠定基础的重要手段。芭蕾舞基本功注重舞者身体的全面训练,包括腿部力量、脚尖力度、

身体控制力、协调性、灵活性等多个方面。这些基本素质的提高,能够为舞者日后学习更高难度的中国舞技巧动作提供有力支持^[3]。只有通过扎实的芭蕾舞基本功训练,舞者才能更好地完成中国舞中的跳跃、旋转、翻身等高难度动作,才能真正成为一名优秀的中国舞者。

4. 提高身体协调性和灵活性,使中国舞动作更加流畅自然

中国舞动作的流畅性和自然性离不开舞者良好的身体协调性和灵活性,而这正是芭蕾舞基本功训练的重要目标之一。通过把杆、基本步法、旋转、跳跃等训练内容,舞者可以有效提高四肢的协调性,使身体各部位能够更加协调、一致地完成动作。同时,芭蕾舞基本功训练还能增强舞者的柔韧性和灵活性,使身体更加柔软、富有弹性。这些都能够帮助中国舞者避免动作的生硬、僵直,使舞蹈更加圆润、流畅,从而极大地提升中国舞的艺术表现力和美感。

5. 拓展艺术表现力,为中国舞注入更丰富、更深刻的情感内涵

芭蕾舞基本功训练不仅是提高舞者技巧水平的重要手段,更是拓展舞者艺术表现力、丰富中国舞情感内涵的有效途径。通过芭蕾舞基本功的学习,舞者可以掌握更多的舞蹈语汇和表现手法,如身体的延伸、律动、呼吸等,这些都是表达舞蹈情感和内涵的重要工具。此外,芭蕾舞基本功训练还有助于培养舞者的音乐感和节奏感,使其能够更加准确、生动地把握舞蹈的韵律和情绪。这对于提升中国舞的感染力和表现力,传达更加丰富、深刻的艺术内涵具有重要意义。可以说,芭蕾舞基本功训练是中国舞者提升艺术修养、实现自我突破的重要路径。

三、芭蕾舞基本功训练难点

1. 身体协调性差,四肢不协调,动作不到位等问题

芭蕾舞基本功训练对身体协调性有很高要求,而身体协调性差是许多学生面临的共性难题。他们在训练过程中,经常会出现四肢不协调、动作不到位等问题,难以完成高质量的组合动作。同时,由于四肢不协调,往往又难以准确把握动作的节奏和力度,导致动作完成不到位,无法充分展现芭蕾舞的优雅和韵律美。可见,身体协调性差不仅影响了学生的基本功训练质量,也制约了他们在芭蕾舞技巧和艺术表现力方面的进一步提高^[4]。因此,在训练中,教师必须高度重视学生身体协调性的培养,运用科学的训练方法和手段,帮助学生克服这一难点,为后续的芭蕾舞学习奠定坚实基础。

2. 力量控制不足,无法完成流畅、有力的动作表现

芭蕾舞基本功训练除了要求身体协调性,还需要具备良好的力量控制能力,但这恰恰是许多学生面临的另一大难题。在实际训练中,学生往往难以准确把握和控制自己的肌肉力量,导致动作完成不够流畅、有力。一方面,在完成力量性动作时,学生常常因为力量控制不足而无法做到动作的充分伸展和绷紧,影响了动作的高度和幅度;另一方面,在完成既需力量又

要柔韧的动作时,学生又往往会因为力量过猛而显得僵硬、不自然,动作缺乏圆润和流畅性。之所以会出现这些问题,主要是因为学生的肌肉力量训练不足,身体控制能力和稳定性有待提高。

3.艺术表现力欠缺,难以将情感融入动作之中,缺乏感染力

提高艺术表现力是芭蕾基本功训练的更高层次追求,但对许多学生而言,这也是一个普遍存在的难点。在实际训练过程中,不少学生过于注重动作的技术性和规范性,却忽视了动作背后的情感表达和艺术诠释,导致他们的动作表现缺乏感染力和吸引力。当学生完成富有表现力的动作时,往往只是机械地模仿和复现动作,而没有将自己的情感体验和艺术理解融入到动作之中,动作显得僵硬、呆板,缺乏生命力和表现力。再加上学生普遍缺乏必要的音乐素养和节奏感,他们的动作表现也常常与音乐脱节,无法准确把握音乐的情绪和韵律,进一步影响了动作的艺术感染力。

四、在中国舞教学中芭蕾基本功训练措施

1.加强基本功练习,提高基本功训练在教学中的比重和时长

在中国舞教学中,芭蕾基本功训练应当占据重要位置。教师需要在教学计划中合理安排芭蕾基本功训练的课时,提高其在整个教学中的比重。同时,根据学生的实际情况,灵活调整训练内容和时长,确保学生在扎实的基本功基础上不断提高。每节课可以安排一定时间进行把杆、中间工作等基本功练习,并随着学生能力的提高逐步增加训练强度和难度^[5]。此外,还可以通过课外训练和互动活动,如基本功考核、比赛等,进一步强化学生的基本功意识和训练效果。只有将芭蕾基本功训练充分融入到中国舞教学的各个环节,才能夯实学生的舞蹈基础,推动中国舞教学质量的提升。

2.注重动作质量,强调动作的规范性、准确性、协调性和完整性

芭蕾基本功训练要时刻强调动作质量的重要性,引导学生追求动作的规范、准确、协调和完整。为此,教师在训练过程中需要对每一个动作的细节和要领进行详细讲解和示范,帮助学生理解动作的标准和内在要求。同时,加强对学生动作的监督和纠正,通过言传身教帮助学生养成良好的练习习惯。例如,把杆训练要重点强调腿部动作的伸直、脚尖绷紧、身体的立正等要点,并及时纠正学生出现的问题。只有从一开始就把动作质量放在首位,才能打下扎实的基本功基础,为今后的发展奠定良好根基。

3.培养艺术表现力,引导学生在动作中融入情感,提升舞蹈表现力

在芭蕾基本功训练中,不能只关注学生的技术水平,更要重视其艺术表现力的培养。教师需要引导学生在完成规范动作的同时,学会在动作中融入自己的情感和理解,使舞蹈动作更加富有表现力和感染力。为此,可以采取多种教学方法,如情境教学、音乐渲染等,激发学生的想象力和创造力,帮助学生找到动作与情感的结合点。比如在跳跃训练时,鼓励学生用欢快、有力的动作表达内心的喜悦和激情。通过不断地探索和尝试,学生就能逐步掌握芭蕾舞动作与情感表现的关系,做到技巧与艺术的完美结合。

4.因材施教,根据学生特点和基础,有针对性地进行训练和指导

芭蕾基本功训练需要因材施教,根据每个学生的身体条件、舞蹈基础和学习特点,有针对性地进行训练和指导。首先,教师要全面了解和评估每个学生的优势和不足,在此基础上制定个性化的训练计划。对于基础较好的学生,可以适当提高训练

难度,加强高难度动作的练习;对于基础较弱的学生,则要多给予关注和帮助,通过循序渐进的方式提高其基本功水平。其次,教师还要关注学生在训练中遇到的困难和问题,及时给予指导和鼓励,帮助其克服障碍、建立自信。比如对于柔韧性较差的学生,可以在常规训练之外,给予额外的拉伸练习指导;对于音乐感较弱的学生,可以加强节奏训练和音乐分析辅导。通过因材施教,教师能最大限度地发掘每个学生的潜力,使其在训练中取得更大进步。

5.循序渐进,由浅入深,由易到难,逐步提高训练强度和难度

在芭蕾基本功训练这个长期、系统的过程中,教师要遵循循序渐进的原则,合理安排训练内容和难度的递进。训练初期,重点在于帮助学生建立正确的身体意识和基本动作概念,通过一些简单、基础的练习,如脚的绷紧、腿的伸直、身体的立正等,让学生逐步适应芭蕾训练的要求^[6]。随着学生基本功的提高,再逐步增加训练内容的广度和深度,引入更多把杆组合练习,同时适当提高动作难度和复杂程度。在此过程中,还要注意训练强度的合理控制,避免因强度过大而引起学生的身心疲劳或损伤,可以适时安排一些恢复性练习,或者根据学生的具体情况调整训练计划。总之,遵循循序渐进原则,科学地设计和实施训练方案,才能保证学生在训练中获得持续、稳定的进步。

6.注重综合素质培养,加强舞蹈基础知识、音乐素养等方面的训练

芭蕾基本功训练既要关注学生的技术水平,也要重视其综合素质的提升,特别是舞蹈基础知识、音乐素养等方面的训练。为此,教师要在日常教学中有意识地加强这些内容的渗透和融合。一方面,可以在基本功训练中穿插一些舞蹈理论知识的讲解,如芭蕾舞的发展历史、重要流派和代表人物等,帮助学生全面了解芭蕾艺术的内涵和魅力;另一方面,要在训练过程中加强对音乐节奏、旋律、情绪等元素的分析和应用,提高学生的音乐感知力和表现力。除了日常教学,还可以通过专题讲座、研讨会等形式,邀请专业人士对学生进行舞蹈鉴赏、音乐赏析等方面的指导,开阔学生的艺术视野。通过综合素质的培养,学生不仅能掌握扎实的芭蕾基本功,还能形成广博的艺术修养和鉴赏能力,为今后的舞蹈发展奠定更加坚实的基础。

结束语:

芭蕾基本功训练在中国舞教学中具有十分重要的作用,能够有效提升中国舞舞者的身体素质、动作规范性、艺术表现力等。在实际教学中,应加强芭蕾基本功训练,注重动作质量,培养艺术表现力,并采取因材施教、循序渐进等措施,不断提高训练效果。只有扎实掌握芭蕾基本功,才能更好地诠释中国舞的独特魅力,推动中国舞艺术的繁荣发展。

参考文献:

- [1]姜军.教育数字化视域下中国舞教学高质量发展研究[J].哈尔滨学院学报,2024,45(03):136-140.
- [2]李玉琴.中国舞中身韵的重要性及其训练路径研究[J].艺术评鉴,2023,(21):123-128.
- [3]朱悦茗.中国舞,“舞”比精彩[J].作文大王(中高年级),2023,(11):48.
- [4]严瑜,嵇雨轩.在中国舞里寻找文化根脉[N].人民日报海外版,2023-08-14(006).
- [5]刘英杰.浅析芭蕾基本功训练在中国舞教学中的重要性[J].尚舞,2020,(11):100-101.
- [6]郝颖.中专中国舞表演专业基本功课堂教学改革[J].艺术大观,2020,(20):101-102.

作者简介:马二丽,(1991-1),女,汉,安徽,安徽中澳科技职业学院,助教,本科,舞蹈