

适的训练计划与训练目标。论课堂上带来的压力情绪,优化学生的心理情绪,恢复学生的课堂疲劳状况,同时极大强化他们的体能与心理状态,为高中的理论学习提供坚实的基础。

## 2 分层教学法在高中体育教学中的有效运用

### 2.1 以学生的身体素质为分层的标准

高中体育教师在进行体育教学或体育训练时,要先对学生进行摸底测试,以了解全体学生的身体素质。测试之后教师要结合学生的身体素质,将他们分层若干的层次,针对不同层次的学生,提出不同层次的教学要求。例如,在进行中长跑运动教学时,教师在讲完长跑的起跑要领与跑动的过程中所要注意的问题后,教师要针对不同层次的学生,布置不同层次的任务目标,对于那些身体素质较好的学生,教师可以适当增加训练强度,促进他们能够更好的提升身体素质。对于那些身体素质相对较差的学生,教师要适当的降低训练难度,提升他们的自信心,通过树立学生的自信,让学生能够在努力中完成任务。对于女同学也要采用相应的分层教学,但是在难度上要放低,以防止女同学会有无法完成训练的情况发生。通过这样的分层教学,对于全体学生的身体素质能有显著提升,体育课堂的有效性也大大增强<sup>[2]</sup>。

### 2.2 分层次制定训练计划

高中体育教学时,教师在进行训练计划布置时,也要以分层教学的手段来制定。教师要根据不同层次的学生水平,制定相应的训练计划,让所有的学生都能够完成训练计划的同时,身体素质也获得提升。在运动时间的制定上,也要根据学生的差异进行相应的调整,要做到学生能够通过努力来完成训练,而不是完不成或者是没尽兴。比如,在进行仰卧起坐的教学时,针对一些运动能力比较差的同学,教师需要耐心的为他们指导动作要领,纠正他们的错误动作。同时对他们要稳中求增,不能急于求成。对于一些体力比较差的学生,教师在进行训练计划时,可以适当延长他们休息的时间,以使他们能够恢复充足的体力。这样循序渐进提升他们的

身体素质,能够适应训练后,再一点点的提升训练强度。对于身体素质比较好的同学,教师可以提高训练的标准,也可以利用比赛的方式促进学生能够有更好的提升。这样分层次的制定训练计划,对于全体学生都能够面面俱到才能不顧此失彼,使全体学生的身体素质都能获得本质的提升<sup>[3]</sup>。

### 2.3 分层次确立训练目标

在高中体育教学中,教师在进行课堂教学时,对于训练目标的确立,也要按照学生的不同层次进行划分。这样学生就能够在不同的层次完成属于自己的不同的目标,极大的避免了有个别的学生因为身体素质的原因,不能完成大众目标所带来的失败感。比如在进行短跑教学中,教师在进行相关的理论指导与热身运用后,就要布置相应的训练目标。在教师摸底分析中,身体素质排在前列的学生,教师要针对他们的特点,布置难度比较高的目标。而相对来说比较差一些的学生,教师在安排冲刺速度的时候,可以进行适当的放低,以提升学生的参与度,提升学生的获得感。

### 结束语

结合上文不难看出,在高中的体育教学中,要使全体学生都能够获得全面的提高,教师必须采用分层教学法来进行相应的教学。教师要严格的按照学生的身体素质,决定学生的层次划分,要细化训练计划与训练目标。这样才能够能够在体育课堂上,让学生积极快乐的学习,才能够全面的提升学生的身体素质,从而能够在其中发掘出优秀的体育人才。

### 参考文献

- [1] 陈连杰. 分层教学法在高中体育教学中的运用探析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(32): 172-174.
- [2] 白创兴. 谈高中体育分层教学方法的有效应用[J]. 学周刊, 2019(32): 164.
- [3] 裴生毅. 高中体育分层走班教学目标的设定及其实施[J]. 新课程研究, 2019(27): 76-77.

# 气息在民族民间舞蹈表演中的重要性及技巧探究

刘丽

(上饶市广丰区文化馆 江西 上饶 334600)

**[摘要]**舞蹈是一种视觉艺术,也就是说,舞者通过肢体动作给观众视觉上的冲击。舞蹈有很多种形式,舞者的情感可以通过肢体动作进行传达,同时也可以通过情绪控制舞者的动作,在此过程中都需要对气息进行控制,使整个舞蹈更自由和流畅。因为我们的国家是一个多民族国家,每个民族都有自己的舞蹈风格,不同的舞蹈有不同的气息技巧。本文对气息在民族民间舞蹈表演中的重要性及技巧进行了深入分析,并对舞者进行气息控制提出了相应建议。

**[关键词]**气息;民族民间舞蹈表演;重要性;运用技巧

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.079

## 1 引言

在我国有许多舞蹈形式,每一种舞蹈都有自己的含义和文化特色。因此,气息的使用技巧也有显著的不同,不同的舞蹈形式,不同的呼吸反映。比如说,强烈的气息表现出的是让人感到气势磅礴的舞蹈;微弱的气息表现出的是轻盈的舞蹈;果断的气息表现出的是决绝的舞蹈;轻松的气息表现出的是甜蜜的舞蹈等等。气息不仅能决定舞蹈形式,更决定人物性格,同时展现了舞者的灵魂。气息技巧是舞蹈的重要组成因素,只有恰当的控制气息才能保证舞蹈表达的准确性,最终呈现完整的舞蹈作品。

## 2 舞蹈艺术中气息应用的重要性

### 2.1 对舞蹈动作加以控制

我国的民族民间舞蹈中,对舞蹈气息有很高的要求,通过控制气息,可以使舞蹈演员展现的所有舞蹈动作变得更流畅和自然。民族民间舞蹈是一种具有观赏性和地域性的艺术表演,对于表演艺术家来说,当舞蹈的气息变得不稳定或肢体变形时,都不符合舞蹈表演的规范,就会使表演变得不自然,也不连贯<sup>[1]</sup>。民族民间舞蹈表演中的气息不仅仅是调节呼吸频率的作用,而是在调节呼吸规律的同时要确保舞蹈动作的质量达到一定标准和要求,最终完成完整的舞蹈表演。高水平的舞蹈技能使民族民间舞蹈在表演中更流畅、更稳定,也充分反映了民族民间舞蹈的艺术内容和文化意识形态,既能给观众展现民族民间舞蹈的独特,更是表达了其中的神韵和内涵。

### 2.2 充分表达舞者情感

民族民间舞蹈具有非常丰富的文化意义,有着很高的传承价值。舞蹈气息对舞蹈表演产生了巨大的影响,使舞蹈作品可以更好的呈现出来。当舞者通过肢体语言向观众表达情感时,民族民间舞蹈就会展现非常强烈的表达方式,将话语转化为肢体语言,实现舞者和观众之间的情感交流。因此,控制舞蹈气息的能力在舞蹈情感交流中起着非常重要的作用。民族民间舞蹈最重要的目标不仅是展示美丽的舞蹈动作,更是通过丰富的舞蹈动作传播民族民间舞蹈文化,让观众感受到舞蹈文化的意义和价值。舞者在演出期间,节奏的加快和减慢都是通过气息控制实现的,不仅可以引起观众对舞蹈作品产生的共鸣,还可以让观众感受到舞者内心的真实情感,以获得舞者、作品和观众的完美结合。通过气息控制技巧将作品呈现出来,不仅加强了舞者自身的舞蹈技能,更是加强了与观众交流的有效性<sup>[2]</sup>。

## 3 气息在民族民间舞蹈表演中的技巧

### 3.1 民族民间舞蹈表演的气息练习技巧

气息使用技巧对于展示民族民间舞蹈动作有着很大的影响,因此舞蹈演员必须通过大量的练习和实践来提高他们对气息掌握和控制的能力。气息练习的首要步骤是吸气。在训练时需要表演者收紧腹部,让腹部肌肉处于相对于适当的紧绷状态,因为过度放松和紧张都会影响舞者的正常呼吸,所以需要舞者找到合适的吸气标准。舞者必须挺直胸部和背部,这样肩膀才能向后挺直,胸腔才能处于张开状态,通过这样的动作和呼吸练习增加肺活量。正确的训练方式是保持这个姿势,然后慢慢吸气,让气体在肺部停留3到5秒钟,然后慢慢呼气,保持动作不变样不断重复吸

气和呼气。如果通过鼻腔进行气息练习,舞者必须将呼吸深入鼻腔,然后慢慢呼气,同时注意动作的保持。在练习鼻腔呼吸时,应“快速吸入缓慢吐出,多吸气少吐气”,从而提高舞蹈气息的稳定程度。事实上,如果舞者正确的掌握了气息控制技巧,那么在舞蹈动作开始时吸气,在舞蹈动作结束时应是呼气。同时,在舞蹈动作幅度大时应停止吐气。只有舞者在平时多加训练,才能有效提高舞者的气息控制技巧。

### 3.2 气息在民族民间舞蹈表演中的运用

民族民间舞蹈是对一个民族和地域文化的呈现,尽管这是一种特殊的表现方式,通过舞者的情感传达却更容易让人接受。不同地区和民族的舞蹈形式是不同的,这些不同的舞蹈形式也让舞者对气息的掌控变得更有难度,所以舞者需要对舞蹈气息进行练习<sup>[3]</sup>。在民族民间舞蹈的气息应用当中,气息技能必须遵循“快速吸快速吐,缓慢吸缓慢吐,快速吸缓慢吐,缓慢吸快速吐”的四个基本规则。例如,在动作幅度较大的舞蹈表演中,需要使用“快速吸快速吐”的方式;在节奏平稳的舞蹈表演中则需要使用“缓慢吸缓慢吐”的方式;蒙古舞蹈的“趟步和柔臂”动作就必须使用“快速吸缓慢吐”,以便呼吸和脚步的变化能够保持良好的协调性;藏族舞蹈多有脚步沉稳的动作出现,则需要使用“缓慢吸快速吐”的方式进行配合。表演者必须知道在舞蹈表演中气息技巧是如何使用的,以此确保他们在表演民族民间舞蹈时可以平稳、均匀地呼吸,给舞蹈表演带来更多的生命力。

在民族民间舞蹈表演中,朝鲜舞是最擅长运用气息进行表演的舞种。朝鲜舞需要统一舞者的动作和神韵,不仅要表现出柔和的动作,还要表现出舞蹈动作的韵律。与此同时,朝鲜舞蹈需要使用乐器进行伴奏,这就对舞蹈演员的气息控制要求变得更高。朝鲜舞和乐器的发音方式、节奏密切相关,这需要舞者的动作与音乐的节奏相匹配。朝鲜舞动作具有多样化,舞蹈作品中有很多抬腿和屈膝的动作,这种提压式舞蹈动作对气息的要求很高,在展示舞蹈的规律性和力量的同时还要展示朝鲜舞的优美和自然。

### 4 结束语

民族民间舞蹈不仅能展现艺术特性,更能给人一种感染力,在舞者进行表演期间可以增进观众和舞者的情感交流。为了更好的诠释每一个舞蹈作品,舞者需要拥有气息控制的本领,向观众展现不同的艺术情感和人物形象,这样的舞蹈作品更加深入人心,从而给观众留下深刻的印象。舞者在表演期间气息稳定,控制得精准,更能让作品拥有情感和灵魂,可以实现民族民间舞蹈的不断发展和传承。

### 参考文献

- [1] 唐娜. 气息在民族民间舞蹈表演中的重要性及技巧探究[J]. 戏剧之家, 2020(15): 106.
- [2] 由曦. 浅谈舞蹈表演中气息的运用[J]. 大众文艺, 2019(17): 159-160.
- [3] 罗云. 浅谈民族舞蹈表演中气息的合理运用[J]. 黄河之声, 2018(08): 118.

### 作者简介:

刘丽(1970~),女,江西上饶人,四级演员,从事表演、舞蹈研究。