

# 高中舞蹈特长生的教学与训练研究

吕维

山东省德州市宁津县第一中学 山东 德州 253400

**[摘要]**在我国当前教育体制下,高校每年都会招收一部分特长生,针对特长生高校在录取时会制定相应的优惠政策。舞蹈生是高中阶段特长生的重要分支,加强对舞蹈特长生的教学与训练,使学生在高考中取得较好的成绩,是每个艺术教育工作者的重要任务。舞蹈特长生除了加强对舞蹈的训练以外,文化课与思想品德教育也非常重要,对此本文进行深入分析,研究提高舞蹈特长生综合能力的教学方法。

**[关键词]**舞蹈;特长生;教学;训练;思想道德

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.1201

新时代,艺术类高考受到广大师生及家长的关注。尤其是伴随着各大高等院校的扩招,舞蹈逐渐成为众多爱好者关注的焦点,成为其进入到象牙塔的主要途径。但是对于舞蹈特长生来说,受到本身特点的制约,对其教学训练和管理上存在较大的难度,不仅牵扯到学生的受训时间、个人天赋、场地器材等,还涉及教师的训练方法。基于此,笔者认为教师应注重舞蹈特长生的专业教育,还不能遗忘文化课与思想品德教育,通过调整教学策略,为舞蹈特长生的长远发展创造良好的条件。

## 一、舞蹈特长生的教学思考

### (一) 提高对文化课的重视

学习舞蹈特长并不意味着文化课程不够重要,为了全面提升舞蹈特长生的综合素养,必须要转变传统的训练和管理理念,重视舞蹈特长生的文化课教学,将其置于重要的地位。一方面,从学生的角度来说,学校、舞蹈教师必须要明确告知舞蹈特长生文化课的重要性,使其明白文化课与舞蹈成绩同等重要,只有全面提升自身的文化课成绩,才能考上理想的大学。同时,还应指导舞蹈特长生立足于当前文化成绩现状,必须提起足够的重视,也不能自暴自弃,必须要及时利用空闲的时间,主动学习、补充学习。另一方面,从学校和教师的层面上来说,也要从传统的舞蹈特长生训练观念中解放出来,将舞蹈特长生的文化课教育纳入具体的教学计划中,教师也不能占用文化课时间进行训练,学校的文化课教师还应结合舞蹈特长生的实际情况,对其进行针对性的文化课教学

### (二) 注重思想道德教育

舞蹈特长生作为高中学生中一个重要的组成部分,在训练和学习的过程中,常常出现各种各样的行为、品德和心理问题。基于此,为了实现高中舞蹈特长生的全面发展,学校还应关注其思想道德教育、心理教育。一方面,舞蹈教师在对舞蹈特长生进行训练的时候,必须要有计划、有目的地渗透思想道德教育,结合舞蹈教学的内容,采用多种途径,将其渗透到课堂教学的每一个环节中,促使学生在舞蹈训练的过程中,逐渐形成良好的思想道德素质,树立正确的人生观、世界观和价值观。另一方面,关注舞蹈特长生的心理教育。教师在对舞蹈特长生进行训练的过程中,应肯定舞蹈特

长的拼搏能力,并帮助其正确看待舞蹈比赛的成绩,以及舞蹈训练过程中的成功与失败等,帮助其进入健康的心理状态。

在强化舞蹈特长生心理教育的同时,还应为其加开专门的心理辅导课,或者建立心理咨询室等,解决其在训练、学习中出现的不良情绪等;也可以在舞蹈训练之余,给其提供参与各类比赛的机会,使其在逆境中逐渐成长,并逐渐克服自身在平时训练中出现的不良心理障碍,最终引导其形成积极的、健康的心理。

## 二、舞蹈特长生的训练思考

### (一) 肢体多样化训练

#### 1. 两侧肢体运动均衡多样

舞蹈是一门直观艺术,舞蹈训练必须以“美”为核心,有针对性地进行塑形训练,可防止和矫正骨骼畸形,使其变得有“气质”。由于骨具有高度的可塑性,因此,学生的肢体训练要避免长时间单一或单向的拉伸和压迫。

在训练初期,教师可以设计站姿练习,让学生体会脊柱的垂直感和拉伸感。站姿要求:双手扶把,脚下小八字,双腿从胯根处外旋,两腿内侧肌夹紧;臀大肌和腹部同时向内收,颈椎和脊柱呈一条直线垂直于地面;同时双肩下沉保持水平,双肘自然下垂,避免出现高低肩和脖子前伸、驼背等现象。初期压腿练习可在地面进行,地面压腿同样要注意基本体态,在压腿的过程中保证受力均衡:左右腿交替练习,所压时间一致,并且可采用勾脚、绷脚两种压腿方式。后期在把上的训练也要做到正反面交替练习,如压腿、擦地、控制等练习都要避免单一主力腿受力过多而导致主力腿比动力腿粗。

腰椎是容易受伤的部位,因此在腰部训练前要做到充分热身、循序渐进。初期练习可采用地面后弯腰,在此训练中要注意双手的位置平行,发力均衡,避免脊柱侧弯。随后逐渐可跪下腰,进而站下腰,在此,仍要注意避免过多地进行脊柱单一静止用力的拉伸训练。

#### 2. 肢体训练注重屈伸变化

但在关节的运动训练中,教师也要注意灵活变化相关姿势,避免过度拉伸造成脱臼。关节训练可做屈伸练习,如绷脚为足屈,勾脚为足伸;下腰为屈,直立为伸,在反复交替

的关节屈伸训练中,增强关节的灵活性和控制力。如训练髋关节的灵活性可让学生仰卧,双屈腿后髋关节外开、继而收回,反复数次,让学生感知关节的位置和受力点,进而再进行深入的髋关节训练,如穿横叉等。

### (二) 肢体训练的力量化

#### 1. 身体的紧张与放松训练

肌肉控制力的训练有多种方式,可对每个部位进行针对性练习。由于青少年的肌肉群发育薄弱,耐受力较差,因此,在训练的同时依旧要注意强度和时长。踢腿可有效训练肌肉能力。在最初的踢腿训练中,可采用卧踢的方式:身体仰卧,腰部贴于地面,双腿夹紧;动力腿脚尖发力踢起,主力腿保持贴紧地面。在整个过程中,注意腿部肌肉收紧。在卧踢训练基础上,可循序进行站立踢腿练习。在把上踢腿和行进踢腿时,同样要注意肌肉收紧,脚尖带动整条腿在空中二次发力。蹲也是训练肌肉控制能力的重要方式,在下蹲时保持双腿和臀部肌肉收紧,髋关节外旋,尾椎垂直于地面。此外,跳跃训练也可训练到肌肉,起跳前注意蹲,发力时保持上身体态,落地时注意缓冲。在进行肌肉训练之后可采用放松式的拉伸、抖动、滚地等训练来缓解肌肉的紧张。

#### 2. 肢体力量训练的均衡化

在进行舞蹈训练时应注重学生大小肌肉群的均衡化,多以小肌肉群的发展为重点对其进行力量与耐力训练。还可以进行把上立半脚掌的训练,这些训练可以锻炼到小腿后群肌肉。在把上立半脚掌的训练中,同样要注意收紧膝盖,双腿肌肉夹紧,身体保持直立。学生的肌肉力量训练时间不应过长,要从实际出发,安排合理的强度、密度和难度。训练的肌肉群要全面,并注意练后放松。

### (三) 肢体训练的有氧化

舞蹈属于直观艺术,是一种以人的身体动作为主要表现手段的艺术,它常常通过肢体来表达思想、传递感情,因此,呼吸的运用在舞蹈中尤为重要。中国舞讲究“气、韵、形、神”,气这个人类每日吞吐之物到了舞蹈这里可以影响动作发力和动作间的衔接,气息可谓肢体语言的灵魂,正确的呼吸不仅能保证动作质量,还能延缓疲劳的发生。

#### 1. 舞蹈中节奏的调节训练

青少年的心肺功能还处在发育阶段,心率比成年人快,心血管系统尚未发育成熟,血液循环系统和神经调节不稳定。在与成人进行同样负荷的运动时,心率比成年人高,呼吸肌发育较弱。因此,舞蹈训练应以有氧训练为主,避免过度憋气及高强度的运动。在呼吸训练的初期,可让学生双手放于肋骨两侧进行单一的一呼一吸,让学生感受呼吸的位置。如胸式呼吸时气息靠上,主要在胸腔回转;腹式呼吸则需要气沉“丹田”,吸气时小腹鼓起,吐气时小腹内收。在做爆发性用力和上下肢体大幅度活动的动作时,有时必须暂时屏息甚至憋气;基础的呼吸练习过后,可运用舞蹈动作让学生体验不同的呼吸节奏所带来的不同动作质感。如中国古

典舞的“提、沉、含、腆、仰、冲、靠”的练习,教师要注意讲清楚发力点和呼吸的节奏,教会学生在舞蹈运动中掌握适宜的呼吸方法,促进呼吸器官的发育。

#### 2. 肢体动作的协调训练

在基本功训练中,要注意呼吸与动作的高度配合。如下压拉伸时呼气,放松时吐气;下腰时不能憋气,要保持顺畅呼吸等。在课堂表演训练中,老师要注意强调动作的呼吸点。气息可运用在舞蹈中情绪的表达上,如人类最基本的喜、怒、哀、乐四种情绪。让学生自己做出相应的气息运用,之后教师再加以指导。在舞蹈基本功训练和表演时,要注意强调呼吸的幅度,以免造成学生呼吸的“假象”使肩、颈部造成紧张。

### (四) 激发学生想象力和创造力

艺术来源于我们所处的客观物质世界,“艺术教育的核心是对心灵的唤醒”,因此教师要善于唤醒和激发学生的想象力和创造力。在教学实践中切忌眼高手低,要指引学生去感知客观世界,让他们能较多地置身大自然之中,多听、多看、多思考,然后去观察、去模仿。激发学生的好奇心,遇到新奇甚至是日常所见的事物都可以引导学生提出问题进而产生思考,积累感性知识与素材,提高自己的想象力和创造力。在课堂上,老师可以做一些即兴的小游戏,比如模仿即兴或是音乐即兴。教师要着力培养学生具备一双敏锐的眼睛和永远充满热情的心。审美活动的培养是潜移默化的,这需要老师耐心长期的引导和巧妙的激发。舞蹈是一门综合性艺术,当我们引导学生不停地观察和探索后,可以用音乐来对孩子们进行启发。教师可以在课堂练习中放一段音乐让孩子们说出感受,并尝试用身体语言表现出来,让孩子们大胆发挥,教师只需要加以指引,最重要的是给孩子们以空间,既包括思想上的空间也包括肢体上的空间,避免思维定格。

## 三、结语

接受科学系统的专业课训练,是学生获得艺术特长生资格、展现自身特长、提高专业素养的重要途径。因此,教师应重视高中舞蹈特长生的文化课教学,完善训练指导体系,以突显学生特长,夯实学生舞蹈基础,提升学生的综合素质。教师要充分了解人体科学,要从人体结构、人体运动系统、人体各关节机能等方面对人体进行充分的研究,充分的认识和了解重视科学规范的理论知识,因材施教。

### 参考文献

- [1] 许小丽. 高中舞蹈特长生进行专业训练的教学方法探析[J]. 新课程, 2021(36): 143.
- [2] 韩佳聪. 中学生普及舞蹈素质教育的重要性[J]. 当代音乐, 2017(22): 80-81+83.
- [3] 吕锦沛. 舞蹈特长生基本功训练研究[J]. 中国文艺家, 2020(02): 220.
- [4] 何源. 浅谈中学舞蹈特长生的教学设计[J]. 戏剧之家, 2017(08): 213.