

# 关于芭蕾舞基本功训练和艺术表现力的培养研究

钟艳棠

(广东舞蹈戏剧职业学院 广东 广州 51000)

**【摘要】**随着人们生活质量的不断提高,公众对精神层面的需求也逐步提升,芭蕾舞作为拥有悠久历史的艺术舞蹈形式,借助肢体语言和舞者娴熟高超的舞蹈技巧,配以优美动听的舞蹈旋律,展现出丰富多彩故事情节,本文就芭蕾舞基本功训练和艺术表现力的培养进行研究,从而使芭蕾舞这一独特舞蹈形式魅力得到充分展现。

**【关键词】**芭蕾舞基本功;训练;艺术表现力;培养

芭蕾舞的艺术展现对于舞者的基本功有着严格的要求,在基本功训练中,需对舞者‘开、绷、直、立’四个方面进行高强度的训练,才能够使舞者达到展现芭蕾舞这一艺术形式的基础要求。芭蕾舞的艺术表现形式注重内涵丰富化和舞蹈美感化,舞者只有对芭蕾舞基本功做到熟练掌握,才能够对芭蕾的艺术精髓做出更好的诠释<sup>[1]</sup>。

## 一、熟练掌握芭蕾舞基本功的重要性

芭蕾舞是舞者通过肢体动作和精神状态传达思想和意境的一种艺术表达形式,在舞蹈的学习过程中,基本功作为芭蕾的根基,若不能做到功底扎实,是无法在未来的舞蹈生涯中展现出芭蕾独特艺术魅力。因此,在芭蕾基本功的练习当中,应注重学生基本功的掌握情况,对强项持续提升,弱项进行针对性的训练,从而为学生打下坚实的芭蕾舞基本功<sup>[2]</sup>。

例如对芭蕾舞基本功‘开’的训练。‘开’在芭蕾的基本功中有着举足轻重的作用,芭蕾舞作为姿态优美的舞种,表演中讲求延伸感和外展感,通过动静姿态的结合,给观众呈现视觉上美的享受。‘开’需遵循‘外开’原则,既对肩关节、跨根、膝关节、踝关节、脚尖等关节打开并向外延伸。‘开’的训练中,除了需强调关节的打开拉伸外,还需通过‘踢、搬、甩、耗、压’等训练方式,逐步打开学生关节的柔韧度,并增强韧带及关节‘开’的程度,使学生能够在完成舞蹈动作时做到极致的优美伸展。

此外,在芭蕾舞‘开’的训练中,需强调学生应保持身体肌肉的收紧及并拢程度。讲求做到双腿始终保持外开状态,因此除了对学生柔韧度提出高度要求外,也需对学生骨骼肌肉的配合程度进行调整训练,增强肢体外开或进行外旋动作时,肌肉、骨骼、韧带、筋腱等正确的状态,使其有意识的对做外旋腿部动作进行牵引。

芭蕾舞的艺术性非常强,对舞者肢体形态都有相当高的要求,因此基本功的训练无疑是培养舞者达到芭蕾舞形态及技术审美的一个重要训练手段,优秀的舞者必须拥有良好的基本功素质,只有这样才能更好的呈现芭蕾优雅极致的艺术形象。

## 二、艺术表现力和芭蕾舞基本功练习之间的关系

艺术表现力是对芭蕾舞基本功练习的促进和提高,舞者仅熟练的掌握了芭蕾舞基本功是不足以将芭蕾这一悠久艺术的精髓和内涵做到完美诠释的。因此,对学生进行艺术表现力培养,对肢体语言表现力进行提升,从而促进学生肢体动作协调性和舞蹈整体艺术效果,使学生在未来舞蹈的职业生涯中能够更好的诠释芭蕾经典艺术形态<sup>[3]</sup>。

芭蕾舞是运用舞者肢体语言对舞蹈内容情感进行表现和抒发的舞蹈形式,通过步法、形体、肢体配合、动作等条件增强舞蹈的艺术效果和表演内涵。基本功的训练是对舞蹈动作进行有目的重复性练习,主要以提升舞者肢体能力、技巧能力为主,并没有形成对舞蹈整体和韵律内涵意义的表现,因此此时的舞蹈缺少艺术表现力。而芭蕾舞的舞蹈内涵是需要舞者应用全身的肢体形态和舞蹈动作的组合进行展现,并通过舞者领会所饰演人物的心理状态、精神面貌、性格等特点,增强舞者在舞段中对人物的诠释和塑造,从而为舞蹈动作注入灵魂,使舞蹈更高具有表现力和

艺术内涵。

例如对经典芭蕾舞剧《天鹅湖》的演绎中,对公主奥杰塔这一角色的诠释,舞者除了有扎实的基本功外更需要对奥杰塔变成白天鹅、遇到心仪王子齐格费里德、公主恢复人身等一系列心理状态有深刻的解读和理解,要表演出在遇到恶魔时的恐惧,要表演出在对王子齐格费里德深深的爱慕之情,要表演出王子与恶魔的女儿办成的黑天鹅即将成婚时,公主伤心欲绝的情绪状态,以及结尾处战胜邪恶,烘托伟大爱情等。

这些细腻的情感、无声的内心独白应该用怎样的舞蹈形式、动作去表达,都需要对公主奥杰塔这一人物进行全面的塑造和诠释。公主奥杰塔为《天鹅湖》中主线人物,贯穿整场,人物塑造是否真实,情感烘托是否到位,都体现了一个舞者对《天鹅湖》这部经典芭蕾舞剧中心思想是否有深刻到位的理解,也是对舞者扎实舞蹈基本功、艺术表现力的重要考量。

## 三、芭蕾舞基本功训练结合艺术表现力培养的意义和作用

艺术表现力不仅仅是对舞者艺术感知和人物理解上的要求,更是对舞者动作规范与否,对舞蹈表现形式上的审美,对技术技巧完成度的重要考量。在芭蕾舞中,动作规范是首要要务,在动作规范的同时,需保证舞蹈整体美感和艺术效果,因此舞者需保持良好的基本功训练,使自身规范度、柔韧度,技术技巧能力达到标准,使舞蹈动作的完成度更高、舞蹈艺术质量更好。这些对增强舞台艺术表现力有着十分重要的作用。

其次,芭蕾舞是视觉艺术,对舞者的气质表达也有着较高的要求,芭蕾舞的表现意义在于对人物塑造的鲜活性和现实性,所以在进行芭蕾舞教学过程中,应加强学生对所饰演人物心理、思想、生活背景的理解,使学生能够对人物有较为准确的定位,通过动作、神态表现出人物的情感变化,从而推进故事进行,并与音乐氛围进行有效结合,能够使得所塑造的人物形象更为生动,充满生机。

## 结束语

在芭蕾舞的学习中,基本功的训练和表现力的培养存在一定的依存关系,想要充分的表现舞蹈的内涵和艺术性,在芭蕾舞教学的过程中需要加强对学生基本功掌握和对芭蕾舞艺术表现力的提升,使学生能够充分认识到芭蕾舞这一舞蹈艺术形式对美的追求和人物塑造的高要求性,通过对基本功的练习和表现力的培养,能够有效提升学生的整体舞蹈修养,促进芭蕾舞这一艺术形式教学的有效性和实用性,对芭蕾舞教学事业的发展有着显著的推进作用。

## 参考文献

- [1]菲罗拉·斯马义.古典芭蕾舞艺术性教学的实践研究——评《芭蕾舞教学法》[J].高教探索,2020(03):131.
- [2]解冰冰.芭蕾舞教学中舞蹈表现力的培育方式探究[J].中国教育学报,2018(S1):92-93+102.
- [3]王雨和.关于培养学院派芭蕾舞教学中舞蹈表现力方法的研究[J].艺术研究,2016(01):136-137.

# 学前教育专业儿童歌曲的演唱方法

张文娜

(山东省东营市东营区胜利街道中心幼儿园 山东 东营 257000)

**【摘要】**学前教育行业迅速发展,导致社会对于学前教育专业的学生的专业技能要求有所提升。本文简要分析了声乐教学在学前教育中的重要性,分析了学前教育声乐教学中存在的问题,提出了学前教育声乐课教学中“儿童歌曲演唱法”策略。

**【关键词】**学前教育;儿童歌曲;演唱方法

## 一、学前教育声乐教学的重要性

当今社会越来越重视儿童的全面发展以及对素质的教育。良好的幼儿教育对儿童的健康成长有很大的帮助。促进学前教育的发展,就要培养专业能力强、有爱心、实践能力强的高素质幼儿教师。声乐课程是学前教育专业的专业技能课程,也是在幼儿教育中不可缺少的一部分,为了提高老师的艺术水平和艺术表现力,必须对教师开设声乐课程。这样一来幼儿教师在学习声乐教学时有了知识基础,有利于完成学前教育的声乐教学任务。而对于学前教育专业中,儿童歌曲的演唱,声乐教学时,老师应该从学前教育的特殊幸福出发,并且考虑儿童不同于其他年龄段的声音,要考虑其音色和控制呼吸的能力,在充分了解儿童这个特殊阶段的生理以及心理的特点之后,细心的探索儿童演唱的办法并且实践,不能只理论不实践,和儿童互动学习进行声乐学习,有效的提高儿童的歌唱能力。

## 二、学前教育声乐教学中存在的问题

随着时代的发展,学前越来越被重视。幼儿声乐教学在社会进步的过程中慢慢发展同时也取得了很好的进步。但是在实践教学中还存在了很多不足,对教师声乐

培训的不够。主要表现在如下:

### 1、学前教育专业学生音乐基础薄弱

学前教育专业教学和普通的专业的不一样,他对学生的要求、艺术素养等方面要求更加严格,教学方法也不同。但是,学前教育教学专业忽略了这些特点,他们没有明确学生以后工作的特性,在教学计划上也没有明确的方案。并且在音乐理论知识、音质和语音辨别方面相对薄弱,这使得教学变得困难和学生无法适应,并且不可避免地影响教学质量。

### 2、教学方法没有针对性

目前,我国学前教育教学方法过于老套。依然采用了集体教学法,上课学生的人数很多,教师一股脑地给学生灌输知识。虽然教学成本较低,但是这样的教育模式由于学生人数众多,无法区分学生的个体差异,无法实现分层教学。

### 3、教学内容单一

在教学时,教学的内容和特点以及对学生的评价办法方面,使用了音乐专业声乐教学方法,老师使用灌输式教学办法,过于理论化,太注重音乐专业的知识,注