

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^[1]。

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^[2]。

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^[3]。

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

重音乐专业的实践办法,注重音乐专业的作品;选歌和幼儿歌曲相差较多,偏离了学前教育的专业性;缺乏了学前教育的特色,缺少了关于学前教育的思维;没有使用利用多媒体教学资源,满足不了师范生就业时的职业要求需求。

三、学前教育声乐课教学中“儿童歌曲演唱法”策略

1、完善学前教育专业的课程体系

改变教学方法,学前教育专业的教师应该充分结合学前教育的特点,来重新制定学前教育声乐教学的教学方法,降低学前教育专业声乐的难度。加强少儿歌曲演唱方法的探索和引导实践,以形式生动、主题多样、语言简单的少儿歌曲为基础,注重对学生语气和情感的引导,应该多选择与学前教育相关的声乐作为题材,来提高学前教育声乐教学的专业性,加强对儿童唱歌已经其他声乐模式的教学,要注重实践教学也不要忽视了理论教学,应该增强学前教育声乐教学的专业特殊性。

2、掌握正确的儿歌演唱方法

儿歌必须要掌握方法之后才能演唱。学前教育教师应注意学生唱歌时的呼吸,区分儿童与成人呼吸次数的差异,引导学生适当进行胸、腹呼吸的组合。^[1]注意发音训练,掌握押韵的技巧以适应旋律变换技巧;要注意儿童在儿歌演唱时的节奏变化。应该将自己对歌词的理解化情融入歌唱中,引导学生歌唱出情感味,增加演唱时的感染力,歌曲中融入感情,可以更好地打动听众,引起共鸣。

3、加强歌唱练习

幼儿声乐教学应该最注重培养学生和儿童的演唱能力。在实践教学中,应该多进行现场歌唱环节,要夯实演唱的基础,掌握有简单到难的必要歌唱方法,重视学前教育,让学生在歌唱过程中体验声乐模式和歌唱技巧,多研究歌唱的方法,通过反复练习来积累丰富的经验,掌握好音乐的节奏。并且鼓励学生经常演唱多实践,并通过参加各种声乐比赛来锻炼自己的歌唱技巧,同时可以吸取别人的经验。通过

增强声乐自信,来提高声乐学习效果。

4、以人为本,改善教学方法

学前教育中学生的理解能力、文化素质和语言水平存在客观差异。每个学生都有自己的特点,教师应该认真对待这些特点,在教学中结合每个学生的实际情况,尊重学生的个性发展要求,对不同层次的学生进行指导,进行不同层次的测试。只有指定合理的教学方法,才能让每一个学生得到全面发展,必须根据学前教育的特点来进行幼儿声乐教学。

四、结束语

通过对儿歌的研究,可以看出掌握儿歌的演唱方法尤为重要。在儿童歌曲演唱法教学中,要充分了解儿童歌曲。根据学前教育特色,多通过多媒体方法调动学生学习兴趣,采用分层教学,掌握正确的儿歌演唱方法,提高教育教学质量。

参考文献

- [1] 屈陶治. 学前教育声乐课教学中的“儿童歌曲演唱法”探究[J]. 北方音乐, 2018, 38(04): 157-158.
- [2] 试论学前教育专业声乐小组及大组课的教学整合[J]. 沈颖. 音乐大观, 2013(01)
- [3] 浅谈幼儿声乐教学中如何“乐学乐玩”[J]. 杨麟. 音乐时空(理论版). 2012(08)
- [4] 学前教育专业声乐教学中的律动情感教学方法策略[J]. 汪伟林. 音乐时空(理论版). 2012(04)
- [5] 学前教育声乐课教学形式之探讨[J]. 刘春艳. 艺术科技, 2018(07)
- [6] 关于幼高专学前教育声乐教学的认识与实践[J]. 马金萍. 黄河之声, 2017(11)

素质拓展训练融入小学体育教学的方法探讨

曾小龙

(重庆两江新区民心佳园小学校 重庆 两江新区 401121)

【摘要】将素质拓展训练融入到小学教育中,可以提高课堂的趣味性,也可以提高小学生的集体责任感和竞争意识,为此,学校特意为学生们引进素质拓展训练,下面几点注意事项来提供参考,在促进素质拓展训练提高学生们的自身发展过程中也应该发现里面存在的问题并进行解决。

【关键词】素质拓展训练;小学校园;体育教学

素质拓展训练采用运动方式来提高小朋友们都体能,在充满欢声笑语里面训练不仅可以培养学生的兴趣爱好,同时还可以促进学生们都各项身体体能的发展,为小学学校的学生们建设了一种活泼开朗的运动氛围,更有效地提高孩子们“爱运动,爱学习”的兴趣

1 目前素质拓展训练在小学体育教学中存在的问题

学校建设体育活动有一定的存在意义和价值,目前很多孩子不愿去参加体育活动,主要原因有两意义个方面。一方面是小朋友们年龄尚小,不懂得活动的,从而出现了体育课逃课的现象,或者有些小朋友比较调皮,非常不愿去参加体育活动训练,那么这样长久以来,体育课就会失去它存在的价值。另一方面是小朋友的体能较差,他们对活动的意识不强烈,再加上并没有人督促他们经常运动,所以就会对体育运动这方面越来越敷衍。而教师们应该拒绝传统的教育方式,更换更适合孩子们的教育方式来培养孩子们对体育训练的兴趣,让小朋友们体会到体育素质训练带来的快乐。

身为小学体育教师,为孩子们在活动过程中的安全负责,只好采取较为简单的活动内容。现如今小学体育课设置的体育活动内容有跳绳、立定跳远、跑步等等。这些对于小学生来讲,已经是没有挑战性的活动内容了,虽然安全,但是却并没有刺激性和挑战性,这让很多孩子慢慢地减少了对体育活动的兴趣。如果选择较为刺激的运动项目,身为体育教师,必定会担心小朋友们在运动中意外受伤,对孩子们的身心健康造成伤害,更可能引起家长们的谴责和担心,更会让学校承担很多不必要的责任。因此教师们往往选择更加安全更加基础的体育运动来让小朋友锻炼,但是这些并不能开发孩子们的潜能,培养不了孩子们的兴趣爱好。

2 素质拓展训练在小学校园里面的应用

2.1 增加教师数量并开拓学生运动场地

随着社会的发展,我们更应该关注小学生的身心健康发展。为此,每所小学校长更应该重视孩子们的体育教学方面。从优秀教师里面挑选出一些教师来全力负责小朋友体育方面的教育,校方还可以请一些专业人士对体育理论方面的知识和教育实践技能进行讲解,教师应该乐于学习这些知识,目的就是让孩子们接受到更好的体育锻炼知识。对于场地,校方应该购买良好的体育锻炼器材,并且开拓体育训练场地,在场地附近建设医务室,这样,家长和领导以及教师们担心的安全问题可以得到有效的解决。另外,体育教师们应该培养自己对运动的兴趣,主动学习急救方面的知识,提高随机应变的能力,如果在训练过程中,小朋友意外受伤,教师可以控制好现场不发生混乱并对受伤的同学进行急救。无论校领导或者老师,都应该和同学们共同成长,共同进步,来提高自己的修养。

2.2 从学生自身素质来针对训练

由于素质开展训练是新型实施的,并未在学校里面开展过,所以学生并没有体验过。体育教师应该采用和学生们沟通的方式来对身体的素质以及心理健康进行评估。评估之后,教师对学生身体素质就有了一定概念,根据这个,可以将学生分为两种,一种为爱好运动且身体素质良好的。则另一种为普通学生,良好的学生可以开展具有一定难度的训练,需要这些同学对自己的能力进行挑战,跨越“心理极限”。它可以帮助学生更加认识自己的潜能,改善自身形象,通过自身训练的感受,同学们可以从中悟出道理。而普通学生比身体良好的学生相比,没有优势,也有不足的地方,这些同学们可以采用较为普通的训练方法,可以增强自信心,克服心理惰性,更能增加战胜困难的毅力。通过体育素质训练,可以让每一个同学提高解决问题的能力,增加对群体的责任心与集体感。还可以促进同学们之间的关系,学会关心,更能融入到集体中。

2.3 体育素质拓展训练的方法

为了提高小朋友的身体素质,从而开展了素质拓展训练。我们可以运用很多活动和游戏来用小朋友们喜欢上运动,都做一个爱运动心里和身体健康的小朋友。例如我们可以让小朋友自由分成几个小队,然后开始游戏,输的那一队要接受相应的惩罚,可以唱首歌,可以跳绳等等,这样每一位同学都会融入到训练中,同学们也会增高自己的团体意识和克服困难的毅力,那么学校开展的体育素质训练就起到了相应的作用。

3 结束语

总体来说,学校是以学生的心理和身体健康发展为基础,从而开展的素质体育训练,针对每位同学的身体素质情况来建设出合格的训练计划。在紧张的学习环境中身体和心理都可以很健康成长。在这期间,不但孩子们的身体素质增长了,而且也促进了同学们之间的友谊,更可以让同学们明白团队意识,也会增加孩子们的集体感与荣誉感。学校领导和老师重视体育素质训练,可以和孩子们一起成长,和同学们更进一步。

参考文献

- [1] 夏光祥, 张歌, 尹伟, 等. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J]. 当代体育科技, 2014, 000(016): 20-21.
- [2] 左慰慰. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J]. 当代体育科技, 2017, 007(005): 77, 79.
- [3] 赵建辉. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J]. 新课程, 2017.