

杂技表演与训练的相互关系

薛春阳

杭州杂技总团演艺有限公司 浙江 杭州 310000

[摘要]我国杂技行业历史悠久,经过几代人的努力,杂技这门表演形式在中国被很好的传承下来。随着时代向前发展,观众越来越看中杂技表演的新颖性与惊险性。想要表演好杂技,除了基本功必须要扎实以外,还需要考验表演者使用肢体对杂技艺术的理解能力,而不仅仅是简单的完成既定动作,因此杂技需要平时刻苦训练积累的扎实基础。本文就杂技表演和训练的相互关系进行简要分析。

[关键词]杂技表演与训练;相互关系;分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.769

引言

随着我国经济生活的提高,人们也对艺术的追求达到一个新的层次。对杂技行业来说,如果墨守成规对节目没有创新能力,就必然不能被观众所接受。众所周知,杂技表演在注重惊现与美感的同时,必然存在很大的危险性与不确定性,使得越来越多的杂技院校招生环境十分窘迫,对我国杂技表演行业的发展造成现实的负面影响。

1 杂技表演的基本要素

杂技表演是杂技演员通过扎实的基本功以及对相当高的准确性的把握,通过紧张、欢快、刺激等艺术形式,给予观看者美的享受。杂技演员训练主要围绕以下几个方面来进行:

一、准备活动。在训练前,要杂技演员要通过一系列拉伸等准备活动,对身体各个部位进行活动舒展,这种准备活动有效地防止杂技演员在训练中发生摔伤、扭伤等意外伤害。运用类似舞蹈动作的基本功和技术技巧的训练,有助于杂技演员训练身体的柔韧性、弹跳能力和身体稳定性,在兼具对美感训练的同时还增强了杂技演员腰肢、腿步、臂膀等个体环节的力量以及抗压能力^[1]。

二、顶功训练。顶功训练主要是利用倒立俯卧撑等动作的练习,来训练演员的腹部力量和支撑力量。

三、跟头训练的专项练习。利用翻转、腾空、弹跳等训练课目,来增强杂技演员身体的变异程度,增强机体对空间的感受力能,提高演员的身体灵活性。

四、舞蹈素质训练。对演员舞蹈基本功方面的训练,可以通过一系列舞蹈基本动作的训练,增强身体的协调能力,使表演者运用杂技与舞蹈相结合的新颖的舞台表达形式,使杂技动作更加具有观赏性。可以使杂技演员在表演过程中更具亲和力,对掌控舞台具有十分显著的作用。

2 杂技基本功训练的必要性

2.1 提高演员的专业能力

杂技这种艺术门类的特点是专业性很强,对杂技演员自身的身体素质要求很高,这些直接决定了杂技演员在舞台上的表演效果。杂技演员需要具备肢体力量强大、身体柔韧性好、爆发力足等特点,如果不具备这些身体素质,演员就会在表演和训练中出现各种各样的问题甚至容易出现表演事故!一些杂技演员在做倒立动作的时候,由于支撑的时间较长,容易发生跟腱断裂等现象,这是由于这些演员的跟腱的

伸展性不强的原因造成的。

2.2 提高演员的综合素质

杂技演员要有较强的智能,也就是对心理的承受能力。有些演员在表演前,心情十分紧张,在表演的过程中很容易造成动作错误或者不能完成较难的技术技巧,导致表演的失败^[2]。所以,对杂技演员平时要更加重视其智能训练,在训练时,如果做例如高空起跳这类型的高危险动作中,很容易造成演员存在极大的不安全感而无法完美地完成动作,这就需要教练做耐心的心理引导,并指引杂技演员通过规范的技术要领来安全规范地完成动作。杂技表演是一个系统能力的体现,需要每个演员都具备很强的综合素质,并通过团体合作来达成表演目标。

3 杂技表演与训练的相互关系

3.1 杂技训练决定表演效果

3.1.1 基本功训练是杂技表演的基础

在杂技训练环节,最为关键的是“四项基本功”,即腰功、腿功、头功和顶功。每一项基本功都需要扎实、刻苦地训练。这其中,顶功又是最为关键的,很多杂技节目对于顶功都有着相当严格的要求。以《单手倒立》为例,杂技演员在整个表演过程中,需要不断变换倒立的造型,顶功就为这个变化提供技术支撑,以向观众更好地展示力与美的结合,为节目增添色彩。

3.1.2 良好的心理素质训练是杂技表演的关键

杂技这种艺术形式的高风险性、完成杂技的高技巧性,对杂技演员的心理素质带来极大的考验。在表演环节中,在杂技的高技巧性的同时,也会出现不确定的紧急情况,这就要求演员具有丰富的舞台表演经验和临场应变能力。如在表演进入高潮时,观众会爆发热烈的掌声,这就会无形的对演员的表演造成一定的影响,也会给演员造成很大的压力。因此,在杂技训练中,心理素质的稳定与强化十分关键,如果不具备极强的心理素质,在表演时就会掉链子,因为紧张造成各种各样难以预料的问题,甚至会造成重大的安全事故。

3.1.3 专业的表演训练,尤其是舞蹈训练,能够令杂技表演具有韵味

在杂技日常训练中加入舞蹈训练的基础舞蹈动作,可以使演员通过舞蹈肢体动作来增加杂技的美感,可以使观众体验更美更新颖的杂技表演。

3.1.4 安全训练是杂技表演的保障

杂技本身存在较高的风险性，在训练中需要配备完善的训练设施和高质量的训练道具，并做好相应的安全防护工作，这是确保训练顺利完成及杂技表演实施的前提^[3]。在训练和表演中，一定要把演员的生命安全放在首位，尤其是安全风险较大的节目，比如空中走钢丝等节目，除了要在必要的安全防护设施作为保障的前提下，一定要指派专门人员进行安全保护。

3.1.5 杂技训练从小抓起延续杂技表演生命根

因为杂技自身的独特性质，想要从事杂技艺术，就必须从娃娃时代就开始练起。在中国，杂技行业都是以师徒的形式进行传授，并且传承人少，师傅又对徒弟的要求较为苛刻，这就从侧面限制了我国杂技行业的发展。所以要想将我国杂技事业更好的传承并发扬光大，必须摒弃传统观念，采取办班办校的方法，尽可能让更多的人了解这个行业并加入杂技的集体里来，这样也可以为我国杂技演员增添新鲜血液。

3.2 杂技表演制约训练安排

3.2.1 合理的杂技编排能够保证训练效果

教练要根据平时杂技演员的训练内容合理地进行杂技编排。对杂技节目架构的合理编排，既能够增强演员表演的信心又可以为演员提供高效合理的训练机制，使表演能最大限度地达到平时训练的效果，可谓事半功倍。

3.2.2 演员的表演是对杂技训练的检验

作为杂技表演者的演员是观众瞩目的焦点所在，在演员正常甚至超常发挥的情况下，能够取得良好的表演效果，使演出获得巨大成功，增强演员的自信心^[4]。但是，如果演员因为各种各样的问题，出现表演失误甚至引发表演事故，则不仅会影响演出效果，还会对其后续的训练产生负面作用。

3.2.3 优秀的表演要求对训练时间做合理安排

想要为观众奉献精彩的节目，训练时间的安排非常关键，一是要运用科学的训练手段指导演员训练，使其身体的体能和技能得到科学的使用，不是训练时间越长效果就越好。二是杂技演员要进行综合艺术素质的训练，进行文化艺术的熏陶，做到“文化专业两不误”，才能在舞台上奉献更好的表演。所以，教练一定要注重专业知识，进行教学的同时，一定要注重对演员其他学科知识的培养^[5]。从总体角度分析，杂技表演和杂技训练是相辅相成的关系，杂技训练是杂技表演的基础和前提，如果没有经过长期的杂技训练，没有掌握扎实的基本功，舞台上精彩的杂技表演也就无从谈起；杂技表演会对杂技训练形成制约，杂技表演的效果会对杂技训练产生或积极或消极的影响。所以，合理进行杂技训练时间的安排，而不是盲目施教，能够使演员在接受专业训练的时候，合理地提高艺术素质，从而有利于演员在舞台上更好的表演和发挥。

4 如何改进杂技基本功训练

4.1 增加形体训练和艺术熏陶

杂技是一种独特的艺术表现形式，但随着国人艺术欣赏

水平的提高，对杂技的表演需要与舞蹈、戏曲等其他艺术表现形式来呈现，能够极大的提高杂技自身的魅力。另外，杂技对展现演员杂技技巧的同时也兼具展现杂技演员的艺术形体表演。所以杂技演员在平时的训练中一定要更加注重训练形体，以及在平时的生活中尽量加强舞蹈、声乐的练习，这样在无形中就可以改变个人气质，对杂技表演工作也会大有裨益。

4.2 创新训练模式

在我国传统的杂技教学活动中，教练往往只根据以前留下来的节目再加上变点小花样的方法来教导演员，认为用这样熟练的教学题目既可以极大地保证演员的安全，又可以很熟练掌握这些杂技节目的动作要领。这样的做法局限了杂技的创新性。如果杂技演员和杂技教练能够在日后的训练活动中，钻研一下国外先进的技术和理念，并选择性地进行学习并创新，就可以在日后的表演中达到理想的演出效果，并为杂技这门技艺的更好传承留下宝贵的财富资料^[6]。

4.3 采取循序渐进的训练模式

杂技教练往往用近似残酷的教学方式来强化演员的综合素质，有时甚至超负荷训练演员，这样不仅会影响演员同教练之间建立信任关系，还会对演员的身体或者心理造成严重的伤害。为了避免过度严苛的训练对演员的表演造成负面影响，教练要重点研究训练课题，并积极在训练方面做出改变，并制定出一系列合理的训练模式，使演员的综合素质进行科学稳健地提升，并针对每个演员自身身体特点，制定有针对性的训练规划。使每个演员都能在既形成自己独立特点的同时，又会得到全方位的提升。

结语

综上所述，对于杂技这种特殊的艺术表演形式来说，只有平时刻苦地训练才能在表演时成功，同时，随着人们审美水平的日益提高，更加需要演员在平时的训练中注重自己的文化修养以及综合素质的提高。教练要根据不同演员存在的不同特点，因人施教，并运用科学的教学方法，合理掌握训练时间和训练内容，通过学习并借鉴外界的先进训练方法，最终达到训练与表演的双丰收。

参考文献

- [1]王剑. 杂技表演的艺术性及形体审美分析[J]. 明日风尚, 2017(14): 36.
- [2]付秀玉. 现当代杂技表演的基本特征[J]. 杂技与魔术, 2019(06): 54.
- [3]吴昊. 略谈杂技的基本功训练[J]. 黄河之声, 2016(05): 125-126.
- [4]陈步森. 基于杂技基本功与技巧训练的分析[J]. 戏剧之家, 2015(03): 198.
- [5]杨卫东. 论提高杂技表演能力的几点思考[J]. 旅游纵览(下半月), 2013(16): 305.
- [6]黄文耀. 杂技表演与训练的相互关系[J]. 广东艺术, 2008(04): 56-57.