

以科学的角度去思考芭蕾舞运动原理和技术

万原源

(沈阳音乐学院 辽宁 沈阳 110818)

[摘要]在众多舞种当中,芭蕾舞成为人们关注的对象。本文从芭蕾舞跳跃的基本情况进行分析,探讨芭蕾舞舞蹈跳跃的运动原理和技术,为芭蕾舞的良好发展提供合理化的参考建议。

[关键词]芭蕾舞;科学;动作训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1525

在社会和人们审美水平不断发展的今天,芭蕾舞已经成为人们生活当中重要的组成部分。在芭蕾舞训练过程中,要求芭蕾舞学者对动作进行科学合理的训练,为芭蕾舞学者的基本技能打下坚实的基础。本文梳理芭蕾舞跳跃的基本情况,研究芭蕾舞舞蹈跳跃的动作原理和技术分析,从而对芭蕾舞跳跃及训练提供有效的帮助。

一、芭蕾舞跳跃的基本情况

(一)芭蕾舞跳跃的种类

在芭蕾舞的舞蹈跳跃过程中有很多种不同的跳跃方式,其中包括空中跳跃舞姿、交换跳跃舞姿、原地与移动跳跃舞姿等。芭蕾舞学者根据要求做出相应的跳跃方式,每一种跳跃方式上都有自身的动作幅度、移动腾位以及节奏速度等要求,从而出现不同的跳跃舞姿,展示给观众不同的视觉享受。

(二)各种芭蕾舞舞蹈跳跃的练习目的

在芭蕾舞的舞蹈跳跃中,有着不同的几种的跳跃方式,都各自有着其特点,具体如下:在芭蕾舞跳跃过程中,各种大跳是芭蕾舞学者在空中进行技术能力的训练动作,同时也是空中肢体语言训练的重要组成部分。大跳不只要将空中动作中的难度进行充分的体现,还要对芭蕾舞学者在空中肢体语言的加强营养进行一定程度的表现。

在芭蕾舞跳跃过程中,对于中跳的训练能够很好的培养芭蕾舞学者的弹跳能力,特别是对芭蕾舞学者的膝关节以及大腿上的韧带和肌肉进行有效的培养,同时还对培养爆发力进行了有效的增强,在芭蕾舞学者在跳跃能力训练中发挥着重要的作用。

在芭蕾舞跳跃过程中,小跳是芭蕾舞学者掌握跳跃的基础,在跳和落之间的动作进行方法上的掌握,芭蕾舞学者在小跳训练中能够对自己的脚和踝关节的灵活性以及速度性进行有效的重视,小跳是中跳和大跳的基础,为中跳和大跳奠定坚实的基础,保证芭蕾舞学者在今后舞蹈动作中的完美。^[1]

二、芭蕾舞跳跃的运动原理和技术分析

(一)芭蕾舞跳跃的运动原理

在芭蕾舞跳跃过程中,主要对芭蕾舞学者的大腿四头肌、小腿三头肌进行有效的锻炼,还要对芭蕾舞学者的脚掌、脚踝以及其他部位的肌肉共同收缩作用而产生跳跃动作的。当芭蕾舞学者在跳跃过程中,要对自己的大腿和小腿这两个部位的肌肉进行拉伸,做出一个半蹲的状态,使得肌肉纤维出现一种反向的收缩力量,这样能够在最短时间内进行反弹,从而完成跳跃这个动作。

人体中的肌肉纤维可以分为两大类,其中为快肌纤维和慢肌纤维。在快肌纤维中,其收缩的速度比较的快,这样能够让自己的芭蕾舞学者在最短时间内产生爆发力。而慢肌纤维则在收缩速度上比较的慢,这样有助于芭蕾舞学者很好的培养自身的耐力。在跳跃力量练习过程中,一定要采取科学的方法进行训练,这样有利于芭蕾舞学者的神经冲动在发放上进行有效的改善和提高,从而让自身的肌纤维数量得到有效的增加。科学的跳跃训练方法还能够让芭蕾舞学者的慢肌纤维数量进行有效的转化,在训练过程中转化为快肌纤维,这样能够让芭蕾舞学者的跳跃速度以及力度进行有效的提升。芭蕾舞学者在跳跃训练中,可以增加自身的肌蛋白合成的速度和数量,让肌纤维得到一定程度的储存,在自身收缩力的能力上进行有效的增加,从而提升芭蕾舞学者的跳跃能力。

(二)芭蕾舞跳跃的基本环节

在芭蕾舞跳跃过程中,根据人体工程学以及人体运动解剖学的指导,在跳跃上可以分为四个基本环节,具体为蹲环节、起跳环节、腾空环节以及落地环节,分析如下:

蹲环节主要是有人体的髋部关节、膝部关节以及踝关节进行相应的弯曲组合而成的,根据弯曲角度选择最佳的位置,一般情况下不抬起脚跟的最大角度为最佳的位置。当抬起的角度过小时,芭蕾舞学者在起跳的时候脚掌推地的反向作用力进行相应的减少;当抬起的角度过大的时候,芭蕾舞学者在起跳的时候就会不自觉的挑起脚跟,这样就会对脚掌推地的反向作用力进行破坏。在第二个环节的起跳动作主要是有人体的胯部关节、膝部关节以及踝关节进行有效的伸直,这样能够让芭蕾舞学者在脚掌推地的作用力上进行有效的加大。当蹲的时候脚跟进行抬起,脚掌占地的面积进行得到相应的缩小,这样推地的力量也会得到一定程度上的减小。所以在跳跃中不抬起脚跟深蹲是最明智的选择。还有芭蕾舞学者在蹲的时候要将自己的膝部关节进行及时的打开,这样能够让起跳中将力量进行有效的集中,使得芭蕾舞学者的动作显得更加完美。芭蕾舞学者还要注意在下蹲的时候膝部关节用力不要过于猛,这样就使得膝关节在伸直的时候出现不灵活的情况。芭蕾舞学者的后背要直立,身体躯干要上对头顶下对脚跟,这样为动作中的下一个环节提供一定的条件。^[2]

在蹲动作完成之后的下一个动作就是起跳。当芭蕾舞学者在起跳的时候要伸直自己的髋部关节、膝部关节以及踝关节和脚掌等几个部位的共同用力进行完成的。下蹲为跳跃的准备阶段,起跳是跳跃的爆发阶段,好比是拉弓箭中的阶段。在这些部位伸直中心,对速度的要求十分严格,速度的快慢对人体推理地面的高度有着很直接的影响。这就使得芭蕾舞学者在起跳的时候要对抗速度的进行有效的质量,从而产生强烈的爆发力。当芭蕾舞学者的速度过慢,爆发力就不够强,这样起跳的动作在高度上就不会达到理想状态。起跳速度慢的原因是由于芭蕾舞学者的各个身体部位关节配合程度不够完善,肌肉群表现出无力的情况。起跳动作还会影响芭蕾舞学者的爆发力,最终对芭蕾舞学者的腾空高度进行影响的。

在完成蹲和起跳两个动作之后,芭蕾舞学者的脚掌就会用力的迅速推地,从而做到腾空的动作。芭蕾舞学者跳跃的目标就是腾空,这也是舞蹈中最优美的瞬间,从而能充分的表达舞蹈中的情感。所以,腾空也是跳跃中完美呈现阶段。由于蹲和起跳这两个动作是跳跃训练中最艰苦的阶段,这都是未来腾空的完美呈现所进行的铺垫。在芭蕾舞学者做腾空动作的时候,要收腹、在最短时间内进行提跨,这样能够在空中的时间进行有效的增加,将自身的重量进行有效的减轻,给人一种超强的上升感觉,能够让芭蕾舞学者在空中摆动双腿,做出各种各样的舞姿,展示舞蹈过程中最美的一部分。

在芭蕾舞学者完成腾空动作之后就会跳跃的最后一个环节,那就是落地。落地的好坏对芭蕾舞学者的跳跃整体性有着很大程度的影响。要想完成一个优美的落地动作,就要对自己的稳定性进行充分的重视,芭蕾舞学者要首先将自己的脚掌落在地上,其次是脚掌和脚心,再次是脚跟,最后要对自己的膝关节以及踝关节进行一定程度的弯曲,这样不但能够有效的减少蹲带来的重力,还能对芭蕾舞学者的各个关节进行很好的保护,使得芭蕾舞学者很好的完成整体的跳跃动作。

参考文献

- [1]赵云艳.浅析舞蹈的跳跃技术[J].课程教材教学研究(教育研究),2011,(4):68-69.
- [2]杨梓蕊.舞蹈训练“跳跃能力”的培养研究[D].沈阳师范大学,2017.

家庭伦理剧中的女性形象分析

王妍

(长春师范大学 吉林 长春 130000)

[摘要]随着我国文化产业的崛起和发展,家庭伦理剧逐渐地步入人们的视野,并逐渐成为国产剧中不可忽视的组成部分,对于我国的社会文化有着极其重要的价值和作用。近年来,社会文化的发展也逐渐的作用于家庭伦理剧中女性的形象中,文章就此展开分析,简要地对当前家庭伦理剧中的女性形象进行分析,期待能够对相关工作有所帮助。

[关键词]家庭伦理剧;女性形象;分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1526

家庭伦理剧是当前我国影视剧中最受欢迎的电视剧类型之一,因其选在的题材更加贴近与人们日常生活,被广泛地关注,而女性形象的塑造是家庭伦理剧中不可忽视的重要组成部分,可以说在现代的家庭伦理剧中女性俨然成了剧情推进的重要因素。而且受到我国社会文化发展的影响,家庭伦理剧中对于女性形象的塑造更加多元化,更符合当前人们的审美。

一、家庭伦理剧中主要女性形象分析

女性是家庭伦理剧中不可忽视的因素,是家庭伦理剧中矛盾的核心,而对于社会文化的建设和发展而言,电视剧中对女性形象的塑造在一定程度上可影响社会文化的走向,为此,加强对家庭伦理剧中女性形象的研究可引导社会文化朝着良性的方向发展。就当前家庭伦理剧女性形象的塑造而言,其主要分为以下几种。

第一种,母亲的形象。母亲的形象一直是家庭伦理剧中的塑造核心,通过对母亲形象的塑造来提升家庭伦理剧中的真实感^[1]。而母亲在家庭伦理剧中的作用主要表现在对家庭生活的干扰,尤其是对子女生活的干扰。比如在《我哥我嫂》这部电视剧中,女主角夏一男的母亲因不愿让自己的女儿与患病的男主在一起生活,便对夏一男的感情生活进行干预,让马安全进入到夏一男的生活。在新时期的电视剧中,家庭伦理剧对母亲的形象塑造不再像传统的电视剧一样刻板、僵硬。在一定程度上更是体现出家庭成员之间的互相帮助,互相包容。这一点在该电视剧也有较好的体现。

第二种,媳妇的形象。在传统的家庭伦理剧中,对于媳妇的塑造通常会受男子主义的影响,更多的是体现出媳妇对于男性以及男性家庭成员的归顺。服从等。而在新时期的家庭伦理剧中媳妇的形象发生了较大的转变。从原来的逆来顺受转变为今日的自信、独立以及备受尊重的新时代女性形象。比如在《我哥我嫂》这部电视剧中,女主角夏一男嫁入男方家的第一天就遭遇婆婆去世,丈夫病倒的艰难境况,为了塑造出女主角独立自信的特点,在人物形象塑造的过程中,女主角自行承担起了养活全家的重担,将一个独立、自信的女性形象完美地展示在人们眼前。

第三种,第三者的形象。在传统的家庭伦理剧中第三者通常都具有性感、漂亮等多种不同特点,随意地插入别人的感情生活。而第三者的结局也各有不同,有悲惨收尾的,也有完美收场的。但是在现代家庭伦理剧中,对于第三者的描述也在发生着微妙的变化,最为明显的是关于第三者的解决并不是像传统家庭伦理剧中所描写的那样呈现出极端趋势。比如在《我哥我嫂》这部电视剧中第三者陆百灵虽然也在插足的过程中导致夏一男丈夫的病重,但是其最终的解决并未像传统电视剧所做表现的那么惨,更加凸显出现代伦理剧的人性化。

第四,女儿形象,就当前我国家庭伦理剧的发展而言,越来越多的女性人物形象作为一条主线设置到剧情发展中,让其成为故事情节的核心,在形象塑造方面主要表现在两个方面,一种是叛逆易怒的,而另一种则是乖巧懂事,善解人意的。

二、家庭伦理剧中女性的形象塑造

就当前我国家庭伦理剧中女性形象的塑造而言,其主要分为以下几种不同的种类。第一类,圣母模式。这种女性形象的塑造大多体现在对母亲形象的塑造,主要为了体现出女性形象中所包含的温柔、善良、贤惠以及包容等不同的优良品质。比如在电视剧《渴望》中的刘慧珍。

第二种,潘多拉模式。这种模式主要是为了突出表现女性身上的阴暗面,这种女性形象通常是整部电视剧的矛盾中心^[2]。比如在电视剧《情深深雨蒙蒙》中的雪姨。在电视剧《情深深雨蒙蒙》中,雪姨是以黑豹子三姨太的身份出现的,是一个较为强势的女人,为了将依萍及其生母挤出家门,一度的欺负依萍的生母,最终依萍不忍母亲受辱,与母亲一起搬离陆家。之后雪姨仍不放过依萍及其生母,不断地对其进行刁难,最终雪姨也已阴险狠毒的恶母形象被人所记。

第三种,花木兰模式。这种女性形象在塑造的过程中情愿将女性塑造成为战士形象,成为一个女强人。比如电视剧《情深深雨蒙蒙》中的依萍,依萍为了能够让那个自己和母亲过上想要的生活,彻底摆脱自己的父亲黑豹子的掌控。就穿上了一层保护自己的铠甲,利用自己的力量去保护身边的人。虽然生活不断的给予她暴击,但她每次都能够坚强的再站起来,将一个坚强的女战士的形象展示在关注的眼前,获得了观众一致好评。而这种女性形象在《完美关系》中江达琳身上亦有所体现。

第四种,则是灰姑娘模式,让女生被家庭成员忽视,遭受来自原生家庭的伤害,将女性转变成为在某一方面的弱者。比如电视剧《安家》中的房似锦,房似锦是从封建思想较为严重的山村中走出来的小姑娘,受老家重男轻女思想的影响,其生母对自己的盘剥较大,导致房似锦一度想脱离自己的原生家庭,而且因自己母亲性格的影响让房似锦无论生在何地都无法逃离母亲的影响,充分地体现出了一个灰姑娘的形象。

结束语

加强对现代电视剧中女性形象的塑造可以有效的掌握社会文化的发展动向,并将其作用到影视剧之中,使之在人物形象的塑造方面更具合理化和人性化,提升现代影视剧的品质,促进现代影视剧的良性化发展。

参考文献

- [1]卜晓凤.韩国影视剧的女性形象设计解读——以电视剧《迷雾》女主角为例[J].贵州大学学报(艺术版),2019,33(3):16-20.
- [2]周道,孙豪杰.影视剧作品中女性形象分析——以《后宫·甄嬛传》《杜拉拉升职记》为例[J].新闻研究导刊,2017,8(9):151-152.

作者简介:

王妍(1990-),女,汉族,吉林省长春市人,硕士,讲师,研究方向:戏剧与影视学。