

蒙古族舞蹈教学实践研究

吴玥

内蒙古通辽市科尔沁艺术职业学院

[摘要]我国领土幅员辽阔,拥有56个民族,各个民族在长期发展中形成了自己的生活习惯、历史文化以及独特的艺术文化。舞蹈作为民族文化中的重要内容,有着极大的艺术魅力和价值。每个民族的舞蹈都直接反映了该民族独有的民族文化和思想情感。在舞蹈教学体系中,其中蒙古族舞蹈是不可或缺的组成部分,因此对蒙古族舞蹈的教学方法进行研究是很有必要的。

[关键词]蒙古族舞蹈; 教学; 实践方式

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.029

蒙古族舞蹈是我国民间舞蹈的主要代表之一,具有一定的精神文化特征和艺术特征,不仅具有极高的艺术审美价值,而且在蒙古族人民的生活中占据着重要地位。目前,蒙古族舞蹈在教学过程中存在教材缺乏合理性、教学实践缺乏科学性、创作过程中对民族元素运用不当等问题。这在一定程度上限制了蒙古族舞蹈教学实践的进一步发展。基于此,探索蒙古族舞蹈教学的发展方向,可以通过完善蒙古族舞蹈的教材内容设置,提升蒙古族舞蹈教学实践的科学性,在蒙古族舞蹈创作过程中合理运用民族元素等方式促进蒙古族舞蹈教学的进一步发展。

一、蒙古族舞蹈的风格特征

1、蒙古族舞蹈的形成。蒙古族是一个历史悠久的少数民族,长期居住在绿色的草原上,被称为“马背上的民族”,他们过着游牧的生活,在草原上驰骋,进而形成了蒙古族人民勤劳勇敢、热情豪放、刚毅质朴的性格特点。蒙古族是一个能歌善舞的民族,在长期的游牧生活中,决定了蒙古族的舞蹈多与骑马狩猎有关,同时,也直接反映了蒙古族人民的生活习惯与生产劳动,例如“猎鹿舞”、“山羊舞”、“牧马舞”等。这些舞蹈动作的产生和发展都源于蒙古族的草原文化,与蒙古族的生活方式紧密相连,反映着他们的性格特征。

2、蒙古族舞蹈的风格特征。舞蹈的风格是民族民间舞蹈的精髓所在,充分展示了该民族的个性及精神风貌。每个民族的生活习惯和生活环境都存在着差异,这些差异化导致了民族民间舞蹈的不同舞蹈风格的形成。概括来讲,蒙古族人民长期在游牧生活中形成了粗犷、刚劲、豪放的舞蹈风格,表现出了蒙古族人民豪迈的性格特点。

二、蒙古族舞蹈的教学思考

1、教师应该制定合理的教学计划。合理的教学计划,

对蒙古族舞蹈课堂教学起着关键性作用,这就要求教师在进行教学之前全面考虑教学步骤,使学生能够有条理的、清晰的、深入的掌握蒙古族舞蹈。众所周知,蒙古族舞蹈有着自己的特有的文化氛围与动作特点,因此在制定教学计划前期,教师需要通过搜集资料的方式寻找具有能够鲜明的代表蒙古族文化气质的舞蹈教学素材。深入了解蒙古族民族文化特点与民族性格特征,这样才能在舞蹈课堂中通过对蒙古族文化的讲解,带动学生的学习兴趣,更好的了解蒙古族的性格特征和生活习性,对以后的教学起到事半功倍的作用。

2、教学中应树立系统性思维。蒙古族民间舞蹈的教学计划需要保持训练性以及系统性。蒙古族舞蹈的教学目标是通过学生进行训练达到的,所以在蒙古族舞蹈教学中教师应该树立舞蹈训练的系统性思维,制定科学的训练模式,在训练的时间安排、强度和动作的规范上都要有合理的规划,从学生的基本功训练开始,通过技巧训练、风格训练和节奏训练逐步进行提高,整个教学过程要具有系统性,根据学生的认知能力从简单到复杂,完成蒙古族舞蹈的教学。

3、教学中应建立完善的节奏教学体系。在舞蹈中,节奏是舞蹈力度、感情的基础。因此处理好蒙古族舞蹈的节奏,是为了突出蒙古族的精神气质。如果舞蹈失去了节奏就会变得毫无感染力,失去了节奏的舞蹈是毫无感染力的,只有将舞蹈和节奏紧密结合起来,才能形成一个整体。节奏处理的好坏,是舞者对肢体的把握能力达到一定水准的重要标志。教师的任务就是教会学生会恰好处的处理节奏,将蒙古族舞蹈中鲜明的节奏感与自己的舞蹈动作结合起来,展现出蒙古族舞蹈的特点。在舞蹈中感受动作力度和幅度的强弱、大小、轻重的变化,深刻感受蒙古族舞蹈的内涵和魅力,将蒙古族舞蹈的气质发挥的淋漓尽致,使表演做到尽善尽美。

三、蒙古族舞蹈的教学实践过程

1、蒙古族舞蹈的编创原则。蒙古族舞蹈是在蒙古族的游牧文化以及民俗民间传统文化的基础上产生的。蒙古族是我国的少数民族之一，其在漫长的历史发展过程中形成了自己独特的文化内涵，为蒙古族舞蹈的创作提供了基本条件。例如，贾作光在创作舞蹈《鄂尔多斯》时，在宗教舞蹈“查玛”的基础上进行艺术创作，为人们展现了具有典型蒙古族特色的舞蹈。除此之外，蒙古族舞蹈在创作过程中注重总结现实生活经验，并将其作为舞蹈创作的重要灵感来源之一。蒙古族人民多生活在草原上，所以蒙古族舞蹈以歌颂大自然、赞扬大草原为主。因此，蒙古族舞蹈动作有力，恣意洒脱，具有一种独特的美。

2、蒙古族舞蹈的教学方式。首先，蒙古族舞蹈在教学过程中多运用“元素教学法”。教师在授课过程中将整个舞蹈拆解为不同的动作，逐一为学生讲解动作要领，同时向学生展示标准动作。学生需要掌握教师讲授的核心内容，并在此基础上强化练习，准确把握蒙古族舞蹈的基本动作要领。这种教学方式虽然可以在短时间内提升学生的蒙古族舞蹈水平，但是学生仅是机械模仿舞蹈动作，难以掌握舞蹈的具体内涵。其次，教师在传授蒙古族舞蹈时也会采用“以舞代情”的教学方法。“以舞代情”要求学生从整体上掌握蒙古族舞蹈的基本动作要领和舞蹈中蕴含的思想情感，教师在此基础上对学生进行言语指导，帮助他们在练习过程中完善自身动作，进而掌握蒙古族舞蹈的精髓。

3、蒙古族舞蹈的教材运用。与普通的书本知识相比，蒙古族舞蹈是一种动态内容。这就意味着其需要有专门的教材，不能一味地以文字表达为主。现阶段，蒙古族舞蹈教材包括文字、图片、视频等内容，这些知识都是老一辈蒙古族舞蹈艺术家潜心钻研的结果，为后人学习蒙古族舞蹈提供了最基本的参考。例如，斯琴塔日哈以视频的形式创作了《蒙古族舞蹈精品课教程》，其中详细剖析了蒙古族舞蹈的基本手法、脚法等，有助于学生在短时间内掌握蒙古族舞蹈的基本内容。除此之外，她还著有《斯琴塔日哈蒙古舞文集》一书，在书中对蒙古族舞蹈的动作做了详细讲解。她的著作丰富了蒙古族舞蹈教材，为蒙古族舞蹈教师提供了教学支持。

四、蒙古族舞蹈教学的发展方向

1、完善蒙古族舞蹈教材内容设置。首先，编撰难度不同的蒙古族舞蹈教材。教材是教师授课的重要依托，只有拥有不同难度的蒙古族舞蹈教材，教师才能根据学生的水平选择合适的教材予以应用。因此，蒙古族舞蹈的研究者应当重视对教材的编写，同时将不同难度的舞蹈动作进行归类，将其设置在不同的书籍内容中。其次，强化教材内容的完整性。在具体编撰蒙古族舞蹈教材的过程中，应当充分考虑蒙古族舞蹈在不同方面的表现，并将其如数写入教材中，以此帮助学生形成对蒙古族舞蹈的整体认知。除此之外，在蒙古族舞蹈教材中还需要增加一些舞蹈基础内容，诸如放松方式、形体练习方式等。

2、提升蒙古族舞蹈教学实践的科学性。首先，提升教学实践的系统性。教师在授课过程中应当遵循学生的学习规律，将授课内容按照不同难度划分为不同级别，由易及难，帮助学生在日积月累中夯实基础，进而切实提升学生的舞蹈水平，加深学生对蒙古族舞蹈的理解。同时，教师要根据教材内容划分难度级别，以此帮助学生获得更加全面的知识。其次，要提升教学过程的规范性。蒙古族舞蹈教师的作用不仅是提升学生的舞蹈水平，还要帮助学生充分认识到蒙古族舞蹈的内涵及独特魅力，因此，要改变传统的授课方式，不仅要注重“言传”，还要注重“身教”。

蒙古族舞蹈是我国重要的舞蹈之一，具有很高的训练价值，从教学实践中总结出较为有效的训练方法。在蒙古族舞蹈的教学中，不仅仅要让学生学习到蒙古族舞蹈的技艺特点，还要让学生体会到蒙古族的文化特点。

参考文献

- [1]汪以平,陈二勇.基于蒙古族舞蹈独特的个性特征分析[J].戏剧之家.2018(16):160.
- [2]李海燕.蒙古族舞蹈教学浅论[J].玉溪师范学院学报,2017(9):86
- [3]张蕊.蒙古族舞蹈风格特点的中国古典舞教学[J].音乐学院学报,2017(04):186
- [4]吴松海,马丽君.蒙古族舞蹈风格特点的形成与融合发展[J].大众文艺.2018(11):43