

# 舞蹈训练学融合中国古典舞基本功训练的策略探寻

刘锡斌

(广东舞蹈戏剧职业学院 广东 广州 510075)

**[摘要]**舞蹈训练学在对舞蹈的研究过程中同时实现了现代舞蹈表演者舞蹈训练效率的提高和舞蹈动作的规范,避免了练习舞蹈时高难度的危险舞蹈动作带来的肢体损伤。现代科学研究对人的身体结构有了更加深刻的认识,在舞蹈训练学中融合中国古典舞基本功的训练,可以使舞蹈与人的身体构造更加契合,在辅之以科学、合理的练习方式,舞蹈训练的效率便可大大提高。

**[关键词]**舞蹈训练;中国古典舞;基本功训练;舞蹈融合

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.914

## 引言

作为中华优秀传统文化的重要构成成分,关于中国古典舞的记载可以追溯到《诗经》之中。在古代,中国古代的舞蹈主要通过戏曲表现,新中国成立以来,相关专业人员按照复原的古代舞蹈,开创了中国古典舞这一新的舞种,在中国古代舞蹈的传承与舞蹈艺术的发展中展现了不可忽视的过渡作用。中国古典舞的练习是按照以前的舞蹈习惯练习的,在一些环节上表现出练习课程安排的不合理性和不科学性,所以舞蹈演员在练习中国古典舞时无法完整、系统地练习古典舞的基础动作,在学习上难免会有一些吃力。现代科学进行舞蹈训练学融合中国古典舞基本功的练习研究,有助于中国传统舞蹈的传承,也可以让中国古典舞在不断的融合中探索出新的基本功练习方法和系统,进一步扩大中国古典舞在全国乃至全世界的知名度和影响力。

### 一、舞蹈训练学融合中国古典舞基本功训练的理论依据

舞蹈训练学时代现代社会研究出来的一种科学、合理的舞蹈练习方法,是专业人员整合并研究了大量的舞蹈总结出的被大众所认可的系统的舞蹈练习方式。舞蹈训练学对舞蹈练习的方法和效率都进行了详细且合理的描述和建议,把舞蹈训练编制成一门专业的学科进行学习,使舞蹈练习生更容易掌握舞蹈练习的基本要领。舞蹈训练学在进行舞蹈教学时表现出了明显的特点,即具有超强的应用性、操作性、模仿性、创新性、耦合性等特性。舞蹈训练学在教学中提出了明确的练习规定,例如练习过程要经过的程序,舞蹈练习要遵循的原则以及舞蹈练习的方法和内容都进行了严格的要求。如此,舞蹈教师便可以在练习过程中对练习生进行系统的舞蹈训练以及针对性的指导,大大提升练习生练习舞蹈的质量和成效。舞蹈训练学的应用性和操作性主要体现在舞蹈教学课程中练习生需要完成一些实际操作度较高的舞蹈动作,这样练习生在一开始的练习过程中也可以按照课程教程完成初始的练习。舞蹈训练学中的创新性主要表现在这一学科研究分析了大量的舞蹈种类和教学经验。在带领练习生进行舞蹈学习的时候,练习生可以依照自己的实际水平按照舞蹈理论进行舞蹈动作的调整和改编,在不与大众审美和舞蹈艺术理念冲突的前提下实现舞蹈动作的创新。舞蹈训练课程的耦合性和模仿性主要体现在舞蹈练习过程中多舞种的交叉中。舞蹈练习生在练习不同种类的舞蹈时,一些舞蹈动作往往会表现出相似动作的耦合性,增加了舞蹈内容的多样性和丰富性。在舞蹈训练学的课程要求之下,舞蹈教学中融汇了多种多样的教学理念,是舞蹈练习的理论基础<sup>[1]</sup>。

中国古典舞主要培养舞蹈练习生的基本功以及基础动作,通过长时间的基本功的练习,在中国传统舞蹈中发现其韵律美和古典美,在反复的模仿中练习舞蹈动作的流畅度和身体线条的律动美,不断加深对中国古典舞的理解。中国古典舞的教学应该学会对教学模式和教学体系进行探索和创新,寻找舞蹈练习之间存在的关联,在这些关联的动作、元素之间探讨舞蹈训练学理论的实际应用。联系舞蹈训练学中科学、合理的练习方

法和理论,让中国古典舞在舞蹈训练学中发挥出重要的价值和意义。

### 二、舞蹈训练学融合中国古典舞基本功训练中存在的问题

首先,舞蹈训练学融合中国古典舞基本功的训练中没有按照不同练习生的个人特点进行针对性的训练。每一位练习生学习舞蹈的天赋不同,对舞蹈的理解程度也不尽相同,练习生对于中国古典舞的喜爱程度以及学习的天赋都是不同的。舞蹈训练学在练习课程中要求舞蹈效果的练习和个人风格的练习应当相互协调,引导练习生在舞蹈练习中尽量寻找与自己风格、性格相符合的舞蹈动作展开练习。在真正的中国舞蹈练习中应当观察到练习生对舞蹈动作的偏爱和舞蹈练习之间的关联,让练习生在舞蹈练习中发展出自己特有的风格<sup>[2]</sup>。

其次,舞蹈训练学融合中国古典舞基本功练习中没有精确地将男生动作和女生动作进行区分。由于缺少对男女生身体结构差异的考虑,导致舞蹈动作的练习过程枯燥刻板。在今后的舞蹈练习中,舞蹈教师应该做到因材施教,根据每位练习生的身体特点选择合适的舞蹈动作进行教学,提高舞蹈教学的效率。

第三,舞蹈训练学融合中国古典舞基本功练习中还存在教学目标主次不明确的问题。在舞蹈训练中,舞蹈基本功的练习是最基础的环节,个人风格的掌控以及舞蹈动作的协调才是教学的关键。在很多舞蹈训练中,练习生对基本功的练习远远超过了对自身和舞蹈动作的理解,对舞蹈学习的主次关系不明确。

### 三、舞蹈训练学与中国古典舞基本功融合的具体方法

#### (一) 注重教学的整体性

教学内容和理论教材在课堂中的各个时间段都要有所体现,如何做出合理的搭配,达到理想的训练效果,是一个值得深思的问题。依照舞蹈训练学的理论基础,舞蹈教师应当熟练地掌握不同舞蹈能力的练习原则,科学、合理地安排好课堂练习的内容,实现课堂教学的高效性,让练习生在练习的层面上高速提升,奠定舞蹈演出的良好基础。换句话说,科学、合理地调配训练的时间和顺序,可以保证练习生在课堂时间之内保持良好的精神状态和高度的课堂积极性。所以,在课堂练习时间,练习生的精神和身体需要在兴奋和压抑之间不停转变,只有调配好练习时间同时掌控好练习的时间,才能使舞蹈练习达到事半功倍的效果<sup>[3]</sup>。

#### (二) 科学安排舞蹈动作练习

中国古典舞基本功的练习课程,本质上是一门极具综合性的课程,各项舞蹈基本能力都是相互依存、相互关联的。按照人体运动学的基本原理,可以在练习组合动作时寻找一些可以遵循的规律,将各种能力和谐地插入到每个舞蹈动作的练习之中,通过对舞蹈姿势、动作体态、动作趋势、身体律动的练习,从而达到在中国古典舞基本功的训练的提升整体舞蹈能力的效果。最终环节,整体分析课堂,明确每一个阶段的练习重点,严格把控练习的节奏、频率、力度、强度、时间,让练习

中的每一个细小的阶段都达到理想的效果,使舞蹈训练学与古典舞基本功训练相互融合,个人风格与能力练习相互成就<sup>[4]</sup>。

### (三) 综合锻炼各项身体能力

能力的提升和降低都是相互练习的,如果一项能力有所提高,必然也会引起其他能力的提升。比如,关节活动幅度提高,可以加大力量作用的范围和时间;耐力不断提高,身体反应便更加灵活。因此,注重多项基础能力的提高,实现多项基础能力之间的相互转化,也可以有效地改善舞蹈基本功练习的效率。所以说,任何的独立发展的想法都是不利于发展的,在调配练习方案之前,必须要综合考虑多种因素。协调提升各项基础能力,改善身体机能<sup>[5]</sup>。与此同时,要勇于打破固有的动力定型,不断适应新的负荷变化,进一步提升个人能力和水平。

### (四) 合理选择和搭配教材

中国古典舞基本功练习的教材可以分为基本功功能训练和古典舞身韵两类,这两类教材共同成就了中国古典舞基本功的传承与发展。在实际教学过程中,为了便于教学,往往又会分出功能性较强的教材和风格性较强的教材<sup>[6]</sup>。功能性较强的动作在风格的搭配上即不能影响功能练习自身的效果,又不能削减了古典舞的古风韵味。所以身韵教材的融入就极为困难,必须要见缝插针地插入,在一个合适的位置上起到贯穿整体的作用。

### 四、结束语

中国古典舞是中华历史文明的积淀,是对古代舞蹈进行了深刻研究后的成果。多年来,中国古典舞致力于研究古代舞蹈的种类,不管是在形式上还是在艺术追求上都与古代舞蹈极为相似,是中国古典艺术中不可或缺的重要成分。舞蹈训练学融合中国古典舞基本功练习的教学方法使中国舞蹈发展的新时期,为中国古典舞的传承和发展提供了新的依据和基础。

### 参考文献

- [1] 庞婷婷. 舞蹈训练学与中国古典舞基本功训练的融合[J]. 文艺生活·文海艺苑, 2019, 000(002): 87.
- [2] 郝思蕊. 中国古典舞基本功训练——中专阶段身体语言与功能性训练[J]. 音乐时空, 2019, 000(018): 127-128.
- [3] 陈蕾. 中国古典舞基本功训练教学中钢琴艺术指导特性探索[J]. 北方音乐, 2019, 039(023): 204, 208.
- [4] 木铁里甫·艾尼. 解读组合训练在中国古典舞基本功训练中的意义[J]. 文艺生活·文海艺苑, 2019, 000(008): 111.
- [5] 袁微娜. 基于中国古典舞蹈基本功的组合训练探究[J]. 黄河之声, 2019, 531(06): 125-126.
- [6] 李曼曼. 中国舞基本功训练方法及效果研究[J]. 辽宁经济职业技术学院. 辽宁经济管理干部学院学报, 2020, No.108(02): 83-85.

(上接第945页)

档案馆要做好分类,统一防控文件往来档案、学生基本信息档案、教学档案的存放标准,由留学生管理部门牵头并协调各相关部门进行档案整理和移交。

3. 充分利用信息化平台,发挥电子档案的记录作用。现阶段,随着各校留学生规模的逐步扩大,管理不断规范,越来越多的高校根据自身情况开发了适合自身需求的“来华留学生管理系统”,这为来华留学生电子档案的记录提供了原始数据,并且日益凸显出信息传递及更新速度快、查询方便等优点。疫情发生后,由于各种突发的变化产生了比以往更多的档案记录,由于留学生无法入境,导致期间档案以电子介质为主,这在一定程度上促进了电子档案的使用和发展。留学生管理部门应充分发挥信息化系统在留学生管理,尤其是疫情防控期间在信息收集、存储、查询等方面的优越性,做好电子档案和纸质档案的双轨制管理。

4. 科学制定采集标准,做好疫情防控常态化的来华留学生档案管理工作。疫情防控常态形式下的来华留学生管理工作是新命题,来华留学生档案的整理和存放应紧密结合新形势下

的来华管理工作,制定规范且科学的档案采集标准,在基础档案构成文件的基础上,有重点地记录好“三个不同”,即:记录时期不同的文件,记录政策不同的文件,记录个体变化的文件。

### 结语

来华留学生档案管理工作作为来华留学工作的重要组成部分,应及时、如实、全面地对事件影响下产生的各类举措及各项变化进行收集和整理,并进行分析和研究,提高其保存价值和利用价值,为防控常态形式下的来华留学生档案管理提供科学依据,同时,也为来华留学事业提供档案资源支撑。

### 参考文献

- [1] 杨保乐. 广西高校留学生档案管理探析[J]. 山西档案, 2014(01): 97-99.
- [2] 卫恒. 高校应对新冠肺炎疫情档案的收集与管理策略研究[J]. 档案管理, 2020(05): 58-59.
- [3] 姜辉, 吴伟凤, 王瑶. 新形势下非全日制研究生档案管理的思考与对策[J]. 兰台世界, 2021第1期P90-92.