

# 论舞蹈剧目教学中舞蹈基本功训练的重要性

李剑

长沙幼儿师范高等专科学校 湖南 长沙 410000

**[摘要]**舞蹈是一门表演形式众多的艺术类别,人类社会出现后舞蹈就已成为人民大众的一种精神追求,舞蹈不仅能满足人们对于精神娱乐方面的追求,而且还能促进社会文明的发展。在舞蹈剧目表演的过程中,演员的基本功将会在很大程度上决定舞蹈表演成功与否。对于舞蹈剧目演员来说,如果没有足够的舞蹈基本功作为支撑,就无法将自己的情感通过舞蹈表现出来,舞蹈基本功在所有的类型的舞蹈表演中有着至关重要的作用。笔者将会在本文的论述中对舞蹈基本功的重要性展开研究,并且论述中国古典舞的基本训练内容,希望在舞蹈艺术在训练的过程中更重视对演员的舞蹈基本功的培养,促进我国舞蹈剧目表演水平的提升。

**[关键词]**舞蹈剧目;舞蹈基本功;分析与研究

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.277

## 引言

舞蹈剧目的表演者想要使自己的舞蹈表演变得更加生动与优雅,那么必须要有大量的基本功练习的支持。除此之外,通过基本功的训练能够对舞蹈演员自身内涵形成一定的培养作用,不论是处于哪个时期都不能放松对于舞蹈基本功的训练。一个真正优秀的舞蹈演员,必定有着优秀的基本功训练为基础,并且能意识到基本功训练的重要性。舞蹈剧目演员在进行基本功训练的过程中能够优化自己的身材、气质、形象等方面的外在内涵,为舞蹈表演的效果锦上添花,提升观众的视觉享受观感,强化观众对于舞蹈的评价,因此舞蹈基本功的训练可以不断提升自己的专业基础能力,从而达到“舞动人生”的职业理想境界。

## 一、舞蹈剧目教学特点

舞蹈大师常常将这样一句话挂在嘴边:“舞蹈的内容是表演,而表演的载体是剧目”,明确指出在舞蹈表演过程中剧目的重要性,需要对其进行针对性的教学。首先,中国古典舞剧目教学的过程中,应当让学员明确专业的舞蹈表演人员应具有的能力素质结构,简单的来说就是“七个身体能力、四个意识感觉”,七个身体能力值得是舞蹈表演人员能够具有稳定的注意力、强大的舞台适应能力、敏锐而又细致的观察力、准确而又果断的判断力、合理的思考力、丰富而又大胆想象力、灵活而又多变的身体表现力、对舞台感情丰富而又活跃想象力。四个意识感觉为学员应当具有一定的幽默感、对于舞蹈表演的信念感、准确的结构把握感、良好的形象感。在实际的教学过程中,中国古典舞剧目的知识与技能的教学存在着两个方向,一是能让学生通过身体来进行技能的表现,选择不同类型、变现形式具有差异的舞蹈剧目来进行教学,例如:群舞、三人舞等等,学生在不断练习优秀剧目的同时,能灵活应用自己的基本功与教学中所掌握的技巧,提升身体的表现能力,在不同的剧目中培养学员对于舞蹈表演的内涵以及情感的了解,促进学生舞蹈表演能力的全方位提升。其次,是舞台表演实践中应当掌握的知识与技能。因为舞蹈剧目的表演不仅需要演员的实力,且还需要服饰、道具、音乐、化妆等方面的辅助,需要对学生进行

以上这些方面知识的讲述,从而全面提升学员的舞台艺术素养。

## 二、舞蹈基本功训练的重要性

### 1. 中国古典舞基本功训练

因为中国古典舞是集成中华民族艺术发展与四方社会艺术发展精髓于一体的舞蹈表演形式,将传统的戏曲的“柔性美”与舞蹈表演中的“刚性美”相匹配,从而形成讲究“身法表演”与“韵律节奏配合”并重的舞蹈体系。基于中国古典舞蹈的特点,要求学员应当在基本功练习时不仅把握舞蹈动作的“刚柔并济”。同时,也需对自身的呼吸节奏的调整进行优化,从而达到气息韵律与舞蹈节奏相匹配的要求。气息韵律可以说是中国古典舞蹈基本功训练中最独特的一个项目,能在一定程度上开发中国古典舞表演者的魅力以及感染力,气息韵律的训练可以分为两个部分进行,分别是:锻炼舞蹈表演者的气韵和气质、锻炼舞蹈表演者的动作节奏和韵律感。中国古典舞的表演都有特定的历史、故事背景,具有明显的文化色彩,这对于舞蹈表演者的人物情感色彩的表演提出更高的要求,需要表演者锻炼自己的情感收放能力,提升自己的基本素养。除此之外,中国的古典舞蹈的动作多是以柔性美为主,这种舞蹈动作的柔美并不是肌无力的表现,而是要进行表演力度的把控。凸显中国古典的女子的状态,在基本功训练的时候加强对体态控制的重视。中国古典舞基本功训练还分为把上和把下两个部分,把上动作主要是对舞蹈表演者基本功中的小动作的训练,主要包含有:身体擦地、蹲起、划圈、小踢腿、单腿蹲、腰腹控制、压腿、下叉、大腿踢等等;下把动作训练的主要目标是锻炼舞蹈表演者的动作连贯性以及大幅度动作,主要包含有:大踢腿、身体翻身、大跳、圆场步、身段表现等等。除了基本动作的练习之外,舞蹈表演者还需要进行力量训练的内容,如果舞蹈表演者不具备基础的力量,那么古典舞中的搬腿下腰动作完成就非常困难,只有拥有良好的肌肉控制能力,才能够进一步提升舞蹈动作的质感。在进行基本把上动作表演的过程中,头部、手臂、腰腹、胸口、臀部都会在同一时间发力,可以说在古典舞表演的过程中,表演者将力量的把控融入全

过程中来。在日常的基本功训练的过程中应当以蹲、踢腿、腰部力量练习、跳跃练习等内容为主。

### 2. 舞蹈基本功与舞蹈剧目的关系

首先，剧目教学是将学员从基本功掌握到艺术表演转变的重要桥梁，在舞蹈教学的过程中，需要将剧目教学与基础训练教学有机地结合起来，才能够实现基本功训练与剧目教学之间的互动作用，不仅能够提升学员对于基本功、剧目的掌握能力，还能进一步提升教学效率。舞蹈基本功的训练强化了学员在软开度、力量控制、基础动作方面的表现能力，并且使学生具有中国古典舞蹈多独有的协调能力，在具备一定基础之后，必须要进行舞蹈剧目的训练，没有舞蹈剧目训练作为兜底，单一的舞蹈动作以及基本功的练习是没有实际意义的。通过剧目的排练，可以使学员增强对舞蹈作品的感性认知能力，在思想认知的基础上进行动作表演，能更好展现学生的情感，提升舞蹈表演的质量。其次，舞蹈剧目的教学在很大程度上可以说是舞蹈教学的核心内容，将学员所掌握的基本功、表演技巧、表演内容、表演情感、表演风格紧密地联系在一起，并且将舞蹈的表演者融入舞台的音乐、服饰、灯光中，使学员将自己所掌握的基本功通过舞台剧目的训练，快速转化成为学生的舞台表演能力。

### 3. 中国古典舞基本功在舞蹈剧目中的运用

中国古典舞是一种具有鲜明中国特色的舞蹈表演形式，古典舞是以传统的戏曲舞蹈作为自身发展的起源，融合了中国武术动作、姿态等，且在近几年来不断吸收西方舞蹈中的古典芭蕾元素从而形成融合、发展且具有民族特色的舞蹈表演。中国古典舞的艺术性之一就是在于自身的多元性，能给观众带来极具特色的舞蹈表演，我国有56个民族。因为生活地域、生活环境的不同，中国民族就形成不同的风俗习惯以及通过肢体语言表达情感方式上的差异性。正是因为如此，我国的多个民族在不断发展的过程中形成了极具民族特色的古典舞种类，举例来说：新疆维吾尔族的舞蹈具有活泼好动的特点，能让人心情开朗、藏族舞蹈具有热情洋溢的特点，舞蹈表演追求流畅没。中国古典舞的风格独特之处还在于其追求“形、神、劲、律”，这就要求舞蹈表演者在身体部位表现动作的过程中应当连贯流畅。在基本功训练过程中，从眼神到体态都需要具有像武学家一样的气度与精神，映射出舞蹈表演者的和谐之美。舞蹈最终的一个特点就是动作性，所有的舞蹈都需要表演者在舞台上动起来，为了能够使舞蹈基本功得到充分地发挥与利用。举例来说：控退的基本功在张娅妹的舞蹈作品《半生梦》中，舞蹈表演者需要体现自己所扮演的白蛇的柔性，将腿长时间地控制在超过头部的位置，获得了观众热烈的掌声，这主要是因为表演者的基本功训练达到常人难以达到的程度，所以能在此动作的表演中获得观众的赞赏以及肯定。

### 三、舞蹈基本功训练教学方法解析

软开度是舞蹈基本功中极为重要的一个项目，也是对舞蹈表演者的特殊要求，如果学员不能够具有大量的基本功训练，即便是理解角色的表演技巧以及表演情感，也是难以完全地体现出来。除此之外，如果舞蹈表演者没有软开度作为支持，那么身体就无法根据技巧要求自由的进行肢体动作的转换。软开度的训练需要进行针对性的设计工作，不能够急于求成，并且软开度训练的过程中必定伴随着生理的拉伸疼痛感。在进行软开度训练之前，需要进行热身运动的准备，避免学员在训练的过程中不受伤害，准备活动可以包含有：平板支撑、蹲起、开合跳等等，既锻炼学员的核心力量又能够起到热身的效果。在完成热身之后进行竖叉、横叉、脚背、腰部等柔软开度的训练内容，可以使用音乐来辅助训练，帮助学员在进行踢腿、搬腿、甩腰的训练中掌握节奏感，搬腿的过程中要求学员进行自行的中心体验，加强对自身身体的认知。

其次，还要重视学员的体型训练，体型训练的目标是帮助表演者塑造自身的身体形态与姿态，是身体的各个部位更加具有美感，一个好的形体训练是组成基本功内容的项目之一。在训练的过程中主要分为上把动作和下把动作两种，扶把动作主要是包含有对胸腰、下腰、跪下腰等训练项目，在上把动作训练的过程中可以使用节奏较为换班的音乐进行伴奏，帮助学员进行动作的记忆。而下把动作的训练主要是锻炼学员身体的柔韧性、协调性，可以以小组的形式进行训练，比如说：离把的擦地、控制、小跳、大踢腿等，可以使用一些节奏较为欢快的音乐，增加学员对基本功联系的兴趣。在学员身体素质能力具备的情况下可以进行技巧的训练，技巧主要包含有：身体的转、翻、跳等等，对于技巧表现的速度、质量要求较高，单一的训练项目要反复的进行，不断地提升训练的数量，从而形成肌肉记忆。

### 结束语

基本是舞蹈表演的基础，在实际的基本功训练的过程中，教师一定要帮助学员遵守每一个基本功的规范操作，并且不断地鼓励学生坚定学习基本功的意志力，将舞蹈剧目与基本功训练充分的结合起来，促使学员拥有良好的舞台表演能力。

### 参考文献

- [1]曹菁.浅谈舞蹈基本功训练在舞蹈中的重要性[J].尚舞,2021(11):2.
- [2]刘志通.浅析舞蹈基本功训练中理论与实践相结合的重要性[J].戏剧之家,2019.
- [3]高国华.论舞蹈教学基本功训练当中的规范与科学[J].教育界:高等教育,2016(4):1.
- [4]许睿婷.论舞蹈剧目教学音乐运用的管见[D].武汉体育学院.