



戏剧·音乐·影视·舞蹈

国家新闻出版广电总局首批认定的学术期刊
中国学术期刊网(中国知网)全文收录期刊
中国数字化期刊群(万方数据)全文收录期刊
国际标准连续出版物号: ISSN 1007-0125
国内统一连续出版物号: CN 42-1410/J
邮发代号: 38-559
RMB:20.00元

03

2023年(总第447期)



谈舞蹈技术技巧在舞蹈教学中的利与弊

杨岳坤

(兰州女子中等专业学校 甘肃 兰州 730000)

【摘要】舞蹈是一种专业性较强的艺术表现形式,这种艺术表现形式不仅需要舞者运用专业的肢体动作,按照相关的节拍准确表现一支成舞,还需要舞者通过眼神、表情等对舞蹈的灵魂进行准确表达,舞蹈的这种特性使舞蹈表演需要融入一些具有美感的肢体动作。舞蹈技术技巧是舞蹈学习者在学习舞蹈的过程中必须学习的内容,舞蹈技术技巧的错误运用会给舞蹈学习者带来一些负面影响。据此,本文对舞蹈技术技巧在舞蹈教学中的利与弊进行分析,并针对弊端提出几点优化建议,以期为舞蹈教学工作提供参考。

【关键词】舞蹈技术技巧;适度;教学;利处;弊端

中图分类号:J722

文献标志码:A

文章编号:1007-0125(2023)03-0139-03

随着物质生活的不断丰富,欣赏艺术也成了人们满足精神需求的重要方式。舞蹈是极具美感艺术形式,在自媒体不断发展的新媒体时代,各大平台积极举办各种舞蹈比赛,舞蹈的价值开始被社会各界关注。当下,社会上的少儿舞蹈培训机构和成人舞蹈培训机构越来越多,这说明越来越多的家长开始注重培养儿童的舞蹈艺术能力,而越来越多的成年人也希望通过舞蹈来塑造自己的形体。舞蹈既有技术性也有艺术性,学生只有在掌握了扎实的舞蹈技术技巧,领会了舞蹈的艺术性后,才能不断适应新时代的社会发展对舞蹈艺术的要求。

一、舞蹈技术技巧在舞蹈教学中的利弊

(一) 舞蹈技术技巧在舞蹈教学中的利

1. 有利于培养舞者的软度、开度、力度等能力和技巧

无论是中国古典舞蹈、中国民族舞蹈,还是爵士舞、拉丁舞或者芭蕾舞,都离不开舞蹈技术技巧。舞蹈技术技巧是对舞蹈中十分专业的动作进行规范化训练的一种方式。受过舞蹈技术技巧

训练的舞者与没有受过舞蹈技术技巧训练的舞者在身体的软度、开度、力度、柔韧性、灵活性和弹跳爆发力、节奏感上都有很大差别。舞蹈技术技巧在将舞者的动作从随意训练成专业上有独到的作用。舞蹈技术技巧训练会以“动作”为核心进行力量训练,还有各种各样的动作技巧训练,这些训练可以在很大程度上拉伸和塑造舞者的形体,提高舞者身体的软开度、力度、灵活性以及协调性等。很多受过专业舞蹈技术技巧训练的舞者能够非常准确并优美地将一些动作做到位,例如,舞蹈中的下腰、劈叉等动作都是需要进行专业舞蹈技术技巧训练才能熟练掌握的。因此,舞蹈技术技巧在舞蹈教学中具有培养舞者的软度、开度、力度等作用^[1]。

2. 有利于提高舞蹈表演技巧、增强舞蹈艺术表现力

虽然部分舞者没有扎实的舞蹈技术技巧基本功,也能跳出一支感动人心的舞蹈。但是,一个优秀的舞蹈家必然要掌握十分扎实的舞蹈技术技巧,例如,中国著名舞蹈家黄豆豆、金星等人,就在舞

作者简介:杨岳坤(1989—),男,汉族,山西宁武人,本科,兰州女子中等专业学校,助理讲师,研究方向:舞蹈教育。

蹈技术技巧方面表现得十分纯熟。舞蹈技术技巧能够让舞者胜任更多的舞蹈作品,尤其是具有高难度肢体动作的舞蹈作品。在最近火爆全国的舞蹈综艺类节目《乘风破浪的姐姐》中,很多“姐姐”并不是舞蹈专业出身,没有掌握扎实的舞蹈技术技巧,她们虽然也能够跳出具有美感且感动观众的舞蹈,但是,对于很多对肢体柔韧性有较高要求的舞蹈,这些没有舞蹈技术技巧基本功的“姐姐们”并不能胜任。由此可见,培养舞者的舞蹈技术技巧能力在舞蹈中十分重要。它能够让舞者将每一个动作做到位,并更加准确地展现舞蹈的魅力。舞蹈技术既可以被用于参与相关比赛,也可以为舞者后期的职业发展奠定良好的基础,帮助舞者提高舞蹈表演技巧、增强舞蹈艺术表现力,为观众呈现比较专业并且具备美感的舞蹈作品。

3. 利于培养舞者的耐力

无论是力量训练还是技术技巧的训练,都需要学生具备很强的耐力、决心和疼痛忍受能力。舞蹈技术技巧的训练需要腰部、腿部等部位具备扎实的力量,这些训练可以提高机体对抗疲劳的能力。一个杰出的舞蹈艺术家为了将各种动作表达到位,要进行长期艰苦的训练。舞蹈技术技巧的练习十分枯燥,且伴随巨大的肉体疼痛,舞者在进行舞蹈技术技巧训练时,会具备恒久的耐力,对于舞者而言,这些品质能够帮助他克服日后在舞蹈训练中的各种困难^[2]。

4. 有利于增强舞者的信心

在初学一段舞蹈时,舞者会因为有一些动作做得缺乏美感或者动作难以做到位而感到十分沮丧或者没有信心。对比完全没有舞蹈基础的舞蹈学习者和有一定舞蹈基础的舞蹈学习者,舞蹈基础一般的舞蹈学习者和舞蹈专业能力十分优秀的舞者,可以很清晰地看出,前者在学习舞蹈时总是感觉到有些舞蹈动作难以表达到位,尽管有老师对舞蹈动作进行认真分解,但是,学生实际学习起来时还是会出现动作不协调,或者肢体表达难以准确的问题。而后者在学习新舞时能够相对较快地掌握舞蹈动作和技巧,并能够在短时间内学会一段完整的舞蹈。当舞蹈技术技巧较差的舞者和舞蹈技术技巧较好的舞者同时学习一段新舞时,前者容易在学习期间表现出信心不足和畏难心理,从而半途而废。

5. 有利于丰富舞蹈内容

虽然一段优美的舞蹈可以由没有舞蹈基础的舞者来完成,但是,很多高难度舞蹈还是需要具备扎实的舞蹈技术技巧的舞者来完成。例如,最近几年

爆火的综艺节目《乘风破浪的姐姐》里面就有很多“姐姐”是完全没有舞蹈基础的表演嘉宾,这些“姐姐”在被集训后可以跳出让观众喜欢且充满美感的舞蹈作品。但是,让这些没有舞蹈基础的“姐姐”跳2022年春晚爆火的舞蹈节目《只此青绿》,这些姐姐是无法做好“青绿腰”这个动作的。因此,舞蹈技术技巧可以很好地丰富舞蹈作品的内容,加入舞蹈技术技巧,编舞者才能更好地在舞蹈作品中加入丰富的舞蹈元素,才能让舞蹈作品不断地推陈出新。

(二) 舞蹈技术技巧在舞蹈教学中的弊端

1. 滥用技术技巧

舞蹈中对技术技巧的运用需要兼顾整体舞蹈效果,但是,在具体的舞蹈教学中,许多舞蹈教师更加注重舞蹈中技术技巧的运用,将舞蹈技术技巧视为舞蹈表演的核心,加入了过多的技术性元素,使舞蹈表演的整体艺术性骤减,舞蹈的表现过于浮夸,缺乏灵魂。舞蹈教师过于注重对技术技巧的追求,这一方面会影响舞蹈中人物形象的刻画,另一方面也会降低整个舞蹈的质量。因此,舞蹈教师应该正确认识舞蹈技术技巧的价值,重视在舞蹈中滥用技术技巧的弊端,从而正确对待舞蹈教学中技术技巧的运用。

2. 艺术与技术未能平衡

舞蹈专业的中专生具备一定的舞蹈功底,对舞蹈有一定的认识,但是,距离学有所成还存在一定的差距,处在中间阶段的舞蹈专业的中专生在学习舞蹈时,应该注重艺术与技术的平衡。舞蹈专业的中专生由于舞蹈表演经验不足,在具体的舞蹈表演过程中容易无法对表演内涵有全面和充分的理解,具体来说,即是对舞蹈中的人物、人物情感和心理、故事情节和表现核心等不能准确认知,从而使舞蹈表演技术技巧的运用不能达到恰如其分的效果,造成舞蹈不够灵动,情感表达不够准确,因此,舞蹈专业教师在教授舞蹈中专生时应该注重对舞蹈作品的内容、精神和情感等进行详细讲解,让舞蹈专业的中专生逐步抓准舞蹈作品的精神内核,逐步将舞蹈的艺术与技术进行有机结合。

3. 过于注重技术技巧而忽视了舞蹈的灵魂

舞蹈艺术与技术技巧存在一定的内在逻辑,舞蹈艺术以情、意、境为主,一个舞蹈如果拥有了艺术性,就有了灵魂,但是,如果一个舞蹈只有技术技巧而无艺术性,那么,这支舞蹈就是机械的舞蹈动作的集合。当前,部分舞蹈教师在教授学生舞蹈知识时,将主要精力放在了技术技巧的训练上,反

复训练学生的技术技巧,而忽视了对舞蹈美感的培养。部分舞蹈专业的学生在跳舞时只是机械地记忆节奏和动作,然后准确地将动作反映在节拍上,整支舞蹈缺乏灵魂,无法真正地打动观众。同时,部分教师过于注重培养学生的舞蹈技术技巧,使部分舞蹈专业的学生缺乏对舞蹈的创造能力,不具备自己编舞的能力,从而无法在舞蹈领域获得更高的成就。

二、对舞蹈技术技巧在舞蹈教学中的运用的建议

(一) 舞蹈技术技巧的运用要适度

舞蹈技术技巧可以提升舞蹈的观赏性,可以辅助舞蹈达到预期的表现效果,并且能对观众的视觉产生较强的冲击力,与观众的情感产生较强的共鸣。在新时代,技术技巧在舞蹈中得到了广泛的应用,而技巧也成为舞蹈专业的演员必学的内容。但任何事物都有两面性,舞蹈技术技巧是舞蹈教学中必不可少的内容,但是,过于注重舞蹈技术技巧的训练,一方面容易让舞蹈学习者对舞蹈产生厌倦的心理,另一方面,也容易让舞蹈学习者忽视对舞蹈内涵的领悟。随着舞蹈艺术的发展,传统的技术技巧训练法已无法起到润色舞蹈作品的作用,很多舞蹈为了吸引观众的眼球,都穿插了难度更高的舞蹈动作,在这种社会趋势下,越来越多的舞者开始学习和借鉴杂技中的高难度动作。这种过于追求舞蹈技术技巧的方式让很多舞者忽视了舞蹈的内涵,使舞蹈只是注重表面的表演,让观众惊叹于技术技巧的展现,而忽略了情感的交流。因此,舞蹈教育者应该在学习阶段就对技术技巧进行定义,重视舞蹈的艺术性,将舞蹈的技术技巧与舞蹈的艺术性进行有机结合,在传授学生舞蹈技术技巧的同时,融入对舞蹈内涵的讲解,提炼舞蹈背后的故事和内涵,让舞蹈的观赏性、情感、意境得到恰如其分的融合^[3]。

(二) 注重细节,提升舞蹈表演的质量

舞蹈是一种十分注重细节的艺术表现形式,一段优秀的舞蹈不仅需要舞者按照节奏准确跳出相关动作,还需要舞者的眼神、表情、衣服、心情等方面都表现到位。因此,舞蹈表演者在表演一个舞蹈作品时,要十分注重舞蹈技术技巧的细节,在充分理解舞蹈作品的精神内涵和艺术性后,从细节着手细化舞蹈动作,包括脸部微表情、眼神、动作的情感表达等,如在表现与对手有情感交流的舞蹈动作

时,准确把握看向对方的眼神、手臂的高度、手掌的张合度等,与其他舞者达到协调一致,这样才能对舞蹈情节中的情感进行合理的传达。如此才能实现对舞蹈表演中技术技巧的最优应用,提升整套舞蹈的艺术美感,使舞蹈表演活动的效果得到最大限度的提升。

(三) 教师要及时观察学生学习舞蹈技术技巧的状态

不同的学生学习舞蹈技术技巧的状态不同,部分学生对舞蹈成就的追求较高,且天赋也较高,这部分学生对舞蹈技术技巧的学习也有较高的标准,而一部分学生虽然对舞蹈成就的追求较高,但可能缺乏相应的天赋,同时,还有一部分学生对舞蹈成就的追求较低,对舞蹈技术技巧的学习具有较低的标准。针对不同的学生的学习目标,教师应该因材施教,及时观察学生学习舞蹈技术技巧的状态,对实在无法做到相关舞蹈动作的学生,教师应该及时开导,并放松相关要求,帮助学生缓解焦虑,而对有天赋且学习要求较高的学生,教师可以重点培养,根据不同学生的学习要求培养不同的舞蹈专业人才。

三、结语

舞蹈技术技巧在舞蹈教学中的应用既有利也有弊,舞蹈技术技巧的训练在任何舞蹈中几乎都不可避免,没有舞蹈技术技巧训练,舞者就无法跳出优美的舞姿和专业的动作,但是,过于注重舞蹈技术技巧的训练一方面会让舞蹈学习者产生畏难心理,从而产生放弃学习舞蹈的念头,另一方面也容易让舞蹈学习者忽视舞蹈的艺术性,将舞蹈表演成毫无灵魂的舞蹈动作的集合。因此,舞蹈教师在教授学生舞蹈知识时,要兼顾舞蹈的技术技巧与艺术性,合理安排二者的关系,为我国培养更多优秀的舞蹈家。

参考文献:

- [1] 韩建平. 舞蹈技术技巧在舞蹈表演中的应用研究[J]. 戏剧之家, 2021, (35): 132-133.
- [2] 冯菲. 舞蹈技术技巧在舞蹈表演中的运用[J]. 艺术大观, 2021, (28): 109-110.
- [3] 王晓丹. 舞蹈技术技巧在舞蹈表演中的运用[J]. 中国民族博览, 2021, (15): 134-136.
- [4] 张倩. 论舞蹈表演艺术中“技术技巧”的重要性和适度性[J]. 明日风尚, 2021, (11): 61-63.

(责任编辑 刘远钦)