

Research and Reflection about the Training of Dance Art

Jianming Ding¹ Jianxi Ding²

1. Turpan Vocational and Technical College, Turpan, Xinjiang, 838000, China

2. Ningxia Qingtongxia Cultural Performance Co., Ltd., Wuzhong, Ningxia, 751699, China

Abstract

In the process of economic and social transformation and upgrading of our country, the social reform is also gradually deepening. At present, more and more attention has been paid to the related research on dance art form training. In order to realize the positive promoting effect of efficient body management on the development of dance art, it is necessary to attach importance to the application of rigorous training mechanism. This paper briefly analyzes the research and thinking on the body training of dance art, so as to promote the overall development level of modern dance art.

Keywords

dance art; physical training; analysis and research

关于舞蹈艺术形体训练的研究与思考

丁建明¹ 丁建希²

1. 吐鲁番职业技术学院, 中国·新疆吐鲁番 838000

2. 宁夏青铜峡文化演艺有限公司, 中国·宁夏吴忠 751699

摘要

在中国经济社会转型升级发展过程中, 社会改革也逐渐深入, 现阶段关于舞蹈艺术形体训练思考的相关探讨研究也得到越来越多的重视。要想实现高效的形体管理对于舞蹈艺术发展的积极促进作用, 就需要重视应用严谨的训练机制。论文对舞蹈艺术形体训练的研究与思考进行了简要分析, 以促进现代舞蹈艺术不断提升整体发展水平。

关键词

舞蹈艺术; 形体训练; 分析研究

1 引言

在人类个体发展过程中, 通过多种方式不断改善自身形体, 是社会主体不断改进自身, 追求美好生活的鲜明体现。在社会运行发展过程中, 人类发展需要进行形体运动, 通过各种途径不断提升自身审美能力, 舞蹈艺术学生开展形体训练, 也具有显著的意义, 可以在提升形体美的同时改善专业能力和素质。因此, 对舞蹈艺术形体训练进行研究分析具有重要的现实意义。

2 现阶段中国舞蹈艺术形体训练的内涵分析

中国舞蹈艺术形体训练的内涵分析具有一定的系统性和复杂性, 具体而言, 我们可以从以下方面展开分析和探索。

2.1 对外形美的塑造

在人类个体发育和成长过程中, 通过多种方式开展形体教育活动, 借助形体训练的各种形式发展自己具有显著的

积极意义。在舞蹈艺术学生学习过程中, 通过多种方式不断提升自身专业素质, 通过形体训练的方式改善自身健康水平, 不仅可以获得更加良好优美的体形, 同时可以增强自身表现力, 使得自身能力得到提升。通过调查研究可以发现, 在人类发展发育过程中, 体形大小和遗传以及变异存在着较为紧密的联系。人类发育过程也是不断变化的过程, 舞蹈艺术学生在训练过程中开展形体训练, 不仅可以改善自身体形, 而且可以形成良好的发展习惯, 在运动中不断塑造自身外形, 使得健康形体可以发挥在专业训练与展示中的积极作用, 不断提升艺术感染力。

2.2 对内心美的教育

在舞蹈艺术相关运动项目发展过程中, 通过对比分析可以看出, 形体训练具有较强的艺术性, 专业学习者在训练过程中不仅仅可以实现音乐与身体的配合, 而且可以通过多种方式展示出自身对于美的理解, 通过艺术自身的特殊感染性特征发挥其在表现美过程中的特殊作用。在舞蹈艺术教育工作开展过程中, 专业教师还可以通过教育的方式, 不断培养舞蹈艺术学生的内心世界, 使得舞蹈艺术专业学习者可以在训练过程中不断塑造审美能力, 提升自身素质水平。

【作者简介】丁建明, 女, 本科, 助理讲师, 从事舞蹈表演、舞蹈教育、舞蹈编创研究。

作为一种社会现象,在舞蹈艺术教育教学工作开展过程中,社会主体将形体训练视为是一种较为特殊的文化现象,也是现代教育教学改革过程中的重要关注内容。

2.3 精神修养和身体素质

在教育教学工作开展过程中,专业形体老师可以通过多种途径和方式不断提升学生的精神修养和身体素质,在舞蹈艺术形体训练过程中,塑造学生的多方面品质。另外,在舞蹈艺术形体训练工作开展过程中,审美教育教学和思政工作还是存在一些不同之处。在社会发展过程中,舞蹈艺术形体训练主要是通过身体练习的方式培养学生群体理解美和感受美的能力。在舞蹈艺术形体教育课程学习过程中,学生还可以不断获得精神上的愉悦感,培养自身的多方面优秀素质,在感情熏陶过程中提升自身思想水平和道德素质。

3 现阶段中国舞蹈艺术形体训练的误区分析

中国舞蹈艺术形体训练的误区分析具有一定的系统性和复杂性,具体而言,我们可以从以下方面展开分析和探索。

3.1 不重视系统性训练

通过调查研究可以发现,在舞蹈艺术形体训练工作开展过程中,现代专业训练人员不仅可以追求完美的体形,同时可以不断培养自身欣赏美的能力,促进自身道德素养的提升。在现代社会,人类不同群体的生活观念也在逐渐改变,通过舞蹈艺术形体训练获得更加健美的身材和更加健康的心理已经成为许多社会成员的追求。在人类个体发展过程中,学生群体不仅可以追求健康的身体,而且可以通过系统性的舞蹈艺术形体训练,达到更加良好的状态,不断在舞蹈艺术训练过程中得到自我提升。另外,对于舞蹈艺术专业学生而言,在参与形体训练过程中,他们需要首先保证自身健康水平,在适度基础上开展科学训练。

3.2 过于重视形体美

但是通过走访调查可以发现,在当前阶段舞蹈艺术形体训练工作开展过程中,许多舞蹈艺术专业学生为了过分追求形体完美,采取了诸多不合理行为。在运动健身过程中,许多舞蹈艺术专业学生不采取积极健康的健身方式,而是采用各种所谓减肥方式。这不仅仅对舞蹈艺术专业学生群体自身身体健康产生不利影响,同时也对其长远发展和心理健康产生影响。在舞蹈艺术专业学生成长和学习过程中,不采取健康科学的形体训练方式,而是采取极端的减肥方式,已经对其个人健康和专业素养产生威胁。在舞蹈艺术形体训练工作开展过程中,专业训练人员和工作人员,需要通过多种方式,使得舞蹈艺术专业学生认识到追求形体美的误区,在学习过程中,通过多种方式加强思想宣传,运用科学系统的训练方式,不断改善发展误区,促进舞蹈艺术专业学生端正态度,长远发展。

3.3 忽视力量及核心肌群训练

舞蹈形体训练不仅仅是柔韧性的训练,力量训练同样

重要。力量训练可以提高舞者的身体控制能力和动作的稳定性,帮助舞者更好地完成各种舞蹈动作。但有时候存在舞者忽视力量训练的情况,这可能是因为在一些舞者错误地认为力量训练会使身体变得笨重或丧失柔韧性,而舞蹈需要优雅和柔软的形体表现,事实上这是一个误解。核心肌群是舞者身体稳定性和平衡能力的关键,但有些舞者在形体训练中忽视了对核心肌群的训练,这可能是因为在一些舞者或教练对核心肌群训练的重要性缺乏认识,或者将其视为次要的训练内容。缺乏核心肌群训练可能导致舞者在舞蹈中出现技术不稳定、动作控制不准确甚至容易受伤的情况。因此,舞者和教练应该意识到核心肌群训练的重要性,并将其纳入舞蹈训练计划中,以提高身体的稳定性和平衡能力。

4 现阶段中国舞蹈艺术形体训练的理解分析

中国舞蹈艺术形体训练的理解分析具有一定的系统性和复杂性,具体而言,我们可以从以下方面展开分析和探索。

4.1 教师训练者发挥重要作用

在舞蹈艺术形体训练工作开展过程中,专业训练教师不仅仅是提升舞蹈艺术专业学生素质水平的重要组织者,而且也是健康舞蹈艺术形体训练观念的传播者和实施者。在舞蹈艺术形体训练过程中,专业训练老师不仅仅需要将舞蹈艺术形体训练的专业技能进行传授,同时需要不断更新自身理念和知识,在舞蹈艺术形体训练教育教学过程中,对学生群体开展思想引导和思想教育。在舞蹈艺术形体训练专业课程进行过程中,专业训练教师需要不断发挥训练教学的特殊作用,通过提升训练科学性的方式不断实现舞蹈艺术形体训练与美育教学的有效融合,不断提升舞蹈艺术形体训练教学效果和水平,发挥教师训练者的积极促进作用。

4.2 秉承良好心态

在舞蹈艺术形体训练实践工作开展过程中,专业形体训练教师必须通过多种方式提升自身素质和能力。教师群体自身的形象也是影响舞蹈艺术形体训练效果的重要因素,教师自身的形态和素质会对舞蹈艺术专业学生产生潜在影响。因此,在舞蹈艺术形体训练活动开展过程中,专业老师不仅仅需要严格落实舞蹈艺术形体训练计划,提升训练科学性和合理化程度,还需要不断促进自身形态的提升,秉承良好心态开展舞蹈艺术形体训练活动。在舞蹈艺术形体训练活动中,教师群体做好示范作用,不仅仅可以树立良好榜样典范,而且可以将完整高效的美学教育有效融合在舞蹈艺术形体训练中,以不断提升学生群体专业水平和综合素质。

4.3 语言美和心灵美

在舞蹈艺术形体训练过程中,教学规范发挥着重要作用。完整且科学的系统化舞蹈艺术形体训练规范,不仅仅可以提升教育教学活动的有序性,而且可以通过信息传播的方式,提升舞蹈艺术形体训练活动的规范化程度,使得整体训练过程不断优化。在当前阶段教师群体开展舞蹈艺术形体训

练活动,需要以更加良好的情绪和不断丰富的教学内容,培养学生良好的品质。在舞蹈艺术形体训练课程中,不断增强学生群体的审美能力,营造良好的舞蹈艺术形体训练氛围,具有显著的积极意义。这不仅可以潜在启发学生开展舞蹈艺术形体训练的多方面潜能,同时可以通过完善训练流程的方式,优化整体训练课程,使得舞蹈艺术专业学生综合素养得以提升。

5 现阶段中国舞蹈艺术形体训练的途径分析

中国舞蹈艺术形体训练的途径分析具有一定的系统性和复杂性,具体而言,我们可以从以下方面展开分析和探索。

5.1 应用多样统一原理

在舞蹈艺术形体训练教学工作开展过程中,应用多样统一原理,不仅可以有效实现多样和统一,同时可以通过多种方式塑造舞蹈艺术专业学生的审美能力,提升其训练效果。通过调查研究可以发现,在当前阶段开展舞蹈艺术形体训练,还存在着形体训练体系化程度不足的问题,这使得舞蹈艺术形体训练教育教学工作中,学生群体只学到了表面知识,难以把握舞蹈艺术形体训练的内在规律性。单纯的分解舞蹈艺术形体训练技术动作的方式,难以有效提升训练综合水平。因此,在舞蹈艺术形体训练过程中,有必要应用多样统一原理,不断将舞蹈艺术形体训练项目联系在一起,使得舞蹈艺术专业学生可以在训练过程中体会训练技能的整体美感。

5.2 发挥整体教育积极作用

在舞蹈艺术形体训练工作开展过程中,不同类型的训练项目会对不同体制的训练者产生不同作用。因此,要想有效发挥舞蹈艺术形体训练的积极促进作用,需要发挥整体教育的积极作用,增强和优化舞蹈艺术形体训练的审美教学水平。在舞蹈艺术形体训练活动开展过程中,专业训练人员需要通过多种方式不断优化和丰富教学内容,设计出适合不同类型群体的舞蹈艺术形体训练方案。另外,教师群体需要加强监督,使得舞蹈艺术专业学生不仅仅熟练掌握舞蹈艺术形体训练相关知识,同时勤加练习,在增强自身身体体质的同时,不断提升自身审美能力和专业素养。总之,开展舞蹈艺术形体训练是时代发展和社会进步的需求,需要不断提升舞

蹈艺术形体训练水平和质量,促进学习者全面发展。

5.3 引入多样化舞蹈形态训练方法

舞蹈形体训练是舞蹈训练中的重要环节,可以帮助舞者提高身体的柔韧性、力量和协调性。舞蹈形体训练的途径有很多种,以下是一些常见的方法:①拉伸训练:通过各种拉伸动作和体位拉伸来增加肌肉的柔韧性,提高关节的活动范围。可以进行静态拉伸、动态拉伸、PNF拉伸等不同形式的拉伸训练。②力量训练:通过使用自身重量、器械或者弹力带等进行力量训练,可以增强肌肉的力量和耐力。可以进行全身力量训练,也可以针对特定部位进行局部力量训练。③平衡训练:通过各种平衡动作和平衡器械的使用,可以提高舞者的平衡能力和身体控制能力。可以进行单脚平衡、平衡板训练、平衡球训练等。④瑜伽和普拉提:瑜伽和普拉提是一种综合性的身体训练方法,可以通过各种体位和动作来提高身体的柔韧性、力量和平衡能力。⑤舞蹈技巧训练:在舞蹈形体训练中,也可以结合具体的舞蹈技巧进行训练,如舞蹈动作的练习、舞蹈组合的排练等。舞者可以根据自身的需求和目标选择适合自己的训练方法,在专业教师的指导下进行形体训练。

6 结语

综上所述,随着经济社会发展水平的不断提升和改革的逐渐深入,当前阶段关于舞蹈艺术形体训练的研究与思考得到了越来越多的重视。在舞蹈艺术形体训练活动开展过程中,要想有效提升训练水平和质量,需要采取多样化措施。首先,需要坚持多样统一原理;其次,需要发挥整体性教育的积极作用。舞蹈艺术形体训练水平的提升具有显著的积极意义,不仅可以改善专业训练者的身体形态,同时可以培养其审美能力,促进其全面发展。

参考文献

- [1] 杨红仙.形体训练:充满美的教育[J].东华大学学报,2001(4):1.
- [2] 富嘉贞.形体教学初探[J].中国学校体育,1998(5):26-27.
- [3] 成勋.关于舞蹈艺术形体训练的研究与思考[J].科技风,2018.
- [4] 邹大华.运动休闲健身[M].上海:上海科学技术出版社,1996.
- [5] 陈煜.关于舞蹈艺术形体训练的研究与思考[U].电子测试,2017.
- [6] 童力.健美手册[M].济南:山东人民出版社,1985.