

# Strategic Analysis of Dance Sport Creation from the Perspective of Motor Skills Development

Jing Xu Penghui Zhu

Shandong Industrial Technician College, Weifang, Shandong, 261000, China

## Abstract

Dance can shape elegant body shape and posture, make dancers' movements more flexible and flexible, and enhance their expressiveness and appeal. However, the traditional practice mode and the limited creativity of the choreographers make the choreography uninspired. Therefore, this paper mainly studies and explores the importance of dance sport teaching, as well as the current constraints. The purpose of optimizing the teaching of sports dance is to achieve the goal of quality education, so that students can love sports dance in the learning process, so as to achieve the goal of improving physical fitness and maintaining physical and mental health, and also cultivate the concept of lifelong sports and health priority, so as to promote the positive development of sports and dance teaching.

## Keywords

motor skills; dance sport; choreography; teaching strategies

## 动作技能发展视角下体育舞蹈创编的策略分析

徐菁 朱鹏辉

山东工业技师学院, 中国·山东 潍坊 261000

## 摘要

舞蹈能塑造优雅的身形和姿态, 令舞者的动作更具灵活性和柔韧性, 提升了其表现力和感染力。然而, 传统练习模式和编舞者的有限创意使得舞蹈编排欠缺新意。因此, 论文主要研究和探讨了体育舞蹈教学的重要性, 以及当前存在的限制因素。优化体育舞蹈教学旨在实现素质教育的目标, 使得学生在学习过程中能够热爱体育舞蹈, 从而达到提升体质、保持身心健康的目标, 同时也培养了终身运动、健康优先的观念, 以此推动体育舞蹈教学的积极发展。

## 关键词

动作技能; 体育舞蹈; 舞蹈创编; 教学策略

## 1 引言

舞蹈艺术依赖于人的身体活动, 这种艺术方法需要在特定的时间、地点内做出有序且具有节拍的活动。编导在创作过程中, 关键的任务是找到一种既合理又创新的创作动作语言。唯有动才能舞, 而舞蹈的动就是用肢体的变化来向观众表情达意、诉说某种情结情感的重要形式。因此, 论文主要对动作技能发展视角下体育舞蹈创编的策略进行相关分析。

## 2 动作技能发展视角下体育舞蹈动作创编的影响

### 2.1 体育舞蹈创编对舞台表演的影响

起初作为一项交际舞, 体育舞蹈随时间发展转化, 其

典型舞步均以体育元素为核心进行编排。舞者通过身体表达、技术展示和艺术涵养, 在音乐与服饰的辅助下, 在舞台上自由地演绎舞步, 传递情感, 并为观众带来视觉上的享受。在体育舞蹈的表演过程中, 舞者必须借助舞蹈自身的艺术内涵来促进体育舞蹈的发展。重要的是要理解编创舞步的关键元素, 以明晰体育舞蹈的艺术演进路径, 使其美学价值得到社会的广泛赞誉和支持。

### 2.2 舞蹈动作创编对体育表演的影响

舞蹈动作融合音乐旋律和节拍, 是一种带有竞技元素的体育展演活动。基础舞步多样, 包括跳跃、旋转、翻滚、保持平衡等多种形式。通过完整舞蹈系列动作的精准控制, 确保舞蹈艺术与体操动作的流畅衔接。与普通舞蹈相比, 舞蹈动作对技术含量和艺术表现力的要求更为苛刻。故此, 舞蹈运动员在训练时必须遵循基础舞步训练原则, 旨在掌握多样化的舞蹈元素与表现技巧, 从而增强表演的吸引力, 并提升观众对该项体育运动的欣赏水平。打造一种“戏曲融入舞蹈动作”的全新演出方式, 通过对体育舞蹈中动作的重新编

【作者简介】徐菁(1992-), 女, 中国山东潍坊人, 硕士, 助理讲师, 从事舞蹈研究。

排,使得每一项体操技巧都融合了戏曲的韵味,营造出浓厚的戏剧风情。舞者通过对手势、步伐的精细掌控,达到与经典梨园艺术的完美结合。此外,在这种舞蹈动作与戏曲相结合的表演中,演员适时地转换阵型,并随着音乐的律动与旋律,做出优雅而细腻的动作,展现出身段的舒展与轻盈。动静之间,体操动作与戏曲灵韵交融,悠然显现这门古老艺术的精华;在连贯的手势和旋转中,展示融入戏曲元素的舞蹈动作所特有的魅力<sup>[1]</sup>。

### 3 动作技能发展视角下体育舞蹈创编方向

#### 3.1 动作素材的选择

编舞者在塑造舞蹈作品的过程中,往往会精心筛选基本舞蹈元素,这些元素可以源自中国古典舞的动作词汇、蒙古族舞蹈的特色,亦或是日常生活中提取的灵感等。他们会巧妙地将挑选出的舞蹈素材与想要表达的主题或情感相结合。例如,我们耳熟能详的舞者黄豆豆所演绎的独舞《秦俑魂》,便是以古代士兵形象为依托,融合中国古典舞的动作元素,并在舞动中不断展现出古典舞特有的“精、气、神”,生动地呈现了中国古代士兵的勇猛风采。此外,由我所编创的群舞《三个和尚》,吸取了日常挑水动作为灵感,精心设计了一套含笑寓意且充满智慧的扁担舞步。这包括扛水桶、双人共挑等取材自常态生活的姿态,从而收获了不俗的反响。因此,在舞蹈创作的初期选材阶段,必须确保所挑选的动作材料紧密契合作品主旨与人物特征,选择恰当的基础元素并循序渐进地发展,以实现通过舞蹈动作这一载体的精确而有效传达。

#### 3.2 动作线条的变化上

在创作动作时,可以对动作的线条感进行一些思考。人的身体可以组合成各种形状,但我认为动作的线条主要可以分为直线、曲线和混合型三种。直线动作通常能展现出坚定、刚毅和力量,直线动作可以包括直线、直角折线等形式的表达。在我们常见的许多军事主题的舞蹈中,例如《燃烧的火焰》这组大型三角舞的舞段,其动作主要是手臂和腿的直线交叉,展示了面对敌人时的仇恨和对抗,这非常符合作品情感的表达。例如,《青蛇与白蛇》的女性双人舞蹈,其动态设计大量采用了“S”字形的弯曲线条,从而突出了人物和蛇的独特性。同时,许多创作都展示出,许多动态设计都是根据故事情节的需要,在直线和弯曲的两种设计之间进行转换。例如,在《长河吟》这个舞蹈里,一开始,为了描绘主角对于寻求解答的深沉感受,我们使用了许多扭曲的动作,以此来揭示他的内心世界。然而,当故事进行到一个转折点,我们开始引入更多的直线性的动作,以此突出角色的内在变化。尤其是在剧集的尾声,我们看到许多大规模的直线性动作,以此来描绘角色的激昂思维。这些都清晰地展示了作品情节的演变和角色情绪的波动。因此,动作线条的变化能直接反映出作品的表达,这就需要编导从舞蹈创作的角度

去进行合理、巧妙、富有创新性的选择和创作。

#### 3.3 动作力度的支配

编导在动作的强度上,可以根据作品的主题进行适当的调整。例如,要展现出强烈的追赶感,就需要在动作的强度上加以强调;又如,通过不断重复一个动作,随着动作的强度逐渐增大,可以呈现出一种情绪或者某个情节的持续变化。例如,《秦王点兵》一剧中,四位古代军人的齐舞动作强烈且有力,这恰到好处地展示了他们的训练情况。另一个例子是在《南京亮》的群舞中,当日本的后代从三个角度跪下时,人们坚决地构建了一道防线,因此,构建防线的力量和速度都展示了他们的坚毅。在创作舞蹈的过程中,导演能够根据故事的进程,巧妙地调整动作的力度,从而更有效地塑造角色的形象并展示角色的情绪波动。同时,通过改变力量,也能让舞蹈的动作变得有起伏,避免单调乏味。

#### 3.4 动作幅度的大小

通常,动作的幅度与速度和力度有关,大幅度的动作通常具有更强的力量。这些动作的变化能够反映出舞蹈作品的结构演变,例如,许多作品在初始阶段,其动作的幅度和力度相对较小,但随着剧情的进行和高潮,动作的幅度逐渐增大,从而表达了某种情绪的持续演变。例如,《中国妈妈》的舞蹈中,有一个类似于在田野里耕种的动作,通过连续的重复和大幅度的动作,展示了中国母亲们的纯真和坚韧的精神。例如,我们能够利用身体语言描绘风中的柳树,利用舞蹈演员的身姿来展示柳树在风中的摇曳。当微风轻拂,舞蹈演员的身姿就会更为温和,而当狂风肆虐,则需要借助更大的力量来凸显其威猛。此外,我们还能够利用身体语言的逐渐扩展来凸显一些情绪或状况,同样,利用身体语言的灵巧转换使身体语言更为丰富、美观且具有独特性<sup>[2]</sup>。

### 4 动作技能发展视角下体育舞蹈创编的策略分析

#### 4.1 加强体育舞蹈学习者自身柔韧性

为了让体育舞蹈的爱好者能够持续地提高柔韧度,我们建议他们采用一种分阶段的增加练习的策略,每次的增加量在13%~16%,这样就能够不断地重复执行体育舞蹈的柔韧动作。此外,通过周期性的训练,我们能够加强运动员的体育舞蹈柔韧性。例如,我们可以让体育舞蹈的练习者每两天重复这种柔韧动作的练习,从而对他们的身体柔韧性产生积极的影响。为了防止体育舞蹈学习者的身体柔韧性退化,教练应该指导他们持续进行高柔韧性的体育舞蹈动作。在这个过程中,他们不仅能够提升柔韧性,还能加强体育舞蹈中的动作,使得体育舞蹈更具专业性。对于那些致力于体育舞蹈的人来说,积极参与柔韧性的锻炼是非常有益的,这种锻炼方法可以显著增强他们的柔韧技巧。运动健美教师应协助运动员设立他们的体育健美课程,并指导他们在日常的柔韧运动训练开始前,先进行充分的热身活动,以防止可能发生

的身体损伤。在进行柔韧性锻炼时,我们必须对各个关节进行各种技巧性的锻炼。比如,在进行脊柱柔韧性的锻炼时,我们可以进行93~97次的反复训练。当达到最终的训练阶段,我们可以适度减少训练次数,从35次减至42次。初期阶段的肩关节柔韧训练应维持在45~53次,而到了最终阶段,则应该是27~45次。通过每个特定的训练,运动员的身体弹力会逐渐提升。

#### 4.2 增强体育舞蹈学习者协调性

在体育舞蹈的学习过程中,协调能力和柔韧性的提升是相互促进的。为了提高体育舞蹈学习者的专项动作训练效果,我们必须加强他们的协调能力的发展。在进行训练时,教练需要增强体育舞蹈学生对于协调技巧的理解。鉴于每个人的理解水平不尽一致,他们在身体协调技巧的掌握上并无统一的技巧。所以,教练需要根据体育舞蹈学生的具体状况来设计适当的训练方案,以便推动美伊美体育舞蹈学生在各种专业技巧上的迅速提高。教练员应严格按照基本的协调动作对体育舞蹈学习者进行训练,并根据学习者的不同基础,通过各种舞蹈动作来提高他们的身体协调性。也许是由体育舞蹈教练为他们设计出精彩的体育舞蹈动作,以此来引发他们的练习热情,并从中提升他们的身体协调能力。如果体育舞蹈教练希望在特定技术动作上取得优秀的表现,他们需要持续提升学员的身体柔韧度和协调能力。对于学习者的身体素质基础,我们会有针对性地进行体育舞蹈动作的反复训练。只有当他们的柔韧度和协调性得到充分的发挥,才能在体育舞蹈的专项技术动作训练中取得显著的提高。此外,当我们增强运动舞蹈的特定技巧和规范性的时候,这也为运动舞蹈教师本人带来了巨大的进步空间。当对运动舞蹈爱好者进行培训的过程中,运动舞蹈教练也需要持续的训练,以增强他们的训练技巧,从而为运动舞蹈爱好者提供更专业的培训。

#### 4.3 多维度差异化教学

在舞蹈教育中,由于涉及到专门的技能训练,那些满足这些要求的学员必然具备相应的舞蹈技巧。然而,由于每个人的才能和付出都有所不同,因此他们的基础也各不相同。被称作差异化教育的原则并非由于每位学生的个体情绪差异导致的,反倒是借助多样的方式去掌握他们的知识水平,进而实施具备特定目标的教育观点和设计相应的教育课程。针对具有良好基础的学生,我们能够提供更为深入的指导,然而,那些基本功稍逊的学生,仅需加强他们的知识储备,并满足教育大纲的规定。教学是舞蹈课堂的核心,在新

课程改革的推动下,“让学生成为课堂的主角”,而课堂互动教学则是提升课堂效益的重要教学策略。在教学过程中,教师与学生的互动交流,保持友好的关系,以及良好的互动能够使得教学环境更为轻松,缩短师生之间的距离,从而实现更优秀的学习成果。在授课过程里,教师需与学生建立良好的互动,通过具体的行为引领他们,同时也需始终注意他们的精神状态。通常,舞蹈教师被视为一个严肃的教育者。所以,增进教师和学生之间的互动能够使学生在过去的严谨课堂中获得精神的安慰,这样的话,教学成果也会自然地朝着积极的方向进步。

#### 4.4 音乐辅助教学

音乐与舞蹈的联系紧密无间,甚至可以断言,音乐的旋律对舞蹈的呈现有着决定性的作用。因此,在舞蹈课程中,音乐扮演着必要的角色,同样,它在与之相关的教育中也扮演着重要的角色。虽然音乐同样属于一种艺术形式,然而在舞蹈教学中,大部分的音乐技巧的获得都依赖于对音乐情绪的塑造。舞蹈作为一种以音乐为基础的表演方式,其特点在于通过音乐的节拍来呈现个人的姿态。同时,我们对于音乐节拍的把握也构成了我们对于舞蹈的认知的重要组成部分。我们需要持续地在平时的学习和生活里,增强和提升我们的音乐相关能力。举个例子,当你想要展示一段优雅的舞步时,你可以选择听一些相对平和的音乐来体验。为了呈现一段壮观的舞蹈,我们需要更多地欣赏那些节奏紧凑且深邃的舞蹈。各种舞步都与各种音乐相匹配,而这种体验则依赖于舞者在音乐与舞步之间的深度融合以及持续的探寻<sup>[1]</sup>。

### 5 结语

尽管体育舞蹈在体育教育中还有一些短板,高校需要在体育舞蹈这个领域的教学过程中,加大对教师团队的培养力度。同时,体育舞蹈教师也需要更新教学方式,坚持创新教育、个性化教学和以学生为主导的原则,确保在选择教学内容和方法时能够正确地引导学生,从而有助于提高体育舞蹈的教学效果。

#### 参考文献

- [1] 刘安琪.现代舞元素在体育舞蹈艺术表演舞创编中的应用研究[D].西安:西安体育学院,2022.
- [2] 吴静知.高校公共体育舞蹈选项课教学改革与探索[J].体育世,2019(3):106-107.
- [3] 刘鑫.高校体育舞蹈教学有效性提升策略研究[J].体育教育,2018(19):94-95.