

Discussion on How the Acrobats Can Improve Their Personal Performance Ability

Jing Li

Cangzhou Acrobatic Troupe, Cangzhou, Hebei, 061000, China

Abstract

The individual performance ability of acrobats determines the expressive force, artistry of acrobatic art, and even the inheritance and development level of traditional acrobatic culture. However, some acrobats have poor individual performance ability, which hinders the development of acrobatic art. Based on this, this paper expounds the importance of acrobats to improve the ability of individual performance, analyzes the problems of the current acrobatics, acrobatics from the four angles of feasible strategies, including continue to improve acrobats physical quality, improve the acrobats psychological quality, long-term training acrobats skill level, for acrobats to carry out aesthetic education.

Keywords

acrobatic troupe; acrobats; individual performance ability

论杂技演员如何提高个人表演能力

李静

沧州杂技团, 中国·河北 沧州 061000

摘要

杂技演员的个人表演能力, 决定了杂技艺术的表现力, 艺术性, 乃至杂技传统文化的传承发展水平, 但当前有部分杂技演员个人表演能力不佳, 阻碍了杂技艺术发展。基于此, 论文阐述了杂技演员提高个人表演能力的重要性, 分析了当前杂技演员个人表演能力存在的问题, 最后从四个角度提出杂技演员提高个人表演能力的可行策略, 包括持续提高杂技演员身体素质、着重改善杂技演员心理素质、长期磨炼杂技演员技巧水平、面向杂技演员开展美育教育。

关键词

杂技团; 杂技演员; 个人表演能力

1 引言

在新时代下, 人民生活水平不断提升, 民众的审美水平也逐步提高, 对杂技演员的表演能力提出了更高要求。但在杂技艺术的发展过程中, 杂技演员的个人表演能力却进展缓慢, 如何提高杂技演员个人表演能力, 具有较高的研究价值与研究意义。

2 杂技演员提高个人表演能力的重要性

2.1 保障杂技的艺术表现力

杂技演员提高个人表演能力, 能够更好地表达情感、传递故事, 增强杂技节目艺术感染力, 提升杂技表演的观赏价值^[1]。在杂技表演中, 技术与情感的传递缺一不可。高水平的杂技演员能够以细腻的表演, 让观众在惊叹技巧的同时, 感受到杂技表演当中深层次的情感共鸣, 并赋予杂技这

一传统艺术形式更强的生命力。

2.2 持续精进杂技艺术

杂技是一门高度依赖技巧的艺术形式, 演员的个人能力直接影响到技巧的完成度和创新性。不断精进个人表演能力, 可以帮助演员掌握更高难度的技巧, 保持节目的新鲜感和竞争力。技术的精进不仅是对已有技巧的熟练掌握, 更是对新技术、新表演方式的探索和创新。高水平的技巧展示, 可以使表演更加惊险、刺激, 吸引观众的目光, 同时也使得杂技艺术能够不断发展和进步。对于演员而言, 技术精进是自我提升的关键路径。

2.3 推动演员职业发展

杂技演员需要不断提升自己的表演水平, 以获得更多的演出机会、追求更高的职业发展。高水平的个人表演能力是演员获得认可和成功的重要基石。无论是参与大型演出还是加入著名的杂技团体, 杂技演员的个人能力都是决定因素之一, 唯有不断提升自己的表演水平, 才能在众多优秀演员中脱颖而出, 为公众献上更优秀的杂技表演。

【作者简介】李静(1985-), 女, 中国河北保定人, 本科, 三级演员, 从事杂技技巧表演研究。

2.4 为杂技表演提供安全保障

杂技表演往往伴随着一定的风险，演员的个人能力越强，对技巧的掌控越熟练，就越能确保表演过程中的安全。高水平的个人表演能力意味着演员表演过程中动作的精确无误，也是减少失误、避免意外的内源性方法。因此，提升个人表演能力，不仅是为了更精彩的表演，也是对自身安全的最大保障。

2.5 实现杂技传统文化传承

杂技在我国已传承千年，想要在新时代下，继续传承发展杂技文化，需要依赖演员的个人表演能力。不断提高个人能力的过程中，演员对于杂技文化的理解程度更深，更能够在新时代做出杂技创新，更好地传承发扬杂技文化，实现与时俱进，让杂技艺术焕发出新的生命力，继续在文化舞台上发光发热^[2]。

3 当前杂技演员个人表演能力存在的问题

在多年以来，中国杂技艺术已经取得了长足进步，技巧水平国际领先，节目编排质量也在不断提升，但在持续发展的过程中，演员的个人表演能力却逐渐成为了制约我国杂技艺术发展的短板。一方面，大量演员只关注动作是否标准、技巧性是否够强，而不关注动作是否具有美感、是否能够呈现出节目应有的意蕴；另一方面，部分演员在表演时面部表情僵硬，甚至完全失去表情管理，大大影响了杂技节目的观感^[3]。事实上，除了以上两个问题以外，杂技演员带伤病表演、带有错误心理认知表演、动作技巧不扎实等问题，同样困扰着中国杂技艺术单位，因此想要进一步推动中国杂技艺术发展，提高杂技演员的个人表演能力势在必行。

4 杂技演员提高个人表演能力的可行策略

4.1 持续提高杂技演员身体素质

良好的身体素质，是杂技演员能够做出高质量动作、完成表演的基础，个人表演能力也与杂技演员的身体素质息息相关。

一方面，开展涵盖力量、柔韧性、平衡感和耐力的全方位专项训练。力量训练是体能训练的核心，强健的肌肉不仅能够支持更高难度的技巧，还能提升动作稳定性、提升力量爆发力。在力量训练中，演员应保持训练周期，将自由重量训练、器械训练和自重训练组合，优先选择功能性力量训练，全面提升上肢、下肢和核心肌群的力量，配合高强度间歇训练（HIIT），在提升力量的同时强化心肺功能；进行柔韧性训练，使动作更加优美和流畅，减少因僵硬而导致的运动损伤。在每日训练前后进行长时间的拉伸运动，保持关节与肌肉的柔韧度；进行平衡训练，使用平衡板、平衡球等辅助器材进行训练，提高身体的平衡感、强化空间感知能力；常态化开展跑步、游泳、骑自行车等有氧运动，提升心肺功能，加强肌肉耐力，确保在长时间的表演中，演员能够始终保持充沛体力，防止因疲劳而导致动作失误。

另一方面，在高强度的训练和表演后，做好身体的恢复保健，保持长久健康、维持高水平表现。制定科学的休息睡眠计划，促进身体的自我修复，保证每天6-8h的高质量睡眠，并在训练或表演后进行适当的午休，以确保精力充沛；制定营养均衡的饮食计划，在每日饮食中摄取足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪和微量元素，以满足高强度训练对能量和营养的需求，保持最佳身体状态；应用按摩放松紧张的肌肉，促进血液循环，缓解训练带来的疲劳酸痛，配合理疗处理训练或表演中出现的伤病，防止发展成更严重的损伤。

4.2 着重改善杂技演员心理素质

对杂技演员来说，掌握节目并在演出中取得好成绩，是演员最大的快乐和最深刻的愿望。然而由于演员对节目的兴趣和理解感受的不同，可能会出现对作品的期待和实际感受不一致的情况。在这种情况下，演员需要基于理智思维、正确的心理认知，快速调整心态，以提高表演能力。

做好压力管理与情绪调节。杂技演员常常面临高强度、高风险的表演环境，为确保表演顺利，演员可日常进行系统性的冥想、尝试正念练习，减少对未来表演的焦虑，提升专注力。每日进行10~20min的冥想练习，关注当下，放松心情，减少负面情绪的影响，或应用深呼吸和腹式呼吸，帮助演员在紧张时快速平复心情，降低心率，放松身体^[4]；此外，杂技演员也可尝试情绪日记，记录每日的情绪变化，回顾引发压力、产生焦虑的因素，从而找到应对策略。

以自我暗示和自我激励，建立更强自信心，演员可以在每天训练之前和登台表演之前，对自己进行心理暗示。例如，“我能做到”或“我已为此准备充分”，以积极的自我对话提升演员自信；设定短期目标与长期目标，在实现各个目标的过程中形成积极的心理反馈，形成自源性成就感，例如演员可以设定一个月内掌握某个特定技巧的目标，并在实现后进行适当的奖励，强化自我激励；回顾成功经验，观看自己过去成功表演的视频，回忆当时的感受，从中汲取信心。

端正心理认知、正视演出目的。杂技演员不仅需要要在技术上不断精进，更要在心理认知上进行调整，以达到更高的表演水平。在面对节目兴趣和理解感受不一致的情况时，演员应当培养理智的思维方式，端正演出目的，将个人目标与杂技事业的发展相结合。演员需要认识到自己不是仅仅为了演出而演出，而是为了追求成功和推动杂技事业的发展。演员既要定期参与心理辅导，调整自身心态，又要积极参与团队建设活动，与其他杂技演员沟通，端正自我认知。

4.3 长期磨炼杂技演员技巧水平

做好系统化训练。杂技表演需要高超技巧和出色体能，为确保演出质量，演员需要接受系统化的训练，保持日常练习，制定详细的训练计划，涵盖力量训练、柔韧性训练、平衡训练和技巧训练等多方面内容，以负重练习和核心肌群训练作为力量训练，增强演员的肌肉力量，为高难度的杂技动作提供支持，柔韧性训练则以持续的拉伸和瑜伽等方式为

主,用于提高演员身体柔韧度,保障复杂动作完成准确性,以平衡板、单脚站立等练习作为平衡训练,提高身体稳定性,同时根据不同的表演项目进行专项技术练习,不断打磨每一个表演细节。

保持日常练习的连续性和规律性,演员应时刻保持表演状态,规律开展练习,不断巩固已有的技巧。为了防止训练的单调性,训练内容应保持多样化,并根据个人进步情况适时调整强度;定期进行自我评估,了解自身的进步情况、抓住不足之处,有针对性地调整训练计划;与其他演员的交流合作,互相学习、互相借鉴,也可提高杂技演员表演能力。

师徒传承与团队合作。传统杂技的传承方式主要以师徒制为主,一对一的教学下,演员能够更全面地掌握杂技技巧,同时师徒制也是杂技表演的传统文化之一,在此方面杂技团要端正年轻一代杂技演员的认知,遵循师父要求,做好日常杂技训练,持续提高杂技表演水平;此外,部分传统杂技项目需要多位演员的默契配合,因此杂技演员也需要着重开展团队训练,在持续训练的过程中形成默契,在表演中展现出更加完美的配合。

利用现代化训练设备提高技术水平。现代科技的发展为传统杂技的训练提供了更多的辅助工具和设备。利用视频分析软件,演员可以对自己的训练过程进行录像回放,从而更直观地发现动作中的不足;应用平衡训练器、弹跳训练器和柔韧性训练架等现代化训练设备,帮助演员更有效地进行专业训练,提高训练效果。

4.4 面向杂技演员开展美育教育

设计系统性美育课程。课程内容应涵盖艺术史、艺术欣赏和舞台美学等方面,使杂技演员全面了解美的概念和表现形式。通过定期的艺术讲座和课堂教学,演员可以学习如何在表演中融入美感。例如,可以安排关于中国传统绘画、书法、音乐和舞蹈的讲座,使演员了解艺术形式的美学特点和表现手法,从中汲取灵感,运用于杂技表演中^[9];组织演员参观博物馆、美术馆和剧院等艺术场所,亲身体验和感受艺术的魅力。在参观过程中,专业讲解员可以为演员们讲解艺术作品的背景和美学价值,帮助演员更深入地理解艺术表

现力的内涵,与杂技表演相融合;安排演员观看传统戏剧、舞蹈剧、音乐剧等舞台表演,从中学习其他表演艺术以动作、表情和舞台设计展现美感的方式。

开展表演美学培训。邀请舞蹈编导和美学专家对演员进行指导,为演员提供动作设计编排培训,帮助演员形成流畅、优雅、具有美感的表演,例如提供舞蹈基础训练,让演员学习如何在动作中保持身体平衡、控制节奏,提高动作的美感,强化表演表现力;参与戏剧表演课程,学习如何利用面部表情和肢体语言传递情感,强化表演感染力。

提升个人艺术修养。鼓励演员阅读艺术书籍、观看艺术纪录片和参加艺术展览,丰富杂技演员艺术知识储备,定期组织艺术讨论会,让演员分享自己的艺术心得,互相交流学习;组织艺术兴趣小组,带领演员开展绘画、书法和音乐等艺术活动,激发演员艺术潜能;鼓励演员在日常训练和表演中进行自我反思,观看过往表演录像,改进动作中的美感表现,融入艺术实践,并定期进行艺术实践展示,让演员在互相评价中不断提升表演能力、提高表演时的美感表现。

5 结语

综上所述,杂技艺术是中国传统文化的重要组成部分,千年来历久弥新,而在新时代下,传承杂技艺术需要提高杂技演员的表演能力,一要强化杂技演员的身体素质、为杂技表演打下坚实基础;二要提高杂技演员的心理素质,让杂技演员能够以更平和、更正向的心态完成表演;三要强化杂技演员的技术水平,确保技术动作准确无误;四要为杂技演员提供美育教育,让杂技演员了解美、认识美,以肢体动作和表情来表达美。

参考文献

- [1] 张莹.略论杂技演员如何提高舞台表现力[J].杂技与魔术,2019(2):60.
- [2] 陈萍.浅析杂技演员提高个人表演能力的方法[J].文艺生活·文艺理论,2017(10):150.
- [3] 罗兰.浅析杂技演员提高个人表演能力的方法[J].花溪,2021(29):1.
- [4] 栗盼锋.试论杂技演员如何提高表演技巧以及艺术修养[J].视界观,2020(13):193.