

浅析芭蕾舞的基础训练在国标舞当中的运用

刘明卓

(郑州大学河南音乐学院舞蹈学, 河南 郑州 450052)

【摘要】本文探讨了芭蕾舞基础训练在国标舞中的运用。研究目的在于分析芭蕾舞与国标舞的联系, 梳理芭蕾舞基础训练的内容, 并探讨这些训练在国标舞中的具体应用。研究方法主要为文献分析法。研究结果显示, 芭蕾舞与国标舞在体态、步法、音乐运用等方面有着密切联系。芭蕾舞的基础训练着重转体训练、弹跳训练、伸展训练及基础芭蕾课程训练。这些训练对于增强国标舞运动员的体能, 提高身体柔韧性和控制力, 完善步法, 提高音乐运用能力, 均有重要意义。研究结论为芭蕾舞基础训练在国标舞训练中有广阔的应用前景。

【关键词】芭蕾舞; 国标舞; 基础训练; 运用

引言: 随着国标舞在我国的快速发展, 对运动员体能、技术的要求日益提高。而作为舞蹈艺术之根基的芭蕾舞中的基础训练, 对于提升国标舞运动员的身体素质和技术能力, 具有重要作用。本文拟通过分析芭蕾舞与国标舞的联系, 梳理芭蕾舞基础训练的内容, 探讨芭蕾舞基础训练在国标舞训练中的具体运用, 为国标舞教练员和运动员提供参考。

一、国标舞产生的历史背景

国标舞产生于 20 世纪上半叶的欧美国家, 经历了从自由个性的现代舞, 到规范化的集体舞蹈, 再到系统化的竞技体育舞蹈的转变。其形成的历史背景具有比较复杂的社会因素。20 世纪初, 随着社会的现代化进程, 强调个性解放与身体自由的现代舞风靡欧美, 这为国标舞的源头与思想基础提供了激荡。一战结束后, 由于社交形态与娱乐需求的变化, 舞厅、舞会应运而生, 集体舞蹈成为主流。限定空间与标准化音乐的出现, 使得舞蹈不得不走向规范化。这一时期的电影、电台的兴起, 也推动了音乐录制技术的进步, 大量标准的音乐作品为集体舞蹈的开展提供了音乐基础^[1]。到了 30 年代后期, 随着标准舞步的整理与教材的编写, 标志着国标舞这一竞技体育舞蹈体系的最终形成。国标舞的产生是社会环境转型的必然结果。它既有现代舞的思想源头, 也顺应了时代对规范化集体娱乐的需求, 在标准化的音乐和空间限制下逐渐定型, 最终演变为竞技体育舞蹈。

二、芭蕾舞与国标舞的联系

(一) 身体特征和体态要求

芭蕾舞追求轻盈而富有张力的身体线条, 要求上身挺直, 核心收紧, 展现出“长颈”效果。既要有力量,

又要柔软轻盈。而国标舞作为竞技舞蹈项目, 同样要求运动员有极强的身体素质, 展现力与美的结合。两种舞蹈在身体特征和体态要求上有共通之处。国标舞吸收了芭蕾舞的体态和线条美, 要求脊背挺直, 头颈部延伸自然, 保持良好的身体摆位; 手部线条舒展柔美, 思想情感通过身体语言传达。国标舞追求工整而富于变化的体态线, 与芭蕾舞体态特征高度契合。

(二) 舞蹈步法

国标舞的步法系统包含了众多传统和原创性的步法。历史上, 国标舞大量吸收了包括芭蕾在内的多种舞种的精华。芭蕾基本功中的多种体位、手肘位以及踏步、转步都被国标舞采用。而弹跳、旋转等技巧性动作也深受芭蕾影响。国标舞中的平衡步、滑步、回转步等常规步伐和拉丁中的牛仔点、打圈等特色步伐都融入了芭蕾轻盈、连贯的特点。现代国标舞创编中也常见大量应用芭蕾动作的组合。因此可以说, 芭蕾舞步法为国标舞的丰富提供了重要基础。

(三) 音乐的运用

音乐是舞蹈的灵魂, 对舞蹈有着鲜明的导向作用。无论是古典芭蕾还是国标舞都强调舞蹈动作与音乐节奏的高度契合。两种舞蹈都将重心放在通过身体语言准确把握和理解音乐元素上。国标舞中的节奏、速度、力量的运用都是建立在对音乐本身语言的理解之上的。芭蕾舞的音乐运用为国标舞提供了范本^[2]。国标舞追求芭蕾般细腻内敛而又大气磅礴的音乐运用效果。立体而连贯的动作设计, 配合音乐在快慢、强弱、高低的过渡, 是国标舞学习芭蕾的重点。

（四）表演风格

国标舞作为竞技体育舞蹈，在发展过程中不断吸收其他舞蹈元素，以追求更丰富的表现力和感染力。其表演风格受到芭蕾舞的重要影响和启发。作为舞蹈之根基的芭蕾以其行云流水般的动作连贯性，细腻而充满张力的表演见长。国标舞追求芭蕾那种“一气呵成”的完美结合。舞者之间的精细合作与配合也是国标舞学习芭蕾的关键点。总体来说，国标舞在表演风格上希望达到芭蕾舞飘逸、高雅而富有层次的美感表达效果。

三、芭蕾舞的基础训练内容

（一）转体训练

转体训练是芭蕾基础上的重中之重。它通过大量重复的练习，让舞者能够轻盈地旋转并保持身体平衡。常见的有慢速转和快速转两种。慢速转注重制动和控制，快速转则要求速度感。此外，组合转体是把多个转体动作连接起来，转速有快有慢，是比较高难度的。具体训练可以从基本站姿做起，双脚着地，双臂伸展，经过反复踏步旋转，逐渐获得转体感觉，掌握平衡和节奏。在此基础上可以练习单脚转体，增加难度^[3]。这种重复和渐进的训练可以增强国标舞运动员在旋转过程中的整体控制力和平衡能力。

（二）弹跳训练

弹跳能充分展现舞蹈的轻盈与力量，是芭蕾基础上又一重要组成。它种类丰富，范围广泛。从最简单的纵向弹跳开始，蹲下吸力然后跃起，着地后再次蹲下。随着熟练程度的加深，可以增加跳跃高度、长度等难度。还会在空中做一些腿部动作，如抬腿、踢腿等。弹跳有单独完成，也有数个弹跳连续完成。在训练方法上，可以从基本的弹跳开始，逐步提高，然后进行组合训练。这对国标舞运动员的身体爆发力和空中控制能力都有很大的提高。

（三）伸展训练

伸展训练主要是在保证柔韧性的前提下，增大肢体的活动范围。常见的有侧分割、正分割、桥状伸展等。为防止受伤，会从被动伸展开始，辅助者带动肢体慢慢做大幅度运动，待肌肉放松后再自主练习。同时还需要协调上下肢的配合。这种柔韧性和灵活性的训练，可以增强国标舞运动员各类大幅度抬腿、侧踢腿等动作的流畅度，同时也有利于防止软组织挫伤。此外，扩大活动范围也使舞蹈姿态看上去更加灵动流畅，美感提高。

（四）基础课程训练

基础课程训练主要包括体位、手型的摆放、步法

的练习等。体位从一位到五位都有细致的要求和训练方法。手型也有不同的摆放、转动方法。步法训练则视舞种而定，如芭蕾中的各类踏步、滑步、交叉步等。这些基本动作和体态的重复训练，对身体线条的要求极高，能够帮助国标舞运动员矫正身体缺陷，牢记优美体态的标准要求。在此基础上，便能更好地去完成国标舞的表演与比赛，最大限度地发挥舞蹈的艺术魅力。这种基本功的打牢十分关键。

四、芭蕾基础训练在国标舞中的运用

（一）增强体能，提高柔韧性

芭蕾基础训练中大量的伸展、弹跳等动作，需要消耗很多体能，它对运动员柔韧性与爆发力提出了很高要求。这种高强度的体能训练，可以增强国标舞运动员的心肺功能，提高有氧与无氧的耐力。同时，大量重复的肢体活动范围扩展训练，使身体各部位的软组织环节如肌肉、韧带等更加柔软，关节活动度也得以提高。这将使运动员的体态线条更加柔美，完成体态动作也更为轻松。与此同时，身体爆发力的提升可以使其更容易完成国标舞中的大幅度抬腿、侧踢腿等动作^[4]。这些对力量、爆发力要求很高的动作，可以跳得更高、更大。并在保证柔软度的前提下，使踢腿及换腿动作更加流畅。除此之外，转体和弹跳过程中的空中旋转控制，还需要全身各肌群协调配合才能实现，这也增强了核心区域稳定肌群的力量，有利于发挥身体的最大运动潜力。所以说，芭蕾基础训练对国标舞运动员体能与柔韧性的培养，具有很强的正向作用。

（二）锻炼身体控制力

芭蕾基础训练中，大量重复的转体训练是培养身体控制力的重点。在旋转过程中，舞者需要连续调整身体各部位的微小动作，才能保证全身重心平稳，旋转节奏统一。这需要通过大量拆解分步练习，从基本的单脚转体开始，逐步加快转速，增加到双脚转体，再到组合转体。长期如此，可以培养出高度敏感的身体控制能力。因为只有对身体极小运动的感知提高了，例如一个微小的重心偏移，舞者才能及时作出调整，保持平衡、节奏、和谐。此外，模仿音乐语言的身体动作训练，也使控制力更上一层楼。舞者必须时刻牢记音乐的节奏变化，并作出迅速反应。这种快速反应的能力，恰恰是完成惯性舞中的旋转、跃起等难度动作的基础。它们同样需要在短暂的空中或转体时段内，对身体各部分迅速施加精细控制，才能稳定落地，完成动作。

（三）丰富国标舞的步法

国标舞在发展过程中吸收了大量芭蕾舞的步法，

比如各种点步、踏步、滑步等。这奠定并丰富了国标舞的基本步法体系。而作为芭蕾训练的重要部分,弹跳和转体对舞者身体控制的反复锻炼,使国标舞运动员的身体更加灵活丰富,这进一步推动了国标舞步法系统的扩充与提高。丰富多样的弹跳训练,拓展了舞者垂直方向运动的高度和广度。舞者可以完成更高吊、更大幅度的抬腿、侧踢腿等动作。这为国标舞中间插入抬腿动作与转体、侧踢腿与转体等组合跳跃创编提供了基础。同时,大量转体训练提高的身体控制能力和平衡感,使国标舞可以在组合中增加更多连续不断的转体数,这是国标舞难度的重要体现。此外,弹跳与转体还丰富了舞者的空间想象,有助于增加国标舞基本步法中的多样性,带来新颖的位移变化。最后,这些多角度的基础动作训练为原创性国标舞组合的编创提供了源源不断的舞蹈词汇积累,推动国标舞步法系统成为更加丰富立体的体系。

(四) 提高对音乐的理解和运用能力

无论是芭蕾还是国标舞,音乐都发挥着重要的导向作用,舞蹈动作必须符合音乐的内在规律。芭蕾的音乐基础训练,通过大量重复模仿音乐节奏、速度、力度变化的体态与步法练习,形成了对音乐语言深刻的体悟。这种高度融合了音乐与舞蹈的训练,使国标舞运动员更加敏锐地感知音乐中的层次变化。比如一个速度的加快,节奏的转换等等。并且能够迅速做出舞蹈的对应与呼应。这种音乐运用能力的提高,使国标舞更加连贯流畅。因为音乐的内在情绪得以通过舞者身体语言忠实地再现^[5]。这种忠实对音乐情感的把握,也使国标舞的表现力与感染力极大增强。观众能够在观看的同时,感受到音乐本身所提供的丰富情感体验。可以说,芭蕾音乐性训练奠定了国标舞运动员深刻理解和运用音乐语言的基础。并使国标舞向“舞蹈音乐化”的最高境界不断推进。

(五) 增强表现力和艺术感染力

芭蕾基础训练中对舞蹈动作轻盈柔美、连贯流畅的追求,这种身体语言所展现出的美的审美意境,可以极大地激发国标舞运动员进行更富于美感的表演探索的欲望。因为灵活丰富、动静结合的身体语言运用,更容易产生强烈的情感共鸣。当舞者的内心真切地被舞蹈所抒发的情感体验所打动时,观众也更容易在观看时产生情感响应。除基本功训练外,芭蕾对舞蹈动作与音乐的高度融合也对国标舞有重要启发。国标舞在表演追求中,也希望达到“舞蹈音乐化”的最高境界,即舞蹈动作如同音乐的流动,使音乐通过舞者身体获得绘画般直观的可见性。这需要舞者对音

乐情感的细腻体悟。如果国标舞运动员在表演中内化了芭蕾对舞蹈与音乐、舞蹈与情感的体验和理解,就可以使国标舞的艺术表现力与感染力达到新的高度。

(六) 预防运动损伤

芭蕾基础训练中的大量柔韧性练习,使国标舞运动员身体各部位的软组织更加灵活,肢体活动幅度也得到扩大。这可以减少某些局部肌肉和肌腱的过度使用可能。举例来说,充分的髋关节后踢伸展性练习,可以减少国标舞常见的髋关节软组织损伤发生率。与此同时,大量控制力和协调性训练,提高了身体各系统之间的协调配合。这将有利于更加平均地分散身体负荷,避免出现个别肌肉和肌腱过度劳损。最后,在高强度芭蕾基础训练中反复出现的肌肉张力与放松的转换,可以避免出现机械性重复运动可能导致的“伤残”。这是由于肌肉和肌腱具有某种“适应症”,持续一个状态下的重复运动更易导致损伤。所以,可见芭蕾基础训练对预防国标舞运动员的重复性损伤和过度使用性损伤有重要帮助作用,这有利于国标舞运动员更长期地维持良好状态。

结束语

通过上述分析可以看出,芭蕾舞基础训练在内容和技能培养上与国标舞有着千丝万缕的联系,将芭蕾舞基础训练引入国标舞教学,能够在体能、技巧、音乐运用等多个维度帮助国标舞运动员打牢基础,提高专业技能。当然,如何结合国标舞的实际需求,针对性地运用芭蕾舞基础训练,需要在今后的实践中不断探索。我们有理由相信,芭蕾舞基础训练在国标舞训练中的应用前景广阔,必将对我国国标舞事业的发展产生重要正面影响。

参考文献:

- [1] 肖成奇. 芭蕾舞基训对伦巴舞训练中身形塑造的相关性研究——以开绷直立,清高快稳为例 [J]. 艺术评鉴, 2019, (12): 76-78+91.
- [2] 鲍恩剑. 浅谈芭蕾舞“开、绷、直、立”对提升国标舞技能的重要性 [J]. 艺术科技, 2019, 32 (02): 152+172.
- [3] 周望望. 浅谈芭蕾舞基训与国标舞的关系 [J]. 大众文艺, 2018, (01): 155.
- [4] 郭红. 芭蕾舞基本功训练和国标舞的关系研究 [J]. 艺术教育, 2017, (21): 74-75.
- [5] 秋叶. 芭蕾舞和国标舞之间的关系——浅谈芭蕾舞训练对国标舞的重要性 [J]. 大众文艺, 2015, (12): 155.