

舞蹈人体科学在舞蹈教学中的实践探究

李玲

自贡市花样游泳运动协会, 中国·四川 自贡 643000

摘要: 论文旨在探讨舞蹈人体科学在舞蹈教学中的实践应用, 通过分析舞蹈人体科学的理论基础及其对舞蹈教学的影响, 提出科学训练方法的重要性。研究指出, 舞蹈人体科学不仅有助于提升学生的身体素质和舞蹈技能, 还能有效预防运动损伤, 促进舞蹈教育的全面发展。通过具体教学案例和实验数据, 详细阐述了舞蹈人体科学在舞蹈教学中的实践效果, 为舞蹈教育工作者提供了有益的参考。

关键词: 舞蹈人体科学; 舞蹈教学; 实践探究; 科学训练; 身体素质

Practical Exploration of Dance Human Science in Dance Teaching

Ling Li

Zigong Synchronized Swimming Sports Association, Zigong, Sichuan, 643000, China

Abstract: The purpose of this paper is to explore the practical application of dance human science in dance teaching, and to put forward the importance of scientific training methods by analyzing the theoretical basis of dance human science and its influence on dance teaching. The study pointed out that the human science of dance not only helps to improve students' physical fitness and dance skills, but also effectively prevents sports injuries and promotes the all-round development of dance education. Through specific teaching cases and experimental data, the practical effect of dance human science in dance teaching is elaborated, which provides a useful reference for dance educators.

Keywords: dance, human science; dance teaching; practical inquiry; scientific training; physical fitness

0 前言

舞蹈这门艺术形式是身心合一, 在教学过程中既要舞者有坚实的舞蹈技能又要重视舞者身体结构与机能。在舞蹈教育日益发展的今天, 舞蹈人体科学已逐步成为舞蹈教学的一项重要内容。舞蹈人体科学是通过对人体运动规律、肌肉结构、骨骼系统及心理机制等方面进行深入的研究, 从而为舞蹈教学的改革提供科学理论依据与实践指导。论文将以舞蹈人体科学为研究视角, 对舞蹈教学实践应用进行探究, 旨在为舞蹈教育工作者提供一种全新的教学思路与方法。

1 舞蹈人体科学理论基础

舞蹈人体科学作为舞蹈艺术和现代科学相互融合的成果, 具有博大精深的理论基础和广阔的内涵。它植根于解剖学、生理学、生物力学、运动医学及心理学等多门学科之中, 以跨学科综合研究的方式为舞蹈艺术的发展提供扎实的科学技术支持^[1]。

解剖学对舞蹈人体科学中人体结构有一个基本认识。舞蹈动作的完成有赖于骨骼关节肌肉和其他身体结构之间的共同作用。解剖学的学习揭示出这些构造的形式、位置和作用以及它们之间的关系, 从而使舞蹈教学能准确地引导舞者怎样利用人体各个部位来完成各种复杂舞蹈动作。例如, 对骨盆、脊柱及下肢等解剖结构的认识, 帮助舞者获得适当的身体姿态及重心转移技巧以增强舞蹈稳定性及美感。

生理学进一步阐明了人体在舞蹈活动中的生理响应及其工作原理。它着重研究肌肉收缩、能量代谢、血液循环和呼吸调节的生理过程, 是舞蹈训练的科学依据。通过生理学方面的学习, 舞蹈教师在教学过程中, 能够针对学生生理特点以及运动能力制定出科学合理的训练方案, 避免出现过度训练以及运动损伤等问题。与此同时, 生理学也强调心理因素在舞蹈表现中所起的作用, 如情绪、动机和注意力等, 这也是舞蹈教学过程中不可忽视的。

在舞蹈动作中, 生物力学采用力学原理来探讨其力学属性和固有规律。它着重研究舞蹈动作中力量的生成、转移、分配与消耗过程, 从而为舞蹈动作设计与优化提供科学依据。对其进行生物力学分析后, 舞者能够更准确把握舞蹈动作中的技术与要点, 提升动作准确性与效率。与此同时, 生物力学也注重舞蹈动作对于舞者身体所产生的作用, 如关节负荷和肌肉应力等, 这对于防止运动损伤的发生是强有力的支撑。

运动医学主要研究舞蹈运动中的伤害预防、恢复和治疗方法。它综合运用解剖学、生理学、生物力学等多门学科的知识, 针对舞蹈运动过程中常见的损伤展开深入的研究, 并提出行之有效的防治方法。运动医学的学习给舞蹈教学带来重要安全保障, 使舞者既能欣赏舞蹈艺术, 又能维护身体健康与完好。

心理学也是舞蹈人体科学的一门学科, 其注重舞者心

理状态、情绪变化和动机激发,给舞蹈教学以心理支撑。在心理学引导下,舞者能够更有信心地迎接舞蹈挑战,克服心理障碍,增强舞蹈表现力与感染力。与此同时,心理学也强调团队合作与氛围营造在舞蹈教学中的重要意义,这对于营造积极的舞蹈学习环境具有强有力的支撑作用。

2 舞蹈人体科学在舞蹈教学中的实践价值

舞蹈人体科学对于舞蹈教学的实践价值是不可忽视的,在给舞蹈教学带来科学理论支撑与方法指导的同时,也对舞蹈教学质量与效果有很大促进作用。

首先,舞蹈人体科学对增强舞者身体素质有很大帮助,身体素质是舞者在舞蹈动作中得以完成的根本保证。在舞蹈人体科学指导下,舞者能够有计划地接受体能训练,柔韧性训练和协调性训练,全面提升身体素质。这些训练既可以帮助舞者获得高难度舞蹈技巧。又可以防止运动损伤。例如在体能训练中,舞蹈人体科学注重有氧运动与力量训练相结合,改善舞者心肺功能与肌肉耐力;在提高柔韧性的训练过程中,特别强调了关节的灵活性和运动范围的拓宽,目的是为了增强舞蹈动作的流畅性和审美价值。

舞蹈人体科学有利于优化舞蹈动作设计与执行。舞蹈动作在舞蹈艺术中占据着核心地位,对舞蹈人体科学进行分析与研究,能够更准确地掌握舞蹈动作力学特性与规律,进而设计出更科学,更合理,更符合人体运动规律。这些运动不但优美大方,容易掌握,而且能使舞者身体潜能得到最大程度的挖掘。与此同时,舞蹈人体科学也为舞蹈动作执行过程提供科学指导与调整的手段,有利于舞者修正错误动作,完善技术细节以及舞蹈动作准确性与规范性。

3 舞蹈人体科学在舞蹈教学中的实践方法

3.1 制定科学训练方法

在舞蹈教学当中,制定科学的训练方法是保证舞者可以安全有效提高自身技能的重点,舞蹈人体科学为其提供了大量理论依据与实践指导。

针对舞者在年龄、身体状况和技术水平方面的个体差异来制定个性化训练计划,这是进行科学训练的依据。例如对初学者来说,要以基础体能训练为主,柔韧性及协调性练习为辅,通过肢体局部科学分解发力训练;并且对具有一定基础的舞者来说,可加大技术难度与力度,如通过跳转等高强度练习提高肌肉力量与爆发力。另外,在制定训练计划时需要充分考虑舞者生理周期及营养摄入情况,才能保证最大限度地提高训练效果^[2]。训练过程应用舞蹈人体科学原理与方法对动作的分析与优化同样关键,如运用生物力学原理,从力学角度分析舞蹈动作,就能发现其不合理之处,加以完善。以芭蕾舞为例,舞者需经常做足尖站立、跳跃等运动,这类运动对于脚踝、膝关节都有很大的载荷。从生物力学的分析中可以看出有些运动会造成关节受力过大或者运动轨迹不尽合理而诱发运动损伤。为解决上述问题,可对动作

技术细节进行调整,如改变足尖站起角度,在起跳前加入缓冲动作,从而降低关节负荷,提高动作精度。另外,科学训练强调训练强度与训练量要合理分配,过度的训练不但会造成舞者身体的疲劳及免疫力的降低,更容易造成运动损伤。所以在训练计划的制定上,需充分考虑舞者恢复能力以及训练承受能力等因素,合理分配训练强度与训练量。例如,可以使用周期性的训练方法,将整个训练流程细分为多个阶段和周期,而每一个阶段和周期都配备了清晰的训练目标和内容。与此同时,训练期间也要注意恢复与放松的训练,如通过拉伸、按摩、热敷等以减轻肌肉的紧张与劳累。以北京舞蹈学院为例,在介绍舞蹈人体科学训练方法之后,制订出较为科学、合理的训练计划,先对每一位舞者做一个完整的身体评估与技术测试,再依据评估结果来拟定个性化训练计划。训练时,注意用生物力学原理分析优化舞蹈动作的力学,合理地安排训练强度与训练量。

3.2 防止运动损伤

舞蹈这一高强度运动形式在舞者的训练与表演中存在高度运动损伤危险,舞蹈人体科学对运动损伤的防治具有举足轻重的作用。舞蹈人体科学研究与运用可深刻认识舞蹈运动损伤机制及风险因素,如舞蹈常见损伤种类有肌肉拉伤、关节扭伤和韧带撕裂。这些伤病的产生,常与舞者技术动作失范、身体负荷过大,训练强度失当有关。所以在舞蹈教学过程中,教师需重视对舞者正确技术动作以及自我保护意识的训练,尽量避免过度训练以及疲劳积累^[3]。

舞蹈人体科学也为防止运动损伤提供各种途径与方法,如训练前要有足够的热身活动,可使身体温度升高,肌肉弹性增强,降低运动损伤发生率;训练时注意肌肉平衡及柔韧性训练,可加强关节稳定性及运动范围;训练之后适时的拉伸与放松训练能减轻肌肉的紧张与疲劳,有利于康复与再生。另外,根据不同种类舞蹈动作及损伤风险点可采取具体预防措施与技术。例如,跳跃动作时注意脚着地方式、缓冲动作等;维持旋转动作时身体平衡稳定等等。以一个上海梦工厂舞蹈团为例,其在训练及演出期间都非常重视运动损伤防治,采纳了舞蹈人体科学的观点和技巧,对舞者的身体和运动风险进行了深入的评估。训练时他们着重培养舞者自我保护意识及正确的技术动作;在热身与放松训练时,运用科学的训练方式方法;在训练强度与训练量安排时,充分考虑舞者恢复能力与承受能力。通过采取上述措施,该组成功地减少了运动损伤,使训练与表演水平得以维持。

3.3 增强舞蹈表现力

舞蹈表现力指舞者在舞蹈动作中传递感情、表现主题、烘托气氛的本领。舞蹈人体科学对增强舞蹈的表现力起着举足轻重的作用。舞蹈人体科学研究与运用,有利于舞者对舞蹈动作内涵及表现力的深刻理解,通过对舞蹈人体科学进行分析与诠释,舞者能够更清楚地了解每一个舞蹈动作中包含的情、力、速、律动等要素,进而更好地掌握舞蹈整体风格

与表演要求。以民族舞为例,舞者要通过身体语言、面部表情等传递民族文化特点与魅力;在当代舞蹈艺术中,舞者需要通过更为自由、开放和富有创意的动作来传达他们的情感和思维。

舞蹈人体科学也为增强舞蹈表现力提供各种手段与技术,比如通过对身体进行力量、柔韧性等方面的强化训练,舞者就能更游刃有余地完成多种高难度舞蹈动作;通过增强身体协调性与节奏感的训练,舞者能够更精准地掌握舞蹈中的节奏与韵律变化;通过强调呼吸与情绪的合作训练,舞者能够更深刻体会舞蹈中传递出的情绪与主题。另外,舞者在表演过程中也可通过观察、借鉴优秀舞蹈作品以及表演艺术家们的表演技巧与经验,从而提高自身表现力水平。以荷兰·阿姆斯特丹国际舞蹈比赛为例,选手在备战期间充分利用舞蹈人体科学原理与方法提高表现力水平。他们通过加强身体训练、提高技术技巧、注重情感表达等方面的努力,成功地塑造出了一个生动、鲜明且富有感染力的舞蹈形象。他们在竞赛中既显示出精湛的舞蹈技艺,又显示出坚实的基础功;又通过舞蹈动作来传递深刻的思想感情;获得评委与观众高度的评价与欣赏。这些成功案例充分表明,舞蹈人体科学对增强舞蹈表现力具有重大作用与价值。

3.4 强调肢体协调性

在舞蹈世界中,肢体协调性就像一座桥,将舞者的内在感受和外化联系起来。既是技巧层面上的需要,也是艺术表达中的灵魂,试想一个舞者站立于舞台正中时,伴随着跌宕起伏的音乐,其一举一动如行云流水般流畅,肢体和躯干,头甚至目光构成完美协调,这种和谐之美恰恰是舞蹈艺术最为感人之处。就芭蕾舞而言,它是高度需要肢体协调性的艺术形式之一,在芭蕾的基训课中,舞者需要从最基本的站姿、手位、脚位开始,一点一滴地培养自己的协调性。例如“一位脚”站着练习时,舞者需保证两脚平行站起、同肩宽、同时膝稍屈、髌紧,使身体保持平衡和平稳。这一看起来简单的运动其实要求身体各个部位协调一致,稍有不慎就可能影响全身的稳定性。而且下一步“小踢腿”动作时,舞者要快速有力的踢出小腿、到达高点时又要快速缩回,同时身体要平稳,在这一过程中腿部肌肉迅速收缩放松,髌关节灵活旋转,腰背部支撑平稳,无不反映出舞者肢体协调性极强。又如,常常能见到古典舞里“跳转翻”这种高难度技术技巧。这类动作既要舞者有优秀的力、快、柔韧等特点,又要有很高的肢体协调性,以保证动作连贯优美。以舞蹈中的“跳转”动作为例,舞者在起跳过程中需要迅速集结力量,利用腿部肌肉的爆发力使身体升空,同时在空中完成旋转动作,并在落地时保持身体的平衡和稳定。在这个过程中,舞者需要精确地控制身体的每一个部分,确保它们在同一时刻完成各自的任务,从而实现整体的协调和谐。

舞蹈人体科学除培养技术技巧之外,更注重舞者日常

生活对身体的保养和培养,如通过地面基础核心训练来提高人体柔性力量及平衡感;采用拉伸和放松的训练手段能减轻肌肉紧张,防止运动损伤;而好的饮食习惯以及足够的休息是维持身体状态,促进肢体协调性发展的重要保证。从实际教学和表演当中,还能发现很多优秀舞者经过不断地努力和探索,肢体协调性有了明显的提高,不只是在舞台上展示了令人震惊的技术和艺术才华,更重要的是,他们在日常生活中都能维持一个既优雅又和谐的身体姿势。这种由内到外的和谐之美恰恰是舞蹈艺术所赋予他们的一种独特的魅力。除了上述关于肢体协调性的重要性及其在舞蹈中的具体体现外,还可以从“心理和情感交融在一起”这一角度来进一步探讨其对舞者的影响。

3.5 心理和情感交融

舞蹈表演时肢体协调性的表现常常与舞者心理状态及情感投入密切相关。真正好的舞者能把感情和舞蹈内容进行深度结合,并通过身体上的每个细微动作来传递深厚的感情。这种心理和情感上的交融是推动舞者增强肢体协调性最主要的内在力量。

心理状态在肢体协调性中的作用是不可忽视的。舞者在积极、自信、集中的心理状态下,身体更轻松、更敏捷,运动更平稳,更自然。这一良好心理状态帮助舞者较好地感受到身体每个微小的变化,进而更准确地掌控身体各部位,达到肢体协调性高。反之,舞者若在紧张不安,焦虑不安或者心烦意乱等情况下,身体会出现僵硬和不和谐等现象,很难完成各种繁杂舞蹈动作。

情感投入对促进肢体协调性至关重要。舞蹈是一门情感艺术,舞者要用身体语言传递舞蹈情感和故事。所以,舞者们在进行表演时,需要全心投入舞蹈之中,把自身的感受和舞蹈内容有机结合起来。这种情感投入既可以使舞者动作更鲜明动人,又可以激发舞者的创造力与表现力,从而使舞蹈表现出更丰富的肢体语言与更深厚的情感内涵。

4 结语

综上所述,舞蹈人体科学应用于舞蹈教学前景广阔,实践价值巨大。通过制定科学训练方法,预防运动损伤,增强舞蹈表现力等实践运用能够显著改善舞蹈教学质量与效果。今后随着舞蹈人体科研的深入及科技的进步,相信舞蹈教学会越来越科学化、个性化、高效化。

参考文献:

- [1] 李欣珏.本体感觉训练在中职舞蹈专业基本功教学中的应用研究[D].南宁:南宁师范大学,2023.
- [2] 周娜.关于高校《舞蹈解剖学》课程教学的几点思考[J].艺海,2021(8):112-113.
- [3] 武灿.核心力量训练在素质教育舞蹈课中的应用研究[D].北京:中央民族大学,2023.