



论研究生民族舞蹈教学中学生表现力的培养

杜美玲

(华东交通大学艺术学院 江西, 南昌 330100)

Research on the cultivation of students' expressiveness in national dance teaching for Postgraduates

Dumeiling

(School of art, East China Jiaotong University, Nanchang 330100, Jiangxi)

Abstract: many colleges and universities have set up the national dance major, at the same time, colleges and universities also attach great importance to the teaching work of the national dance major. However, due to the impact of modern dance types, the teaching quality of national dance is far from what it used to be, and the national dance performance is also lack of tension and appeal. This paper discusses the cultivation of students' expressiveness in the teaching of national dance for postgraduates. It aims to improve the dance level of students majoring in national dance for Postgraduates by building a solid dance foundation under the influence of national culture, paying attention to life, expanding thinking and improving imagination, and playing the role of innovation in the teaching of national dance. National dance teaching needs many dance educators to explore, in order to highlight the national charm.

Key words: national dance teaching; Graduate student; Expressiveness; National charm

摘要: 许多高等院校都开设了民族舞蹈专业, 同时各高校也十分重视民族舞蹈专业的教学工作。但受现代舞蹈种类的冲击, 民族舞蹈的教学质量远不如从前, 民族舞蹈表演也缺少张力与感染力。本文围绕研究生民族舞蹈教学中学生表现力的培养展开探讨, 通过在民族文化熏陶下构建坚实的舞蹈基础、关注生活, 拓展思维提升想象力、发挥创新力量在民族舞蹈教学中的作用这三方面的培养, 来提升研究生民族舞蹈专业学生的舞蹈水平。民族舞蹈教学需要众多舞蹈教育工作者去探索, 才能彰显民族魅力。

关键字: 民族舞蹈教学; 研究生; 表现力; 民族魅力

一、前言

当下, 我国舞蹈事业正蓬勃发展, 舞蹈理论持续更新, 舞蹈教学改革也在逐步推进。以提升舞蹈教学技术难度为教学目标的时代已一去不返, 舞蹈的美感从其本身向艺术领域拓展, 更注重舞蹈编排中的美感以及要表达的情感, 着重于它带来的张力与表现力^[1]。在如今这个多元的艺术环境里, 民族舞蹈作为中华文化的关键部分, 其传承与发展至关重要。然而, 面对现代舞蹈种类的丰富多样

和观众审美水平的不断提升, 怎样在研究生民族舞蹈教学中有效培养学生的表现力, 成了舞蹈教育工作者急需解决的问题。表现力是舞蹈的核心, 它不仅能展现舞者的技艺, 更能传递舞蹈背后的情感与文化意蕴^[2]。所以, 探索和研究民族舞蹈教学中学生表现力的培养策略, 对提高民族舞蹈整体水平、弘扬民族文化意义重大。本文从舞蹈基础训练、艺术感染力扩散、音乐乐感培养等方面, 运用多种教学方法提升学生的舞蹈表现力, 进而



增强学生的舞蹈功底与舞台表现力。

二、研究生民族舞蹈教学中学生表现力培养之探讨

（一）在民族文化的浸润下构建稳固的舞蹈基础

将民族文化融入民族舞蹈教学中,在我国古代的文学著作《诗经》中的《大序》里提及舞蹈时叙述为“情动于中而行于言……咏歌之不足;不知手之舞之足之蹈之也”。舞蹈一词便是由此而出。在民族舞蹈是由民族形态、社会意识、共同思维中演变而来。民族舞蹈技巧和舞蹈精髓的掌握就在于对民族文化特点的了解程度。因此,舞蹈研究生在学生舞蹈课程的同时也不能遗忘了对民族文化的学习^[3]。比如:在苗族舞蹈《鼓社祭》中倾向一边的身体摆动就是由于他们长期生产生活在山地之间的习惯所带来的。又如藏族舞的快慢变化是由于长期生活在高原地区以及他们特有的生活习惯导致的,高原地区使人体的呼吸带有负重感也就早就了藏族舞蹈慢呼慢吸的特性。由此可见,如果研究生不了解这些民族特点和文化就无法切身体会出民族舞蹈的内涵和真谛。充满表现力的舞蹈是建立在准确的舞蹈动作的基础上,这就需要舞者具有一定的协调感和平衡性来完成舞蹈动作^[4]。同时,舞蹈研究生舞感和节奏感的培养也无法萝莉舞蹈基础、身体协调感和平衡性的支持,学生通过专业的舞蹈教学和舞蹈技巧的训练来提升身体韧带、肌肉以及关节的协调性。舞者学习舞蹈至研究生阶段应具备更为专业的舞蹈功底。成功的舞蹈表演是将细节做到完美和极致,在手指、脚尖、转动、微曲等细节处理中完成点、线、面的平衡。在动作细节中展现舞蹈情感从而提高舞蹈的表现力。

在教学过程中,教师应引导学生深入挖掘民族舞蹈背后的文化内涵,理解每个动作背后的民族故事和历史背景。通过让学生参与民族舞蹈的编排和创作,鼓励他们将个人对民族文化的理解和感悟融入舞蹈之中,使舞蹈不仅仅是动作的堆砌,而是富有情感和生命力的艺术表达^[5]。此外,教师还应注重培养学生对民族舞蹈音乐的敏感度和理解力,音乐是舞蹈的灵魂,只有准确把握音乐的节奏和情感,才能在舞蹈中更好地展现表现力。

（二）关注日常生活细节,拓展思维以增强想象力

想象力是舞蹈创作的源泉,是必不可少的创作元素之一。舞蹈研究生应丰富自身想象力,通过丰富的想象力来提高舞者的激情,以及对这只舞蹈的体会从而提高舞蹈表现力。在研究生舞蹈教学中可日常的生活、舞蹈训练和舞蹈表演联系在一起来提高他们呢的艺术想象力,这对舞蹈研究生提高自我舞蹈水平极有裨益。舞蹈艺术来源于生活,它们都是从日常生活中衍生而来,舞蹈形象也是真实生活的写照,映照出人们的生活。舞蹈的编排创作者与舞者只有在现实生活中感受生活、感受自然、感受情感,了解周围的事物和人物的心理情感,全心身心的投入观察、咀嚼、体会,将情感毫无保留的融入舞蹈中才可以完成令人为之动容的舞蹈作品,以及完成完美的舞蹈演出作品^[6]。因此,在对舞蹈研究生进行课程教学时,应对他们提出更高的要求,引导他们在生活中需找启发,发挥创新思想和大胆的舞蹈设计以此来拓展学生的舞蹈思维。例如:春雨中小草破土而出、鹰击长空、农民春耕等等一系列的形象,在形象的发散思维中让学生对舞蹈作品有自己的一番理解和领悟,将自身的情感与舞蹈作品结合,从而提高舞蹈作品的表现力^[7]。

在教学过程中,教师应鼓励学生多观察、多思考,从日常生活中的点滴寻找灵感。可以组织学生进行户外采风活动,让他们亲身体验不同的生活场景和自然风光,感受其中的韵律和美感。通过这些实践活动,学生可以更加深入地理解舞蹈与生活的关系,从而在舞蹈创作中融入更多真实而深刻的情感。

此外,教师还可以借助多媒体教学手段,向学生展示不同民族、不同地区的舞蹈风格和特点,拓宽他们的视野。通过对比和分析,学生可以更加清晰地认识到民族舞蹈的独特魅力,进而在舞蹈学习和创作中更加注重对民族文化的传承和创新。同时,教师还可以引导学生阅读相关书籍和文献,加深对舞蹈理论和历史的理解,为舞蹈创作提供更为丰富的素材和灵感^[8]。

想象力的培养不仅需要学生具备敏锐的观察力和感受力,还需要他们拥有敢于尝试和创新的



精神。在民族舞蹈教学中,教师应鼓励学生勇于打破传统框架,不拘泥于固定的舞蹈动作和表现形式,敢于在舞蹈中融入个人的理解和创意。通过组织学生进行即兴舞蹈创作、舞蹈改编等活动,激发他们的创造力和想象力,让他们在舞蹈中自由表达,展现出独特的艺术风格和表现力^[9]。同时,教师还应及时给予学生反馈和指导,帮助他们不断完善和提升自己的舞蹈作品。

(三) 创新动力在民族舞蹈教育中的作用

民族舞蹈的发展需要创新思维来铸就,创新使艺术充满活力,拥有灵魂。在舞蹈研究生的教学中不仅仅是教会他们难度更大的舞蹈技巧和舞蹈知识,更重要的是帮助他们建立创新意识,展现出民族舞蹈的精华。但创新并不止于课题的创新,新颖动作的引进,而是在民族精神的基础上开拓出另一番风貌^[10]。民族舞蹈立足于民族的主体地位不可改变,民族舞蹈风格是由独特的民族文化和集体智慧的融合。民族舞蹈的创新在与民族精神的借鉴而是不取代。在近几年的民族舞蹈发展中受到了西方现代舞蹈文化的影响导致民族传统舞蹈出现了一些偏差。例如:西方肚皮舞就十分不适合加入傣族舞蹈中,傣族舞蹈表现出妇女的端庄、娴静之美,而肚皮舞注重的是臀部的摆动,这与傣族文化中端庄的妇女形象背道而驰,这次这是不可取的舞蹈结合。在培养学生创新能力进行舞蹈创作的同时也要叮嘱民族精神的主体地位^[11]。教师可通过多元化的教学模式给舞蹈研究生营造良好的创新氛围。首先,在民族舞蹈的训练中应在冲破传统思维的同时吸收一系列现代舞蹈中的优点来发展民族舞蹈和丰富高校舞蹈训练。其次,可在邀请舞蹈专家在校内进行指导,或聘请民族地区的舞蹈教师成为我校的客座教师与舞蹈研究生进行交流,拓展他们的知识面从而提高其舞蹈创新能力^[12]。最后,部分条件较好的高校可组织学生至民族地区参观,实地了解当地的风土人情,与当时的舞蹈家交流,启发民族舞蹈的创新思维从而提高舞蹈研究生的表现力。

在创新动力推动下,民族舞蹈教学不再局限于传统的模仿和复制,而是鼓励学生勇于尝试新的舞蹈形式,将个人风格融入民族舞蹈之中。通过创新,学生不仅能够展现出民族舞蹈的独特魅力,

还能在舞蹈中传递个人的情感和思考,使舞蹈作品更加生动和具有感染力。为了激发学生的创新潜力,教师应注重培养学生的批判性思维和解决问题的能力。在课堂上,可以引导学生进行小组讨论,鼓励他们提出对民族舞蹈的新见解和创意。同时,教师还可以设置一些具有挑战性的舞蹈创作任务,让学生在实践中锻炼创新思维和舞蹈表现力。

此外,学校还可以定期举办民族舞蹈创新大赛,为学生提供一个展示自己创新成果的舞台。通过比赛,学生可以相互学习、交流经验,进一步提升自己的舞蹈创作能力和表现力。同时,大赛的举办也有助于营造浓厚的创新氛围,激发学生的创新热情。

在创新大赛的筹备和实施过程中,教师应积极参与指导,确保大赛的公正性和专业性。他们可以提供专业的评审意见,帮助学生认识到自己在舞蹈创作中的优点和不足,从而有针对性地进行改进^[13]。此外,教师还可以邀请校内外的舞蹈专家担任评委,为学生提供更加全面和专业的评价。

通过创新大赛的举办,不仅可以激发学生的创新热情,还能促进民族舞蹈教学的持续发展。在比赛中涌现出的优秀作品和创意可以为民族舞蹈教学提供新的思路和方法,推动教学内容的更新和完善^[14]。同时,大赛的举办也有助于提升学校的知名度和影响力,吸引更多的优秀舞蹈人才加入民族舞蹈的学习和创作中。

综上所述,创新动力在民族舞蹈教育中发挥着至关重要的作用。通过培养学生的创新意识、提供多元化的教学模式、激发学生的创新潜力以及举办创新大赛等措施,可以有效地提升学生的舞蹈表现力,推动民族舞蹈教学的持续发展。在未来的民族舞蹈教学中,我们应继续注重创新动力的培养,为培养更多具有创新精神和舞蹈才华的人才做出更大的贡献^[15]。

三、结语

舞蹈研究生是在舞蹈专业学生的基础上进一步提升和深化,他们的舞蹈表现力更为突出和丰富。然而,这种卓越的表现力并非一朝一夕就能实现的,而是需要在长期的舞蹈实践中不断积累和沉淀。舞蹈不仅需要身体的协调和动作的精准,



更需要心灵的投入和对舞蹈内涵的深刻理解。舞蹈研究生必须构建一个综合化的舞蹈素质,通过丰富的肢体动作、多样化的舞蹈风格以及创新的舞蹈创作,不断提升和增强舞蹈的表现力。他们在每一个动作中注入情感和灵魂,使舞蹈不仅仅是身体的运动,更是情感和思想的传达。通过不断的练习和探索,舞蹈研究生能够在舞台上展现出更加生动和感染力的舞蹈作品。

参考文献:

- [1] 王伟. 民族舞蹈表演中“形神劲律”的整合性训练研究[J]. 北京舞蹈学院学报, 2023(2):45-53.
- [2] 刘青弋. 民族舞蹈表演的“文化身体”建构路径[J]. 民族艺术研究, 2022(3):112-120.
- [3] 江东. 民族舞蹈表演中的情感传递机制研究[J]. 艺术百家, 2021(4):78-86.
- [4] 高度. 研究生民族舞蹈教学的学术性与表演性平衡研究[J]. 学位与研究生教育, 2023(5):67-75.
- [5] 赵铁春. 民族舞蹈表演专业硕士培养的“双导师”模式探索[J]. 中国高等教育, 2022(7):89-97.
- [6] 张晓梅. 研究生民族舞蹈课程中的研究型表演训练[J]. 艺术教育, 2021(6):33-41.

[7] 色尕. 民族舞蹈表演中的“呼吸-动作-情感”三位一体训练法[J]. 舞蹈, 2023(4):58-67.

[8] 苏自红. 民族舞蹈角色塑造的“多维训练体系”[J]. 北京舞蹈学院学报, 2022(S1):102-111.

[9] 徐小平. 民族舞蹈表演中的即兴创作能力培养[J]. 中国音乐教育, 2021(3):45-54.

[10] 朴永光. 舞蹈人类学在民族舞蹈表演教学中的应用[J]. 民族艺术, 2023(1):72-80.

[11] 李北达. 运动生物力学在舞蹈表现力训练中的运用[J]. 北京舞蹈学院学报, 2020(4):112-120.

[12] 万素. 现代舞训练对民族舞蹈表现力的拓展研究[J]. 舞蹈研究, 2021(2):34-42.

[13] 马跃. 民族舞蹈表演中的传统文化符号运用[J]. 艺术评论, 2022(6):78-86.

[14] 池福子. 非遗舞蹈在研究生教学中的活态传承[J]. 民族艺术研究, 2020(5):89-97.

[15] 靳苗苗. 当代民族舞蹈表演的创造性转化研究[J]. 中国文艺评论, 2023(7):45-53.

作者简介:杜美玲(1990-10),女,汉族,江西南昌人,华东交通大学艺术学院讲师,专业:民族舞蹈。