

会员登陆
MEMBER ENTER

用户名

密码

验证码

1.592

登录

注册

忘记密码

淘宝网

请输入宝贝名称或关键词

搜索



设为首页
加入收藏
繁体中文

首页 | 舞蹈资讯 | 舞蹈培训 | 舞蹈知识 | 舞蹈影音 | 舞蹈图片 | 下载天地 | 舞蹈商城 | 舞蹈论坛 | 舞网导航

成人舞蹈班正式开课招生进行中.....

青春的四月，让美丽的梦想在如火的年华里绽放！

最新公告： 庆祝艺苑舞蹈网荣获“南阳市先进网站”殊荣 [峻石 2009-6-24 23:11:26]
艺苑舞蹈培训中心成人舞蹈班正式开课招生进行中..... [峻石 2009-4-5 23:35:15]

>> 分类导航

【知识技巧】

└ 课堂理论
└ 专业常识
└ 实践技巧

【教学培训】

└ 经验总结
└ 教学技巧

【论文教案】

└ 论文评论
└ 课程教案

【考级考试】

└ 舞蹈考级
└ 试题测验

>> 超级搜索

栏目

搜索舞蹈资讯

类别

按标题(名称)

关键词

站内搜索 网络搜索

搜索

重置

>> 赞助链接

Google 提供的广告

儿童舞蹈培训班 推荐云迪

云迪儿童舞蹈班,开设儿童芭蕾舞形体班,儿童拉丁班,儿童舞蹈考级班 88510468

www.ydpiano.cn

>> 舞蹈培训 TOP10

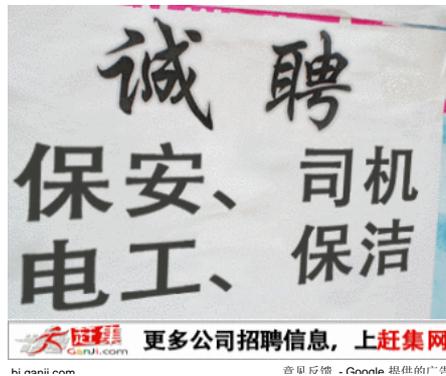
- 2008年北京舞蹈学院继续教育学院周末业余舞蹈培训班招生简章
- 南阳艺苑舞蹈培训中心招生简章
- 南阳艺苑舞蹈培训中心简介
- 南阳艺苑舞蹈培训中心各班课程安排及收费标准
- 南阳艺苑舞蹈培训中心硬件设施简介
- 2008年北京舞蹈学院继续教育学院春季进修班招生简章
- 为什么一定要参加北京舞蹈学院的舞蹈考级?
- 2008年北京舞蹈学院继续教育学院寒假强化班招生简章
- 南阳市雏鹰青少年体育俱乐部小天鹅少儿舞蹈艺术团培训班招生简章
- 南阳市雏鹰青少年体育俱乐部小天鹅少儿舞蹈培训班课程安排

论文教案 → 论文评论 → 论舞蹈演员的生理素质与表演才能 [普通文章]

[双击滚屏] [大字 中字 小字] [收藏此页] [打印] [推荐给好友] [收藏到]

论舞蹈演员的生理素质与表演才能

http://www.zwdance.com 发表日期: 2008-12-31 来源: 艺苑舞蹈网 作者: 孟兆祥 阅读次数: 2074 发表评论>>



请大家注目一看：一方面在电视节目和剧场中喜欢观赏舞蹈的人并不太多；可另一方面却有众多独生子女的家长们费尽心血要把孩子送去学舞蹈、考舞蹈、干舞蹈。每年全国的舞蹈学校、艺校和歌舞团的舞蹈班招生时都是应接不暇、考生满堂的。有的是“三关难过”，有的还是“百里挑一”呢，一般工薪阶层的家长们不惜倾囊和筹措数万巨款去供子女从事舞蹈职业。我在重庆歌舞团帮助工作时，天天看到辛苦的家人们陪着孩子去上课，他们团办艺校多年，办的很见成效，一期舞蹈的学生多时竟达七百多人，这些现状真叫鼓舞人心啊！搞舞蹈编导的人们经常抱怨“市场”很不景气，而搞舞蹈教育工作的人们却喜谈“生源”兴旺而大有作为。我看这就是当前舞蹈事业不同方面的主要问题。

既然“后继”有那么多“人”，可到底什么样的人才适合于从事舞蹈职业呢？我希望许多家长和特别喜欢跳舞的孩子都要事先想想这个问题：跳舞的人都喜欢舞蹈，这是不假的；可喜欢舞蹈的人不一定能跳好舞蹈，这也是事实。我常劝导那些个“酷爱”跳舞又不适合跳舞的孩子，我说：你喜欢舞蹈可舞蹈喜欢你吗？凡事主客观相合就“成”，主客观相背就“败”的。我接触过那么多的演员，其中有一些人让他（她）搞舞蹈真是个大“误会”。本来他或她是块读书做学问的“料儿”，结果硬要他跳舞，这样不是被淘汰，就是半途而废，的确可惜了，耽误了他自己的学业和前程啊。请问：一个面部表情“笑”象“哭”的人，他自己再喜欢文艺难道能当演员吗？而当舞蹈演员的基本条件又是什么呢？我想从其生理素质与心理素养两方面谈谈，至于涉及生理科学和心理科学范畴的问题得由专家去论证，本人仅从个人经验体会来说说而已。

（一）关于生理素质方面来自www.zwdance.com

1. 舞蹈演员的体型、体质与体力要求

人们走在大街上常听见一种赞叹：瞧这姑娘的“条儿”准是个跳舞的“主儿”，这就说明公众已对舞蹈演员的“体型”有了一定的认可模式。事情就是这么个理儿，为公众塑造“美”的人当然自己的身材和体型应当被公众认为是美的，这是舞蹈演员首要的职业条件。

芭蕾舞学院初试时老师就得量量孩子上下身的比例；手脚与全身的比例；胸围、腰围和臀围的比例；小腿与大腿的比例等等，而且还要详细了解其父母的身材、体型以判断孩子发育的可能性，这些做法都是对舞蹈负责、对孩子的前途负责。当然，谁也说不清一个舞蹈演员最标准的体型是什么样的。只有跳芭蕾舞倒有一定的规范要求，可是跳民族舞、民间舞的演员就不那么严格挑剔了，要演舞剧更需要各种性格型的演员，不能都是一个“模子”的线条儿，要跳现代舞呢，则更是在体型上要求宽松些了。一个团体的群舞演员是要整齐的“个儿”，可女演员如果选的都是一米七的个儿，那么要跳《撇扇》或《看秧歌》等节目就不太合适了吧。所以，舞蹈演员的体型条件是重要的，但不是绝对的一个标准，应当根据舞蹈品种多方面的需要去培养多方面的人才。

我认为，一个舞蹈演员对待“体型”的态度，既要强调先天的素质条件，也要重视后天在训练上的严格要求。比如女演员的“胯”和“腿”如何能练出个“形”来，这是个直接关系到训练方法科学与否的实际问题。从生理发育上来看，女孩若任其自然地发展，肯定会是“胯大腿粗”的趋势，为什么搞武术或练杂技的女孩容易如此呢？我看她们缺少的就是芭蕾舞训练的科学方法。所以，我常劝导年青的女演员天天要坚持芭蕾把杆上的训练，其作用就是既能“开胯”又能加强臀部和腿部肌肉的“紧缩力”。这样练出来的肌肉能“拉”长，能“收”紧，不至于练得无法控制而“蠢”长些

及收费标准

“肌肉疙瘩”出来，那样就显得体型不美了。多年来我观察过，在许多个外国来访的芭蕾舞团中，最使我佩服的是著名的英国皇家芭蕾舞团，她们所有的群舞女演员都是一双修长而优美的腿，“足尖”的功力是很过硬的。这才叫训练有方，训练有素啊。

舞蹈演员的体质和体能要求也是一个不容忽视的问题。身体素质是舞蹈能力的基础，腰腿的“软度”、“开度”和“控制力”是完成旋转、弹跳、腾翻及各种技巧动作的“基本功”。拿弹跳能力来说，如果你天生一双“平板脚”没有“脚弓”的话，那么你就根本无法去掌握一切离地的空中动作，要“跳”好舞则很难了。再如腰腿的开软度也是个条件问题，象我吧，进舞厅活动几分钟就全身能“开”，而有的演员生来全身肌肉就“发紧”，常常得活动半个多小时才能热身，这就必然对他跳好舞增添许多困难。一个舞蹈演员的身体条件就是工作能力的“本钱”，在选择你的终身职业时必须把自己的身体基本条件是否适应舞蹈的需要放在首位来考虑，否则会是事与愿违的。

体质问题不仅指腰腿和全身关节，也包括内脏器官的健康和心血管无疾病。我认识的有几个女演员皆因为先天性心脏病疾病而半途而退，难舍地告别了她所无限热爱的舞蹈事业。我自己也有点血压低和“低血糖”症状，“转”多了就发晕和难受，尤其是得了多年的“胃溃疡”后，使我体质全面下降，要继续当演员就很难担任大舞剧中的主角任务了，幸好后来转为搞舞蹈编导工作后才算能坚持到底干事业。

舞蹈演员的体能主要表现在跳舞的“爆发力”和“持久耐力”上，我这个人的体力条件就欠好，从小身体不够强壮，记得五十年代跳舞时有个《藏民骑兵团》是最累最累的集体舞了，每次演出跳下来大都得“趴”在后台气喘吁吁一阵，一脸刹白。这就证明我的体力条件作为一名优秀舞蹈演员是不称职的呀。

最令人难忘的一次经历是：一九七九年我四十多岁时曾创作了一个中型舞剧《争夺》，临到审查演出时男主角突然扭伤脚演不出了，这样只好“打鸭子上架”由我自己去顶替了，于是乎“逼”得我清早四点就跑进舞厅去练其中要用的弹板腾越的技巧，幸好我还一直在坚持练功，就那样到晚上审查演出时，第一场跳得还算可以，第二场是重头戏硬是“咬牙”坚持完成下来，等到演第三场抓坏人时，我简直在台上“累”得精疲力竭、几乎神志不清了，当时的表演根本没有英雄人物的一点“魅力”，只是“拼”着“命”把舞跳完，才几十分钟的舞剧真把我自己“折腾”得差点没吐血，这就叫“心有余而力不足”啊……而舞蹈演员再有表演才华却无充沛体力去完成角色任务，那也只好是“枉然”和“遗憾”了。

[1] [2] [3] [4] [5] [6] 下一页

· [Google 提供的广告](#) [芭蕾舞](#) [魔术表演](#) [演员招聘](#) [肚皮舞MTV](#) [魔术演出](#)

上一篇：[浅论音乐舞蹈对创新能力培养的作用](#)

下一篇：[大学舞蹈鉴赏课上的几种舞蹈之我见](#)

 [【公共评论】](#) [【目前共有0条评论】](#) [【发表评论】](#)

[☆超赞韩版款式火爆热卖街舞休闲瑜伽裤仅15元](#)

暂时还没有评论

第0页，共0页，共0条评论