

# 芭蕾把上基训在艺术体操把上基训教学中的应用性研究

赵 岚\*

**[摘要]** 艺术体操运动的发展与芭蕾基训有着密不可分的历史渊源,在艺术体操把上训练内容中,融入了大量的芭蕾把上基训的训练内容。本文认为从艺术体操把上训练有利于艺术体操运动员的柔韧和力量、素质的提高。芭蕾把上基训的练习艺术体操的跳跃、转体、平衡、柔韧/波浪四大类动作的完成也起到决定性作用。

**[关键词]** 艺术体操;芭蕾;把上;基训;决定性作用

艺术体操是一项体操与舞蹈结合的运动项目,练习者在音乐的伴奏下,手持绳、圈、球、棒、带等轻器械,做出各种肢体运动,以竞技性和艺术性为一体,是所有体育运动中最能展示女性美的项目。

然而,要把一套动作的内涵完美地表现出来,练习者除了熟练掌握动作并与音乐完美结合之外,还要有健美的体型、优美的姿态,以及较高地艺术和技术难度。通过芭蕾基础训练不仅可以使练习者动作伸展、体态优美,还可以不断提高练习者的柔韧和力量素质,使其技术运作得到更大的发展。

## 一、芭蕾把上基训的特点

1.动作速度由慢到快:一般基训课的扶把练习是由慢速的 plie 开始、经过快带的 jete、frappe、adagio,再到快速的 grand battement jete。中间练习的动作顺序是继续重复把练习顺序,由 tendu 练习到 adagio 的慢板练习,到最后的快速的 grand battement jete,动作速度也是由慢到快进行训练。然后进入跳跃练习(allegro),到达一堂课的高潮,最后再由慢的 port de bras 结束。从整堂训练动作的速度来看,课程从开始到结束,动作速度随时间的推移呈现出由慢渐快的趋势。这种特点容易使训练者中枢神经系统充分紧张起来。

2.动作做法由易到难:芭蕾基训课的动作做法由简单到复杂的特点体现在两方面:

(1)从课堂训练构成的三部分训练来看。扶把练习,重点练习的是身体直立感,几乎没有手臂部分的参与,没有技术技巧。腿部训练从脚尖点地开始,逐渐到脚尖离地 25°、45°,最后到脚尖离地 90°或 90°以上。中间练习,主要训练身体的控制力,协调性和技术技巧。到了跳跃练习后进入一堂课最难的训练部分,需要身体所有肌肉的共同参与对动作运动。扶把训练的身体直立感、中间练习训练的身体控制力和协

调性都是这部分练习的基础,而且跳跃练习本身也有训练任务,就是训练爆发力、弹跳力、控制力和体力等任务。这部分练习以空中的旋转技巧到达训练难度的最高峰。

(2)从芭蕾教学法的角度来看。芭蕾教学的许多动作都从双手扶把开始学习,逐渐变成单手扶把进行练习,然后再到中间带上手和头进行训练。例如, battement frappe,最初双手扶把学习向旁的姿势,再学习向前和向后。逐渐用单手扶把进行练习,单手扶把做好后,再移到中间来练习, battement frappe 的高级做法是 double frappe,要完成这个动作,不但需要 battement frappe 的最初形式,还要学习 petit battement sur le cou-de-pied,具有这两个动作的基础后才可以完成 battement frappe。有些动作不从扶把开始学习的,也有一系列的简单的准备练习。可以看出芭蕾基训课的循序渐进的教学方法,芭蕾动作做法由易到难的特点也就由此体现。

3.芭蕾基训的规范性:任何一种教学理论从出现到完成阶段都会经历很长的一段发展过程,这个过程是艺术家、舞蹈教师不断探索新知识改正错误的过程。芭蕾基本功也不例外。例如,现在沿用的芭蕾五个脚位“是法国人博尚在 1661 年建立芭蕾舞学院后所做的规范”,而在 1661 年之前谁也没有规定过芭蕾只有五个脚位。正是由于舞蹈大师们不断地把在舞蹈实践中形成的天然规律条理化 and 程序化,才有了现在舞台上的辉煌。又如,芭蕾在漫长的发展过程中最早脚的外开不是 180°,而是 90°的自然状态,随着芭蕾表演艺术的发展,舞蹈编导和芭蕾教师对外开的审美有了更高的期待和追求,于是芭蕾在以后的发展中才出现了脚部外开的 180°。这种探索和完善还存在于芭蕾的舞步的发展,如舞步 pas de basque、balance 等。在性格

\* [作者简介] 赵岚,湖南女子大学教师、武汉体育学院在读硕士研究生,研究方向:舞蹈学(湖南 长沙 410004)

舞没有出现时, 芭蕾的舞台元素里没有这两个舞步, 后来是为了丰富芭蕾的舞蹈语汇把这两个性格舞步列入了芭蕾的范畴。可见芭蕾在漫长的发展历程中也不是一成不变的, 它也是在不断革新和变化中逐渐完善的。

二、艺术体操把上基训教学中融入芭蕾把上基训的相关内容

1. 在艺术体操基训教学中应根据其特点与芭蕾基训进行结合式教学

芭蕾基训运用到艺术体操教学中, 不是照搬照套, 而是根据艺术体操的特点进行结合式教学, 通过芭蕾中的小踢腿、下蹲、屈伸、划圆、压腿、控腿等, 来提高学生腿部线条的舒展、柔和性, 身体的自然姿势, 身体的力度, 正确的用力方法, 以及腿部的开、绷、直、立及控制变化的能力。通过芭蕾基训的练习, 能尽快提高学生的身体姿态和动作美感。

2. 在艺术体操基训教学中应重视把杆训练

手扶把杆进行身体姿态练习、身体屈伸绕环、摆动、波浪、平衡动作以及转体和跳跃的辅助性练习, 不仅能培养规范化的身体姿态, 而且能有效地发展腿部、躯干部位的柔韧性、力量和平衡能力, 借助把杆进行慢动作和分解动作练习, 能够发展细腻的肌肉感觉, 有利于掌握技术细节, 建立正确的动作概念。通过把杆练习, 借鉴芭蕾的训练手段和方法并要根据艺术体操教学内容和要求, 来着重发展艺术体操所需要的能力与技巧, 培养艺术体操动作的规范身体姿态。

3. 在艺术体操基训教学中应加强基本动作和基本技术教学

艺术体操的一套动作是由许多基本动作和基本技术组成的, 因此基本动作和基本技术是艺术体操教学的基础。在艺术体操教学中不仅要注意基本动作(如柔软性、变换步、华尔兹步等)的练习, 同时还要加强基本难度动作(如转体、平衡、跳跃等)训练, 使学生充分掌握身体各部位协调运动的正确方法和韵律节奏, 从而提高教学效果。

三、芭蕾把上基训在艺术体操把上基训教学中的应用

1. 芭蕾的动态技术训练手段在艺术体操教学中的运用

芭蕾的动态技术由跳、转、跳转结合和连接动作构成。跳的技术包括小跳、中跳和大跳。转的技术包括地面上双脚支撑和单脚支撑这两大类别的平转以及空中的各种跳转。艺术体操的动态技术可以是向前的、向后的旋转。芭蕾与艺术体操动作中能对腿、脚上的动作及其脚位、步代等的变化有特殊的要求。因此, 对艺术体操中动态技术的训练, 我们可以采用芭蕾训练中的小跳、中跳、大跳的训练, 以增强艺术体操运动员膝关节的正确用力及缓冲能力。我们也可以利用对芭蕾中的转体技术的学习, 来掌握艺术体操各种转体动作的关键技术环节, 特别是芭蕾转体蹬、摆技术以及躯干的直立技术, 对掌握艺术体操各种转体动作

有很好的借鉴作用。在学习芭蕾转体动作技术后, 可以结合艺术体操的转体对身体各部位动作的要求进行训练。如芭蕾中的擦地小踢腿等对形成正确的肌肉用力感觉有重要的作用, 特别是要正确体会大腿内侧肌肉用力。开始我们可以运用单手扶把进行练习, 以找到转体过程中身体各部位的协调用力, 再配以跳的动作, 以此达到跳转连接动作的学习。

2. 芭蕾的静态技术训练手段在艺术体操教学中的运用

芭蕾的静态技术包括各种舞姿, 如“阿拉贝斯克”、前(后)“鹤立”、以及各种控制、平衡等动作。芭蕾的静态技术训练手段主要借助把杆, 根据动作的需要可采用单手扶把或双手扶把进行训练, 以使所学动作达到完美的动力定型, 从而找到肌肉的正确用力和全身各部分的正姿态, 轻盈舒展、美观、规范。可以说芭蕾静态技术学习就是运用把杆在同一项练习中多次重复来磨练芭蕾技能的基础技术, 以达到熟练的掌握。而艺术体操的静态技术以及难度动作的掌握, 传统的训练多是进行直接描述性传授技术, 而很少借助辅助手段进行训练, 因此动作的规格相比芭蕾会略差一些。对于艺术体操静态技术的学习, 我们可以借用芭蕾静态技术的训练手段, 让运动员借助把杆进行练习, 使其一举手一投足都能找到正确的肌肉感觉。注意身体形态的塑造, 因为舞蹈是一个时间、空间的动作艺术, 优美而和谐的身体, 更能够有效传递舞蹈的信息。所以, 舞蹈选手应自觉加强形体训练, 力求把自己身体的每一个部位从不自然和僵化中解放出来, 学会自由支配自己身体的各环节, 让自己一举手一投足, 甚至是一个眼神都具有舞蹈韵味。因此, 要求艺术体操教练员在技术训练中深入体会其中的奥秘, 并紧密结合身体形态训练的特点来训练运动员。

芭蕾基础训练是一门学科, 又是一门艺术。动作的美与丑, 全面身体和技术素质的好与坏, 表现力的强与弱等都与芭蕾基训密切相关。因此, 艺术体操教学中, 必须进行芭蕾基础训练、锻炼优美的身体姿态、锻炼身体各关节的灵活性、加强身体肌肉的控制能力、培养动作协调性、表现力及节奏感。只有扎实地进行芭蕾基础训练, 打好基础, 才能使全套动作的舞姿优美, 才能使跳、转等难度动作与器械得有机的配合。在艺术体操教学中加强芭蕾基础训练不仅可以使人的自然形体成为富有表现力的艺术形体, 而且还可以通过学生精湛的形体艺术表演, 展现一个作品的文化内涵, 给人以美的享受。

研究、借鉴芭蕾训练的理论方法, 完善我国艺术体操教学的教育体系及训练手段, 缩小我国艺术体操运动与世界先进水平的差距, 对建立我国艺术体操教学训练理论支撑体系有着重大意义。我国艺术体操教学训练必须改变以往的纯技术教学思想观念。既然艺术体操是一项体育艺术项目, 那么在课程设计和教学思考时就必须考虑艺术教学内容所占比例。动作是舞

# 推进学校体育素质教育之我见

黄长春\*

**[摘要]** 推进学校体育素质教育是当前体育教育的重大课题,也是摆在我们每一个体育教育工作者面前的紧迫任务。本文对推进学校体育素质教育的作用、途径与办法以及应注意的问题进行了分析。

**[关键词]** 学校体育; 素质教育; 改革

## 一、推进学校体育素质教育的作用

### (一) 确立学校体育在素质教育中的重要地位

我国的学校体育一直是学校全面教育的重要组成部分。学校体育也被视为全民体育的基础,是整个国家建设、民族未来的大事,但是,多年来由于我国的基础教育受“应试教育”片面追求升学率”的影响,学校体育工作效果不能令人满意,学生的整体健康水平提高缓慢,甚至出现下滑趋势。明显的表现就是青少年的近视有增不减,肥胖增多,耐力下降。此种现象已引起我国教育行政管理层,各级各类学校以及全社会的关注,力主由“应试教育”向素质教育转变。应当看到,在基础教育中推进素质教育给学校体育带来了新的发展契机和动力,同时对学校体育也提出了新的要求和任务。学校体育若定位明确恰当,不仅可以有效地消除“应试教育”给学校体育工作的冲击,而且能够促使学校体育工作上台阶,真正发挥出它的积极功效。

(二) 利用学校体育的多功能、多形式,丰富素质教育内容,强化素质教育功能

由于素质教育的实质在于促进学生内在身心的“发展”与人类文化向个体心理品质的“内化”,以及素质结构内容的多面化和多层次,决定了后天教育和后天习得在人的发展中起着相当重要的作用。利用学校体育的健身、健智、健心、娱乐性、教育性等功能和形式,不仅可以丰富素质教育的内容,而且可以使

素质教育真正落到实处,达到教育的目的。

## 二、推进学校体育素质教育的途径与办法

学校体育通过体育教学、课外锻炼、业余训练、运动竞赛等途径来培养和塑造完美的“人”,它是素质教育中不可缺少的内容与手段。

(一) 学校体育中教育目标的定位、内容的选择、方法的运用、考核与评价标准的确立,应贯彻素质教育的精神

学校体育要从传统的以体育知识技能的灌输为主的教育方式,转向培养学生自我学习,自我锻炼,发展独立思考能力和创造能力,朝着快乐体育、生活体育和终身体育的方向发展,以增强学生体质,培养学生的体育能力为目标。

学校体育要考虑学生的不同年龄阶段,选择以健身性、娱乐性、终身性的教材为内容,将竞技项目教材化。教学内容要服从于教学目标的需要,从素质教育的全体性、全面性、主体性、基础性、时代性等特征出发,从体育教学的生理、心理、社会、教育等功能出发,根据不同年龄阶段学生的体育知识技能、体育兴趣爱好、体育能力、学生的生长发育规律和可接受能力等,选择最适合各层次学校体育的教学内容。

教学方法要从单纯的传授知识技能转移到兼顾学生的学习方法上来,采取教师指导和启发相结合的方法,改掉过去“应试教育”下学生始终处于被动学习的局面,充分调动学生学习的自觉性、能动性,启发

舞蹈运动的基本元素,解决我国艺术体操选手动作缺乏艺术表现力的问题,教师要提高自身的艺术修养,改变以往的动作简单模仿情况,应将动作艺术表现力的培养提升到一个理论认识层面。

### 参考文献:

[1] 陈鸿.中国传统舞蹈的仪式特征及其对当代传统舞教学的启示 [D].湖南师范大学, 2007.

[2] 韦文娟.德利布的芭蕾舞剧《葛蓓丽亚》与《希尔维亚》音乐研究 [D].武汉音乐学院, 2007.

[3] 殷鹏.18世纪美国舞蹈教育研究 [D].中国艺术研究院, 2007.

[4] 江东.中国古典舞发展历程之研究 [D].中国艺术研究院, 2008.

[5] 王彬.苏联芭蕾舞编导与教学历史经验研究 [D].中国艺术学院, 2008.

[责任编辑: 彭 波]

\* [作者简介] 黄长春, 湖南铁路科技职业技术学院继续教育学院副院长 (湖南 412000)