



冯百跃 著

舞蹈训练学 概论

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.SH.CN

冯百跃 著

舞蹈训练学

.....

概论

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.SH.CN

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈训练学概论 / 冯百跃著. —上海: 上海音乐出版社,
2009.3

ISBN 978-7-80751-301-8

I. 舞… II. 冯… III. 舞蹈-训练-概论 IV. J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190579 号

书名: 舞蹈训练学概论

著者: 冯百跃

出品人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民

封面设计: 陆震伟

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 74 号 邮编: 200020

上海文艺出版总社网址: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.sh.cn

营销部电子信箱: market@smph.sh.cn

编辑部电子信箱: editor@smph.sh.cn

印刷: 上海市印刷二厂有限公司

开本: 787 × 960 1/16 印张: 20.25 字数: 227,000

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-3,000 册

ISBN 978-7-80751-301-8/J · 268

定价: 46.00 元

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

电 话: 021-65410238

前 言

老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”可见万物皆有本源。舞蹈训练，虽然千头万绪，但仍离不开这流传两千多年的真理。那么，舞蹈训练中的“道”即为规律，是理性认识，“一”是什么？就是理念。理念看似抽象，实则是支配人们行动的思想观念和信仰，是普遍规律与特殊规律相结合的产物，是实践行为的先导，因而也就更具有指导性和现实性。训练理念决定舞蹈训练进化，促进着舞蹈创作水平的进一步提高。它是舞蹈训练科学的前奏与行动指南。舞蹈展演、比赛和舞蹈训练是舞蹈作品成果的两个侧面，展演比赛是舞蹈训练的文化外衣，它将美的内容和美的形式提供给社会、形成社会文化的审美价值；舞蹈训练是展演比赛的科学内核，它对舞者们潜在能力的挖掘探索，必须是一个科学活动过程，它所揭示的人体舞蹈规律将极大地丰富人类的科学宝库。审美的价值可能只是瞬时的，而科学的价值则是永恒的。

对于舞者个人来说，如果身体技能训练只是一种手工作坊式的生产的话，那么，学校舞蹈教育则是一种工厂化的生产过程，而科学的、系统的舞蹈训练应该相当于实验室的工作，这是因为舞蹈训练工作的方

式以及阶段的划分和科学实验惊人地相似。任何有价值的舞蹈训练也同样包括观察(选材、训练前的机能和心理评定)、假设(确定训练目标和制定训练计划)、实验(实际训练)和推论(参加展演、比赛验证训练效果)。因此,“训练”与“科学”就成了我们舞蹈领域里最为频繁出现的两个“主题词”,经常是你前我后,或我前你后,连缀在一起。

人体是大自然历经数十亿年系统演化而来的最高生命形式,是已知世界最先进、最复杂的生物,是超级复杂的自适应巨系统。对于人造卫星、宇宙飞船等等来说,它们的整个结构直到每个零部件,都是有图纸的;每项原材料,其成分都是明确规定的。而对一个人体、甚至一个细胞,迄今没有一位科学家能够透彻地说清楚。可以说,对于人体本身的“科学性”远远地超过今天人们对于人体的认识的“科学性”。相对于舞蹈训练来说,今天只存在相对先进的训练工作,不可能存在永久的、绝对的“科学化”的训练工作。然而,对训练工作不是不能进行科学研究,人类的训练工作已经有几百万年的悠久历史,有极为丰富的经验,并且在不断地进化着,只要端正观点,面对发展着的丰富经验,再结合有关科学已经取得的和正在取得的丰富知识,完全可以对它深化认识,总结出客观规律来。演变,就有相对的正确和错误,就有先进和落后;因此,相对正确和相对先进的训练工作,完全是可以争取的,是可以做到的,而这对于舞蹈展演、比赛来说,就足够了。“端正观点”,就是要使舞蹈研究者们主观世界的思想方法演进到适合于观察客观实际,这是进行舞蹈训练研究工作的关键。

舞蹈训练科学的实践应是与时俱进的,要运用先进的智慧,借鉴各学科最新研究成果来进行指导。舞蹈研究者、教师、编导应对舞者进行合理有效的专业训练和展演、比赛,并研究出科学的训练方法,以消耗最小的能量获得最大的舞蹈技能积累,最后形成科学正确的动力定型,

完善大脑神经支配系统自动化过程。舞蹈训练科学的研究成果虽与人们经济活动距离较远,也很难产生直接的经济效益,但它的理论价值与丰富内涵是难以估量的。它是人类文化的组成部分。它为人类认识自己身体语言的能力和心里各种品质提供了鲜活的材料。舞蹈训练科学的有效实施,解决了舞蹈训练之中我们所困惑的问题,例如:“为什么练,练什么,怎样练,练多少。”舞蹈借以生存的一个基本前提,或者说一条实践证明的真理,就是“练哪儿,长哪儿;练什么,长什么”。现实中的舞蹈实践经验积累实质上是在演进中不断升华的,也就是说舞蹈训练科学是由经历训练、经验训练、科研训练等演变而来的。“经历训练”就是第二次照着第一次重复,徒弟重复师傅的动作。“经验训练”就是重复中有改进,而并非简单的重复;它的持续运行,就会演化成训练方法的进化运动。“科研训练”就不是重复,而是按科研规律,进行训练工作的认识和操作;这就有可能实现训练方法的改革和跨越。三种状态的区别,是认知状态的不同所决定的。事实上,科研训练代表了舞蹈今后的训练方向,它是由舞研者们、教师、编导和舞者们共同完成的。舞研者们所进行的实证研究必须和教师、编导的实践经验结合起来。训练科学的形成不仅是认识过程,也是改造过程。训练科学的研究成果必须交由教师、编导在实践中检验;教师、编导的实际经验也须由理论工作者的总结或实践者的自身归纳,才具有普遍价值。

舞蹈训练科学是一项复杂的系统工程,它涉及训练过程的方方面面,包括科学选材,科学诊断,系统目标体系,训练计划与训练组织实施的科学安排与控制、科学恢复、科学监测、情报信息等等,此外还与社会、学校、家庭有着千丝万缕的联系。这些综合性是由舞蹈训练本身的复杂特征所决定的,它不仅存在着整合化、系统化的发展趋势,还在大量地采用着各门交叉学科的成果。自然科学和社会科学在舞蹈训练领

域的交叉,不仅表现在对舞蹈训练对象多重属性的结合研究上,也表现在为舞者们建立一个科学的完整的训练思路,亦即要从大量的实践经验中运用多学科最新研究成果归纳总结成为一种科学的训练理论。实践证明,科学的舞蹈训练是在正确的舞蹈训练理论指导下进行的,理论的科学性越强,越符合舞者们成才与发展规律,训练效果越好,否则就适得其反。作为指导训练实践的舞蹈理论,是实践经验的理性升华,是一种在形成对舞蹈训练理性认识的基础上为直接指导和支配舞者们舞蹈训练实践活动而产生的观念。

运用科学的理论、方法以及先进的技术去指导、组织和实施并有效控制舞蹈训练的全过程,应该成为我们舞蹈人尽快构建舞蹈科学化训练的基本思想。我们认为只有与舞蹈训练活动本身所固有的规律相符合的理论和方法才能成为科学的理论和方法,才能指导舞蹈训练活动获得成功,实现理想的训练目标。即在各舞种专门理论体系构建下进行科学训练。舞蹈训练理论体系的构建需要各个舞蹈种类专门理论以及各门专业“术课”理论的支撑,舞蹈训练实践更需要各个舞种的专门训练理论来指导。发展和健全各舞种专门训练理论对我国舞蹈训练界来说,不仅必要还非常迫切。舞种专门训练理论对实践最具指导意义,就我国目前舞蹈界来讲,我个人认为实际上最薄弱的就是各舞种与各门“术课”的专门训练理论。专门训练理论是各个舞种与“术课”的训练理论,它的科学构建需要教师、编导在实践中不断摸索、积累、总结、研究以形成系统化的知识,也需要舞蹈理论工作者和舞蹈研究者与教师、编导、舞者们的密切协作。

从我国目前已出版的舞蹈理论著作与1958—2008年《舞蹈》杂志,1992—2008年《北京舞蹈学院学报》,1978—2008年《中国人民大学学报资料复印报刊资料》以及各艺术学院学报,发表转载的近三千多篇舞

蹈主要学术论文中,我们发现有关舞蹈的一般训练理论并不多见,而舞种专门训练理论则更少见,也就是说相当一部分著作与学术论文并不能有效地去指导舞蹈训练。这是造成舞蹈经验型训练的最根本原因,也是制约我国舞蹈科学化训练的建设与发展的根本原因。

《舞蹈训练学概论》这本学术专著是作者近三十年来在舞蹈训练教学这个岗位上对大量训练实践经验的归纳总结,是作者多少年来的梦想与追求。《舞蹈训练学概论》的中心思想就是反复强调要遵循舞蹈训练过程的客观规律,把握舞种与专业“术课”的特点以及发展趋势。本书强调要掌握舞者的成才规律,科学控制训练过程;教师与编导是舞蹈训练过程的直接组织者,在促进舞者的舞蹈素质全面发展,提高舞者的技术技能中起主导作用,它是决定舞蹈训练水平快速提高的重要因素,在现实舞蹈训练与比赛达标上起着不可替代的核心作用。因此,我们应下大力气挖掘、总结和提炼舞蹈种类与专业“术课”中的宝贵经验,充分发挥教师与编导在建设舞蹈训练理论中的应有作用,构建出科学的舞蹈训练体系。

目 录

前言	1
第一章 舞蹈训练科学与科学训练	1
第一节 科学的定义与人体的“科学性”及认识过程	2
一、科学的定义	2
二、人体的“科学性”及认识过程	3
第二节 舞蹈训练科学及其特征	5
一、舞蹈训练科学的内涵、缘由与意义	5
二、舞蹈训练科学应遵循的基本原则	9
（一）确立正确的训练观念	9
（二）激励舞者们刻苦训练的动机和行为	11
（三）系统训练与适宜负荷相结合	13
三、舞蹈训练科学的特征	15

(一) 训练科学必须依附于舞蹈训练 工作	15
(二) 训练科学具有高度的综合性	16
(三) 训练时对因果关系的关注更为 强烈	16
第三节 舞蹈科学训练及其矛盾	18
一、舞蹈科学训练	19
二、科学训练中的矛盾	22
(一) 整体与局部,即舞蹈能力提高的 整体性与局部性提高的矛盾	22
(二) 规律与事实,即规律的普遍适用 性和普遍适用的规律的不实用 性的矛盾	23
(三) 渐变与突变,人体身心发展过程 的渐变速度与舞蹈能力增长过 程中对突变要求之间的矛盾	24
本章总结	25
第二章 潜能开发与“全脑型”舞蹈训练理念 深化	29
第一节 “全脑型”理念形成的历史背景	29
第二节 潜能开发更有实效地促进着舞蹈 训练理念深化	34
一、大脑运动区与中枢神经系统兴奋、 抑制特征	34
二、舞者们身体潜能的基本构成	36

(一) 情感潜能	37
(二) 智慧潜能	38
(三) 意志潜能	40
三、大脑左右半球功能不对称、交叉机制与 “全脑型”训练理念深化	41
本章总结	47
第三章 舞蹈训练方法	50
第一节 训练方法本质含义	50
第二节 训练方法结构要素	52
一、一般通用方法结构要素	52
二、舞蹈训练方法结构要素	54
第三节 训练方法整体控制手段	57
一、模式训练法	58
(一) 建立最佳舞者的标准模型	60
(二) 实际状态与最佳状态的比较	62
(三) 训练计划的制定	62
(四) 对训练过程的控制	62
二、程序训练法	63
(一) 训练内容	64
(二) 时间序列	66
(三) 联系形式	66
第四节 训练方法具体操作实践	67
一、分解训练法	67
(一) 单纯分解训练法	67

(二) 递进分解训练法	68
(三) 顺进分解训练法	68
(四) 逆进分解训练法	68
二、完整训练法	69
三、重复训练法	70
四、间歇训练法	72
五、持续训练法	73
六、循环训练法	74
(一) 持续循环训练	74
(二) 重复循环训练	75
(三) 间歇循环训练	75
本章总结	77
 第四章 舞蹈训练中的“灵感”闪现	 82
第一节 灵感的特征	83
一、突发性	83
二、偶然性	84
三、独创性	85
四、非逻辑性	85
第二节 舞蹈训练时灵感的表现	85
一、舞蹈训练时的灵感是一种突发奇想的 体验	85
二、舞蹈训练时的灵感是一种功到自然成 的必然显现	86
三、舞蹈训练时的灵感是训练智慧的升华	87

四、舞蹈训练时的灵感具有“技术知识难言性”的模糊特征	88
第三节 灵感的产生	89
一、灵感产生的社会基础	89
二、灵感产生的心理机制	92
三、灵感产生的顿悟思维定势	94
第四节 舞蹈训练中的灵感激发	95
一、变化模仿激发式	96
二、仿生模仿激发式	97
三、“借鸡下蛋”激发式	98
四、碰撞——融通激发式	98
五、反向思维激发式	99
六、树干与树枝激发式	100
七、开拓性创造发明激发式	100
第五节 舞蹈训练灵感的捕捉	102
一、相似思维捕捉法	103
二、搁置问题捕捉法	103
三、梦境开发捕捉法	104
本章总结	105
第五章 训练、展演、比赛中的舞蹈感觉	110
第一节 引论	110
第二节 人体感觉器官的生理机制	112
一、人体感受器、感觉器官的定义和分类	112
二、人体感受器的一般生理特性	114

(一) 感受器的适宜刺激	114
(二) 感受器的换能作用	114
(三) 感受器的编码作用	115
(四) 感受器的适应现象	115
(五) 感受器敏感性的调制	116
第三节 神经系统与感觉传导	117
一、神经系统概述	117
(一) 神经系统的基本结构和功能	117
(二) 神经元间的信息传递	118
二、神经系统的感觉分析功能	119
(一) 脊髓的感觉传导	119
(二) 丘脑的感觉传导	119
(三) 感觉传导道	120
(四) 中枢对感觉传入冲动的反馈控制	121
第四节 视觉与舞蹈感觉	122
一、视觉概念的界定	122
二、人眼的基本结构	122
三、舞者们通过眼睛,视觉传入神经和 视觉中枢所产生的舞蹈感觉	123
第五节 听觉与舞蹈感觉	124
一、听觉、听阈概念的界定	124
二、外耳和中耳的传音原理	125
三、音乐刺激舞者们听觉所产生的舞蹈 感觉	125

第六节 位觉与舞蹈感觉	130
一、前庭器官的感受装置与适宜刺激	130
二、前庭反射与舞蹈感觉形成	132
第七节 知觉与舞蹈感觉	134
一、知觉概念的界定	134
二、知觉信息处理的特征	135
(一) 自然匹配原则	135
(二) 恒常性	136
三、运动知觉引申出的舞蹈感觉	136
(一) 味道	137
(二) 韵律	138
(三) 情感	139
本章总结	141
第六章 舞蹈训练中经验与理性认识观	145
第一节 认识“经验”从“科学”说起	146
一、舞蹈科学训练的本质核心是不断创新	148
二、训练实践的有效积累促进舞蹈的进化发展	148
三、舞蹈训练中积累的经验又的确含有科学成分	149
第二节 经验训练认识观	150
一、舞蹈训练实践是构成经验积累的基础	150
二、舞蹈训练发展的全部过程自始至终涵盖着经验	152

三、经验训练过程中渗透着理性认识因素	153
四、丰富的经验积累是舞蹈训练发展变化的源泉	154
五、经验训练阶段必须发展到理性阶段	155
六、经验积累阶段与理性训练阶段呈螺旋式上升	157
第三节 理性训练认识观	158
一、重视舞蹈训练理论体系的构建	158
二、形成舞蹈科学“训练观念”	160
三、提高对舞蹈训练活动的认识深度	162
本章总结	164
第七章 舞蹈训练发展变化与智慧升华	168
第一节 舞者的智慧以优质的身体为基础	169
一、封建制度下中国人的身体观	169
二、身体是真正的大智慧	171
三、智慧的源泉来自于对身体的认识深度	172
第二节 舞蹈训练智慧的驱动与拓展	175
一、训练智慧驱动	175
二、训练智慧拓展	178
第三节 舞蹈训练智慧的本质与基础	180
一、训练智慧的关键在于软件建设	180
二、训练智慧的基础是技艺	184
第四节 “抽象思维”智慧层次的升华	185
一、“抽象思维”的特点	186

二、正确认识“抽象思维”有助于训练	
层次升华	188
本章总结	191
第八章 舞蹈训练中的动作技术与动作技能	196
第一节 技术与技能的关系	196
一、狭义的技术与广义的技术及引申的	
技能	196
二、舞蹈动作技术与动作技能概念的区别	197
第二节 影响舞蹈动作技术上升为熟练技能	
的因素	198
一、舞蹈动作技能的类别之分	198
二、动作技能的生理本质	199
(一) 在运动条件反射作用下所形成	
的动作技能的本质	199
(二) 舞蹈动作技能的信息传递与处理	201
三、动作技能形成与发展过程的生理规律	201
(一) 动作的泛化过程	202
(二) 动作的分化过程	202
(三) 巩固与自动化过程	203
四、动作技能的学习动机	204
(一) 巧妙诱发舞者的成就动机	205
(二) 把舞者的能力和自尊心与学习	
的动作技能联系起来	205
(三) 让舞者参与确立动作学习目标的	
过程	205