

北京市教委科研基地科技创新平台项目

Training Philosophy of Dance

舞蹈 训练学

杨 鸥 编著

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.SH.CN

北京市教委科研基地科技创新平台项目



舞蹈 训练学

杨 鸥 编著

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈训练学 / 杨鸥编著. —上海: 上海音乐出版社, 2009.3

ISBN 978-7-80751-296-7

I. 舞… II. 杨… III. 舞蹈-训练 IV. J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 159629 号

书名: 舞蹈训练学

编著: 杨 鸥

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: 21.25 字数: 315,000

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-3,000 册

ISBN 978-7-80751-296-7/J · 263

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

序

舞蹈训练课——我们通常称之为舞蹈基本训练(“基训”),是舞蹈教育的重要课题,是舞蹈教学的主要课程。这种课的实质就是如何把常人训练成为舞蹈人,通常讲提高舞蹈教学质量,归根到底是寻求最优训练方法,实现常人向舞人的快速转化。舞蹈训练学应当就是研究这个的。杨鸥的《舞蹈训练学》填补了舞蹈训练科学的空白。

舞蹈、杂技、武术和体育,都属人体训练范畴,自古以来人们就开始了训练方法的探求。但作为一门独立科学来研究,还是近代的事。这方面,体育走到了舞蹈前面。一方面,体育较早进入了高等教育,当然也较早地进行了教学科研。作为舞蹈这种艺术人体科学,相对体育的运动人体科学来说,本来高等教育较晚,又因其情感因素强于运动人体科学,量化较为困难,因而它实质性的科研在上个世纪七十年代末、八十年代初才真正开始。本书作者就是那时的中国舞蹈教育界第一批科研人员。

值得注意的是,作者杨鸥是纯粹舞者出身,他是地道的北京舞蹈学院“本土”培养出来的舞蹈科研人员。他 1976 年毕业先留校担任舞蹈教师,7 年后,也就是 1983 年舞蹈学院筹建科研所时开始转向科研,1985 年建所后正式从事科研工作,并一直坚持一线的教学实践。在科研战线的 25 年中,他先后承担完成了 12 项省部级科研项目,并荣获国家级一等奖 1 项,国家级二等奖 1 项,省部级科技成果奖 7 项,还完成 4 部教材的写作。32 年教学经验加 25 年科研实践的功底成为他完成首批训练学教材的底蕴。

或许有人会问,舞蹈训练长期没有训练学的指导不也进行着卓有成效的舞蹈训练,有何必要再从头建立这样一种训练科学呢?的确,如果现在没有训练学问世,舞

蹈训练不会停止它前进的步伐。然而,在科学发展的长河中,大量的学问都是长期地没有进入科学层次就存在着,诸如艺术早在没有建立艺术学时它就伴随人类起源于人类初始阶段。美学早在几千年前就开始了它的探索,然而这门科学到了1750年德国哲学家鲍姆嘉通发表他的《埃斯特惕克》(即《美学》)时,才成为一门独立的科学。理论认识常常滞后于实践,一切学科领域都如此。我们不能因舞蹈训练学滞后于舞蹈实际训练,就不欢迎这门学问的出现。相反,我们应当举起双手欢迎它的问世,并满怀信心地相信,它定会对舞蹈训练产生积极而科学的影响。

舞蹈训练以一种科学态度进行研究,西方相对中国也较早些。如约翰·威佛尔早在18世纪就从骨骼、肌肉和韧带的关系进行过研究;意大利舞蹈教育家布拉西斯采用解剖学、机械力学和数学原理写出了他的《舞蹈法典》;法国人弗兰克斯·德尔萨特揭示人体形态的九种规律,建立了“德尔萨斯表情体系”;美国现代舞蹈家李斯特·霍顿提出了舞蹈技巧存在于速度、力量、耐力和灵活中的理论等等。特别是中欧现代舞蹈之父鲁道尔夫·拉班运用数学、物理学、生理学、化学等自然科学成果,创建了著名的人体动律学,他因此获得“舞蹈科学家”的美称。中国半个多世纪的舞蹈教育,已在诸多方面为建立这种科学训练学进行了实践积累和各种理论准备,可以说舞蹈训练学到了可以应运而生的时候了。杨鸥等从事艺术人体研究的舞蹈教师,不失时机地开展了相应的研究,以自己卓有成效的成果为建立这门科学作出了重要贡献。他的这部著作,连同朱清渊、刘群杰、温柔等其他同事的大批成果,标志着“舞蹈训练学”这一科学理论已经诞生。

杨鸥与其他舞蹈科研工作者,长期默默无闻,边学边干,苦心钻研,做了许多寂寞枯燥的实验,记录了许多单调无味的数据,积累了许多外人不曾理解的宝贵资料。虽然这中间也获了许多科研奖,但大多是某一侧面和枝节上的成果,不大引人注目。如今终于大面积开花结果了。对此,我已期盼已久。虽然我早就不怀疑会有“最后笑”的结果,但对于长期的等待也不免有某种担忧。现在,我作为一个年近七旬的舞蹈教育工作者,真是可以骄傲地说一句:“功夫不负有心人啊!”

当然,科研成果真正获得应用,这套训练学理论能够普及到从事舞蹈教学的教师身上,再转化到学生身上,还有相当漫长的路要走。它自身的完善还需要漫长的道路,然而作为一个舞蹈大国,有着多层面、多序列、体系完善的舞蹈教育系统的国家,舞蹈科研必须与舞蹈实践并驾齐驱,不可忽视,这是长久建设的需要,是舞蹈艺术全

面发展的需要。也是中国舞蹈走向世界,成为世界有影响的舞蹈国家的需要。有着较强实力的中国舞蹈艺术,必须对世界舞蹈做出应有的贡献,包括科学研究方面的贡献。

这部《舞蹈训练学》,一可以为舞蹈本科所预备,二可以作为硕士研究生的教材,还可以为舞蹈教师和研究人員所参考,其结构不仅借鉴了体育训练学的内容,而且依托了舞蹈自身的艺术需要。包含着训练的基本原理、基本理论概念的建立和技术层面的训练理论,包括柔韧度、力量能力、速度、灵敏度、耐久力等等方面的训练理论。在研究生层面还包含着心智技能的训练研究,波及心理能力、意志力、个性心理的培养,也波及情感方面的训练,其基本框架是能够成立的。在这个基础上,我们可以说舞蹈特色的训练学已初步建立起来。

当然,它目前的缺点与不足也是有的,这有待于作者,以至其他人,甚至几代人的努力去不断地完善。但也如同本时代各种科学一样,人们也期待着不同结构、体系的舞蹈训练学著作的出现,在科学多元发展的今天,人们不会永远满足于“这一个”。我之所以满腔热情地欢迎它,肯定它,是因为它终于破开了原是一片荒漠的处女地,我们终于又占领了一块新的地盘!

我以为,这是我对首创性东西应有的姿态!

吕艺生

2008年6月5日

前 言

国家现代化建设极大地促进了舞蹈艺术与教育的发展,为培养面向 21 世纪的优秀舞蹈表演人才,舞蹈学学科建设不断面临着新的任务。为此,近几年来有关研究人员围绕着舞蹈科学的基础理论展开了广泛而深入的研究,在舞蹈社会科学和舞蹈自然科学不同学科范围内相继建立起了新的理论。各门舞蹈基础性理论的建立,将舞蹈教育和训练推向了新的水平。与此同时,舞蹈教育和训练也急切地期待着一门舞蹈应用性理论的出现。舞蹈教学训练实践不断总结出新的经验,需要上升为科学理论;舞蹈教学训练实践又不断提出新的问题和要求,需要科学理论的指导。在这种情况下,舞蹈训练学应运而生。舞蹈训练学的出现是舞蹈教育和舞蹈训练实践迅速发展的需要,是舞蹈训练科学理论研究不断深入的结果。

舞蹈训练学是一门专门研究和指导舞蹈训练的科学理论。它将舞蹈科学领域内现有的基础学科理论作为自己理论构建的基础,运用这些理论的原理和方法,揭示在舞蹈训练过程中有机体发生变化的现象及规律,研究舞蹈训练的原理、原则、方法和手段,探索对教学训练过程进行计划调控的途径,为舞蹈科学训练提供理论依据。舞蹈训练学的原理反映了各个专业技术课的共性特点和普遍规律,它可以依据这种规律对各个专业技术课的训练进行科学指导。因而,舞蹈训练学是一门适用于各门舞蹈专业技术课的舞蹈训练科学的一般性应用理论。舞蹈训练学也是连接舞蹈基础学科与舞蹈训练实践的交汇点,通过它的媒介作用,既可以将舞蹈基础学科的理论 and 成果引入到训练实践中来,用以指导舞蹈训练,又能够使训练实践经验上升为科学理论,补充和丰富基础理论的内容。由此可见,舞蹈训练学在舞蹈科学理论中是一门具

有承上启下特殊作用,与舞蹈训练实践关系最密切的理论,具有其他理论不可替代的作用与功能。

舞蹈训练学的编著首先是以教材的形式完成的。根据舞蹈教育对不同学历层次人才培养的需要,并考虑到舞蹈训练学的内容难度,编者于2004年开始将舞蹈训练学教材的编写分为本科生教材与硕士生教材两部分,并以“北京市教委科研基地科技创新平台项目”获得立项。《舞蹈科学训练基础》是舞蹈训练学课程的本科教材,而《舞蹈训练科学原理与方法》是舞蹈科学训练专业方向的研究生教材。《舞蹈科学训练基础》与《舞蹈训练科学原理与方法》两本教材的编写完成,标志着舞蹈训练科学理论的初步建立,理论构架的主干已经基本搭建起来。《舞蹈科学训练基础》与《舞蹈训练科学原理与方法》这两本教材以不同的方面构成了《舞蹈训练学》的基本内容。

现在这本《舞蹈训练学》专著是在上述两本教材基础上形成的。经过整合和重新编写后,《舞蹈训练学》共分十二章,前五章为基本原理和理论基础部分,后七章为实际应用部分。其主要内容包括:舞蹈训练学的概念内涵、学科定位和理论框架;舞蹈专业能力、舞蹈基本能力的构成因素、内在关系及发展变化;舞蹈身体形态、身体机能、表演能力、技术能力、心智能力等概念及其关系;舞蹈训练适应、训练负荷和训练恢复原理及其应用;舞蹈训练的基本特点和原则;舞蹈力量、柔韧、速度、灵敏、耐久能力及技术能力、心智能力的科学分类和定义;以及这些能力的训练手段、方法、原则、要求和少儿及女子训练特点等。它从训练科学的角度,通过回答“为什么练”、“练什么”、“怎么练”和“练多少”的问题,使我们加深了对舞蹈训练中一系列实际问题的本质认识,进而掌握舞蹈训练的有效方法和科学规律。本书编写过程既注重理论内容的基础性,也考虑到了知识内容的宽泛性,同时注意到了应用理论的实用性。努力做到理论与实践相统一,注重理论性和实用性相结合,使舞蹈训练学的理论紧密结合舞蹈训练和教学实践,解决舞蹈训练课堂上的实际问题。编写过程还注意吸收舞蹈科学发展的最新成果,基本反映出了与舞蹈训练科学相关的交叉学科、边缘学科和新兴学科的新发展。

考虑到一些读者现有的知识结构和理论基础,本书对舞蹈训练学及相关学科的基本概念在第一次出现时均以“黑体字”标示,并加以解释,以便于读者学习和掌握。为了加深学生对教材的理解和提高实际运用能力,本书还在每一章的最后列有思考题,并标注重点,以便学生练习。

《舞蹈训练学》中的不同内容可以分别适用于舞蹈相关专业专科、本科学生的专业理论课教学,也可以作为舞蹈科学训练专业方向硕士生的教材,还适用于舞蹈教师和研究人員作为参考书使用。

《舞蹈训练学》的编著是在近几年内集中完成的,但舞蹈训练学的孕育和积累却绝不仅仅是这几年的事情。从历史上出现舞蹈专业演员的那一天起,舞蹈教师就开始了舞蹈训练科学性的探索。舞蹈训练承载着国内外无数代舞蹈教育者的珍贵经验从历史走到了今天,为舞蹈训练学的建立奠定了丰厚的基础。与所有的科学理论一样,舞蹈训练学是在训练实践经验积累的基础上建立起来,并将舞蹈训练的传统经验与现代科学理论相结合的产物。尤其是新中国成立以来的诸多舞蹈大师和舞蹈科研人员,他们在科学训练方面研究的有益成果,为舞蹈训练科学理论的建设提供了宝贵的经验参考。但是,与前人延传下来的丰富实践经验相比,能够依循的舞蹈训练科学理论却相当贫乏,这就使舞蹈训练学的理论建设不可避免地遭遇到“先天不足”的窘境,给舞蹈训练学的建立带来很大难度。目前,在国内外有少量与舞蹈训练学有关的文献,但都仅限于从单学科角度对舞蹈训练中某一方面问题进行研究的论著,其中最多的是用运动医学的方法来研究舞蹈训练运动损伤的问题。尚未见到将人体运动科学多学科理论综合渗透于舞蹈训练当中,对舞蹈训练中所涉及到的基本问题进行全面、系统研究的专著。在这种情况下使本书的编写显得尤为困难。由于舞蹈训练学是一门初创的理论,本书无论在理论体系和内容体系上都有很多不完善的地方,舞蹈训练实践中尚有许多经验有待不断挖掘,有许多具有规律性的问题尚待进一步探讨,有许多理论上的观点和认识尚待统一。因此,舞蹈训练学的建设还需要长期努力,恳请专家、同行及读者指正和参与,共同使这门新理论尽快成熟起来。

在本书的编写过程中得到了北京舞蹈学院领导、有关专家以及一起工作的各位老师的热忱指导与帮助,借此机会谨向他们致以诚挚的感谢!

杨 鸥

2008年5月1日于北京

目 录

第一章 舞蹈训练与舞蹈训练学	1
第一节 舞蹈训练概述	1
一、舞蹈训练的概念	1
二、舞蹈训练的属性	3
三、舞蹈训练的目的	3
四、舞蹈训练的内容	4
五、舞蹈训练的任务	4
六、舞蹈训练与舞蹈艺术的关系	6
第二节 舞蹈训练学概述	7
一、舞蹈训练学的概念	7
二、舞蹈训练学的产生与展望	8
三、舞蹈训练学的研究内容	14
四、舞蹈训练学的理论体系	15
五、舞蹈训练学的学习方法	15
思考题	17
第二章 舞蹈专业能力与基本能力	18
第一节 舞蹈专业能力	18

一、舞蹈专业能力的概念	18
二、舞蹈专业能力的内在关系	20
第二节 舞蹈基本能力	23
一、舞蹈基本能力概述	23
二、舞蹈基本能力训练的意义	28
第三节 舞蹈基本能力的变化	31
一、舞蹈基本能力的增长与消退	31
二、舞蹈基本能力的转移	34
思考题	38
第三章 舞蹈训练的基本原理	40
第一节 舞蹈训练适应原理	40
一、舞蹈训练适应的概念	40
二、舞蹈训练适应的特性	41
三、舞蹈训练适应的意义	43
四、舞蹈训练适应的作用	44
第二节 舞蹈训练负荷原理	46
一、舞蹈训练组合概述	47
二、舞蹈训练的时间量度	49
三、舞蹈训练负荷概述	51
四、机体对训练负荷的反应	57
五、训练负荷与训练效果	59
六、舞蹈训练负荷的要求	60
第三节 舞蹈训练恢复原理	62
一、舞蹈训练恢复的概念	63
二、舞蹈训练恢复的方法	65

三、舞蹈训练恢复的手段	66
思考题	70
第四章 舞蹈训练负荷与恢复安排	71
第一节 训练适应中的负荷与恢复	71
一、负荷量度的适宜性	71
二、负荷调控的适时性	72
三、负荷和恢复的统一性	72
第二节 舞蹈训练负荷与恢复安排	73
一、训练负荷的适量性方法	73
二、训练负荷的持续性方法	74
三、训练负荷的节奏性方法	76
四、训练负荷的程序性方法	78
五、训练负荷的恢复性方法	81
思考题	82
第五章 舞蹈训练的特点与原则	83
第一节 舞蹈训练的特点	83
一、功能性与表现性	83
二、实践性与直观性	84
三、音乐性与组合性	85
四、一般性与专门性	85
五、连续性与阶段性	86
六、适应性与劣变性	87
第二节 舞蹈训练的原则	87
一、审美效应原则	88
二、系统训练原则	89

三、适宜负荷原则	89
四、直观教练原则	90
五、因材施教原则	91
六、严格规范原则	92
七、科学指导原则	93
思考题	94
第六章 舞蹈力量能力训练	95
第一节 力量能力概述	95
一、力量能力的概念	95
二、力量能力的分类	96
三、力量能力训练的意义	102
第二节 力量能力训练的负荷	104
一、力量能力的训练强度	105
二、力量能力的训练量	106
三、力量能力训练负荷的特点	107
第三节 力量能力训练的手段及方法	109
一、力量能力训练的手段	109
二、力量能力训练的方法	113
第四节 力量能力训练的原则及要求	120
一、力量能力训练的原则	120
二、力量能力训练的要求	125
第五节 少儿及女子力量能力训练特点	128
一、少儿力量能力训练特点	128
二、女子力量能力训练特点	129
思考题	130

第七章 舞蹈柔韧能力训练	131
第一节 柔韧能力概述	131
一、柔韧能力的概念	131
二、柔韧能力的分类	132
三、柔韧能力训练的意义	133
第二节 柔韧能力训练的手段与方法	134
一、柔韧能力训练的手段	134
二、柔韧能力训练的方法	136
第三节 柔韧能力训练的负荷与要求	140
一、柔韧能力的训练负荷	140
二、柔韧能力的训练要求	146
第四节 少儿及女子柔韧能力训练特点	149
一、少儿柔韧能力训练特点	149
二、女子柔韧能力训练特点	150
思考题	150
第八章 舞蹈速度能力训练	152
第一节 速度能力概述	152
一、速度能力的概念	152
二、速度能力训练的意义	154
第二节 速度能力训练的手段与方法	155
一、速度能力训练的手段	155
二、速度能力训练的方法	156
第三节 速度能力训练的负荷与要求	163
一、速度能力的训练负荷	163
二、速度能力的训练要求	167

第四节 少儿及女子速度能力训练特点	171
一、少儿速度能力训练特点	171
二、女子速度能力训练特点	172
思考题	172
第九章 舞蹈灵敏能力训练	174
第一节 灵敏能力概述	174
一、灵敏能力的概念	174
二、灵敏能力训练的意义	176
第二节 灵敏能力训练的手段与方法	177
一、灵敏能力训练的手段	177
二、灵敏能力训练的方法	178
第三节 灵敏能力训练的负荷与要求	180
一、灵敏能力的训练负荷	180
二、灵敏能力的训练要求	184
第四节 少儿及女子灵敏能力训练特点	186
一、少儿灵敏能力训练特点	186
二、女子灵敏能力训练特点	187
思考题	187
第十章 舞蹈耐久能力训练	188
第一节 耐久能力概述	188
一、耐久能力的概念	188
二、耐久能力的分类	189
三、耐久能力训练的意义	194
第二节 耐久能力训练的手段与方法	195
一、耐久能力训练的手段	197

二、耐久能力训练的方法	198
第三节 耐久能力训练的负荷与要求	202
一、耐久能力的训练负荷	202
二、耐久能力的训练要求	205
第四节 少儿及女子耐久能力训练特点	208
一、少儿耐久能力训练特点	208
二、女子耐久能力训练特点	209
思考题	210
第十一章 舞蹈技术能力训练	211
第一节 舞蹈技术能力概述	211
一、舞蹈动作的概念	211
二、动作技术的概念	214
三、技术能力的概念	223
第二节 动作技能的迁移	229
一、动作技能迁移的概念	229
二、动作技能迁移的类型	231
三、动作技能迁移的应用	235
第三节 协调能力的训练	236
一、协调能力的概念	236
二、协调能力的训练手段和方法	238
三、协调能力的训练要求	239
第四节 动作技术的训练	242
一、动作技术训练的实施过程	242
二、动作技术训练的一般方法	245
三、动作技术训练的阶段性特征	248

四、动作技术训练的基本要求	251
思考题	253
第十二章 舞蹈心智能力训练	254
第一节 舞蹈心理能力概述	254
一、舞蹈心理能力的概念	254
二、舞蹈心理训练的意义	256
三、舞蹈心理训练的目的和任务	257
四、舞蹈心理训练的内容	257
第二节 舞蹈心理过程的训练	258
一、认知过程的训练	259
二、情感过程的训练	264
三、意志过程的训练	273
第三节 舞蹈个性心理特征的培养	275
一、动机的培养	276
二、气质、性格的培养	278
三、兴趣的培养	283
四、能力的培养	284
第四节 舞蹈智能概述	287
一、舞蹈智能的概念	287
二、舞蹈智能训练的意义	288
三、舞蹈智能训练的目的和任务	289
四、舞蹈智能训练的内容	289
第五节 舞蹈智能的培养	290
一、观察力的培养	290
二、记忆力的培养	291