

手臂在体育舞蹈中表现舞蹈情绪和感受的重要性研究

王瀚钰¹ 朱志强²

1 泰国格乐大学, 泰国 曼谷 107000

2 哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150008

[摘要] 体育舞蹈是一项综合类的体育项目, 它集合了舞蹈、音乐、体育以及服饰于一身。当前体育舞蹈教学中许多舞者不能准确表达自己的内心情绪和感受, 进而影响了体育舞蹈水平的提高。近年来, 我国体育舞蹈在高校有了一定的发展, 选手的舞蹈技术也都有了长足进步, 但是与国际高水平的选手相比还是存在很大的差距, 究其原因与艺术表现力的不足有很大的关系。研究拟采用文献资料法、录像分析法以及逻辑分析法等研究方法, 并结合笔者在高校多年的教学经验, 综合高校学生体育舞蹈的情绪情感表达进行了研究, 着重探究了手臂对体育舞蹈表现力的影响。旨在提升体育舞蹈教练员与运动员对其情感表达程度提出建议和对策, 为其提供一定的参考理论依据。

[关键词] 手臂; 体育舞蹈; 情绪; 感受

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6500

中图分类号: J7 文献标识码: A

Research on the Importance of Arm in Expressing Dance Emotion and Feeling in Sports Dance

WANG Hanyu¹, ZHU Zhiqiang²

1 Krirk University, Bangkok, Thailand, 107000, China

2 Graduate School of Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

Abstract: Sports dance is a comprehensive sports event, which integrates dance, music, sports and clothing. In the current sports dance teaching, many dancers can not accurately express their inner emotions and feelings, which affects the improvement of sports dance level. In recent years, China's sports dance has made certain development in colleges and universities, and the dance skills of the players have also made great progress. However, there is still a big gap compared with the international high-level players. The reason is closely related to the lack of artistic expression. The research plans to use the research methods of literature, video analysis and logical analysis, combined with the author's years of teaching experience in colleges and universities, in order to study the emotional expression of college students' sports dance, focusing on the impact of the arm on the expressiveness of sports dance, so as to improve the level of emotional expression of sports dance coaches and athletes, put forward suggestions and countermeasures, and provide a certain reference theoretical basis for them.

Keywords: arm; sport dance; emotion; feeling

引言

“体育舞蹈”最初是由传统的“交谊舞”发展而来的, 又被称为国际标准交谊舞, 是一种以男女为伴的步行式双人舞^[1]。近年来, 体育舞蹈的发展十分迅速, 成为一项受到国人喜爱的新兴体育运动项目。“体育舞蹈”从字面意思可以看出, 是体育与舞蹈的结晶, 这一项目也是体质教育和审美教育的完美融合, 它和艺术体操、冰上舞蹈、花样游泳一样, 是当前体育教育与文艺、音乐、舞蹈和美术的交叉学科^[2]。因此, 体育舞蹈不仅能够传承人类物质文明和精神文明, 更加能够陶冶学习者的身心, 让学习者在体育舞蹈中抒发情感、传递自信、运动、美丽的精神价值。正如霍斯特·迈斯柏格的观点: “体育舞蹈不像体育运动那样激烈, 也不像舞蹈那般柔和, 它兼有文化娱乐的内涵和体育竞赛的形式, 在西方被认为是永恒的真正艺术。”^[3] 体育舞蹈在我国的传播多年, 受到了广大人群中的喜爱, 尤其是高校学生选择学习体育舞蹈的更是数不胜数, 多年

来也在国际上多个赛事中取得了佳绩。

当前国内高校很多都开设了体育舞蹈选修课程, 然而很多学生学习舞蹈的时间不长, 舞蹈的基本功薄弱, 还有一些学生基本功虽然扎实, 然而在舞蹈表现力上还有所欠缺, 舞蹈中欠缺情绪和情感流露, 与国际上专业的体育舞蹈演员相比仍有较大差距^[4-5]。原因与学生在舞蹈中表现的情绪情感不足, 对音乐、舞蹈、审美品位、演技和艺术内涵等有着极大的关系^[6]。包括体育舞蹈在内的很多舞蹈都需要舞姿作为舞蹈支撑, 因此舞者们对于舞姿的重视程度远远低于他们对于脚下的训练, 忽视了上半身手臂的表现力。因此, 本文对手臂在舞蹈情绪情感表现力中的重要性进行了研究, 找出了提高舞蹈中情绪情感表现力的方式, 致力于使我国体育舞蹈的艺术水平和审美水平更进一步。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

手臂在高校体育舞蹈情绪感受表达的重要性的培养

方法。

1.2 研究方法

(1) 文献资料法：通过学校数字图书馆、知网、维普数据库查阅国内外有关体育舞蹈、手臂与舞蹈以及情绪情感表达方面的学术期刊及论文，并查阅教育学、心理学、美学、生物学相关领域的书籍，为研究提供理论支撑。

(2) 录像分析法：观看近几年的黑池讲习会以及WDSF、CBDF等舞蹈视频，探析优秀选手赛场表现，找到与高校体育舞蹈学生之间的差距，为提高高校体育舞蹈学生情绪情感表达提供实践依据。

(3) 逻辑分析法：确定课堂、收集资料和撰写论文的过程中，综合采用比较类比、归纳演绎等逻辑分析的方法，发掘事物之间的逻辑关系。

2 结果与分析

2.1 体育舞蹈情绪情感表达的概念及特点

舞蹈是一种借助人的肌肉、肢体动作来表达人内心情感的艺术活动，舞蹈的艺术表现力就在于可以通过表情和动作来传递内心的情绪感受^[7]。面部表情的表露、手臂动作的传情、胴体的扭摆以及足部的追逐后退等动作来传递舞者在舞蹈中暗含的情绪感受，对于揭示舞者内心活动、表达舞蹈的艺术情感变化具有十分重要的作用^[8]。在舞蹈中，舞者的一扬眉、一抬眼、一撇嘴、一抽鼻等面部表情均能够传达舞者内心情绪感受，这些表情动作实际上也是舞蹈演出的一部分。因此，对于舞者和编舞而言，设计每一个动作和表情，或者动作组合的时候，都需要特别注意这一动作与舞蹈、音乐的情感统一，哪怕是一个细小的表情或是眼神都绝对不可轻易忽视，要将每一个表情和动作的情愫和艺术感染力表达至极致。

闻一多先生在自己的著作《说舞》中谈到：“舞是什么情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最简单而又最充足的表现。”^[9]这与法国著名的舞蹈理论家诺维尔的观点不谋而合，诺维尔表示“人类的情感达到语言不足以表达的程度，舞蹈就会大大奏效，作为人类情感顶峰的喊叫，也已显得不够。于是，喊叫被动作所取代。”^[10]基于这些言论可以了解，舞蹈是人类表达情感的重要方式，舞蹈具有丰富的情绪感染能力，这些感染力来自于舞蹈本身的情感和动力，需要舞者充分感受到舞蹈艺术的内涵和表达舞蹈情感的技巧^[11]。换言之，如果舞蹈缺乏内在情感表达，任何舞蹈都只是苍白的动作，是缺乏生命力的运动。情感流露是人内在心理的表露，舞蹈可以让人将内心的情绪情感随着音乐表达为舞蹈动作、姿势、表情，人的眼睛、嘴巴、鼻子、手臂等都必然在舞蹈中产生一系列的动作和表情。面部表情和手臂动作虽然不能发出声音，但却具有此时无声胜有声的情感表达境界，如眉开眼笑、怒目而视、垂头丧气、手舞足蹈等成语均是通过面部和四肢等动作来表达人的情绪变化。体育舞蹈也需要由人的身体做出动作、以面部表情传递情感来传递情绪感受。

其次，体育舞蹈绝大多数都是以男女双人为伴的一种竞技项目，因此体育舞蹈双方之间的配合十分重要^[12]。只有舞者的情感交流丰富，配合才更加默契，舞者的动作和肢体之间的配合也更加娴熟，能够让舞蹈中的情感表达等艺术表现力最大化地呈现出来，也能够让舞者的表演水平提升更高层次。如果舞者只有肢体间的配合，而没有情感上的交流，那么体育舞蹈只是空洞的动作，并不是一项优秀的艺术表演。可以说在体育舞蹈中，动作本身属于技术层面的知识，而舞者的情感交流和情感艺术表现力才是引起舞者双方共鸣以及令观众赏心悦目的艺术表演，而且体育舞蹈的情感交流能够更好地作用于技术动作，让动作表现更加流畅和谐，让舞者的技术不断提升，还能促进舞者双反的情感共鸣。因此在体育舞蹈中，情感层次的交流能够让舞蹈的舞台表现力不断放大，激发出强大的情感共鸣效果。

最后，音乐对于体育舞蹈的情绪感受表达也有着助推作用，音乐可以启迪舞者创编舞蹈的灵感，可以给舞者以想象力的空间^[13]。舞者通过自身对音乐作品的理解，能够在舞台上将自我身心沉醉于舞蹈，利用表情、手臂、腿部的表现力传递出舞蹈中暗含的情愫，让观众产生情感上的共鸣，从而强化了体育舞蹈的情绪与感受的抒发。情感是体育舞蹈的灵魂，是舞者对于作品的灵魂诠释，是音乐在舞蹈作品中的具象表达。因此舞者要选择合适的音乐背景，才能够在舞蹈中注入更多的情绪感受，才能给观众留下感人肺腑的舞蹈表演。

2.2 手臂在体育舞蹈情绪情感表达中的重要性

体育舞蹈是一项综合性得到艺术活动，它是人通过肢体律动来传递精神内涵的艺术作品。在体育舞蹈中，除了舞者的舞步以外，手臂对于舞蹈传情达意也有着十分重要的作用^[14]。手臂可以帮助肢体平衡，让肢体的动作更加协调，保证舞者在舞蹈过程中身体保持稳定，可以更好地配合音乐和节奏表现出舞蹈动作，展现优美的舞姿。比如在旋转和跳跃等舞蹈动作当中手臂就发挥着非常重要作用，能够协调和帮助舞者在这些动作过程中保持平衡并使舞姿更自然、和谐、优美。体育舞蹈作为竞技比赛的项目之一，比赛中除了发型、服装以外不得使用其他道具，由于这一限制，运动员想在舞蹈比赛中获得更高的分数和更好的舞台表现力，则必须在舞蹈本身上下功夫，让舞蹈能够传递情绪情感，点燃裁判和观众的热情。因此体育舞蹈需要舞者从各个方面提高自己的表现力，手臂在体育舞蹈中的作用丝毫不亚于双腿，通过手臂动作本身提高舞蹈表现力才能够帮助舞者最终赢得比赛。

第一，手臂是所有舞蹈造型的核心。舞蹈之所以被人称作“活的雕塑，流动的画卷”，主要在于舞蹈本身的特点就是艺术与运动的融合，舞者通过舞蹈动作反映生活，表达情感，塑造人物。因此舞者只有生动、准确地完成每一个舞蹈动作才能够描绘好这一“画卷”，雕刻好这一“雕塑”，从而激励和打动人心^[15]。舞蹈专业术语中，手臂动

作也是所有舞蹈动作的核心和焦点,也是舞蹈中最具说服力的表现,如提、拉、压、绕、云、晃、抹、穿等姿势不仅能够表达出舞蹈动作一气呵成、川流不息的连贯性,还表现出舞者内心活动,配合音乐之后,人内心的情感外化为动作,将作品的精神完美地显现出来。而静态造型中,舞者通过不断地训练强化了自身肢体的柔韧性,让舞蹈中呈现出各种优美的造型和姿态,这些静态的动作也是舞蹈艺术的提炼,是人物内心情感的升华。武朝辉^[16]认为“手臂是舞者展现自我身体姿态、呈现舞蹈风格特点、表达舞者内心情感并进行交流的最有力工具,能够起到身体其他部位不能替代的作用。”可见,舞者的手、手臂是舞蹈表演时向观众展现的主要部位,在舞蹈表演中不仅能够帮助舞者保持身体平衡,还是发力的主要位置。正如张再秋^[17]的报道“手臂作为舞蹈演员进行表演的主要部位,在表演中起到了平衡与稳定的作用,完成舞蹈技术技巧时的辅助作用。”如完成旋转技术动作时,手臂可以让身体获得足够的动力,还能帮助舞者固定身姿以展现更高更远的跳跃能力,最重要的是在表现舞蹈中人物情感时,具有传递情绪,渲染舞台氛围、塑造人物形象的重要价值。

第二,手臂是舞者情感的延续。唐代诗人白居易曾有言:“感人心者,莫过于情。”而体育舞蹈相较于其他经济体育项目而言,由于其艺术特性更具备了抒情的特长,因此体育舞蹈应将自身“长于抒情、拙于叙事”的特点作为舞蹈发展的基础。体育舞蹈往往将鲜明的艺术形象集中表现在人物形象上,而人物形象可以将无声的内心情绪感受转化为可视化的形,达到情与理交融,直击人心的效果。手臂可以充分发挥出体育舞蹈动作的语言能力,不仅弥补了舞蹈缺乏语言表达的遗憾,而且在塑造人物形象上能够发挥出“此时无声胜有声”的境界,表现出人物内心世界和思想感情。手臂动作的动静结合中,利用速度、力度和形象完美地传递出人物情感,令观众目不暇接,如身临其境,情难自己。手臂动作偶尔的停顿造型,正如山水画中的“留白”,给观众以强烈的动静对比,令人遐想,引人深思,过目不忘。如匡中明^[18]在《如何在舞蹈表演中手臂的艺术魅力》中说“手臂是舞蹈表演的重中之重,手臂可以直接表现出舞者内心情感,除了面部表情以外,人物内心在手臂上的展现更加淋漓尽致。”因此可以说手臂是舞蹈造型的重心,是舞者表达内心情绪情感的载体。资华筠^[19]在《舞蹈生态学》中认为“舞蹈过程中,上肢的运动幅度大于身体其他部位的运动,因此上肢的功能是无可替代的,手臂动作是表达舞蹈语言的重要方式,能够将人物内心情绪外显和表露出来。”也因此舞蹈中舞者的手臂具有非常重要的作用,帮助舞者保持平衡。辅助舞者旋转、跳跃和移动,能够给予舞者力量,更重要的是为舞者表达情感和塑造人物形象起到了重要的作用。

第三,手臂是可视化的音符。体育舞蹈过程中需要有合适的音乐旋律与节奏配合,作为舞蹈表演的烘托,能够

起到营造气氛、渲染意境的作用。体育舞蹈表演中,舞者的手臂收放、起伏都必须要有音乐节奏的配合,因此从舞者的手臂动作可以看出背景音乐的轻重缓急,可以让人更好地跟着音乐节奏融入剧情,享受舞蹈表演和音乐勾勒的情感分为。手臂是舞蹈外向的语言表述,也是舞蹈语言的核心和焦点,手臂能够帮助观众更好地理解舞者的内心世界。“喜怒哀乐悲恐惊”不仅可以由面部表情呈现,还可以在舞者的手臂动作中得到展示。黄维^[20]的研究中肯定了手臂动作的重要性,他认为手臂动作的技术特征主要包括肌肉发力以及对于力量的把控,对于身体姿态特征以及美学特征的表述,美学特征主要包含了形态美、风格美和内涵美。对体育舞蹈中手臂的技术特征进行理解和掌握有助于提高体育舞蹈的技术水平和情感发挥。手臂动作主要是肌肉发力和控制两个方面,运用斜方肌和肩背肌肉的挤压让手臂发力或者手臂的肌肉群快速发力,而手臂动作的快速发力可以让手臂与身体动作保持协调配合,能够在音乐的韵律和节奏运动中传达出舞者的情绪情感。任涵^[21]的《浅析伦巴舞音乐与身体动作的配合》中也肯定了手臂动作的重要性,认为手臂动作需要与身体其他动作相互配合,手臂移动要与音乐节奏一致,运动时大臂带动小臂,小臂带动手,刚柔并济,完美传达出舞蹈的意境。

2.3 如何提高体育舞蹈情绪情感表达能力

手臂之于体育舞蹈的作用如此重要,如何运用基本动作来提高体育舞蹈的表现力,增强舞蹈传情达意的作用呢?首先,要掌握体育舞蹈基本知识素养,只有夯实了基本功才能够游刃有余地发挥出每一种体育舞蹈的风格。舞者在学习体育舞蹈的每一个舞种之前都需要首先对其基本知识、舞蹈的起源、发展过程以及背后的文化背景等进行了解,不通过的舞蹈适合的音乐、所需要的舞蹈情感表现也是不一样的,这均取决于舞蹈背后的人文情怀,因此他们所呈现的舞台风格和给观众带来的情绪体验都是不同的。例如,伦巴舞被称为“爱情之舞”,其特点是浪漫、性感,伦巴的舞姿相较于其他体育舞蹈更加优雅、曼妙动人,舞姿偏向柔媚性感;恰恰舞的舞步来源与爵士,因此恰恰的音乐曲调更加欢快愉悦,舞步和手臂动作也更加热情紧凑,给人俏皮利落的感觉;桑巴舞是一种具有宗教仪式感的舞蹈,最早起源于非洲土著的宗教仪式舞蹈,由被贩卖的给人奴隶传播至巴西,发展成为桑巴舞,桑巴的节奏欢快、热烈,极富激情;斗牛舞源自于模仿西班牙斗牛士的舞蹈,舞蹈过程中动作利落,舞步赶紧,传达出斗牛士勇敢无畏的英雄气概,也传递出西班牙人对于爱情和幸福的向往与追求;牛仔舞也成为捷舞,是吉特巴摇摆舞的衍生舞蹈,舞蹈动作中包含了大量的举膝、屈膝和抖胯等动作,风格诙谐,具有趣味性。学习体育舞蹈,除了要学习这些物种的基础知识,动作,还要领悟舞蹈的来源以及其背后的精神价值和情感价值,这样在舞蹈表演中,才能够在一举一动中,依靠每一个饱含情感的表情、手臂动作将舞蹈的情

绪情感传递出来，与观众达成共鸣。

其次，体育舞蹈学习过程中，应当加强专门化的舞蹈技术训练，拉丁舞的技术包括了甩、扭动以及手臂的各种舒展和延伸练习；探戈舞的步伐力度训练，头部和手臂的摆动和收放练习，华尔兹最重要的方步，追逐步的练习，狐步舞的反转身练习等等，需要用手臂作为肢体语言来传递舞蹈的情绪感受。在拉丁舞中，拉丁舞的手臂训练必须着重把握住速度和力量以及灵活性三点，训练过程中手臂必须要尽可能地伸长并略微弯曲，手指要根据手臂的收放动作同步卷曲和伸展。手臂的动作练习还需要分为单臂练习和双臂同步练习，单臂练习注重的是手臂的位置，高低和摆动伸展的灵活度，而双臂练习在此基础上还要注重双臂的协调配合。手臂训练中手腕的转动，手臂与音乐节奏与其他肢体的配合要灵活，有张力，能够在视觉效果和情绪体验上呈现出力量美和舞蹈情感美。王冠博^[22]的研究中说，拉丁舞手臂的摆动有两个重要特点，其一是斜方肌和背肩肌肉的挤压给手臂以力量，其二是手臂自身的肌肉群发力。李喆^[23]的研究认为拉丁舞手臂的力度、运动幅度以及手臂动作的灵活性和准确性，是舞蹈表现力的关键；掌握好“缓停”这一基本静止动作，能够更好地体现舞蹈动作的连贯性和流畅性，彰显出体育舞蹈的形式美。李岩^[24]的研究认为手臂与手指的位置对于舞蹈表现力非常重要，训练中要注重手指的适度弯曲和伸直，运用后备力量将手臂沿着指间的方向延伸，给人以视觉上的无限延伸效果，具有丰富的形态美。手臂的任何动作，都需要调动全身的肌肉发力或是协同配合，舞者在体育舞蹈的任何学习阶段都要重视手臂的训练，如此才能展现体育舞蹈的优美舞姿和丰富的情感。

3 结论

舞由心而生，心随舞而动。手臂同音乐、面部表情、舞步等一样是体育舞蹈舞台表现力的重要表达载体，在舞蹈的情绪情感表达中起到了无可替代的重要作用。因此体育舞蹈教学中，要想使舞者的情感流露更充沛，让观众迅速进入舞蹈情境汇总，就必须要进行长期、认真的强化规范练习，让舞者掌握体育舞蹈每一个舞种的来源和文化内涵，掌握每一个舞蹈背后的动作规律和特点，才能够予以正确的表情、手臂和肢体动作，让其转换为无声的语言，令裁判和观众体验到舞蹈的形体美、音乐美、内涵美，让体育舞蹈学习者在舞蹈中领悟舞蹈的美好体验，树立坚定的艺术信心，成为具有专业水准和强烈审美情趣的艺术人才。

[参考文献]

- [1] 徐敏志, 李君. 山东省大、中学校体育舞蹈开展现状与发展研究[J]. 潍坊学院学报, 2012, 12(4): 5.
- [2] 张青青, 段卉. 体育舞蹈对大学生身体活动的干预研究[J]. 体育科技, 2019, 40(1): 118-120.
- [3] 郭琴. 体育舞蹈的美学内涵[J]. 体育师友, 2003(1): 3.
- [4] 陈玉红. 体育舞蹈的健身价值及在我国高校开设的必要性分析[J]. 丝路视野, 2017(6): 1.
- [5] 孙诗阳. 高校体育舞蹈运动开展的受制因素分析及对策研究[J]. 科教导刊: 电子版, 2017(2): 1.
- [6] 阳龙, 黄琪. 我国体育舞蹈开展现状调查与对策研究[J]. 丝路视野, 2017(13): 1.
- [7] 王勇. 普通高校体育舞蹈课美育教法新探——社会视角下体育舞蹈教学的美育实践[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(7): 102-107.
- [8] 李娜娜, 李平, 周莹莹. 基于科学知识图谱的体育舞蹈教学研究的可视化分析[J]. 湖北师范大学学报(自然科学版), 2017, 37(3): 112-118.
- [9] 张吉兵. 舞蹈的发现——闻一多艺术类型论研究之二：读《说舞》[J]. 长江大学学报: 社会科学版, 2003(6): 54-56.
- [10] 马福强. 以第一人称的角度观察自己——关于舞者重新塑造对自我身心看法的思考[J]. 艺苑, 2008(6): 2.
- [11] 余芳. 舞蹈语言无国界——从欣赏者角度论“舞蹈”是人类通用的语言[J]. 大舞台, 2011(9): 2.
- [12] 许文超. 音乐在体育舞蹈教学中的应用研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2012.
- [13] 吴定锋. 用音乐助力体育舞蹈艺术魅力[J]. 运动精品(学术版), 2011(4): 1-3.
- [14] 夏佳. 情绪性国际标准舞作品的舞蹈语言创作研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2020.
- [15] 范美丽. 体育舞蹈的美学特征和审美体验的研究[D]. 广州: 广州体育学院, 2007.
- [16] 武朝辉. 古典芭蕾双人舞中“手感”的分析[J]. 北京舞蹈学院学报, 2014(6): 4.
- [17] 张蕙秋. 浅析芭蕾舞表演中手臂的作用[J]. 北京舞蹈学院学报, 2014(4): 5.
- [18] 匡中明. 源于真情 诉以真心——如何在舞蹈表演中手臂的艺术魅力[J]. 大众文艺, 2010(24): 98.
- [19] 资华筠. 《舞蹈生态学》学科阐释[J]. 北京舞蹈学院学报, 2003(3): 6.
- [20] 黄维. 花球啦啦操手位动作技术特征探讨[J]. 当代体育科技, 2017, 7(16): 2.
- [21] 任涵. 浅析伦巴舞音乐与身体动作的配合[J]. 当代体育科技, 2017, 7(20): 2.
- [22] 王冠博. 体育院校拉丁舞选手专项力量训练内容及评价指标构建[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2018.
- [23] 李喆. 浅谈舞蹈手臂姿态的影响因素[J]. 科学大众: 科学教育, 2015(8): 1.
- [24] 李岩. 跳拉丁舞不能只顾脚下功夫[J]. 康颐, 2019(11): 30.

作者简介：王瀚钰（1994-）女，汉族，哈尔滨人，博士在读，泰国格乐大学，研究方向：体育舞蹈教学；朱志强（1960-）男，中共党员，汉族，博士、教授、博士生导师，哈尔滨体育学院，研究方向：体育教育训练学。